



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Gennaio 2018

Autosoccorso in montagna

Quanto è importante mantenersi aggiornati

RASIM

Un romanzo a puntate per i ragazzi, di Sergio Vigna

La Regina delle nevi

Che fu imprigionata nella Montana di Ghiaccio

La Bergera

Cantando con il coro Edelweiss

Un anello per Pian Gorai e i colli Bè Mulè e Bione nel vallone del Sangonetto

I viaggi di Marco Polo

seguici su



Anno 6 – Numero 52/2018

Autorizzazione del Tribunale di Torino 18 del 12/07/2013





Buon Anno 2018

Anche questo anno 2017 è giunto al termine, siamo tutti impegnati a festeggiare il Natale e con l'arrivo dell'anno nuovo tutti attendiamo cambiamenti ed abbiamo aspettative importanti. Questo è anche il periodo dei regali da fare, e da ricevere e della rincorsa all'ultimo pacchetto... quello che riteniamo più importante e che ancora non abbiamo ancora comperato. Tante fatiche per acquisti spesso inutili, ma si sa, è il piacere di donare che ci stimola più che il ricevere.

Quando eravamo bambini i regali li trovavamo sotto l'albero di Natale ed era una grande gioia aprirli tutti assieme; ora che quei tempi sono lontani trovare il regalo per parenti ed amici resta però sempre un piacere.

Questo di fine anno è il periodo più bello, vivace per i colori delle luci degli addobbi stradali, dei giardini, delle vetrine dei negozi, delle case illuminate dagli alberi di Natale alle finestre, ma tutto poi passa rapidamente e si ritorna alla normalità restando in attesa di un altro fine anno.

Anche la UET ha terminato gli impegni dell'anno e si appresta ad iniziarne di nuovi. Il sito è stato completato ed è in continuo miglioramento per rendere più stimolante la ricerca e più visibili le sue proposte; l'escursionismo ha terminato la sua attività con un buon incremento di partecipanti soci e non soci, gli accompagnatori si sono impegnati molto ed il risultato è stato più che apprezzato dai partecipanti alle attività. L'attività del gruppo sci fondo, che non ha potuto svolgere il corso principianti per mancanza di iscritti, ha avuto comunque un buon successo con una significativa partecipazione di ex allievi; l'escursionismo con racchette da neve ha avuto un periodo iniziale difficoltoso per la carenza di neve ma il programma è stato comunque portato a termine. Anche il gestore del rifugio Toesca è rimasto soddisfatto per l'affluenza di visitatori.

Ora che l'innevamento in montagna è finalmente arrivato, anche i nostri programmi invernali sono pronti ed a gennaio inizieranno le uscite con le racchette e lo sci di fondo, che da quest'anno è intitolato a PIERO DOSIO il nostro maestro di vita oltre che di montagna. Anche il nostro "calendario da portafoglio", con tutti i programmi delle attività è pronto ed è prossimo alla sua distribuzione.

Tutto questo è stato possibile per il grande impegno dei vari responsabili dei gruppi e degli accompagnatori che hanno consentito lo svolgimento dei programmi e a loro va un mio ringraziamento particolare. Spero che questo 2018 che sta per iniziare sia ancora migliore dell'anno che sta per finire e che l'impegno di tutti sia sempre al massimo livello per rendere il nostro gruppo più interessante e gradito al pubblico, con nuove proposte capaci di attrarre le persone.

Auguro quindi a Voi tutti Buone Feste e un Anno ricco di belle esperienze e belle gite in montagna!

Domenica Biolatto
Presidente UET



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 6 – Numero 52/2018
Autorizzazione del Tribunale
18 del 12/07/2013

Redazione, Amministrazione e Segreteria
Salita al CAI TORINO n. 12 - 10131 Torino tel.
011/660.03.02

Direttore Editoriale
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Torino
Francesco Bergamasco

Redazione UET Torino

Comitato di redazione : Laura Spagnolini,
Luisella Carrus, Domenica Biolatto, Luciano
Garrone, Ornella Isnardi, Giovanna Traversa,
Piero Marchello, Franco Griffone, Walter
Incerpi , Ettore Castaldo, Mauro Zanotto, Sara
Salmasi, Christian Casetta, Beppe Previti,
Emilio Cardellino, Luigi Sitia, Aldo Fogale,
Luigi Leardi

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini,
Chiara Peyrani, don Valerio d'Amico,
Maria Teresa Andruetto Pasquero,
Giulia Gino, Sergio Vigna, Nicoletta Sveva
Pipitone Federico, Marco Giaccone,
Giovanni Cordola

Email : info@uetcaitorino.it

Sito Internet : www.uetcaitorino.it

Facebook : [unione escursionisti torino](https://www.facebook.com/unione.escursionisti.torino)

Facebook : [l'Escursionista](https://www.facebook.com/l'Escursionista)

Sommario Gennaio 2018

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Buon Anno 2018	02
Ciastre – La rubrica dell'Escursionismo Invernale	
Autosoccorso in montagna	04
Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
La Regina delle nevi	09
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
RASIM (Terza Parte)	12
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
La Bergera	20
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
La Cucina popolare dell'Umbria	25
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Dopo il mercato	29
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Segni di neve	31
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello per Pian Gorai e i colli Bè Mulè e Bione nel vallone del Sangonetto	34
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Vischio e supporto oncologico	39
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	44
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
A San Maur una fred dal diàvol, a sant' Antoni una fred dal demoni	51
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Valtournanche - 5 e 6 gennaio 1913	52



Per comunicare con la redazione della rivista
scrivici una email alla casella:

info@uetcaitorino.com



EI ESERCITO Adamello Ski
PONTOLUNGO - TONALE

**Campo addestramento
A.R.T.Va.**

QUESTO CAMPO A.R.T.VA. È STATO INSTALLATO E RESO DISPONIBILE DAL SERVIZIO METEOMONT DELLE TRUPPE ALPINE, IN COLLABORAZIONE CON ADAMELLO SKI, NEL QUADRO DELLE ATTIVITÀ DI PREVENZIONE E PREVISIONE VALANGHE CHE ESSO SVOLGE A FAVORE DEI PROPRI REPARTI E COME SERVIZIO DI PUBBLICA UTILITÀ.

- L'accesso del campo è libero e consentito ogni giorno ad impianti aperti previa consultazione delle strutture sotto riportate.
- È consentita l'uso purché di avvegnia alla presenza e sotto la responsabilità di un maggiolino.
- L'uso del campo si intende effettuato a rischio e pericolo di chi pratica l'attività e dei suoi accompagnatori, con esclusione di ogni responsabilità a carico dell'Amministrazione Militare.
- L'utilizzatore del campo nell'uso del bene si assume ogni responsabilità civile, penale e patrimoniale per ogni danno derivante a cose o persone.

Per ulteriori informazioni
TRUPPE ALPINE - SERVIZIO METEOMONT
meteomont.org meteomont@esercito.difesa.it



Da quest'anno nel comprensorio sciistico del Passo del Tonale, sarà possibile esercitarsi con il kit di autosoccorso prima di effettuare un percorso fuori pista, grazie alla realizzazione di un campo ARTVA realizzato dalla Sezione del Meteomont del Comando Truppe Alpine.

Autosoccorso in montagna

Quanto è importante mantenersi aggiornati

CERESOLE REALE, un anno dopo.

Il tempo passa e, come già successo l'anno scorso, ci ritroviamo sulle nevi per ripassare le tecniche di autosoccorso.

Forse perché in prossimità delle feste natalizie o forse (spero di no) per una certa "assuefazione" o "svogliatezza" quest'anno siamo in meno rispetto all'anno scorso.

Partiamo con calma, passate le 8, dal solito ritrovo del Maffei, dopo aver aspettato invano un giovane e nuovo partecipante che non si è fatto vedere.

Luca è sui carboni ardenti. Ci aspettava Alle 8,30 a Cuornè, ma sono le 9 passate da un pezzo quando arriviamo. Colazione veloce e poi via lassù in montagna.

La mattinata passa veloce, per fortuna la prima parte al sole; giunge presto l'ora in cui si ritirano gli "strumenti" del lavoro per sederci attorno al tavolo dove, come sempre, ritempriamo le nostre forze.

Ho parlato di strumenti ed è ora che accenni a quali sono, quando e come usarli, tanto per chiarire cosa si intende per autosoccorso.

Come termine forse non è dei più appropriati: potrebbe far intendere un soccorso fatto per se stessi, mentre in realtà è un aiuto che cerchiamo di portare ad altri partecipanti. Non dobbiamo infatti dimenticare che solitamente in montagna è bene non andare mai da soli proprio per evitare conseguenze spiacevoli.

Prima ancora di usare questi strumenti, vediamo come fare per "non adoperarli", se non in caso di esercitazioni.

La prevenzione è alla base di tutto! La parola assume un significato particolare nel pianificare un'escursione invernale in luoghi non battuti da mezzi o preventivamente bonificati. Occorre procedere con un'attenta lettura dei bollettini metereologici, anche settimanale, esplorando gli appositi siti internet, le previsioni meteo dei giorni specifici, lo studio del percorso attraverso l'esame delle cartine per stabilire dislivelli, esposizione ed inclinazione dei versanti, i tempi previsti di percorrenza, la quantità e "qualità" della neve.

Ed infine per i più esperti non sarebbe male dare un'occhiata alla regola del 3 X3 di MUNTER che altro non è che un esame specifico di quanto sopra detto. Molto utili

sono anche le informazioni che si possono ricavare contattando guide alpine, gestori di rifugi aperti, gestori di bar o ristoranti dei luoghi. (attenzione però alle notizie che possono comparire su certi siti!)

Ricordo che la progressione su neve non può essere uguale per tutti: ciò che risulta facile per una persona esperta può diventare arduo per coloro che sono agli inizi, soprattutto pensando alle discese!

Ribadisco quanto ho già detto in altre occasioni: se potete, non andate in giro da soli. Una semplice buca, la rottura di uno sci o di una racchetta, un improvviso calo della nebbia o di rinforzo del vento, possono trasformare la giornata in un brutto ricordo.

Vediamoli dunque questi strumenti "salva vita" e che è d'obbligo avere al seguito.

ARTVA: letteralmente Apparecchio di Ricerca dei Travolti in Valanga. E' uno strumento elettronico per la ricerca delle persone che vengono travolte e seppellite da una valanga. Sostanzialmente è una ricetrasmittente di segnale a corto raggio che funziona su una determinata frequenza ed è attivabile in modalità di trasmissione o ricezione. In commercio ne esistono svariati modelli con caratteristiche e prezzi differenti. Per i principianti che vogliono iniziare si possono eventualmente affittare. Teniamo presente che il buon uso dell'ARTVA può salvare una vita! Per questo un esercizio frequente non è mai tempo sprecato!

PALA e SONDA: complementari dell'ARVA vengono usati la prima per disseppellire il valangato, la seconda per individuare il corpo sotto la neve, sia che il malcapitato abbia o meno l'ARTVA. Anche di pala e sonda esistono modelli più o meno costosi.

E' tutto? Beh, certamente no! Se averli nello zaino è indispensabile (ripeto a rischio di apparire noioso), usarli in esercitazioni non guasta mai, sperando di non dover poi veramente intervenire.

E se si dovesse? Ci sono delle modalità (non semplici) da seguire in base alle specifiche esperienze e competenze.

Per gentile concessione di Aineva.it, riporto un breve estratto della guida alla gestione di un gruppo durante l'esecuzione dell'autosoccorso

ai travolti da valanga: queste poche righe non hanno la pretesa di "evadere" l'argomento, ma piuttosto fare riflettere sulla numerosità e sulla complessità delle operazioni critiche che devono essere svolte per rendere effettivamente efficace un'azione di autosoccorso, operazioni che non possono essere improvvisate ma devono essere ben conosciute all'interno del gruppo e periodicamente verificate durante simulazioni condotte in apposite esercitazioni sul campo.

Lascio quindi a Voi il compito di approfondire l'argomento, qualora lo desideriate, (sul sito Aineva.it troverete moltissime pubblicazioni tecniche che vi aiuteranno in questo percorso di approfondimento) per aumentare la vostra consapevolezza su quanto sia importante "muoversi in sicurezza" su ambiente innevato.

LE TAPPE DELL'AUTOSOCCORSO

1. Stima dei superstiti, nomina di un direttore della ricerca e analisi generale.

a) Individuazione di colui che gestirà la ricerca.

In genere colui che tra gli esperti, per diversi motivi, è rimasto meno "shockato" dall'evento, si preoccupa di riunire i superstiti. Raccoglie le idee e si attiva per stimolare l'inizio delle ricerche.

Così si è già naturalmente imposto e involontariamente proposto al successivo compito di coordinamento. Se così non fosse occorre stabilirlo sulla base delle capacità presunte ma specialmente della stabilità di nervi, della lucidità di azione e della rapidità di decisione.

b) Stima della sicurezza del luogo.

Il responsabile si preoccupa di portare in un luogo idoneo e sicuro i superstiti, che costituirà anche deposito per zaini e materiali.

Verifica il numero delle persone presenti e stima quante persone sono rimaste sepolte o ferite.

Raccoglie da eventuali testimoni dell'accaduto, (e in gruppo ben condotto dovrebbero esserci), tutte le informazioni utili per pianificare al meglio l'intervento di autosoccorso (informazioni importanti sono: come è stata provocata la valanga, quante

persone sono state coinvolte, il punto di travolgimento e scomparsa dei travolti, se le persone travolte hanno in dotazione ARTVA). E' molto importante valutare l'attendibilità e lucidità di questi testimoni (superstiti sotto shock).

Possibilmente annotare su carta le indicazioni ricevute.

c) Ordine di spegnimento di tutti gli ARTVA.

Il coordinatore dà il comando di spegnere tutti gli apparecchi ARTVA, verificando con il proprio che l'ordine sia eseguito.

Nel frattempo si preparano le pale e si montano le sonde. Verifica della disponibilità di telefono cellulare e suo funzionamento.

2. Ricerca vista-udito

Il coordinatore dovrà :

a) Formare il gruppo di ricerca, in base al numero dei presenti e alla dimensione della valanga.

Va tenuto presente che successivamente alla ricerca vista e udito va organizzata quella con l'ARTVA ed i due gruppi vanno subito definiti e separati.

b) Dare ordine al gruppo vista udito di accendere l'ARTVA in ricezione (su valori di sensibilità medi, che non consentano di sentire il segnale proveniente da oltre 5 metri di distanza).

c) Dare ordine di dotarsi di pala e sonda.

I componenti della ricerca dovranno entrare in valanga dotati della sonda (precedentemente montata) e della pala.

Fin dal momento della preparazione della gita si consiglia di dotare la pala di un cordino tale che, in caso di queste necessità, si possa appenderla a tracolla ed avere le mani libere per eseguire altre operazioni.

In base al tipo di valanga è molto importante decidere se usare o meno gli sci. La presenza di blocchi di neve ostacola notevolmente il movimento con gli sci, mentre la neve soffice allunga i tempi di spostamento senza l'uso degli stessi.

d) I ricercatori entrano in valanga, devono esplorare con gli occhi le zone della valanga nella speranza di cogliere segni che mostrino la presenza o il passaggio del travolto (come il

ritrovamento di suoi oggetti personali).

La ricerca vista e udito va eseguita su tutta la superficie della valanga, condotta in silenzio per poter sentire eventuali anche se improbabili lamenti e per sentire i suggerimenti del responsabile. Il ritrovamento di oggetti va subito segnalato al coordinatore.

L'oggetto ritrovato va evidenziato e ben esposto sulla superficie della neve, senza però spostarlo dal luogo del ritrovamento. Intorno all'oggetto ritrovato il ricercatore esegue un rapido sondaggio in modo tale da verificare la presenza o meno del corpo del travolto.

Nel caso di ricezione del segnale ARTVA il ricercatore avvisa immediatamente il coordinatore dell'autosoccorso, il quale in base alla dimensione della valanga, al numero di soccorritori potrà:

- far proseguire la ricerca del travolto al ricercatore vista udito (ricerca finale con ARTVA)
- incaricare il ricercatore più vicino di intervenire per la ricerca finale con ARTVA, in modo da far proseguire sul resto della valanga la ricerca vista e udito.

3. Ricerca specifica con ARTVA e individuazione aree primarie

Individuate le persone da adibire a questa ricerca, il coordinatore:

a) Ordina l'accensione dell'ARTVA al massimo della ricezione e avvia la ricerca secondo le note modalità.

b) Si mantiene in costante comunicazione con i ricercatori. La prima ricezione del segnale ARTVA va resa nota al coordinatore.

Nella fase finale della ricerca si ribadisce l'uso della sonda per una rapida e precisa individuazione del sepolto.

E' importante dopo aver stabilito il contatto della sonda con il corpo del sepolto, non rimuovere la sonda, ma avvisare il coordinatore e iniziare lo scavo

c) Lettura della valanga e individuazione aree primarie per sondaggio

Ora... tutti pronti per la prossima avventura sulle nevi con la UET?...

Vi aspetto numerosi

Franco Griffone



Il rifugio Toesca diventa una "Eccellenza Italiana"!




PREMIO
ECCELLENZE
La guida tra le Eccellenze italiane.

APERTO
tutti i fine settimana
e dal 23 dicembre al
7 gennaio per le
Feste di Fine Anno
Vi aspettiamo!!!

La Regina delle nevi



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Nel tempo dei tempi, narravano i vecchi, nella vallata del Boite si stendeva un ampio lago, che giungeva sino ai piedi del monte Faloria.

La cima più alta della catena che oggi fiancheggia il torrente, snodandosi in un succedersi di picchi e di crode, prese perciò il nome di Antelao, che significa "davanti al lago".

Poi lo specchio d'acqua scomparve e, mentre nella conca sorgevano i primi villaggi, la regina delle anguane si fece costruire in un pianoro sovrastante la piana un palazzo splendente, di dove poteva abbracciare con lo sguardo l'intera distesa dei suoi territori e vedervi brillare nella notte i fuochi accesi dalle sentinelle.

A settentrione, nella zona del Marebbe, il regno confinava con le terre dei Fanas, giganti guerrieri, oltre il quale, fra le Marmarole, abitavano i malvagi Croderes.

Per proteggersi da loro, Samblana sormontò con rocche possenti i sette monti di cui si era attorniata.

Ma, quando i confinanti, attraverso il passo del Giaù, si spinsero minacciosi oltre le pendici delle Tofane, la regina si accorse che né i suoi incantesimi né le poderose mura turrette sarebbero bastati a proteggere Festornigo. Accolse allora a Senes, sotto la sua protezione, donne e bambini, e armò gli uomini dei sette villaggi.

<<Scelga ciascun gruppo un capo, che si assuma la difesa di uno dei monti. Ad ognuno darò un nome d'uccello che lo distingue in battaglia: e lo tramanderà alle generazioni future. Vi chiamerete Luioto (gallo cedrone), Pita (gallina), Galinel (falchetto)>>

Gli uomini di Resinado (oggi Resinego) salirono sull'Antelao, quelli di Androno (attuale Chiapuzza) sul Marcora; i guerrieri di Festornigo (San Vito di Cadore) si arroccarono sulle cime di Bel Prà; sulla Punta Tajola si stanziarono i difensori che venivano da costa; il Belvedere fu assegnato a quelli di Soffestil; il monte Pelmo venne affidato alla gente di Arcogologna (oggi Serdés); delle Rocchette si occuparono i soldati di Senes.

Grazie al valore dei suoi guerrieri Samblana sconfisse i nemici e soggiogò a poco a poco i

territori circostanti, allargando smisuratamente i confini della regione dei Maoi (così i Ladini chiamavano gli abitanti della val Pusteria), su cui originariamente regnava.

Con l'ampliarsi del territorio a lei soggetto crebbe però anche il suo orgoglio.

Si sentiva così ricca e potente che non passava anno senza che si facesse cucire un nuovo e sempre più fastoso vestito di veli. E allungava lo strascico ogni volta, tanto che, per sorreggere l'ultimo, intessuto di luce, argento e albume d'uovo, aveva bisogno di ben cento ancelle.

Naturalmente la confezione dell'abito costava: e, per far fronte alla spesa, Samblana imponeva ai suoi sudditi tasse sempre più gravose. I soggetti, stanchi di tante stranezze, insorsero, presero prigioniera la sovrana e la confinarono in quel punto della Montagna di Ghiaccio che ancor oggi i vecchi chiamano Nòfes; e lì rimase a lungo derelitta, mentre il lunghissimo velo si raggelava sul terreno.

Nella solitudine delle vette, riflettendo sulla vita trascorsa, capì di aver compiuto eccessi riprovevoli e di avere usato verso i suoi un'eccessiva durezza.

Quando il suo pentimento fu completo, si presentarono a lei due fanciulle.

<<Chi siete? Di dove giungete?>>, domandò sorpresa.

<<Siamo bambine morte senza battesimo; perciò vaghiamo tra rocce e nevi, aspettando il momento in cui ci sarà concesso di entrare nel regno dei Cieli>>

<<Mi fa piacere vedervi. Ma perché siete venute da me?>>

<<Perché hai bisogno di aiuto, e noi desideriamo compiere qualche buona azione, in attesa di raggiungere la salvezza eterna.>>

<<Pensate di poter fare qualcosa per me?>>, disse Samblana, gettando una malinconica occhiata al suo strascico, imprigionato nella morsa del gelo.

<<Cercheremo di liberare i tuoi veli, se ci consentirai di porci al tuo servizio.>>



Non era facile l'impresa, tanto si era fatta spesso la coltre di ghiaccio. Ma altre fanciulle si unirono alle prime, e finalmente la regina si trovò nuovamente libera di muoversi come voleva.

Al sopraggiungere dell'inverno cercò un posto in cui stabilirsi assieme alla schiera delle fedeli ancelle. Passò sulla Marmolada, sulla Tofana di Mezzo, sulla Fradusta; decise infine

di fermarsi sull'Antelao.

Quando il numero delle sue giovani compagne si faceva eccessivo e non sapeva più come occuparle, ne congedava qualcuna, facendole dono di un lembo del suo scintillante vestito, perché abbigliata di luce trovasse aperte le porte dei Cieli.

Un giorno arrivarono sul monte due gemelle, che offrirono alla regina una splendida pietra azzurra. Poiché non le servivano altre portatrici di strascico, Samblana affidò loro l'incarico di ambasciatrici e il compito di soccorrere gli uomini, avvertendoli dei pericoli incombenti: il che accade spesso, perché sull'Antelao si scatenano terribili tempeste, si aprono insidiosi burroni e non di rado precipitano dalle vette rovinose frane, i cui detriti scendono a volte sino a valle.

Così le *yemèles* presero a vagare, premurose e gentili, per pascoli e pietraie.

Con la pietra che le avevano donato la regina fece un magico specchio, grazie al quale anche nel cuore dell'inverno poteva far giungere i raggi riflessi del sole nei più remoti angoli della valle. Presso Cortina, sulle alture di Pocòl, subito dopo il tramonto, è possibile veder guizzare l'azzurro *ray* di Samblana dalle argentee punte dell'Antelao.

Quando il tempo sarà compiuto, il lungo velo, dal quale la generosa sovrana continua a tagliare piccoli lembi, si sarà raccorciato a tal punto che non sfiorerà neppure più il ghiaccio delle vette, allora la regina delle nevi raggiungerà la montagna su cui risiedono, avvolti di luce, gli spiriti beati.

Ma le gemelle seguiranno a percorrere i sentieri dei monti e delle valli sin dal primo albore, calpestando le erbe roride di guazza.

Perché la loro attività è preziosa. Aiutano gli uomini con saggi consigli e restano loro accanto, pronte

ad intervenire, specie nel tardo autunno, quando sui pascoli abbandonati da pastori ed armenti iniziano a turbinare le temibili tempeste di neve.

Nella bella stagione poi, accorrono prontamente, ogni volta che sull'alpe si stende l'ombra della poiana, alla cui vista le pecore impazzite si disperdono, col rischio di cadere in qualche precipizio.

Si libra a bassa quota l'avida predatrice, rotando con rapido volo su pascoli e boschi, per individuare l'agnello da ghermire.

Le gemelle, che ben sanno dove ha fatto il nido, appena lo lascia avvisano i pastori, perché radunino il gregge; poi, lanciando urla acute dirigono contro il rapace i raggi del sole catturati con specchi di ottone, costringendolo ad allontanarsi.

Per cacciare invece il *Barba Gòl*, lo stregone che trae in inganno con arti malvagie, la gente dei monti, avvertita dalle *yemèles* del suo arrivo, gli mostra una delle cipille magiche di cui Samblana ha disseminato le sponde del piccolo lago di Thigolyé, da lei creato ad oriente del Pelmo, in una zona impervia, da secoli ormai disabitata.

Vi cresceva un tempo una folta foresta, dove i pagani vivevano in caverne.

Quei selvaggi consideravano sacro un faggio possente, che da mille anni, e forse più, si levava nella regione orientale dell'Antelao. In seguito i cristiani eressero in quel luogo, presso una fonte poi inaridita, una cappella della Madonna.

I fedeli che salivano a pregare la Madre di Dio dicevano che le foglie dell'antica pianta erano anime purganti, e si staccavano dal ramo quando scontata la pena, erano pronte per salire al Cielo.

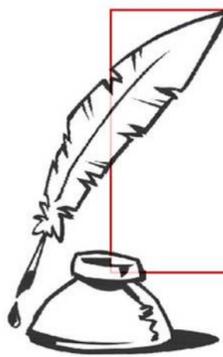
Mauro Zanotto



RASIM

Un romanzo a puntate di Sergio Vigna

(Terza parte)



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

CAPITOLO IV

“Come facevi sapere che sotto questa arida sabbia c’era la salvezza? Se non ci fossi stato tu saresti certamente morto di sete!”

Rasim era giovane, ma l’intensa vita e la non comune intelligenza, gli permettevano di essere particolarmente sensibile e attento a tutto quello che gli succedeva attorno.

Era vero che Maulud gli aveva insegnato quanto più possibile su quel deserto, e che tutti i cammelli hanno uno speciale fiuto per l’acqua, ma se non era per un piccolo serpente che strisciava sulla sabbia, non avrebbe trovato così in fretta la pozza d’acqua.

Questa non era né fresca né limpida, ma era la vita! Il cammello aveva scavato con gli zoccoli, aiutato dal ragazzo, fintanto che la sabbia aveva cominciato a diventare umida, poi bagnata e finalmente il buco si era lentamente riempito del liquido vitale, tanto da dissetare tutti e due e fare scorta nella guerba, che fortunatamente Faud aveva con se.

“La sete l’abbiamo sconfitta, adesso pensiamo al cibo!” disse a voce alta il giovane.

“Per il tuo stomaco dovrai pazientare ancora due giorni almeno! Tanto ci vorrà per arrivare all’oasi di Bir-Fadhil. Saremo stanchi e affamati, ma vedrai che ce la faremo!”

“Due giorni? Io ho già fame adesso!”

Rasim e il suo giovane amico ripresero il cammino con passo svelto, l’acqua aveva dato nuovo vigore e, anche se lo stomaco brontolava, i muscoli rispondevano perfettamente alle sollecitazioni della marcia.

Il cammello, che fino a quel momento aveva portato in groppa il ragazzo, gli ordinò di

scendere e di stargli vicino. Faud non capiva, ma tanta era la fiducia che scese senza fare domande.

La notte si stava avvicinando velocemente, come è normale in quelle regioni calde, e Rasim sapeva bene quanto freddo avrebbero sofferto se non avessero trovato un riparo decente. Nello stomaco non avevano nulla; almeno ripararsi e accendere un fuoco per scaldarsi!

Uscirono dalla pista dirigendosi verso est. Apparentemente non era cambiato nulla, ma dopo alcune dune di sabbia rossa spuntarono, come dal nulla, delle rocce incastrate una nell’altra. Faticando non poco, si infilarono in una spaccatura che all’inizio si presentava molto stretta, ma dopo i primi metri si allargava così tanto, da permettere ai nostri due amici di coricarsi. Per un gioco bizzarro della natura, quelle pietre così incrociate avevano creato un riparo quasi perfetto, con una piccola fenditura in alto, lasciando vedere una fetta del meraviglioso cielo stellato.

Chissà da quanti millenni quel riparo aveva dato ospitalità! Non per nulla la roccia che

“Questa poi!” disse stupito Rasim, che a quei rumori era tornato immediatamente indietro. “Che ci fa uno come te a quest’ora, in un posto simile?” chiese il cammello al piccolo asino, che continuava a tremare...



saliva verso l'apertura, era annerita dai fumi di innumerevoli bivacchi.

Faud non aveva mai parlato, era stato ubbidiente agli ordini di Rasim, ma quando si trovò in quella stanza naturale, i suoi occhi espressero tutto lo stupore e la gratitudine che la stanchezza aveva impedito alla sua voce di esprimere.

“Ancora un piccolo sforzo, mio piccolo amico, poi potremo finalmente riposare e scaldarci per un sonno ristoratore.”

Uscirono nuovamente dallo stretto passaggio, cercando di raccogliere quanto più possibile gli arbusti secchi disseminati attorno alle rocce.

Il ragazzo accese il fuoco velocemente, ma prima che la fiamma avesse scaldato l'anfratto, Faud, avvolto nella sua tunica, si era già addormentato contro il caldo corpo del cammello.

Rasim, girando il lungo collo vide quel viso disteso e sereno sprofondato chissà in quali sogni e d'istinto prese tra i denti un lembo della tunica che era caduto, coprendo con delicatezza le spalle del suo piccolo amico.

Si svegliarono prima del sole, così ripresero la marcia al fresco. Camminarono per tutto il giorno, passando da un terreno sabbioso a uno pieno di pietre. Il paesaggio cambiava in continuazione i suoi colori, ma la desolazione e il sole martellante erano sempre gli stessi.

Rasim trovò qualche arbusto spinoso da mettere sotto i suoi grossi denti, ma per Faud la cosa era molto più difficile.

Passarono vicino a una grande depressione del terreno, dove nella parte più bassa si vedevano alcuni ciuffi di Tamarischi. Il ragazzo cercò tra questi con la speranza di trovarvi qualche lucertola o piccolo serpente, ma tanto era il caldo che nemmeno loro uscivano dalle tane.

Stava per iniziare la seconda notte e le pance dei nostri due amici erano sempre più vuote. Anche questa volta Rasim riuscì a trovare un riparo per la notte, sotto una grossa sporgenza di roccia mista a sabbia che, con il vento e i millenni aveva preso l'aspetto di un gigantesco balcone. Non era confortante come quello della notte precedente, ma permetteva almeno di accendere un fuoco e scaldarsi. Non lontano abbondavano ciuffi

secchi di cespugli spinosi, cosa che rallegrò i due fuggitivi, che si consolarono con uno scoppiettante fuoco.

“Sei tu che hai fatto rumore?” chiese un poco spaventato Faud.

“Non sono stato io, come vedi sono vicino a te e non mi sono mosso, credo che la fame faccia di questi scherzi! Ti consiglio di bere un sorso d'acqua e di farti una bella dormita, ti prometto che domani sera arriveremo all'oasi e in qualche modo troveremo del cibo.”

Faud sorrise, la paura era subito passata, era tanta la fiducia nell'amico che accettava tutto da lui come se avesse parlato Allàh in persona.

Alcune pietre rotolarono dal ciglio del “balcone”, facendo alzare di scatto (si fa per dire!) il cammello. Il ragazzo, che era già schizzato in piedi, si avvinghiò a una sua zampa e disse: “Hai visto che avevo ragione! Qui sopra c'è qualcuno! Chi sarà?”

Rasim non rispose, come avrebbe potuto? Non sapeva nemmeno lui cosa pensare, certo era strano che ci fosse qualcuno in quel posto così sperduto... e di notte!

“Tu stai qui, io esco dalla luce del fuoco e cerco di vedere cosa succede. Vedrai che si tratta di una capra selvatica; se così fosse dovresti prenderla, il suo latte ti farebbe un gran bene.”

Il cammello sapeva che era quasi impossibile che si trattasse di un animale selvatico a quell'ora, ma per tranquillizzare il ragazzo non trovò di meglio che la capra.

Faud non era entusiasta di stare solo ad aspettare che l'amico esplorasse l'oscurità, ma non c'era altra soluzione, quindi acconsentì, avvicinandosi il più possibile al fuoco.

Mentre Rasim usciva dalla luce per immergersi nel buio, un'ombra si stava avvicinando dalla parte opposta. Il ragazzo la vide e, pietrificato dalla paura cercò di richiamare l'amico che si stava allontanando sempre di più. Fu questione di un attimo: ormai solamente il fuoco li divideva. Faud, in piedi, aveva preso un arbusto dal fuoco nel tentativo disperato di difesa.

Dalla parte opposta si materializzò un piccolo asino grigio. Tremava tanto per la paura che tutta la mercanzia che portava sulla schiena

rumoreggiava e tintinnava, facendo un suono così irrealista da far credere al piccolo Faud, di essere in presenza di uno spirito del deserto. Chi avesse più paura dei due era difficile capirlo.

“Questa poi!” disse stupito Rasim, che a quei rumori era tornato immediatamente indietro.

“Che ci fa uno come te a quest’ora, in un posto simile?” chiese il cammello al piccolo asino, che continuava a tremare.

“Mi chiamo Turki e questa mattina sono scappato da una carovana che si stava dirigendo al mercato di Laila.”

A quelle parole Faud depose la sua “arma” e si sedette cercando di scaricare la paura che aveva accumulato.

“Ero stufo di prendere botte e portare dei carichi superiori alle mie forze! Mi sono ribellato, ma da solo ho paura e non so dove andare.”

Rasim si guardò attorno, posando il suo sguardo sorridente sul ragazzo, poi con fare solenne disse: “Caro amico non potevi capitare meglio. Noi siamo fuggiaschi come te e anch’io sono scappato per lo stesso motivo. Se ci dai il tuo carico, ti puoi aggregare a noi. Non sappiamo ancora bene come faremo ad arrivare a destinazione, ma penso che in tre potremo fare meglio che in due.”

Il cammello aveva visto che l’animale aveva sulla schiena viveri in quantità tale da non doversi più preoccupare fino all’arrivo nell’oasi. E poi un animale così forte sarebbe stato utilissimo per il progetto che avevano; non ultimo gli era piaciuto subito: era un ciuco simpatico!

Sentendo quelle parole, la bocca di Turki si aprì in un enorme sorriso, spaventando Faud con la sua possente dentatura.

“Accipicchia! Ha i denti più grossi dei tuoi!” esclamò il ragazzo rivolgendosi a Rasim.

“Sono contento di poter restare con voi. Sulla schiena ho tanto cibo da sfamarci tutti per un bel pezzo.” Disse tutto d’un fiato l’asino, mentre aveva notato che sul fuoco non c’era nulla.

Faud alleggerì la schiena del ciuco così in fretta come solamente chi ha lo stomaco vuoto da due giorni può fare. Datterini in quantità, un sacco di farina e due ghirbe



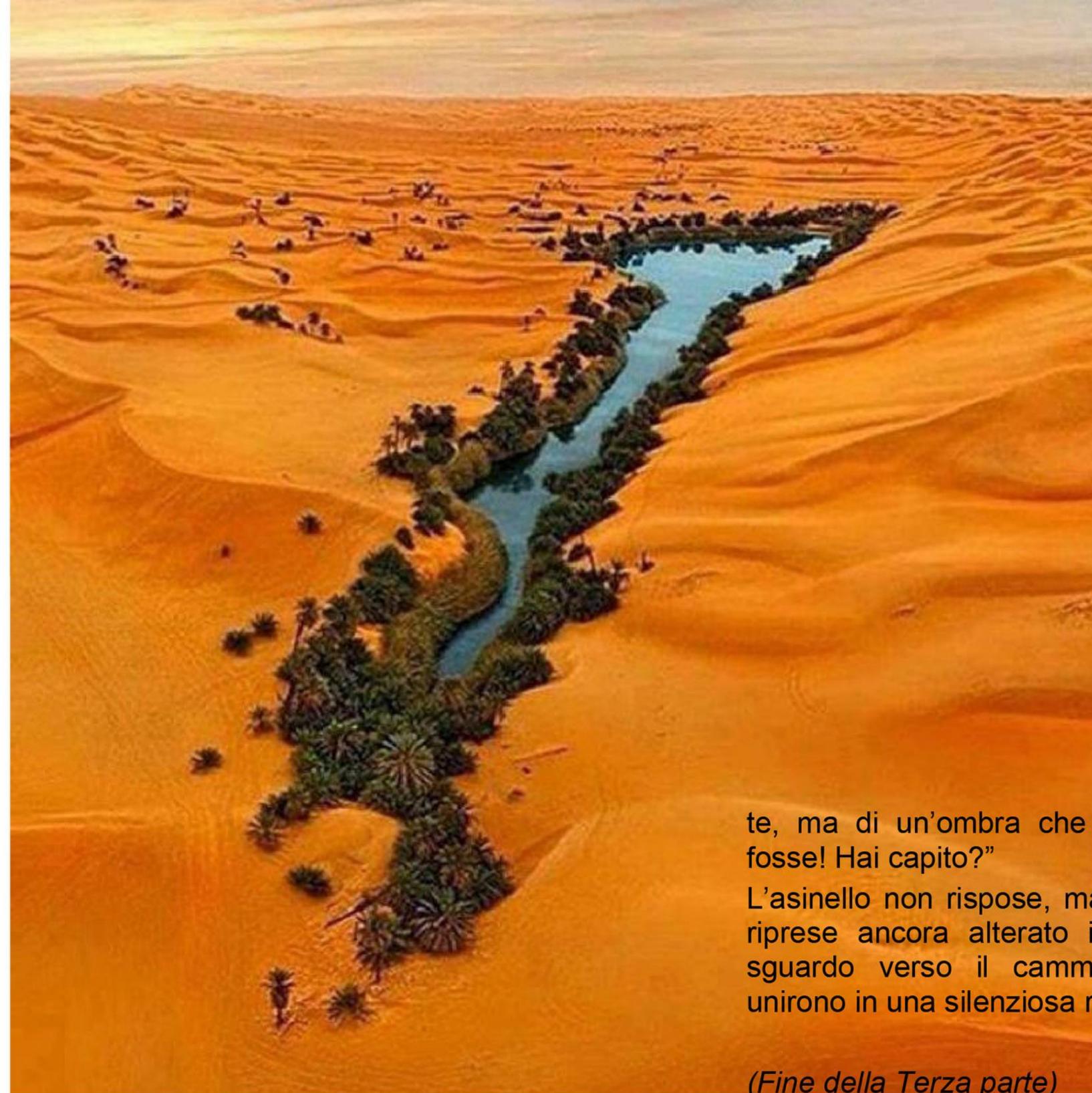
d’acqua limpida! La sorpresa però fu nel trovare, in un sacco, una padella di ferro, una teiera, un sacchetto di ottimo tè verde e un pugnale appuntito! Era talmente eccitato nel pensare che finalmente avrebbe avuto un’arma tutta sua, che per un attimo dimenticò di essere affamato.

“Vacci piano, domani avremo molta strada da percorrere e non vorrei che il troppo cibo ingerito ti impedisse di tenere il passo.” Rasim aveva fatto quella raccomandazione per il bene del ragazzo, ma in cuor suo era felice nel vederlo mangiare con tanto appetito, pensando che il suo digiuno doveva essere iniziato ancora prima di quando erano scappati...

Camminarono tutto il giorno sotto un sole accecante, ma l’essere in tre e a stomaco pieno, permise di percorrere la distanza che mancava per arrivare all’oasi, più velocemente di quanto avevano pensato.

Bir-Fadhil era molto più piccola di Hilla, ma dopo due giorni di arido e solitario deserto, quel fazzoletto di verde apparve in lontananza ai nostri amici come il più grande e lussureggiante giardino del più ricco visir di tutta l’Arabia!

“Dobbiamo essere molto cauti e discreti. Non vorrei che vedendoti così giovane, qualche



te, ma di un'ombra che non sapevo di chi fosse! Hai capito?”

L'asinello non rispose, ma appena il ragazzo riprese ancora alterato il cammino, girò lo sguardo verso il cammello e assieme si unirono in una silenziosa risata.

(Fine della Terza parte)

mercante malandrino (e sicuramente ce ne saranno parecchi) cercasse di rubarti il carico.” Disse Rasim a voce alta.

“Che ci provino! Io sono Faud e non ho paura di nessuno!”

“Be’ - disse il ciuco - “ proprio di nessuno non direi!” pensando alla sera prima...

“Io non ho avuto paura di te, mi sono spaventato della grossa ombra sulla roccia..., e poi non facciamola tanto grossa, adesso ho il mio pugnale e farò vedere a chiunque chi sono!”

“Va bene, abbiamo capito che sei coraggioso, però io e Turki saremo molto più contenti se passeremo inosservati e non dovremo vederti fare a botte con qualcuno!”

Faud accennò di avere capito, ma prima di chiudere definitivamente quella discussione, girò su se stesso e con gli occhi di fronte al muso del ciuco disse: “Io non avevo paura di

Sergio Vigna



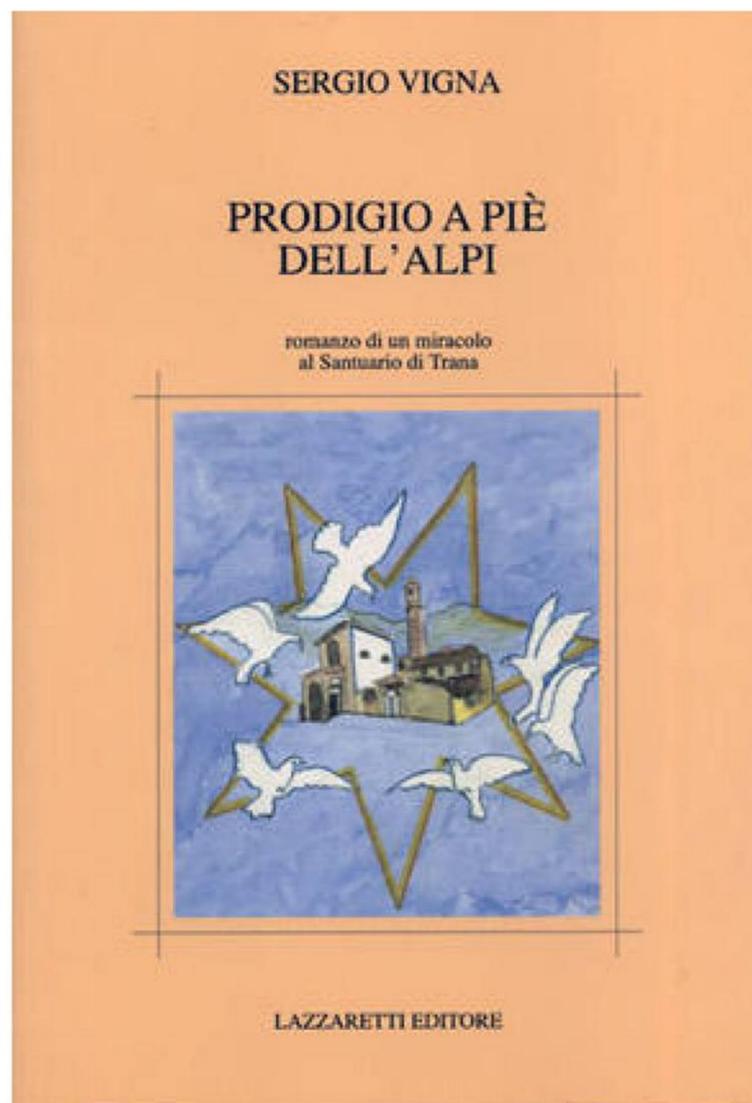
Sergio Vigna è nato a Torino nel 1945 e vive a S. Bernardino di Trana dal 1969.

Coniugato, con due figlie sposate e due nipoti, Sergio Vigna ha sempre scritto, ma solamente dal 2000, anno in cui ha smesso di girare l'Italia e parte d'Europa come direttore commerciale di un'azienda tessile, si è dedicato in modo più continuativo alla scrittura.

Il suo primo libro è stato per ragazzi, "Rasim", seguito dal primo libro per adulti, "Prodigio a piè dell'Alpi" (introduzione di Federico Audisio Di Somma) e dal suo secondo libro per adulti, "La lunga strada" (introduzione di Alessandro Barbero).

In questi anni Sergio Vigna ha scritto molto per giornali ed associazioni, vincendo premi letterari regionali e scrivendo una pièce teatrale rappresentata al teatro Juvarra di Torino.

Ha appena terminato un nuovo romanzo per adulti che uscirà in autunno.



A Pratovigero (Pravigé) sarebbe meglio esserci stati, almeno una volta, in pellegrinaggio. Frazione di Trana, borgata fantasma, Pratovigero è una specie di far west in val Sangone. Se non fosse così fuori mano, così malridotta, così autentica, il forestiero potrebbe immaginare che qualcuno l'ha costruita con lo scopo di set cinematografico e subito abbandonata per fallimento della produzione.

Nessuno la andrebbe a cercare nella Guida Michelin. Ma qualcuno vi capita, per abitudine, per scelta o per caso, e può perfino succedere che, in una certa condizione d'animo, la porti impressa in un particolare tabernacolo della memoria. E se è in grado di ascoltarne il genius loci può anche avvenire che ne diventi il trovatore.

A Sergio Vigna è successo. La pioggia, il trovare riparo in una baita abbandonata, una pietra mossa per caso, una scatola di biscotti arrugginita, un vecchio libriccino, una cronaca sul punto di squagliarsi in polvere: ecco l'idea letteraria. Pratovigero ha generato dalle sue rovine un racconto, quasi volesse dare voce alle sue creature, desiderando suggerirlo al viandante scrittore. Nasce Rinaldo, protagonista d'invenzione, e con lui il miracolo di una novella che reca il gusto e la sensibilità delle buone cose antiche...

Federico Audisio di Somma

I personaggi di Sergio Vigna sono imprigionati in una situazione tristemente emblematica della nostra epoca: un matrimonio fallito, una figlia indesiderata, una relazione clandestina, il trauma della separazione, i disturbi comportamentali.

Ma da questo groviglio soffocante la storia decolla per un viaggio minuziosamente realistico eppure favoloso.

Partendo da solo in caravan con la sua bambina che non parla più alla ricerca del paese di Babbo Natale, Filippo non sa neppure lui se sta fuggendo da un dolore insopportabile o inseguendo una guarigione non prevista da nessun medico.

La risposta arriverà nel gelo del nord, con un incontro che ribalterà le parti e trasformerà Corinna nella vera protagonista del romanzo.



Al tempo della guerra fredda

Sergio Vigna -dopo Prodigio a piè delle Alpi e La lunga strada- torna al romanzo con un'opera che non tradisce le attese dei suoi affezionati lettori, e insieme li sorprende per la trama inaspettata.

Siamo nell'estate del 1989: Marisa e Guglielmo sono una coppia sui quarant'anni che, pur vivendo un menage coniugale un po' stanco e sfiorito, è unita da un affetto stagionato e dalla passione per i viaggi, e pertanto decide di trascorrere le ferie, con auto e caravan, nei Paesi dell'est europeo. La scelta delle mete è opera del marito, ammiratore fervente e senza riserve delle teorie marxiste, che immagina applicate al meglio nei "paradisi" socialisti, mentre la moglie, più critica e forse più informata, pur nutrendo al riguardo parecchie perplessità, si è tuttavia piegata alla proposta per rassegnata condiscendenza e per non mettere in crisi l'equilibrio dei rapporti.

La prima parte della storia è una sorta di accurato e interessante taccuino di viaggio, in cui Marisa e Guglielmo, attraverso le occasioni, gli incontri e le novità in cui si imbattono, trovano parziali conferme o smentite delle loro precedenti convinzioni, che esternano in pacati ma continui battibecchi.

Ma dopo questa parte iniziale (che il lettore avveduto intuisce essere propedeutica a quanto seguirà), la vicenda vira lentamente e inesorabilmente verso il filone della spy story ambientata nei tempi e luoghi privilegiati della cosiddetta guerra fredda. A Berlino est infatti la nostra coppia si troverà coinvolta in una ragnatela di movimenti e personaggi ambigui, in cui nulla e quasi nessuno, come si scoprirà alla fine, è veramente quello che sembra: pagine incalzanti e adrenaliniche, che inducono i lettori a rimandare il sonno o le altre occupazioni per arrivare presto alla fine.

Il fascino di Trabant '89 si basa su alcuni precisi punti di forza: prima di tutto la perizia con cui l'autore è riuscito a far felicemente convivere e incernierare tra di loro due generi letterari così diversi come il racconto on the road e la spy story; la scorrevolezza di una prosa che non presenta mai punti morti, forzature e inverosimiglianze; l'autenticità dei personaggi rivelata attraverso i dialoghi e le azioni; e infine la gradualità degli snodi narrativi con la sorpresa di un exit parzialmente aperto.

Con questo libro Sergio Vigna entra con sicura autorità in un appassionante e fortunato filone che in Italia conta pochissimi validi autori, a differenza del giallo e del noir.

Margherita Oggero



l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...

Sergio Vigna

Trabant 89



Prefazione di
Margherita Oggero

arabAFenice

Bruciare di passione e non poterne fare a meno, a qualsiasi costo: ne conoscono bene il rischio i protagonisti di questa romantica storia d'amore ambientata a Torino.

Nell'incantato mondo dei diciottenni, dove tutto appare ancora possibile, Filippo e Martina imparano ad amarsi e a conoscere le sconfinata sfaccettature di una relazione: attraverso la scoperta l'uno dell'altra riconoscono le loro stesse identità, vivendo in un sogno che mai avrebbero potuto immaginare.

Ma la realtà, là fuori, è ben diversa e le loro stesse vite, troppo distanti per stato sociale e idee, si scontrano con la quotidianità di ognuno.

I sogni sono fragili e la passione non perdona: il destino a volte può avere la meglio sui nostri desideri.

Giulia Gino è nata e vive in Val Sangone.

Fin dall'infanzia ha sviluppato grande interesse e passione per la scrittura, producendo poesie e racconti con i quali ha partecipato a numerosi concorsi letterari, collocandosi tra i primi classificati.

Si è laureata al D.A.M.S. di Torino specializzandosi in teatro.

Dopo la laurea specialistica ha intrapreso la carriera di scrittrice, affermandosi come autrice emergente nel panorama letterario e facendosi notare per il suo stile semplice e fresco e per l'accurato ritratto psicologico dei personaggi.

Lavora come organizzatrice di eventi per una compagnia teatrale piemontese.

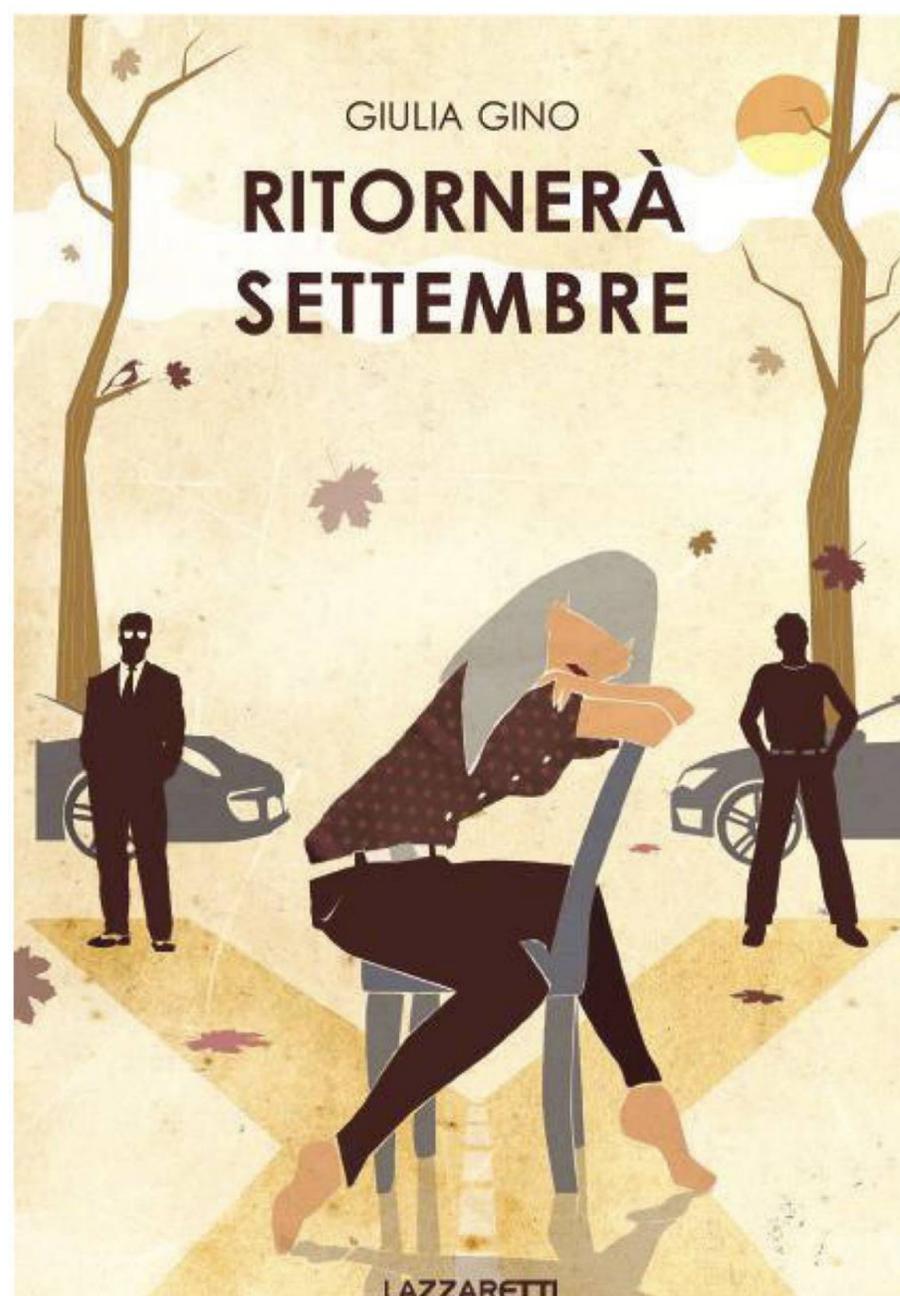
Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

*scrittricedavenere@gmail.com
<http://lascrittricedavenere.blogspot.it/>*

Martina, giovane studentessa universitaria, distrutta dalla fine della sua storia d'amore con Filippo, e per questo chiusa a riccio nei confronti del mondo per paura di dover soffrire nuovamente, incontra Alberto, uomo misterioso, sicuro di sé e ambiguo, che, determinato a conquistarla, vince le sue resistenze dominandola con la sua personalità magnetica.

Ma Filippo, il suo primo amore, non si rassegna a perderla ed è disposto a rischiare la vita pur di riconquistarla.

Le loro vite s'incroceranno in un curioso gioco del destino che cambierà le loro esistenze perché ognuno dovrà fare i conti con se stesso e niente e nessuno sarà più uguale a prima.



Un grave incidente e una forte depressione e Luca si chiude totalmente al mondo. Il destino sembra segnato, ma inaspettatamente una mano consapevole offre aiuto: arriva la voglia di rimettersi in gioco e, attraverso una rinnovata conoscenza di sé, di credere in una nuova opportunità di vita.

Il giovane protagonista di queste pagine, azzuffandosi per questioni sentimentali con un collega si procura gravi ustioni su tutto il corpo e deve subire numerose operazioni ed estenuanti sedute di riabilitazione. Lo assale la depressione e per ritornare al lavoro gli viene imposto un trattamento psicologico con un'eccentrica e giovane terapeuta che lo riavvicina alla natura, allo sport, alla spiritualità e ai valori profondi della vita.

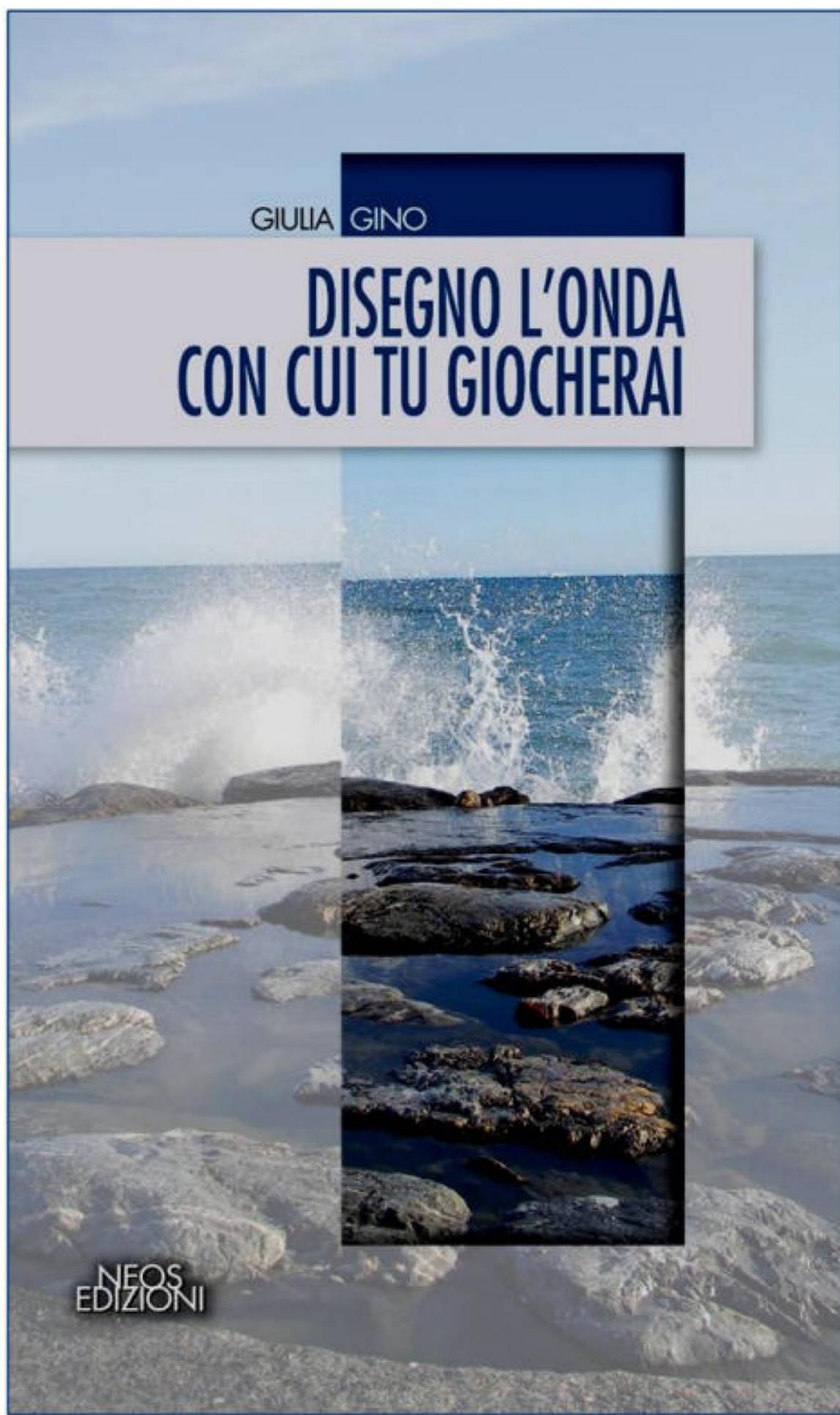
Da cinico e disperato qual era, Luca si trasforma pian piano, affronta le sue paure e i suoi sensi di colpa, inizia ad accettare quanto gli è successo e riprende in mano la sua vita. Quando Rebecca, la psicologa di cui si è innamorato, lo abbandona misteriosamente, egli inizia per rintracciarla, una "caccia al tesoro" a ritroso dove trova gli indizi per ricostruire la vita di lei.

Suggestivo romanzo di formazione, questo libro individua nella ricomposizione delle diversità in una comprensione reciproca, un percorso di crescita valido per i protagonisti e per tutti quelli che si dibattono in strettoie esistenziali. Con uno stile fresco e ricco d'incanto l'autrice riesce a dare vita con semplicità e naturalezza ad una storia realistica fatta di crescita, accettazione della sofferenza e grande ottimismo. Un messaggio significativo che sarebbe importante diffondere.

... Luca guardava la sua psicologa. Quegli occhi verdi si infiammavano di ebbrezza quando parlava, come esaltati. Lei credeva profondamente a ciò che gli insegnava. Non era come un professore che spiega storia a degli allievi svogliati, rassegnato ormai all'impossibilità di catturarne l'attenzione. Lei carpiva la sua attenzione, la faceva sua, gestendola attraverso le sue mani come fosse gelatina che si scioglieva al contatto del calore. Nonostante la cocciutaggine del suo allievo, Rebecca continuava imperterrita a dimostrargli che ciò che lei gli spiegava era vero, che poteva avere dei riscontri tangibili nel reale, che prima o poi sarebbe riuscita ad appassionarlo e a coinvolgerlo in questo gioco del "conosci te stesso socratico ..."



*l'ultimo romanzo
di Giulia Gino...*



La Bergera

*A l'umbreta d'un bussun
bela bergera l'è 'ndurmia
e da lì passé trè zolì fransè
c'a la dije - bela bergera
vui l'evi la frèu*

*E se vui l'evi la frèu
faruma fé na cuvertura
cun al mé mantel c'a l'è cusì bel
faruma fé na cuvertura
passerà la frèu-*

*El bergé, sentend luli
l'è sautà fora da la baraca
cun la viola 'n man s'è butà a suné
a l'a piait la bela bergera
l'a fala dansé*

Un altro notissimo canto piemontese. L'argomento appartiene al filone pastorale e bucolico dei canti popolari che risale al medioevo, con la figura della graziosa pastorella che, corteggiata da un giovane cavaliere, lo respinge preferendo il pastore.

Che è molto più apprezzabile ai suoi occhi anche perché sa suonare e danzare. Lo strumento citato nella canzone è la viola : a chi suona la ghironda piace pensare alla "viola da borgnu" (la ghironda in piemontese, cioè viola da orbo) anche se naturalmente questo non è dimostrabile...

Il canto viene armonizzato per coro a voci pari da Antonio Pedrotti (Trento, 14/08/1901 – 15/05/1975) che è stato un compositore direttore d'orchestra e di coro.

Nacque a Trento, importante centro della Contea del Tirolo.

Pedrotti fu un musicista completo. Dopo gli studi accademici diventò uno degli allievi prediletti di Ottorini Respighi e ben presto diventò direttore sostituto di Bernardini Molinari dell'orchestra dell'Accademia Santa Cecilia di Roma

Nel 1932 fu nominato direttore del Liceo musicale e dell'orchestra della Filarmonica di Trento succedendo al maestro Vincenzo Gianferrari.

Nel 1960 assunse la carica di direttore stabile dall'Orchestra Haydn di Bolzano e Trento



ruolo che ricoprì fino al 1975 anno della sua morte.

Diresse, fra l'altro, l'Orchestra del Teatro alla Scala, l'orchestra dell'Angelicum di Milano, l'Orchestra Filarmonica Ceca, l'Orchestra Sinfonica di Praga e numerosi altri complessi internazionali.

A lui è dedicato il Concorso Internazionale per direttori d'orchestra curato dalla *Associazione Culturale Antonio Pedrotti* di Trento

Come compositore si è dedicato soprattutto alla musica corale ed in particolar modo all'elaborazione e all'armonizzazione di canti popolari della tradizione trentina.

Storica la sua collaborazione con il coro della SAT di Trento per il quale ha armonizzato ben quarantasette canti tra cui l'Inno al Trentino

La **ghironda** (o **gironda**) è un cordofono a corde strofinate da un disco, di origine medievale.

Nella seconda metà del XVII secolo lo strumento appare nella corte francese nell'ambito della "moda" pastorale dell'aristocrazia di quegli anni; l'opera del liutaio Henri Bâton, che nei primi anni del secolo successivo sviluppa la ghironda nella sua forma "moderna", permette inoltre l'inserimento della vielle à roue' tra gli strumenti da musica da camera.

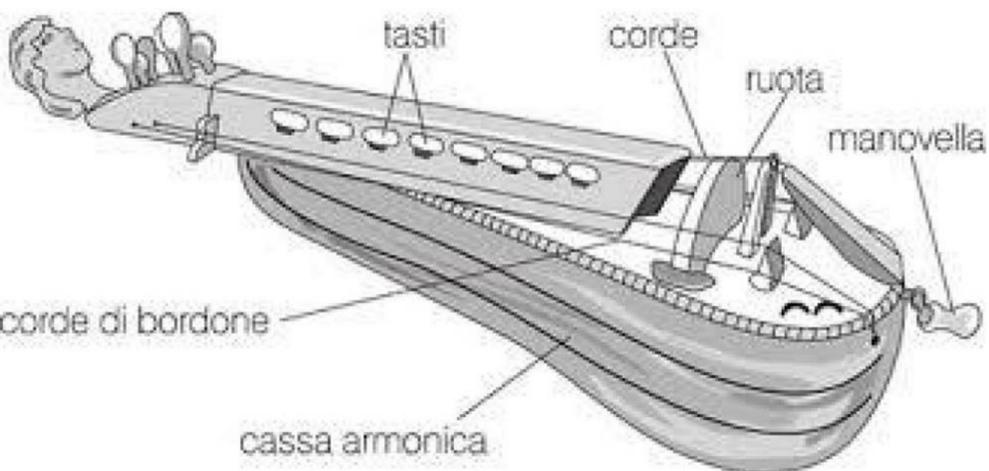
Le ghironde create da Bâton, disponibili nelle forme a chitarra e a liuto, più curate nell'aspetto esteriore e dotate di un'intonazione più precisa, riscuotono largo successo soprattutto tra il pubblico femminile.

In breve tempo lo strumento viene ammesso ai concerti e molti fabbricanti di strumenti cominciano a produrlo. Il gran numero di opere d'arte del periodo che raffigurano la ghironda e i molti componimenti eseguiti sono prova della popolarità dello strumento, che tuttavia non ottiene un posto "fisso" all'interno dell'orchestra d'opera.

Nella seconda metà del secolo, infatti, ritorna ad essere principalmente uno strumento

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=jQF23Vzhnk>



folclorico.

Alla base del funzionamento dello strumento c'è una ruota di legno, coperta di pece e azionata da una manovella, che sfrega le varie corde: i cantini, i bordoni e la trompette. I cantini, solitamente due, posti nella parte centrale dello strumento, sono controllati da una tastiera cromatica e realizzano la melodia.

I bordoni, posti vicino al piano armonico, producono un suono continuo: di solito la tonica ma a volte si usa la dominante.

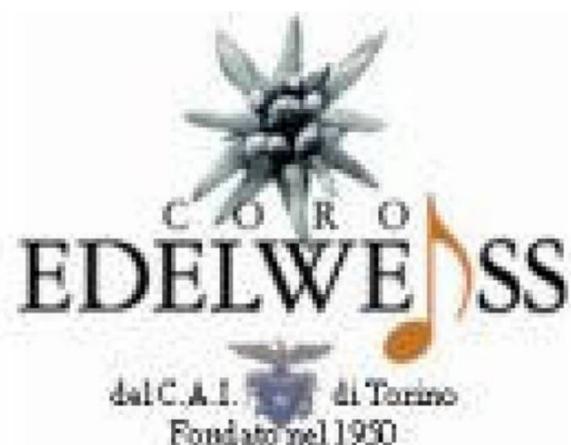
La corda della trompette, poggiando su un ponticello mobile detto anche «chien» (cane), produce invece un caratteristico suono ronzante.

Tramite la complessa tecnica dei colpi di manovella, che sollecitano la corda della trompette, è possibile realizzare delle formule di accompagnamento ritmico (colpi di due, di tre o di quattro, regolari o irregolari).

Valter Incerpi



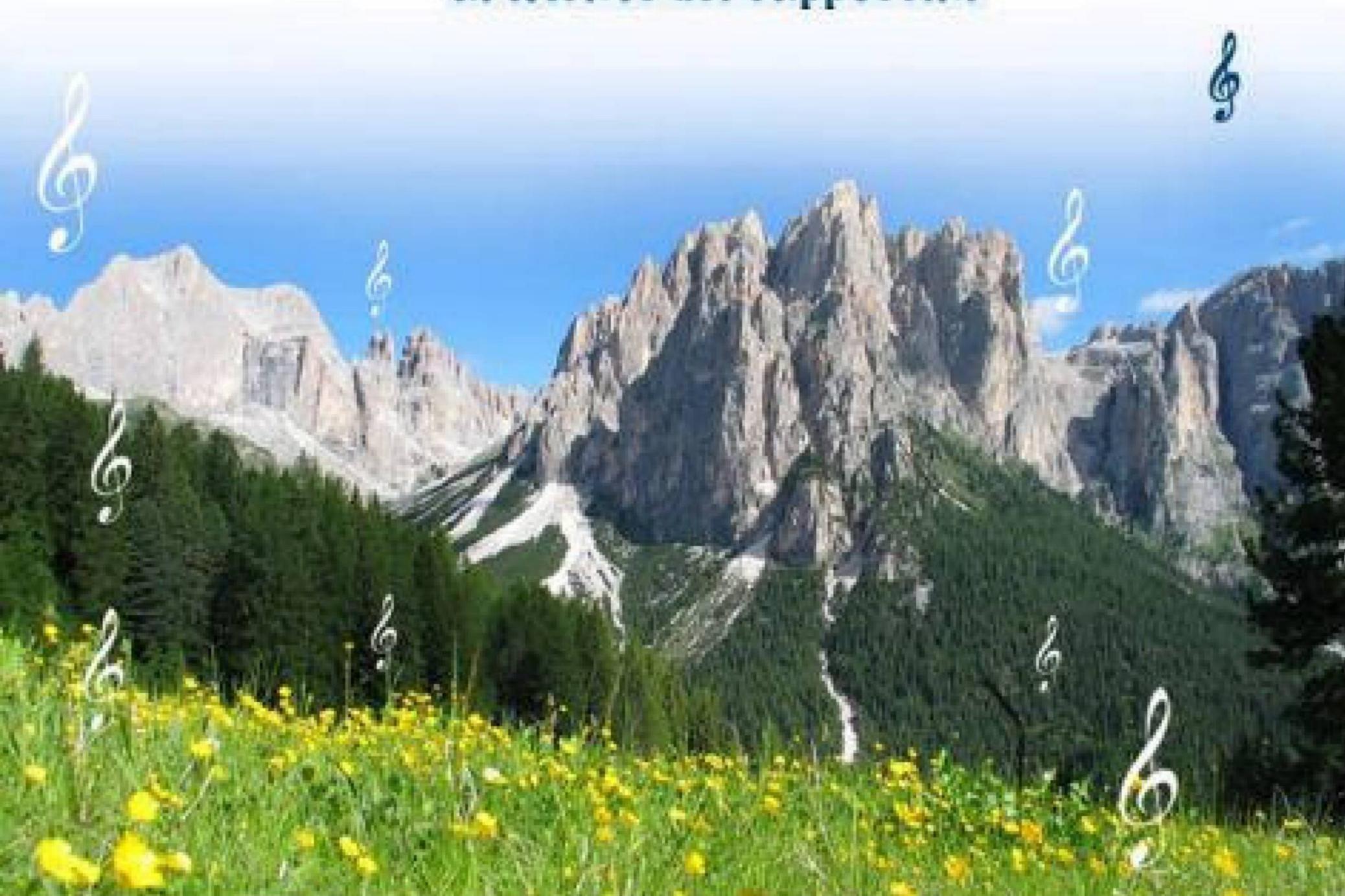
*Nasce nel 1950 il **Coro Edelweiss** del CAI di Torino, da un gruppo di giovani ed entusiasti amanti del canto di montagna. Conta oggi 35 elementi, tutti rigorosamente dilettanti. Nella sua lunga storia, ha visto passare oltre 180 coristi, 5 diversi maestri, ha eseguito centinaia di concerti in Italia e all'estero e inciso numerosi dischi e CD. Il Coro Edelweiss intende portare il proprio contributo alla salvaguardia e alla conservazione del formidabile patrimonio artistico e culturale del canto di montagna. Il repertorio del Coro, che spazia su tutta l'ampia produzione dei canti tradizionali alpini, è di circa 150 brani, di cui una trentina con armonizzazioni proprie.*



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

**Ti aspettiamo tutti i martedì alle ore 21
presso la Sala degli Stemma
al Monte dei Cappuccini**



Un Monviso raccontato in modo diverso. Inserito, nell'affascinante storia del pianeta alpino. A partire dal Neolitico – quando le alte terre ai piedi del Re di pietra apparivano simili a una vera e propria “officina” per la lavorazione delle giade alpine – ai giorni nostri. Passando attraverso la cultura “orofoba” dell’antichità classica, i secoli del Medioevo (nel 1480, a un tiro di schioppo dal Viso, venne scavato il primo tunnel delle Alpi), l’“invenzione” settecentesca della montagna, l’inizio e lo sviluppo dell’avventura alpinistica. Fino al 1861, quando la gigantesca piramide rocciosa che domina la pianura padana fu scalata per la prima volta dall’inglese William Mathews.

Una salita di grande interesse, ripetuta l’anno successivo da un altro britannico, Francis Fox Tuckett. E di nuovo nel 1863, allorché fu finalmente portata a termine la prima ascensione interamente italiana, capeggiata da Quintino Sella. Un evento assai significativo che di lì a poco – erano gli anni del Risorgimento e della nascita del nuovo Stato unitario – sfocerà nella fondazione del Club Alpino Italiano e diffonderà ovunque la “febbre del Monviso”. Una sorta di “mal di montagna” dal decorso benigno che, con il passare del tempo, consentirà agli alpinisti di intrecciare una lunga storia d’amore con l’icona più bella delle montagne del Piemonte. Salendolo da ogni lato, seguendone le creste, solcandone le pareti e insinuandosi nei suoi canali, anche quelli meno evidenti, percorribili solo per poche settimane l’anno, quando le condizioni della neve e del ghiaccio lo consentono. Fino alla contemporaneità e al momento in cui, accanto alla moltitudine delle vie di salite, ha cominciato ad affacciarsi sulla ribalta del “Viso” lo sci ripido. Dapprima timidamente e poi con discese spettacolari e sempre più frequenti.

Ma il Monviso non è solo alpinismo. È molto di più. È un universo in cui la natura fa sentire ancora oggi, come un tempo, il suo respiro profondo. Un mondo a sé dove, attraversando gli ambienti e i paesaggi più diversi – antichi boschi e praterie, laghi, corsi d’acqua, torbiere e pietraie – si possono incontrare gran parte degli esseri viventi che abitano le alte quote. Dai grandi ungulati alle marmotte, dai rapaci ai galliformi, dall’ermellino alla rara Salamandra alpina di Lanza, simbolo della biodiversità della regione.

E se il presente non sembra sufficiente ad esaurire la curiosità del visitatore che percorre la regione, si possono sempre cercare i segni del passato. Quello arcaico, scandito dai tempi della geologia. E poi l’avventura del popolamento preistorico. Ma anche le vicende che riguardano secoli assai più recenti – la storia del Marchesato di Saluzzo, la Repubblica degli Escartons, la



*l'ultimo
libro di Roberto Mantovani...*



diffusione dell’antica lingua d’oc, elemento unificante di tutte le valli intorno al Monviso, comprese quelle al di là della linea di confine. Insomma, un’infinità di fatti, eventi e realtà differenti che, collegati tra loro, sono in grado di dar vita a una narrazione affascinante. Un racconto che ha il suo fulcro nella cuspide di una bellissima montagna di 3841 metri, sospesa sul crinale delle Cozie, tra i severi massicci delle Alpi nord occidentali e le valli che, più a sud, si avvicinano gradatamente al mare. Una storia che si può apprendere solo spostandosi con il passo lento dell’escursionista, e magari pernottando nei rifugi alpini disseminati nel territorio di quello che è da poco diventato un importante Parco regionale naturale, collocato all’interno delle Riserve della Biosfera dell’Unesco.

Roberto Mantovani, Monviso L’icone della montagna piemontese

Un DEFIBRILLATORE per il RIFUGIO ALPINO TOESCA

PROGETTO #MyProtection



Croce Rossa Italiana



il NOSTRO OBIETTIVO è LOTTARE CONTRO la MORTE CARDIACA IMPROVVISA

ogni ANNO sono 70.000 le persone che MUOIONO per questa causa e TU ... che cosa PUOI FARE CONCRETAMENTE ?



IMPARA

come COMPORTARTI in CASO di EMERGENZA
le INFORMAZIONI da conoscere sono POCHE e SEMPLICI
POTRAI FARE LA DIFFERENZA



SOSTIENI

la DIFFUSIONE dei DEFIBRILLATORI
sul TERRITORIO della VALLE di SUSA
PIU' SARANNO e MEGLIO E'

ABBIAMO BISOGNO del TUO AIUTO ... è IMPORTANTE !
Una piccola offerta mentre passi dal Rifugio sarà determinante per raggiungere l'obiettivo

Inaugurazione: SABATO 2 GIUGNO 2018



#CroceRossaSusa
myprotection.it
maggiori info su

La Cucina popolare dell'Umbria

Cari lettori dell'Escursionista, il nostro viaggio per le cucine regionali d'Italia, questo mese ci ha portato in Umbria!

Caratteristica tipica della Cucina Umbra è la sua semplicità: gli alimenti fondamentali sono rappresentati da prodotti stagionali (funghi, asparagi selvatici), da frutti spontanei (il tartufo di Norcia), da legumi e cereali che vanno ad arricchire preparazioni a base di carne, prevalentemente ovine, suine e di cacciagione, sia cotte allo spiedo, sia lavorate per la preparazione di salumi.

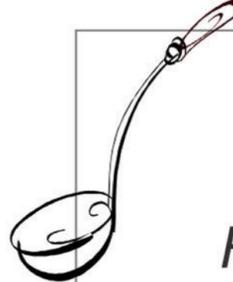
Protagonista di primo piano è poi senz'altro il tartufo e a dimostrarlo sono i diversi antipasti a base di questo pregiato tubero: dai crostini al tartufo, a base di tartufo nero, ai crostini alla norcina, a base di acciughe fegatini di pollo ed, ovviamente, tartufo, fino ai crostini di fegatini di pollo, a base di fegatini, capperi ed una spruzzata di limone.

E molto apprezzati sono poi i tanti tipi di pane: il pan caciato, il pan nociato, il pane di Strettura ed il pane sciapo di Terni.

Ed è grazie a questa fantastica "biodiversità" di alimenti, sapori e profumi, che questo mese vado a farvi delle proposte di ricette che sono certo risulteranno molto gradite ai vostri commensali.

Pronti?

Focaccia alle cipolle rosse



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



INGREDIENTI (per 6 persone)

- 700 g di pasta da pane
- 800 g di Cipolle Rosse di Cannara
- 12 foglie di salvia
- olio extravergine di oliva
- sale grosso
- pepe



Focaccia alle cipolle rosse

PREPARAZIONE

Sbucciate le cipolle, affettatele piuttosto spesse, disponetele nella placca da forno e cospargetele di sale grosso.

Lasciatele riposare per 1 ora, quindi strizzatele bene.

Sciacquate e asciugate delicatamente le foglie di salvia, quindi tritatele grossolanamente e unitele alla pasta da pane; lavoratela bene per qualche minuto, poi stendetela con le mani in una grande teglia da forno, abbondantemente unta di olio, e lasciatela lievitare per 30 minuti in un luogo tiepido, poi passate in forno caldo a 220 °C per circa 25 minuti.

Nel frattempo fate appassire le cipolle con poco olio in una padella a fuoco dolce, fino a quando saranno morbide ma non dorate, e distribuitele sulla focaccia quando mancheranno 10-15 minuti al termine della sua cottura.

Sfornate e servitela calda o fredda a piacere.

Acquacotta

L'acquacotta è un piatto tipico umbro che tuttavia viene preparato anche in Toscana pur con qualche variante.

È un piatto semplice, tradizionale, dal gusto particolarmente genuino.

INGREDIENTI (per 6 persone)

- Olio

- Acqua
- Sale
- Pepe
- Lardo tritato
- 1 kg di cipolle
- 500 gr. di pomodori maturi
- Menta o basilico
- Pane
- Pecorino o parmigiano

PREPARAZIONE

Fare soffriggere in poco olio e in 1 cucchiaio di lardo tritato, 1 kg di cipolle sottilmente affettate e aggiungere sale e pepe.

Quando le cipolle si saranno ammorbidite (senza però che si dorino) unire 500 gr. di pomodori maturi, spellati e senza semi, e qualche fogliolina di menta (che volendo si può sostituire con il basilico).

Dopo circa dieci minuti unire 1 litro e mezzo circa di acqua e lasciare cuocere per 1 ora.

Verificare il sale, quindi versare la minestra direttamente sulle scodelle, dove saranno già sistemate delle fette di pane casareccio raffermo oppure tostate.

Condire con un filo d'olio a crudo, abbondante pecorino, o parmigiano grattugiato, e una macinatina di pepe.

Aspettare qualche minuto prima di mangiare, in modo che il pane possa ben assorbire il brodo.

Piccioni alla Todina



Acquacotta

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 2 piccioni puliti
- 60 gr di prosciutto crudo
- 1 cipolla
- 2 spicchi di aglio
- 1 ciuffetto di salvia
- 50 gr di olive nere
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- Vino rosso
- Brodo di pollo
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe

PREPARAZIONE

Sciacquare i piccioni ed asciugarli con della carta assorbente, tagliarli in quattro grossi pezzi ed adagiarli in un tegame.

Sminuzzare il prosciutto e gli ortaggi ed unire il tutto aggiungendo mezzo bicchiere d'olio e le foglie di salvia.

Salare, pepare e rosolare i piccioni girandoli frequentemente per qualche minuto.

Aggiungere un bicchiere di vino rosso e lasciare sfumare.

A questo punto unire le olive denocciolate e sminuzzate ed i capperi ben lavati.

Coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 50 minuti bagnando con il brodo di pollo.

Togliere il coperchio, alzare la fiamma e fare addensare il condimento per qualche minuto.

Servire i piccioni con la loro salsa.

Smulicata

INGREDIENTI (per 6 persone)

- 800 gr di bietole
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiai di pane raffermo, finemente sbriciolato
- Olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

Mondare le bietole e sminuzzarne le coste.



Piccioni alla Todina

Lavare bene il tutto, versare le bietole in una casseruola, salare, coprire di acqua e lasciarle bollire per circa dieci minuti.

Scolarle e passarle sotto l'acqua fredda per fermarne la cottura.

In un'ampia padella far appassire gli spicchi d'aglio sbucciati e leggermente schiacciati con l'olio, quindi unire le bietole facendole



Smulicata

L'attorta



insaporire mescolando con un mestolo.

Cospargere di pane e far cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti.

Regolare di sale e servire.

L'attorta

L'attorta è un dolce tipico umbro composto da una pasta sfoglia ripiena di mele e altri ingredienti, arrotolata su se stessa a forma di spirale.

Ed ecco come preparare nel dettaglio la celebre attorta di Vallo di Nera, borgo in cui la preparazione del dolce natalizio è particolarmente sentita.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- Olio
- Farina 250 gr
- Zucchero 100 gr
- Olio extravergine d'oliva (EVO) ½ bicchiere
- Sale 1 pizzico
- Mandorle 50 gr
- Uvetta sultanina 100 gr
- Gherigli di noci 10
- Mele 3
- Prugne secche 40 gr
- Fichi secchi 40 gr
- Cannella
- Noce moscata
- Alkermes

PREPARAZIONE

Impastare 250 g di farina con 100 g di zucchero, 1/2 bicchiere d'olio, 1 pizzico di sale e poca acqua tiepida.

Una volta che l'impasto risulta piuttosto consistente, stendere una sfoglia sottile e ricoprirla con 50 g di mandorle dolci spezzettate, qualcuna amara, 100 g di uvetta sultanina (precedentemente messa a bagno e poi strizzata), qualche gheriglio di noce, 3 mele affettate, qualche prugna e fico secchi e tagliati a pezzi.

Spolverizzare di zucchero e arrotolare la sfoglia su se stessa, formando un lungo serpentone attorcigliato.

La fantasia popolare si sbizzarrisce nella decorazione di questa torta: 2 ciliegie o 2 chicchi di caffè per gli occhi del serpente, 1 mandorla per la lingua sporgente dalla bocca, confettini colorati per le squame.

Infornare il serpentone in forno a calore moderato per circa 40 minuti.

Mauro Zanotto



Dopo il mercato

Il mercoledì, tutti lo sanno, è giorno che precede il giovedì, ma nella prima metà del secolo scorso per gli abitanti dei comuni di Mocchie e Frassinere era il giorno molto atteso del mercato settimanale a Condove.

Nelle borgate e negli alpeggi la giornata del mercato incominciava a tutti gli effetti già nel tardo pomeriggio del giorno prima, non appena ultimati i lavori della stalla e della campagna.

A quell'ora, si preparavano i prodotti da portare a valle: burro, tome, uova, patate e castagne sistemandoli nelle ceste. All'alba del mercoledì una moltitudine di persone scendeva dalla montagna a piedi o con asini e muli a vendere i loro prodotti sotto l'ala del mercato. Conclusi i loro piccoli commerci, con parte del ricavato, si rifornivano di quanto loro occorreva per tutta la settimana nelle botteghe o da altri commercianti.

Questa frenetica attività terminava generalmente verso mezzogiorno quando il montanaro sistemate le provviste sul dorso dell'asino si avviava sulla strada del ritorno alle borgate. Il percorso per la montagna, sia salendo alle Fucine che alla Torretta, li portava a passare davanti l'osteria e tanti non si trattenevano dal fare una sosta che nelle intenzioni doveva essere breve.

L'osteria diventava allora il luogo di incontro dove, fino al primo pomeriggio, ci si divertiva con chiacchiere, canti e giochi, conditi da generose libagioni.



C'era una volta Ricordi del nostro passato

La nostra storia, che è la storia di tutti i mercoledì di quei tempi lontani, si svolge nei locali dell'Osteria dei Fiori (*l'òsto dij Fiori*) per farsi un "quartin" di quello buono e fumare "na sigala" in compagnia, molto frequentata e attiva con quel nome fino a non molti anni or sono.

Se lo si preferisce, la stessa scena può tuttavia essere legittimamente immaginata in qualsiasi analogo locale del paese.

All'interno, nell'atmosfera fumosa e pesante derivante dal numero di persone presenti, ma soprattutto dal fumo dei toscani e dalle esalazioni del vino, alcuni montanari e pastori preso posto attorno al tavolo e ordinato il litro di vino (primo, ma non sempre unico del pomeriggio) si stavano comunicando le novità della settimana.

Altri, poco più in là, alla presenza di un piccolo pubblico di attenti spettatori, si cimentavano nel rumoroso gioco della morra, formalmente vietato ma regolarmente praticato. I due giocatori in lizza abbassavano la mano destra con ampi, ritmici e concitati movimenti, esibendo un numero di dita ciascuno, la cui somma avrebbe dato il numero di riferimento per le scommesse. Contemporaneamente entrambi dichiaravano a voce gridata la propria puntata.

Subito dopo registravano in modo palese la somma dei punti conseguiti con le dita della



A destra "l'Osteria dei Fiori"



mano sinistra. Chi perdeva usciva dal gioco e un altro degli astanti gli subentrava. Altri ancora, ai tavoli, giocavano a carte in un'apparente concentrazione, quasi mistica, disturbata ma non impedita dal vociare altrui.

Il mercoledì nell'osteria si parlava o gridava in "patois" la lingua parlata in tutte le borgate di Mocchie e frequenti erano i canti.

Emergeva una quotidianità fatta di muli, asini, di fiaschi di vino, di grandi bevute di canti intorno al fuoco, ma anche una grande umanità.

Si cantavano canti popolari che mettono in risalto l'Alpino, e quindi il montanaro, come un buon bevitore di vino per rallegrare lo spirito.

All'esterno, i muli che appena arrivati si erano abbeverati alla fontana di fronte all'osteria, riposavano, legati agli appositi anelli infissi nel muro, ancora bardati.

Con qualche manciata di biada in un sacco di tela appeso sotto al muso o più spesso semplicemente con un mucchio di fieno a disposizione per terra aspettavano pazientemente, sonnacchiosi, il ritorno del padrone, difendendosi dalle mosche con i movimenti della coda, con lo scuotimento della testa e con qualche zampata a vuoto.

Tutti (uomini e muli) sarebbero ripartiti entro il pomeriggio, per l'alpe, ma al momento, per gli uomini come per le bestie, era tempo di riposo.

A metà pomeriggio come spesso accadeva, qualcuno era ben avviato verso una delle epiche e congeniali sbronze, fortunatamente se il padrone aveva bevuto più del solito e si

addormentava sull'asino, non c'era alcun pericolo: l'asino, con il suo istinto, tornava alla stalla.

L'osteria dei Fiori non era l'unica tappa per i montanari di ritorno del mercato: chi saliva verso Mocchie faceva un'altra sosta all'osteria dei Giagli, la famosa "trassa 'd Batista" dove mangiava pane e toma con un buon bicchiere di vino.

Per chi saliva oltre Pratobotrile la seconda tappa era la cantina del Laietto "la cantin-a 'd Gildo". Qualche volta i famigliari al calar della sera non vedendo tornare chi era sceso al mercato scendevano per la mulattiera a cercare il ritardatario appisolatosi magari sotto un albero.

Per la mia famiglia abitante nella contrada dei Fiori era storia di tutti i mercoledì e quante raccomandazioni ci dava la mamma quando ci mandava alla fontana coi secchi a prendere l'acqua: evitate di passare vicino ai muli ed asini legati fuori dell'osteria, succede spesso che le bestie magari innervosite scalcino i malcapitati troppo vicini ai loro zoccoli.

La fontana con lavatoio era proprio davanti all'osteria dei Fiori con un grande e profumato glicine che la incorniciava, vi si abbeveravano gli animali e si lavavano i panni.

Ai ragazzi toccava il compito di portare i secchi d'acqua in casa più di una volta al giorno, uno spaccato di vita che non tornerà mai più.

Gianni Cordola

www.cordola.it



La fontana lavatoio dei Fiori



la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna



SEGNI DI NEVE

Riccardo Moncalvo

A vent'anni di distanza dalla mostra *Presenze. L'avanguardia temperata di Riccardo Moncalvo*, il Museomontagna dedica una nuova esposizione al fotografo torinese.

La mostra **SEGNI DI NEVE** – realizzata dal Museo Nazionale della Montagna con la Regione Piemonte e la collaborazione della Città di Torino e del Club Alpino Italiano – presenta una selezione di 50 fotografie, scelte tra quelle che Moncalvo aveva consegnato al Museo al termine dell'esposizione del 1997: ristampe da negativi originali, su carta politenata, di soggetti ripresi tra gli anni Trenta e Cinquanta del secolo scorso e oggi conservate nella Fototeca del Centro Documentazione del Museo.

In mostra anche una rarità: il foulard realizzato, all'inizio degli anni Cinquanta, su idea di Leo Gasperl, Carlo Mollino e Riccardo Moncalvo per il negozio di souvenir che Luciana Albano, moglie di Gasperl, aprì nel 1950 a Cervinia.

La figura dello sciatore che vi compare è tratta dalla fotografia di Moncalvo dal titolo *Leo Gasperl. Ghiacciaio di Ventina (Valtournenche)*, 1950.

Dell'ambiente alpino Riccardo Moncalvo, oltre che una passione, ne fa un tratto distintivo del proprio lavoro, scegliendolo come soggetto delle sue inquadrature e pretesto per le sue sperimentazioni.

Tra le fotografie in mostra *L'arresto... dell'architetto Carlo Mollino* (1940), a cui era legato da una profonda amicizia, e le notissime discese del campione austriaco di chilometro lanciato Leo Gasperl.

Moncalvo lo riprende a Plateau Rosa o sul Ghiacciaio di Ventina in Valtournenche dove, «come un moderno batman», si libra in volo con il mantello Thirring.

Mentre Sestriere – amata località turistica di villeggiatura, meta di tante gite domenicali – è documentata con un nucleo di preziose e rare immagini; anch'esse della consueta qualità fotografica.



Cristina Natta Soleri

centro documentazione - raccolte iconografiche
MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA
CAI-TORINO



MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA

CAI-TORINO

Una storia di costume che si può scoprire attraverso un viaggio sulle tavole degli alberghi e dei ristoranti di molti Paesi del mondo, in diverse epoche e per diversi livelli sociali, dagli anni Sessanta dell'Ottocento a oggi.

La mostra – completamente realizzata con collezioni appartenenti al Museomontagna – costituisce un nuovo momento di valorizzazione del patrimonio iconografico del Centro Documentazione, che negli ultimi trent'anni ha avuto un enorme incremento.

I menu, cartoncini utilizzati per presentare i cibi e le bevande di un pasto, creano un percorso iconografico dove le montagne sono protagoniste con immagini e avvenimenti.

Il progetto di conservazione e valorizzazione di questa raccolta è stato realizzato dal Museo Nazionale della Montagna - con il sostegno della Regione Piemonte, della Fondazione CRT, della Camera di Commercio Industria Artigianato e Agricoltura di Trento e la collaborazione della Città di Torino e del Club Alpino Italiano - uniti per far conoscere una collezione inusuale, ma di grande interesse per studiare, da angolazioni diverse, il mondo delle altezze.

Scorrendo le immagini in mostra si nota come tra le molte raccolte del Museo, quella dei menu rappresenta uno straordinario patrimonio culturale che si può analizzare sotto diversi punti di vista. Per la storia della gastronomia il menu può essere affrontato come snodo interpretativo che attiene al come presentare e condividere un insieme organico e armonico di piatti, che dà vita a un più o meno complesso pasto.

Questo approccio si intreccia con l'indagine etno-antropologica relativa sia ai cibi elencati, sia a certe immagini ricorrenti sui cartoncini, come gli abiti tradizionali e i villaggi alpini.

Indagandone invece la struttura grafica, si nota che agli esordi il menu è un cartoncino verticale non piegato, stampato su un solo verso.

Da un lato c'è un'intestazione, con sotto l'elenco dei cibi. Dall'altro si espande un'illustrazione, quella con i soggetti montani.

Poi si inizia a piegarlo in due, portando la lista delle vivande all'interno, mentre l'illustrazione resta in copertina. Aumenta lo spazio per scrivere, ma scompare la caratteristica che lo rendeva un oggetto unico.

dal 15/12/2017 al 18/03/2018

presso il

Museo Nazionale della Montagna



A chi mi chiede se è ancora possibile parlare di “esplorazione” quando ci riferiamo alle nostre valli, alle nostre montagne, senza quindi far volare il pensiero alle grandi vette di continenti lontani, la mia risposta è... Sì, è ancora possibile!

E' possibile perché qualunque escursione condotta anche solo in una delle nostre valli “dietro a casa” può trasformarsi in una vera e propria esplorazione di territori oggi solitari, selvaggi ed inospitali, in cui l'uomo da anni è assente e sui quali i resti della “antropizzazione” dovuta alla sua presenza sociale, religiosa o culturale sono ormai visibili solo agli occhi attenti di chi va per monti con lo spirito dell'esploratore.

In questa rubrica vi racconterò quindi non solo ciò che durante le mie escursioni avrò osservato ma anche ciò che avrò immaginato o capito dalla “lettura” dei segnali del passato che il territorio ancora conserva.

Così facendo, idealmente sarà un po' come se l'escursione l'avessimo fatta insieme, viaggiando come un Marco Polo del nostro tempo, “Esplorando... per Monti e Valli”!

Un anello per Pian Gorai e i colli Bè Mulè e Bione nel vallone del Sangonetto

- Località di partenza: Tornante sulla strada che da Tonda sale a Merlo mt. 1150
- Dislivello: mt. 507
- Tempo complessivo: 4 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: T/E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 4 Bassa valle Susa – Musinè – Val Sangone – Collina di Rivoli Fraternali Editore

L'incantevole vallone del Sangonetto è il primo che s'incontra salendo da Giaveno in direzione dei monti.

Chiuso da una parte da cime non elevate, dall'altra dall'esteso crinale che lo separa dalla valle di Susa, ricco di borgate un tempo assai popolate perché poste sull'assolato Indritto, oggi ha pochi residenti animandosi queste solo nei fine settimana o durante il periodo estivo.



Marco Polo ***Esplorando... per Monti e Valli***

Data la vicinanza alla città di Torino vi si arriva rapidamente prestandosi ad escursioni da effettuarsi per lo più ad inizio stagione, oppure in autunno o in inverno perché la neve poco si ferma sui soleggiati pendii che si percorrono.

Partendo già in quota, poco oltre la borgata Tonda, con percorso quasi pianeggiante ci si spinge verso il fondo del vallone raggiungendo l'incantevole Pian Gorai, dove a margine sorge l'alpe Palè sotto i Picchi del Pagliaio, la Rocca Rossa, la nascosta mole del monte Pian Real e l'elegante piramide della Punta Costabruna.

Saliti sul crinale separante le valli al colle Bè Mulè si percorre molto piacevolmente il lungo traverso tutto nella valle del Sangonetto che moderatamente scende alla chiesetta del col Bione, piccola sella che immette in val di Susa, dal quale si torna alla borgata Tonda.

Questo itinerario, per via dei modesti dislivelli che si affrontano, per i lunghi tratti pianeggianti e per la sua durata, si può considerare a tutti gli effetti, più che un'escursione, una piacevole passeggiata in questa incantevole valle a due passi dalla città.

Giunti a Giaveno, centro principale della val Sangone, alla due rotonde ravvicinate davanti la parrocchiale si prosegue in direzione di Coazze.

Restando sul fondovalle, superati i bivi per Pontepietra e Coazze, sempre continuando in direzione di Forno, giunti al ponte sul Sangonetto non lo si supera prendendo a destra la strada che subito s'inoltra all'interno del vallone che porta questo nome.

Fatta una prima svolta e poi le seguenti in forte ascesa, incontrati per via i bivi che portano alle borgate, giunti a Tonda si prosegue per un breve tratto verso l'ultima, Merlo, lasciando l'auto nei pressi della svolta dove partono due ravvicinati sentieri: quello alto per il colle Bè Mulè e l'altro più basso per Pian Gorai e per il colle del Vento.



Il Roc del Gias

Dovendo raggiungere Pian Gorai, scelto il secondo, si prende il sentiero 420 che subito s'inoltra nel chiuso del bosco costeggiando una canaletta da tempo in disuso.

Con un lungo e assai piacevole tratto pianeggiante nella prima parte del percorso e nel tratto intermedio, leggermente ascendente più avanti in quello che precede il raggiungimento delle borgate abbandonate e il rio Pairent, una traccia s'addentra via via verso il fondo del vallone spesso chiusa dai muretti frutto degli spietramenti.

Superati modesti rii, costeggiati terrazzamenti in abbandono, trovata ad un bivio l'indicazione che porta al superiore sentiero, attraversati i ruderi di Dogheria e Sisi dove sgorga una fresca sorgente, come il bosco si dirada la vista s'apre ampissima sulla conca terminale, sull'alpe Palè all'opposto, sull'alto vallone e sulle cime che lo rinserrano. Oltre il geo sito con la caratteristica Roccia del Gias, rapidamente si raggiunge l'alveo del rio Pairent, che si guada, con poco sopra il ponte sul corso d'acqua su cui si transiterà per salire al colle Bè Mulè.

Qui giunti, se si vuole si può guadagnare il superiore, vicino Pian Gorai, con la cappella, il pilone e la fontana, aperta radura assai panoramica sul vallone e sulle cime da una

parte, dall'altra sulla piana di Giaveno, sul crinale Pietraborga – S. Giorgio e sulla città di Torino.

1 ora e 15 minuti dalla partenza.

Tornati al ponte sul rio Pairent, dalla parte opposta opportune segnalazioni suggeriscono come salire al colle Bè Mulè.

Per raggiungerlo si percorrerà lungamente un soleggiato pendio, con tratti nella faggeta, dove una traccia, da poco risegnata, sale serpeggiando a svolte guadagnando nel procedere progressivamente quota.

Pur non presentando difficoltà alcuna, nel tratto intermedio le segnature sono da ricercare diventando poi la traccia più evidente quando si affronta il lungo traverso che porta ad uscire alla sommità all'ampio colle Bè Mulè mt.1657 punto più elevato di questo percorso.

1 ora c.ca da Pian Gorai.

Per questo colle, volendolo, il sentiero 446 consente di tornare rapidamente a Tonda e lo si potrebbe prendere qualora si volesse abbreviare il percorso. Transita anche il



*...d'improvviso la visuale
s'apre sulla parte alta del
vallone*

sentiero 435 che dal colle del Vento scende al colle Braida passando per il col Bione.

E questo si prende. Il tratto che segue, lungamente pianeggiante, interminabile, ma assai piacevole da percorrere, traversando per pendii con rada alberatura, spesso aperti, a margine delle pietraie degradanti dalla

Punta del Loson e dalla Carra Saettiva, assai panoramico sulla valle, sui monti e sulle borgate di sotto, procedendo raggiunge più avanti la sommità dell'esteso ammasso roccioso del Roc du Preve dal quale si gode un'impareggiabile veduta.

Continuando, con tratto discendente tra larici, betulle e noccioli, si termina al col Bione che

*L'appena pronunciata sella del colle
Bè Mulè*





L'incantevole chiesetta al col Bione

si raggiunge alla fine di un lungo percorso pianeggiante nel chiuso del bosco.

1 ora e 15 minuti c.ca dal colle Bè Mulè

Su questo colle che consente alla val Sangone di comunicare con la valle di Susa sorge una caratteristica chiesetta a margine di una zona attrezzata e transitano alcuni sentieri.

Oltre quello che prosegue per il colle Braida e quelli che scendono in val di Susa, uno si porta in direzione di Coazze, un altro scende a Tonda passando per i ruderi degli insediamenti di Girodera e Prese Merlo, uno ancora s'abbassa verso la valle del Sangonetto partendo di sotto al punto in cui sorge la bacheca, e quest'ultimo si prende.

Scendendo ripidi nel chiuso della faggeta si raggiungono più in basso quasi subito le Prese Bosio, recentemente restaurate, dove ci s'immette sull'ampia traccia utilizzata per il trasporto dei materiali.

Si scende a tratti ripidi e le numerose svolte che seguono sul boscoso pendio consentono di terminare di sotto su uno stradello bitumato nei pressi di una grande casa. Se lo si prende consente di raggiungere le case Picco passando per l'abbandonato insediamento dei Pianass. Invece, dopo pochi metri parte sulla

destra un sentiero non segnato tantomeno segnalato, che occorre individuare, che addentrandosi nel bosco più avanti si fa più evidente.

Aggirata una dorsale dominata da pareti rocciose, con percorso piano si guadagna un rigagnolo superato che si ha la traccia si amplia subito diventando uno stradello.

Trascurato il sentiero che sale al col Bione passando per Girodera e le Prese Merlo, poi lo stradello per Grangetta, alla svolta che segue un roccione regge alla sommità un caratteristico pilone.

Proseguendo si termina di sotto sulla strada congiungente Tonda alla borgata Merlo in vista. Fatta la svolta dove il rigagnolo è stato interessato da interventi di sistemazione, in breve scendendo si raggiunge la successiva, dove partono i due sentieri, nel punto in cui questo anello si chiude.

1 ora c.ca dal col Bione.

Beppe Sabadini

*Hai mai bevuto l'acqua di
sorgente gassata?
Beh.. da oggi al Rifugio Toesca
lo puoi fare!*

acqua gassata

“Rio Gerardo”

*come esce dalla sorgente
ma con qualcosa in più...*

*Cosa aspettate? Venite ad
assaggiarla al Rifugio Toesca!*

*Questa è una delle tante
novità 2017
che Vi aspettano
al Rifugio Toesca!*

Vischio e supporto oncologico

Il *Viscum Album* è una pianta parassita che si arricchisce dell'energia della pianta su cui cresce.

Il *Viscum album* o Vischio europeo, è una pianta sempreverde e semiparassita, che cresce sui rami di alberi decidui in Europa e nell'Asia settentrionale.

Le sue radici penetrano, attraverso la corteccia, nel legno dell'albero-ospite.

L'introduzione del *Viscum* come terapia antineoplastica risale agli anni 1920-24 in base all'indicazione di Rudolf Steiner, che per primo consigliò l'uso di questa pianta pur nota dall'antichità con tutt'altre prerogative e altri usi terapeutici.

Grazie alla collaborazione con la dottoressa Ita Wegman si arrivò in breve all'applicazione del rimedio.

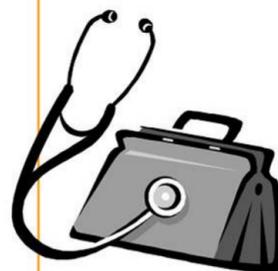
La medicina antroposofica, da loro nata, non rinnega le acquisizioni della scienza medica; solo ritiene che il metodo scientifico empirico, sicuramente adatto allo studio della materia inanimata, non basti a spiegare una realtà come l'uomo, dotato di un'anima e di uno spirito individuale.

Per Steiner l'evento tumore avviene come conseguenza di uno squilibrio nelle connessioni tra le parti costitutive dell'uomo: il corpo vitale (forze vegetative) e il corpo fisico (l'uomo minerale, biochimico) tra loro e in relazione all'uomo superiore (anima e organizzazione dell'io o spirito).

Con altra terminologia, oggi si parla di uno squilibrio fra stimolo alla replicazione cellulare e capacità differenziate, tra crescita anarchica e riproduzione che rispetti la forma e l'unicità dell'individuo tutto: un lavoro chimico-fisico che viene, si può dire, a mancare di senso, e quindi di individualità.

Per Steiner il vischio, che cresce nell'aria e nella luce, lontano dalla terra, porta in sé forze di luce e di calore, forze opposte ai processi di indurimento, di freddo e di materializzazione che sono l'humus preferenziale del tumore.

Un farmaco antico, ma quanto mai attuale ed efficace, il *Viscum*, farmaco antitumorale antico, è ancora oggi di fatto uno dei più usati almeno nel vecchio continente.



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

In Germania il *Viscum album* è il rimedio più prescritto nella terapia oncologica complementare.

Già nel 1999 più del 80% dei pazienti oncologici ricorrevano alle medicine non convenzionali di cui circa il 60% usavano il *Viscum* (Stoll, 1999).

Sia in Germania che in Svizzera è dispensato dal sistema sanitario.

È interessante notare che anche se questo rimedio, con la sua particolare preparazione farmaceutica, è nato dalle conoscenze della medicina antroposofica, oggi in Germania viene principalmente prescritto da medici non antroposofici, come anche dagli oncologi.

Questo è dovuto al suo utilizzo come terapia di supporto coadiuvante alle terapie convenzionali, per ridurre gli effetti collaterali di queste ultime e quindi per migliorare la qualità di vita del paziente oncologico.

Ci chiediamo quali siano i motivi che lo rendono ancora così diffuso e quali riteniamo siano le proprietà che lo rendono tuttora proponibile e più che mai attuale.

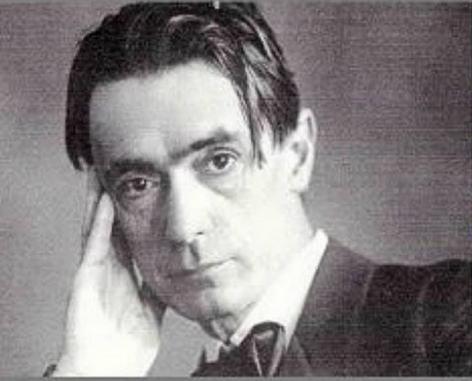
Negli ultimi decenni le ricerche di laboratorio hanno reso noto con precisione i componenti del farmaco, che viene ricavato con un procedimento complesso di miscelazione del succo estratto dalla pianta invernale e dalla pianta estiva, trattati tramite un'apparecchiatura tecnologicamente evoluta.

Oggi i lavori scientifici sul *Viscum album* sono numerosi, molte le ricerche in ambito biologico e clinico. Diversi studi prospettici randomizzati sono in corso a scopo scientifico e registrativo.

Come agisce il *Viscum album*

Se vogliamo spiegare nei termini della scienza moderna l'azione del vischio, parliamo di una sua azione sul sistema immunitario, ma anche di un'azione diretta inibitoria sulla proliferazione delle cellule neoplastiche.

- I preparati antroposofici ricavati dal *Viscum album* sono stati introdotti in terapia intorno al 1917, grazie alla collaborazione fra Rudolf Steiner e la dr.ssa Ita Wegman.



La terapia dei tumori secondo la medicina antroposofica ha quasi cent'anni di storia



La medicina integrata nel paziente oncologico E. Portalupi

Già dagli anni '80 sono state studiate a fondo le proprietà delle sostanze attive del vischio: le principali individuate sono viscotossine, lectine e polisaccaridi.

Le viscotossine e le lectine, entrambe sostanze proteiche, hanno però caratteristiche completamente diverse e per certi versi polari.

Le lectine hanno una reazione lenta, bloccano la sintesi proteica a livello ribosomiale, sono da inquadrare come sostanze citostatiche; le viscotossine hanno reazione più rapida, agiscono sulla membrana cellulare, sono citolitiche.

I polisaccaridi, estratti da tutte le componenti della pianta, determinano l'azione immunostimolante, incrementano l'azione dei linfociti T, NK, attivano il complemento.

Se dovessimo fare una sintesi dell'efficacia clinica del vischio, potremmo così elencare l'attesa di vantaggi che questa terapia potrebbe recare ai nostri pazienti:

Miglioramento delle condizioni generali (performance status ECOG o Karnofski)

Aumento del benessere soggettivo

Aumento dell'appetito

Normalizzazione del peso corporeo

Effetti psichici

Riduzione dell'ansia e miglioramento del sonno

Diminuzione degli stati depressivi

Effetti fisico – psichici

Riduzione della sintomatologia dolorosa indotta dal tumore (azione sulla soglia, miglioramento non sempre verificabile in situazioni compressive)

Incremento, stabilizzazione e migliore distribuzione del calore corporeo

Arresto della crescita tumorale senza danno ai tessuti sani.

*Riduzione della suscettibilità alle infezioni
Migliore tollerabilità di radioterapia e chemioterapia.*

Questa correlazione tra effetti sul sistema immunitario e vantaggio clinico può trovare fondamento se pensiamo al contributo moderno della psico-neuro-endocrino-immunologia, secondo la quale tra questi sistemi esistono produzione di mediatori chimici e recettori comuni, quindi comunicazione con una sorta di linguaggio

comune.

Indicazioni per l'uso del vischio

Le indicazioni attuali all'uso del *Viscum album* prevedono l'uso nelle diverse fasi della malattia, dalla fase precauzionale post-chirurgica, alla fase della terapia radiante o medica fino alla fase terminale.

Qualche accenno pratico sulla somministrazione.

Esistono in Italia diverse preparazioni di *Viscum album fermentatum* che si diversificano in base all'albero ospite: quercia (Qu), melo (M), pino (P).

In base alla diversa azione delle lectine e viscotossine e al diverso contenuto nei vari tipi di vischio, esistono indicazioni in base al tipo di neoplasia, al sesso, alla tipologia del paziente.

La sede di inoculazione del viscum è prevalentemente sottocutanea (evitando zone della pelle infiammate, irritate, irradiate), anche se vi sono esperienze di iniezioni per via venosa, intratumorali o intracavitari.

Vi possono essere reazioni avverse in genere non gravi (dipendenti da dose e sensibilità del paziente): reazioni locali, febbre, riattivazioni flogistiche, reazioni allergiche.

Nessuna evidenza di tossicità o effetti mutageni/teratogeni.

Un leggero aumento della temperatura corporea (sotto i 38°) durante il trattamento con *Viscum album* è un segno positivo, da non reprimere con antipiretici. In generale si verifica un aumento della temperatura del paziente, anche se sotto i 37°.

Le sperimentazioni sull'efficacia del *Viscum album*

Citiamo solo qualche esempio di lavori recenti particolarmente esplicativi.

In primo luogo si può prendere in esame una review sistematica a opera di Kienle G e Kiene H. (2007), che riassume i principali risultati degli studi disponibili.

In un significativo lavoro di Grossarth Maticek (2001-2007, uno studio epidemiologico prospettico non randomizzato di coorte, sono stati studiati 10.226 pazienti oncologici, di cui

1.668 (16%) avevano assunto vischio. All'interno di questa casistica sono stati comparati 2 x 622 pazienti in "prospective matched pairs".

Lo studio comprende tumori di diverse sedi, vi sono rappresentate le forme più frequenti. È risultato che il tempo di sopravvivenza medio è aumentato del 40% nel gruppo vischio (circa un anno; $P < 0.001$, il beneficio è correlato alla durata della terapia).

Gli studi recenti sono numerosi, volti a dimostrare un'evidenza sull'efficacia della terapia con vischio in relazione ai seguenti punti:

- Sopravvivenza
- Qualità di vita
- Riduzione degli effetti collaterali da trattamenti oncologici convenzionali
- Sicurezza dei preparati di vischio
- Valutazione sulla validità degli studi

La maggiore evidenza di risultato si osserva riguardo al miglioramento della qualità della vita e riduzione degli effetti citotossici nei pazienti radio o chemioterati.

Si osserva anche un beneficio sulla sopravvivenza, in alcuni casi come nel tumore della mammella, colon e pancreas con significatività statistica.

Circa la remissione di malattia risulta un trend positivo, che incoraggia a un approfondimento con studi prospettici.

A titolo esemplificativo citiamo due studi recenti significativi, presentati nel 2007 alla ESMO Conference di Lugano, con dati ancora aggiornati negli anni successivi.

Si tratta di studi di coorte, multicentrici, controllati, retrospettivi (retrospective study), a gruppi paralleli.

Il primo, di W.E. Friedel, et al. (2009), ha come oggetto il carcinoma coloretale, su 804 pazienti di 26 istituti.

Il secondo, di H. Matthes, et al. (2010) riguarda il carcinoma del pancreas di qualsiasi stadio (stadio UICC I – IV). Hanno preso parte allo studio 396 pazienti seguiti in 17 istituti in Germania e in Svizzera.

Nei due studi il trattamento con *Viscum* è avvenuto con diversi tipi di preparato, oltre il 50% con *Viscum Qu*.

In entrambi gli studi, rispetto al gruppo di



controllo, i pazienti del gruppo vischio hanno presentato una netta diminuzione degli effetti collaterali legati al trattamento convenzionale: sintomi legati alla malattia o al trattamento, come nausea/vomito, inappetenza, diarrea, cefalea, irritabilità o depressione, astenia, disturbi della memoria, disturbi del sonno o mucositi risultano significativamente diminuiti.

Anche il performance status, misurato mediante l'indice di Karnofski, risulta migliorato in modo significativo nei pazienti trattati con Viscum.

Nel primo studio infine risulta migliorata la sopravvivenza libera da malattia, e nel secondo la sopravvivenza globale (l'uso dei due differenti indici è correlato alla diversa tipologia prognostica delle popolazioni indagate nei due studi).

Uno studio italiano prospettico randomizzato su 20 casi di sarcoma osseo è in fase avanzata presso l'Istituto Rizzoli di Bologna.

Sono stati pubblicati risultati parziali (comunicazione ESMO e ASCO 2011), che evidenziano un vantaggio di sopravvivenza libera da malattia correlabile a un miglior stato immunitario nei pazienti alla seconda recidiva di malattia, a confronto con il gruppo trattato con un chemioterapico (etoposide).

Vischio, un rimedio per la vita

In conclusione il Viscum album ci sembra farmaco estremamente attuale, in un momento in cui il bisogno del malato si è sempre più chiaramente configurato come richiesta di cura vera e propria, non solo di guerra alla malattia, ma di sostegno alla vita, alla qualità dell'esistenza, allo stato emotivo, di rafforzamento delle decisioni, in vista dei cambiamenti da instaurare per affrontare il futuro.

Una fase di cambiamento richiede forze a disposizione dell'lo, richiede un'anima il più possibile disposta serenamente, un sentire positivo e un pensare fiducioso e costruttivo, un riprendere in mano il passato con la sua ricchezza, magari non più percepita, e un immaginare un futuro possibile e vivibile.

Gentilin Maria Cristina



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

Preparate con cura il vostro itinerario anche quello che vi sembra facile. Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Informatevi delle difficoltà dell'itinerario. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.

Informare

Non iniziate da soli un'escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e il gestore del rifugio.

Preparazione fisica

L'attività escursionistico/alpinista richiede un buon stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.

Preparazione tecnica

Ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche e un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.

Abbigliamento

Curate l'equipaggiamento, indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

Alimentazione

E' importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'alta quota. Assumete cibi facilmente digeribili privilegiando i carboidrati e aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.

Rinuncia

Occorre saper rinunciare ad una salita se la propria preparazione fisica e le condizioni ambientali non sono favorevoli. Le montagne ci attendono sempre. Valutate sempre le difficoltà prima di intraprendere un'ascensione.

Emergenze

In caso di incidente, è obbligatorio prestare soccorso. Per richiamare l'attenzione utilizzare i segnali internazionali di soccorso alpino:

- CHIAMATA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 6 ogni minuto (un segnale ogni 10 secondi) un minuto di intervallo.
- RISPOSTA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 3 ogni minuto (un segnale ogni 20 secondi) un minuto di intervallo

S.O.S. Montagna

In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

(7,3,8,2,10)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di FEBBRAIO dell'Escursionista)

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

1	2	3	4		5		6	7		8	9
	10			11			12		13		
14						15		16			
17			18		19		20				
21		22		23							
24			25		26						27
		28		29					30		
		31						32			
	33							34		35	
36		37								38	
39	40			41				42	43		
44							45				

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di FEBBRAIO dell'Escursionista)



ORIZZONTALI:

1. Sacco di pelle
5. Una parte del bikini
8. Simbolo del nichel
10. Topo
12. Alto funzionario ottomano
14. Il nome dell'attrice Ryan
16. Un attrezzo del disegnatore
17. Principio d'egoismo
18. Racconti evangelici
21. È opposto al nord
23. Dirigente d'azienda con funzioni e responsabilità imprenditoriali
24. Abito per frati
26. Pianta ornamentale da balconi
28. Anteriormente, dinnanzi
30. Titolo degli imperatori di Russia
31. Operai che estraggono minerali
33. Un dolce... estivo
34. Antica stirpe greca dell'Attica
37. È inferiore di grado al capitano
38. Metà di otto
39. Luogo d'incontro per un caffè
41. Le batte il volatile
42. La indossano i meccanici
44. Movimento tellurico
45. Un contenitore carico di esplosivo.

VERTICALI:

2. Temporaneo arresto delle ostilità
3. Ragioniere in breve
4. Una congiunzione sui telegrammi
5. Sigla di Sondrio
6. Quattro scritto in lettere
7. Imbarcazione scavata in un tronco d'albero
8. La sua capitale è Abuja
9. Collera
11. Un mezzo di trasporto cittadino
13. C'è soltanto se tutto tace
14. Gesù Cristo prescelto da Dio come redentore dell'umanità
15. Tipici dolci natalizi
19. Trappola per piccoli insetti
20. Un metallo bianco argenteo
22. Divide in due il cerchio
25. Luogo recintato per la custodia delle pecore
27. La descrive il satellite
29. Il frutto con il ciuffo
32. Una provincia del Lazio
35. Breve appunto a piè di pagina
36. Sistema frenante antibloccaggio (sigla)
40. Avanti Cristo
43. Articolo indeterminativo.

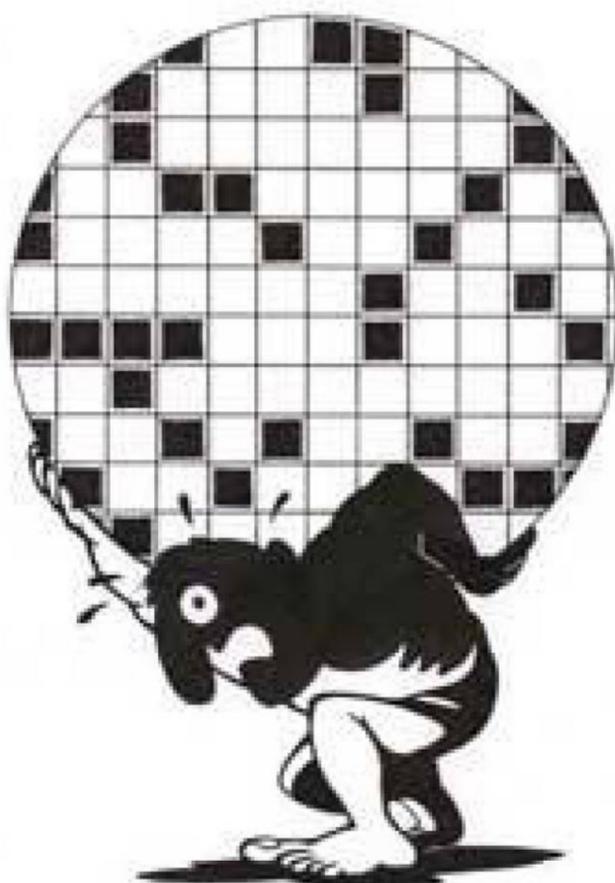


ORIZZONTALI:

- 1 comitato esecutivo
- 3 è detto anche flauto piccolo
- 9 coperta imbottita di lana o di piume
- 11 sopra il
- 12 possono essere fabbricabili
- 13 un anagramma di Ivan
- 16 affermazione russa
- 17 puliti, lindi
- 19 figlia di Tantalò
- 21 esegue impermeabilizzazioni
- 24 fondatore dell'ENI
- 25 un pugile italiano dei pesi welter
- 26 è detto anche leone marino
- 27 lo pseudonimo di STREKFUS- PERSONS
- 28 ente umanitario
- 31 fu un importante arcivescovo spagnolo
- 32 Celentano ebbe il suo
- 33 combinazione operativa a fini organizzativi
- 35 possono essere parallele
- 37 la sua capitale è Teheran
- 38 ---- e le storie tese
- 39 mezzo uomo
- 40 introduce un'ipotesi

VERTICALI:

- 1 abitante di una penisola asiatica
- 2 hanno a che fare con una corrente
- 3 adesso in brevissimo tempo
- 4 è inferiore a CAP
- 5 avvertire, mettere in guardia
- 6 Isernia
- 7 svestite
- 8 fa muovere gli spettatori
- 9 funzionario con diverse attribuzioni
- 10 scuri, bui o di pessimo umore
- 14 danno brio alla festa
- 15 una Nilde della politica
- 18 è celebre quello Da Tosi
- 20 un triste massacro parigino del 2015
- 22 è capace di trasformare una sorgente
energica
- 23 vi ha sede il Ministero dell'Interno
- 28 accesso, entrata, ingresso
- 30 dio egizio
- 32 un comune saluto
- 34 lavora nei cantieri
- 36 articolo spagnolo



Le soluzioni dei giochi del mese di DICEMBRE

Frasi polidescritte: 11,3 2,6, 4,8,7

Soluzione:

mani festa re perla tute la del L ambi ente M ontano
manifestare per la tutela dell'ambiente montano.

mani

festa

re

perla

tute



la

del

L ambi

ente

M ontano



1	S	2	T	3	A	4	S	5	E	6	R	7	A	8	B	9	E	10	L	L
11	P	A	L	T	O	12	S	13	C	O	R	I	E							
14	A	L	E	A	15	O	P	A	L	I	N	O								
16	R	I	T	T	A	17	E	L	I	C	A									
18	I	A	T	O	19	T	R	A	V	E	20	G								
	T	A	B	E	R	N	I	U	R											
23	O	24	S	25	C	A	L	I	C	A	N	T	O							
	P	E	R	G	A	M	O	A	R	S										
30	S	A	V	I	N	I	O	A	R	E	S									
32	U	R	A	N	I	O	O	B	I	C	E									
34	E	S	S	E	N	B	R	E	C	H	T									
36	Z	O	O	O	B	S	O	L	E	T	O									

1	A	2	L	E	3	C		4	N	5	C		6	A	7	T	8	T	9	A
10	T	O		11	I	12	T	A	L	13	O		14	R	E	M				
15	T	R	I	16		17	I	V	O	R	I	A	N	A						
	I		S	18	E	19	M	I	N	A		20	E	U	R					
21	V	22	E	T	R	O	C	E	M	23	E	N	T	O						
24	A	R	M	E	N	I		25	A	R	T	E								
		26	N	O	T	I	S	27	S	I	M	E		28	A					
29	V	A		30	T	E	T	I		E			31	M	S					
32	I	N	T	E	R	E		34	D		35	G	A	S						
36	Z	I	O		37	I	R	R	I	38	S	O	R	I						
	I		40	M	41	A		42	N	A	V	A	T	A						
43	O	R		44	B	L	A	S	O	N	A	T	I							



A San Maur una fred dal diàvol, a sant' Antoni una fred dal demoni

Gennaio è il primo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, conta 31 giorni e si colloca nella prima metà di un anno civile. Il nome gennaio deriva dal dio romano Giano (Ianuarius), divinità preposta alle porte e ai ponti, ma più in generale rappresentava ogni forma di passaggio e mutamento (infatti gennaio è il mese che apre le porte del nuovo anno).

Il calendario romano originale era però più breve di quello gregoriano (304 giorni), in quanto i Romani consideravano l'inverno un periodo senza mesi. Fu Numa Pompilio ad aggiungere Gennaio e Febbraio, rendendo l'anno uguale a quello solare.

Con la riforma giuliana del 46 a.C. il primo giorno del mese è stato fatto coincidere con il Capodanno, ma quest'ordine del calendario non è stato sempre mantenuto nelle varie epoche. Nel medioevo, ad esempio, venivano considerati come primo giorno dell'anno a volte il 1° marzo (come nella Repubblica di Venezia) oppure il 1° settembre (Impero d'Oriente e Russia) ed è stato così fino al XVIII secolo.

Gennaio chiude infine i festeggiamenti del Natale cristiano con l'ultima festività dell'Epifania, celebrata il 6 gennaio.

Ma passati i festeggiamenti di questo periodo (ed i relativi bagordi che un pò tutti abbiamo "commesso" sopra le nostre belle tavole imbandite) vediamo quali sono i primi grandi appuntamenti sociali con la quale la UET apre formalmente la stagione escursionistica invernale 2018!

- Domenica 14 Gennaio inizieremo con la 1a uscita e la 1a lezione del corso di sci di fondo principianti e avanzato sulla Pista "8 villaggi", con partenza da Pialpetta (m.1062). Si risalirà tutta la Val Grande di Lanzo lungo il corso dello Stura, transitando in una notevole varietà d'ambienti e per un totale di 20 km di tracciato adatto sia per l'alternato che per lo skating.
<http://www.uetcaitorino.it/evento-178/pialpetta-to>
- Sempre Domenica 14 Gennaio svolgeremo la 1a uscita con le ciaspole al Lago Muffè all'interno del bellissimo parco del Mont Avic, il primo parco naturale regionale della Valle d'Aosta.
<http://www.uetcaitorino.it/evento-182/lago-muffe>
- Domenica 21 Gennaio avremo poi la 2a uscita e 2a lezione del corso sulla pista di fondo Marguareis che, partendo dall'omonimo Centro sportivo (m.753), si sviluppa sui due lati del torrente Pesio lungo un percorso di circa 13 Km.
<http://www.uetcaitorino.it/evento-177/chiusa-pesio-cn>
- Domenica 28 Gennaio andremo invece con le ciaspole al Lago di Dres, (Valle Orco) seguendo un percorso che si snoderà nel Parco Nazionale Gran Paradiso, entro uno dei più interessanti boschi di conifere del Parco, sia per la ricchezza di essenze rappresentate, (larice, abete rosso, abete bianco, pino cembro) che per l'imponenza di alcuni esemplari che incontreremo.
<http://www.uetcaitorino.it/evento-183/lago-di-dres>

Non male vero, questa ripartenza delle attività sociali UET a Gennaio?

Vi aspettiamo in tanti!

Mauro Zanotto
Direttore Editoriale



Color seppia Cartoline dal nostro passato



Valtournanche

5 e 6 gennaio 1913

Un'altra relazione? O non è sempre l'identica cosa? La partenza mattutina nell'alba limpida o caliginosa, lo sfilare dei variopinti berretti e il picchiar sodo delle scarpe ferrate? il *ferreo mostro* che varca in breve spazio d'ora la distesa del piano e ci accosta gradatamente alle Alpi? il rapido affratellarsi dei compagni del giorno? lo svolgersi anche più rapido di mille angoli silvestri di terra?

Pure le ore ch'io vado rievocando, mentre il sacco e il bastone accusano ancora la recente salita, non sono passate senza lasciare una loro traccia profonda di gaudio e di serenità.

E quello sfilare ininterrotto di conche nevose e di purissime vette, quel placido aggrupparsi di casolari nell'ampia solitudine alpina, quella pace invernale che supera nella sua maestà inesprimibile la bellezza ridente della montagna nella sua veste d'estate : tutto rivive nell'attimo di raccoglimento e di quiete.

Un resoconto della nostra spedizione ?

Si giunge a Valtournanche alle tredici della domenica 5 gennaio, e grazie all'abilità del nostro Direttore e alle premure dell'ottima famiglia Hosquet, proprietaria dell'Albergo delle Alpi, ci si accomoda prontamente nelle

relative camere e ci si dispone a gustare il primo pasto comune.

S'è appena terminato che la montagna ne invita fuori, all'aperto: quali fra le viuzze lastricate di ghiaccio ove s'aggira, curiosa e simpatica, la parte giovanile della popolazione ; quali nelle più ripide praterie a provare la soddisfazione dello *ski* e delle cadute inevitabili; quali su per le coste sinuose, sino alla capanna della guida Meynet e poi nell'attraente *chalet* delle famiglie Bobba-Boniscontro, ove la cavalleria e la cordialità d'altri tempi accolgono la turbolenta schiera degli escursionisti.

Chiudono lietamente la prima serata i suoni più o meno armonici del pianoforte, le danze rumorose, le parole ispirate e gentili d'un nostro bravo oratore e finalmente il coro delle guide: un canto bizzarro

nel quale la melodia melanconica di certe note lunghe e dolcissime contrasta coll'asprezza selvaggia degli acuti imprevisi.

*Montagnes de mes vallées
Vous êtes mes amours...*

... Le amiamo noi pure, le grandi fascinatrici, allorché ci avviamo il mattino seguente, mentre regna ancora piena la notte.

La lunga fila indiana si svolge cupa sul candor della neve; poche lanterne oscillano a



Monte Breuil m. 2050 - Campi di sci e Grand Hotel Monte Cervino

rischiare la via; qualche lumicino appare fra le sparse capanne: le rare parole rompono il silenzio austero dei monti.

Oh, quei luoghi nell'austera bellezza di cui l'inverno è generoso soltanto alle vaste solitudini! Non più il verde ammanto dei pascoli rigogliosi di mille vite, le splendide fioriture ricche di tale esuberanza di colori che la valle può invidiare, ma imitare giammai; e i torrentelli gonfi, trattenuti a stento fra le pinte sponde; e voci innumerevoli, da quella delle spumeggianti cascate ai trilli delle alpigiane, dal muggito

delle mandre al tintinnar dei campani...

Nulla di tutti i fascino antichi. Ma quel cielo che si scopre e si rischiara di mano in mano che si procede in altezza, quello sbocciare quasi irreale di vette, su in alto, oltre la zona delle nebbie, quella fioritura

di gelide stalattiti azzurrine che strappano grida d'ammirazione ai più indifferenti, quei deserti di neve immacolata nei quali ci apriamo faticosamente la via, sono ricchi di possenti inviti e di bellezza inesprimibile.

E quando, seguendo l'orma delle guide pazienti, superato con baldanza l'ultimo tratto, ci troviamo finalmente al piano" del Breuil,

lasciamo che un grido, un grido entusiastico d'ammirazione erompa dai precordi.

D'intorno, per tutto, è ancora il deserto immacolato della neve, ma su, in alto, sul cielo limpido come turchese, è il Cervino che appare.

Già colla superba visione del monte più imponente e più bello, ogni senso di fatica è scomparso, quando una *grangia* benedetta si schiude per noi, facendo rivivere la vecchia immagine dell'isola perduta nell'immenso oceano...

La sosta fu breve, le ore fuggirono... e pure l'incantevole piano rivive per me. Non invano l'occhio lo scopre con un senso di commozione vivissima nelle belle fotografie del Castellano e dell'avv. Zucconi.

Ma resta qualche altra cosa oltre ai ricordi sensibili : quell'allegria da buoni camerati che brillava su trenta volti sereni; che eccellea forse un poco talvolta e avrebbe suscitato un'espressione di stupore in certi individui pedanti che paiono nati cogli occhiali neri sul naso: la sana allegria che ciascuno di noi benedice quando, dopo la breve sosta radiosa, riprende più gaiamente il cammino e resistenza faragginosa di questi nostri grandi centri ove tutto è attività febbrile, fatica di



Lidia Torretta

Tratto da "l'Escursionista" n°1
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 28 gennaio 1913

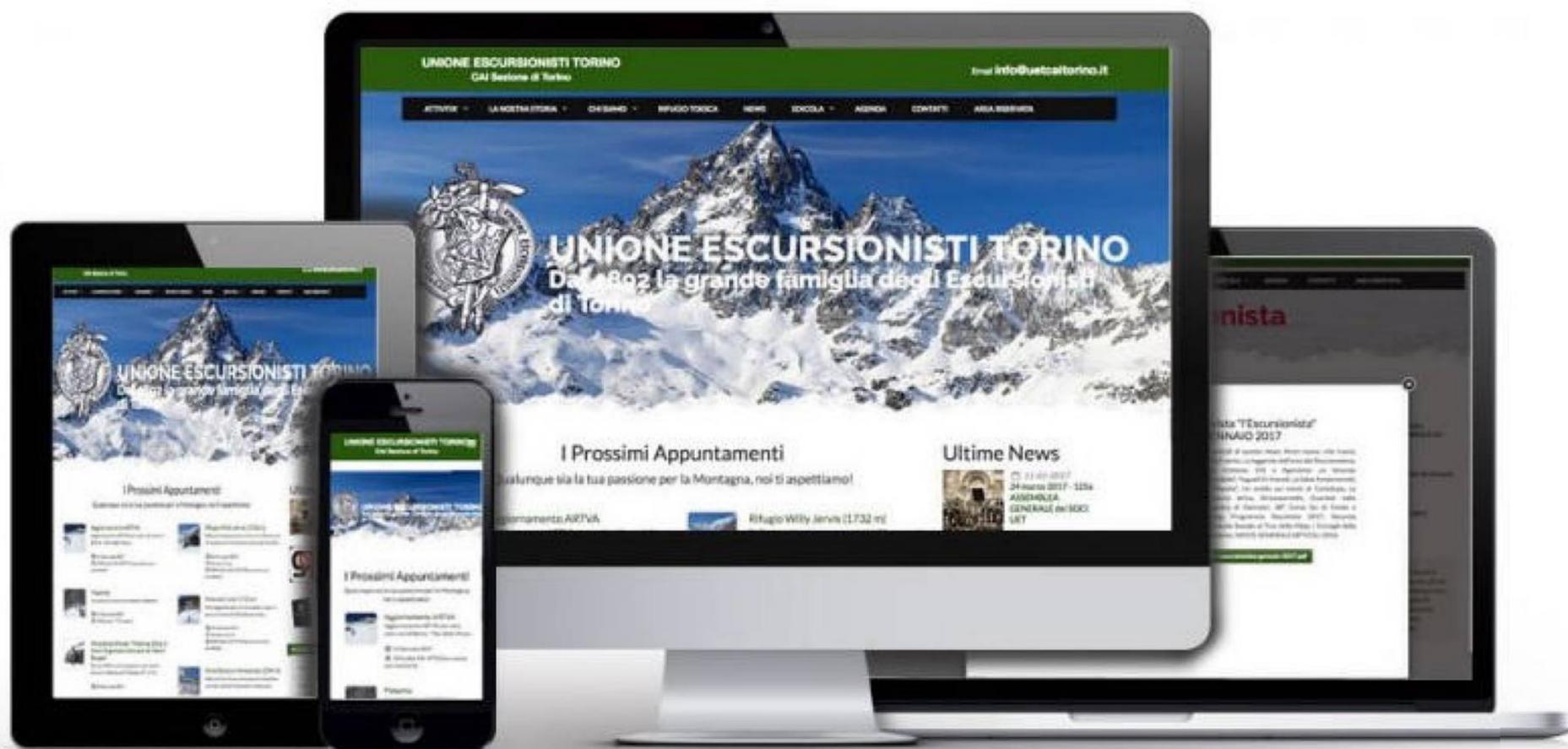
pensiero e d'azione.

E con ciò il distacco passeggero da tutte le inezie che la società civile eleva a dogmi e un po' di semplice vita alpina riduce alle proporzioni reali; e la solidarietà che si forma così rapidamente in montagna dove un'ora di vita comune rivela a nudo le anime; e la buona fratellanza che i giorni venturi potranno ostacolare ma non più cancellare: tutti i sentimenti sbocciati in quel candido *regno del Cervino*, — come l'ha chiamato un nostro caro scrittore — si collegheranno al ricordo del 5 e del 6 gennaio 1913.

Quando un'impresa è bella e buona, quand'è coronata da completo successo, vien tanto naturale di sciogliere un inno di lode a chi l'ha ideata.

E noi lo sciogliamo anche ora ad Angelo Treves, come si è fatto lassù nelle *grange* del Breuil, come s'è ripetuto a Valtournanche, levando lietamente il bicchiere.





Tramite Smartphone, Tablet, PC, Smartv vieni ad incontrarci sul nuovo sito www.uetcaitorino.it!

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

*Registrati gratuitamente come utente **PREMIUM** ed accedi a tutti i contenuti multimediali del sito... le foto, i video, le pubblicazioni.*

Scarica la rivista "l'Escursionista" e leggi gli articoli che parlano della UET, delle nostre escursioni, di leggende delle nostre Alpi, della bellezza delle Terre Alte e di tanto altro ancora!

Iscriviti alla newsletter e ricevi mensilmente sulla tua email il programma delle gite e gli aggiornamenti sulle attività dei successivi due mesi!

Qualunque sia la tua passione per la Montagna, noi ti aspettiamo!

*amicizia, cultura, passione
per la Montagna:
questi sono i valori che da
125 anni
ci tengono insieme!
vieni a conoscerci alla UET*

*Qualunque sia la tua
passione
per la Montagna,
noi ti aspettiamo!*

*Vuoi entrare a far parte
della Redazione
e scrivere per la rivista
"l'Escursionista" ?*

*Scrivici alla casella
email
info@uetcaitorino.it*

seguici su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Gennaio 2018

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Rivista realizzata dalla Sotto Sezione CAI UET e distribuita gratuitamente a tutti i soci del CAI Sezione di Torino