



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino Febbraio 2018

Capodanno UET a Scharnitz

Nel comprensorio sciistico di fondo ed alpino di Seefeld

Quella strana malattia che ti spinge a salire

L'inizio di questa nuova avventura

RASIM

Un romanzo a puntate per i ragazzi, di Sergio Vigna

El fogo

Cantando con il Coro Edelweiss

Menu delle Montagne

Quando i menu diventano un percorso iconografico sulle Montagne

seguici su



YouTube



Anno 6 – Numero 53/2018

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



Viva la neve! Ma...

In questo periodo gli amanti della montagna sono tutti soddisfatti, la neve finalmente è abbondante e questo rende sciatori e ciaspolatori felici.

Ogni tanto vorrei chiedere a tutte quelle persone che sciano fuori pista e ai ciaspolatori se sono preparati per affrontare percorsi su un manto nevoso che quest'anno si presenta molto particolare appunto per le abbondanti nevicate di metà mese.

Fattori quali: il tempo così variabile, sole, pioggia, nevischio, le temperature altalenanti, ma soprattutto il vento, che in questo periodo è assai frequente, rendono il manto nevoso insidioso.

Queste ultime nevicate hanno formato uno strato variabile da 50 a 150 cm, che, a secondo delle zone, si appoggia su di uno strato di neve vecchia, gelata e con uno strato di brina, che rendono difficile la coesione.

L'azione del vento ha creato degli accumuli di notevole entità, che in genere sono resi di difficile identificazione dalle ultime piccole nevicate dei giorni scorsi.

Un grande aiuto ci è dato dai bollettini delle valanghe dell'ARPA Piemonte, che forniscono l'altezza della neve fresca, stato di trasformazione, la composizione degli strati profondi, temperature, intensità e direzione del vento, nonché le previsioni meteorologiche dei giorni precedenti e prossimi.

Oltre a questo, i bollettini segnalano la possibilità di distacco spontaneo di valanghe o provocate dal passaggio di uno o più sciatori; l'informazione più evidente è data dal grado di rischio presente in tutte le vallate del Piemonte.

Questa segnalazione internazionale riportata sulla carta topografica della regione, visualizza molto bene e immediatamente con il colore il pericolo: rosso a scacchi neri pericolo molto forte grado 5, rosso pericolo forte grado 4, arancione pericolo marcato grado 3, giallo pericolo moderato grado 2, verde pericolo debole grado 1; viene anche indicato l'assenza di neve.

Questo primo sguardo ci può già orientare alla scelta della nostra meta, ma è con la lettura attenta di tutto il bollettino che abbiamo le informazioni utili per la scelta della nostra escursione.

Viene però spontaneo domandarsi se noi li leggiamo sempre attentamente e interpretiamo correttamente quanto scritto.

Spesso si sente dire che si va a ciaspolare su di una strada e quindi al riparo da pericoli, ma anche in questo caso dobbiamo guardarci attorno



Sezione di Torino





e chiederci cosa abbiamo ai lati della strada (rocce, pendii ripidi carichi di neve, boschi che ci impediscono di vedere in alto ecc.) perché le valanghe possono cadere anche sulle strade.

In questa stagione non bisogna mai essere troppo sicuri. Spesso chi affronta la neve non sempre è cosciente di cosa sta facendo e rischia così di creare situazioni di pericolo a se e anche ai soccorritori.

Negli ultimi anni per andare in neve fresca, sia con gli sci che con le ciaspole, è indispensabile avere con sé il kit per l'autosoccorso, come è stato spiegato nell'articolo apparso su l'Escursionista di Gennaio: Artva, pala e sonda, sono necessari per un rapido soccorso ai travolti da valanga.

Ma per essere efficaci ed efficienti in una situazione così grave, bisogna conoscere, oltre il funzionamento dell'apparecchio Artva, le tecniche di ricerca.

Per questo motivo bisogna esercitarsi molto perché, in un caso reale di soccorso, rapidità e precisione sono essenziali; inoltre, in situazioni così drammatiche, non bisogna perdere l'autocontrollo.

Ricordiamo sempre che si deve "disseppellire" l'infortunato entro 15 minuti dopodiché la curva della sopravvivenza precipita in modo esponenziale.

Vorrei ricordare che è anche indispensabile un abbigliamento adeguato, a strati con indumenti non pesanti per evitare il sudore, che specialmente in inverno è sconsigliato per il senso di freddo e malessere che crea; le pedule non sono idonee perché non assicurano l'impermeabilità e i piedi bagnati in questa stagione non sono piacevoli.

Si possono creare problemi che richiedono, nei casi più gravi, l'intervento del Soccorso Alpino.

Dopo queste riflessioni, andiamo comunque in montagna in sicurezza, la montagna non è cattiva, richiede rispetto e bisogna essere preparati per affrontarla.

Buona Montagna a tutti!

Domenica Biolatto

Presidente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 6 – Numero 53/2018
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, Gianluca Menichetti

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 Febbraio 2018

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Viva la neve! Ma...	03
Ciastre – La rubrica dell'Escursionismo Invernale	
E lucean le stelle...	05
Pistaaa! – La rubrica dello Sci di Fondo	
Capodanno UET a Scharnitz	08
Riparte lo sci di fondo!	16
Aquilotti – La rubrica dell'Alpinismo Giovanile	
Sta per iniziare il 9° corso di	
Alpinismo Giovanile del CAI Torino	18
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Lo spettro della Val di Viu'	21
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
RASIM (Quarta Parte)	23
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Quella strana malattia che ti spinge a salire	28
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
El fogo	32
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
La Cucina popolare delle Marche	37
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
La voce del Gravio	41
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Menu delle montagne	43
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello sui soleggiati pendii	
tra Foresto e Susa	48
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
L'importanza della colazione	53
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	57
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
La neve di febbraio ingrassa il granaio	64
9° Corso di Alpinismo Giovanile	65
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Prima Gita Sociale Invernale a Limone	
ed alla Galleria del Colle di Tenda	66



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

info@uetcaitorino.com

E lucean le stelle...

Mi sorprendo a canticchiare la struggente romanza della Tosca, mentre nel buio mi dirigo verso Torino dove, nei pressi dell'ex istituto Maffei, è in programma il ritrovo e la successiva partenza per espletare il "compitino" della domenica: escursione con ciaspole al lago Muffè.

E' un piccolo specchio d'acqua sito nel Parco Naturale del Monte Avic, alla base della cima Piana, nei pressi del laghetto è posto un punto ristoro, ricavato ristrutturando una vecchia baita. La sua piccola intimità e la splendida esposizione a sud, la rendono particolarmente gradita ai gitanti di ogni età che, favoriti dalla bellezza e dalla facilità dell'escursione, la raggiungono spesso.

Il Parco Naturale del Monte Avic viene creato nel 1989 e successivamente ampliato nel 2003. Esteso tra il vallone di Champdepraz e la valle di Champorcher, occupa una superficie di circa 5.800 ettari ed è stato il primo parco istituito in Val d'Aosta, dopo quello del Gran Paradiso.

Per gli amanti della botanica qui è presente la più estesa foresta di pini uncinati, per gli appassionati della fauna invece, con tanta pazienza e occhi aperti, si possono scorgere:



Ciastre

la rubrica dell'Escursionismo invernale

la farfalla *Apatura iride*, le salamandre, il picchio nero e quello muraiolo, il crociere, il fagiano, la civetta, lo scoiattolo italiano e, per finire, non possono mancare gli ungulati, spesso sconfinati dal vicino Parco del Gran Paradiso.

Alla partenza siamo sorprendentemente puntuali e quindi, dopo una breve verifica dell'attrezzatura necessaria all'autosoccorso (ARTVA, pala e sonda), si può partire.

Soddisfatto il rituale della colazione al solito autogrill di Scarmagno, proseguiamo fino al casello di Point Saint Martin dove, come da accordi, compattiamo le vetture e in un'unica colonna proseguiamo in direzione della valle di Champorcher.

Via, via attraversiamo Donnaz, Bard, il ponte sulla Dora Baltea e raggiungiamo Hone. Arrivati a Champorcher, si trova sulla destra una stradina che sale verso Mont Blanc dove, per forza di cose, finisce la percorribilità della strada, e lasciamo l'auto.

Vestizione nella mattinata freddina, un rapido controllo del funzionamento dell'ARTVA e si





parte. Quest'anno, almeno per quanto riguarda questa prima uscita, ci sono alcune new-entry, che incuriosite vogliono provare l'esperienza dell'escursionismo invernale.

Devo per forza fare un passo indietro. Le neviccate abbondanti avevano creato, almeno nei primi giorni della settimana, un forte pericolo valanghe (5 su 5) e questo fattore ha inciso notevolmente sulla decisione di confermare o meno la destinazione in calendario.

Solo dopo un ultimo contatto telefonico con i gestori del bar-ristoro situato nei pressi del lago, abbiamo confermato la località scelta inizialmente. Dunque si va!

Inizialmente il percorso è pianeggiante, si segue una strada ben innevata fino a raggiungere un bivio dove la segnaletica invita ad inoltrarsi nel bosco, seguendo un sentiero che si inerpicca con pendenze anche severe.

La neve è abbondante e, almeno in questo primo tratto, parecchio ventata, si presenta sotto forma di crosta non portante, al di sotto della quale il manto è parecchio farinoso.

Sebbene faticando (ma quanto sono diventato grasso!?) riesco a tenere il passo e la mia caviglia regge: che bello! Arriviamo presto al pianoro del lago Muffè, gustandoci la giornata e fermandoci spesso per scattare

foto o bere sorsi di bevande calde.

Avvisiamo il gestore e, ricevuto l'orario per il pranzo, ripartiamo lasciandoci la struttura alle spalle e dirigendoci verso un'evidente dorsale posta poco più in alto.

Ed è qui che, d'accordo con Luca, decidiamo di fermarci e, tanto per passare bene il tempo, ci dedichiamo ad una esercitazione fuori programma che prevede, a parte la solita ricerca dell'ARTVA, l'esecuzione di un vero e proprio cuneo di slittamento con conseguente studio della stratigrafia del manto nevoso.

Alcuni volonterosi, armati di pala, iniziano a scavare una trincea profonda circa 80 cm., per una lunghezza di circa 2 mt. e una larghezza di 1 mt.,. Poi Luca si cala nel "buco nero" e ci illustra il manto nevoso.

Questo si compone di due strati principali: uno di circa una trentina di centimetri di spessore, composto da neve farinosa ed inconsistente ed un altro sottostante di circa 50 cm. di neve più compatta; provando la penetrazione di quest'ultimo con il pugno o le dita si rileva un certo assestamento.

Con la prova "salto" risulta evidente come la parte farinosa si stacchi facilmente, scivolando verso il basso. NOTARE BENE: siamo quasi in piano!

Copriamo accuratamente il buco che potrebbe

risultare pericoloso per gli scialpinisti ed iniziamo una ricerca ARTVA, accompagnati dai nuovi iscritti che non hanno mai visto o provato prima d'ora l'uso di questa indispensabile ricetrasmittente.

Il tempo passa. E' ora di rientrare per il pranzo. Recuperiamo pale, sonde, ARTVA e giù verso il bar! Qui ci aspetta, a mio parere, l'unica delusione della giornata: Il pranzo è modesto, oserei dire "spartano" per il prezzo concordato.

Si va giù in discesa, seguendo quasi fedelmente le tracce della salita e scopro che la mia caviglia inizia a dolermi un po', ma non importa. Stringo i denti ed addirittura affronto un brevissimo tratto un po' più ripido sotto lo sguardo divertito della truppa.

Arrivati alle macchine Luca mi lascia nelle capaci mani di Giorgio per poter rientrare direttamente a casa. Di nuovo al Maffei: recupero racchette e cianfrusaglie varie, le

scaravento in macchina e via in direzione Leinì.

Chissà perché canticchio "Nessun dorma...".

Amo Puccini!

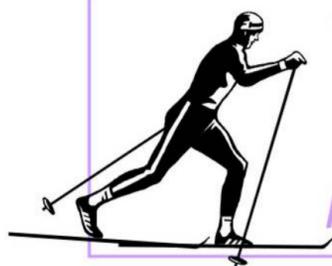
Grazie a tutti, alla prossima.

Franco Griffone

*E lucevan le stelle,
Ed olezzava la terra
Stridea l'uscio dell'orto
E un passo sfiorava la rena.
Entrava ella fragrante,
Mi cadea fra la braccia.
O dolci baci, o languide carezze,
Mentr'io fremente le belle forme disciogliea dai veli!
Svani per sempre il sogno mio d'amore.
L'ora è fuggita, e muoio disperato!
E muoio disperato! E non ho amato mai tanto la vita!
Tanto la vita!*

**romanza per tenore
dalla Tosca di Giacomo Puccini**





Pistaaa!
la rubrica dello Sci di fondo



Capodanno UET a Scharnitz

Carissimi amici UETINI, quest'anno siamo riusciti ad organizzare la nostra settimana bianca (...e la neve non è mancata!) nel comprensorio sciistico di fondo e alpino di Seefeld (Austria), situato a nord di Innsbruck, quasi al confine con la Baviera. Il comitato organizzatore AL-MA-VA (Aldo-Marina-Valter), coadiuvato dalla preziosissima Luisella, ha provveduto con buoni risultati a stilare un preprogramma giornaliero al fine di poter dare un'indicazione di massima ai partecipanti.

VENERDÌ 29/12

Il nostro gruppo formato da 20 persone (Aldo, Valter, Marina, Luisella, Luciano, Tommaso, Giulia, Adriana, Vincenzo, Matteo, Renata, Manlio, Quintilio, Franca, Luigina, Claudia, Simona, Nina, Silvia, Paolo) ha iniziato il viaggio alle ore 5,30 (sob) con, ancora una volta, l'ottimo bus gran turismo della ditta Taferner di Brunico.

Si parte in perfetto orario, le condizioni atmosferiche sono discrete e il traffico è scorrevole; come sempre si sonnecchia e si chiacchera poco fino alla prima sosta, vicino ad Orio al Serio, in cui si inizia una dieta appropriata con colazione a base di brioches e cappuccino.

Proseguiamo spediti, non trovando traffico, sino a Bressanone ove ci concediamo la sosta pranzo. Il cielo è sereno; le montagne circostanti si mostrano ammantate di neve.

Ore 13,00 riprendiamo il viaggio e, oltrepassando velocemente il valico del Brennero, arriviamo vicino ad Innsbruck.

Per le 14,30 siamo già all'albergo Risserhof di Scharnitz.

Gli abeti ed i cespugli intorno sono carichi di neve. La sistemazione nelle camere è veloce, salvo dover, quasi tutti, salire al secondo piano portandosi su per le scale i tanti bagagli (non c'è ascensore, ma noi siamo sportivi...).

Dopo poco partiamo in gruppo per un primo giro di ispezione: troviamo il punto di partenza delle piste di fondo, la stazione ferroviaria, la fermata dell'autobus (a pochi metri dall'albergo) e l'ufficio informazioni, English Speaking, che ci fornisce di cartine per le piste di fondo e per le piste di discesa.

La cittadina è piccola con pochi negozi, siamo vicino alla Casa Comunale, si vede la chiesa e un presepe illuminato vicino ad una birreria. E la neve abbonda!

Ore 19,00 nella sala da pranzo viene consumata la prima cena (il gruppo è soddisfatto) e alle 22,00 siamo tutti a nanna... guai a chi russa... (nelle camere ci sono in dotazione i tappi auricolari).

SABATO 30/12

Condizioni meteo: NUVOLOSO (NEVICA)

La colazione è servita dalle ore 7,00 ed è abbondante e varia. Alle 9,15 il gruppo

Albergo Risserhof di Sharnitz





*Mausoleo di Massimiliano I°
ad Innsbruck*

discesisti (Valter, Matteo, Luciano, Adriana, Claudia) si avventura verso gli impianti di risalita di Rosshutte (Seefeld) e, grazie alla neve prodotta da innevamento artificiale e grazie a quella caduta negli ultimi giorni, percorre tutte le piste fino alle 15,30.

I fondisti guidati da Luisella, raggiungono con gli sci da fondo Seefeld, e dalle due piste di collegamento una parte di essi, quindi, ritorna indietro a Sharnitz (ben 14 km in totale).

Gli altri raggiungono il centro del paese dove si ricongiungono con il "gruppo discesisti; la tappa di riscaldamento (tè, birra e vin brulé) è ben accetta e il gruppo ritorna con il bus a Sharnitz.

In albergo consueto scambio di vedute e commenti sulle piste percorse, alle 19,00 si procede affamati con passo deciso verso la cena. La stanchezza viene superata dall'appetito.

Poco prima delle 21 un piccolo gruppo si avventura sul ghiaccio davanti alla Casa Comunale di Sharnitz dove all'interno può godere di un bel spettacolo (gratuito) di musiche e danze tirolesi.

Entriamo nell'atmosfera del Tirolo (la birra aiuta). Subito dopo le 22 siamo praticamente tutti in camera... a domani.

DOMENICA 31/12

Condizioni meteo: NEBBIA nella conca di Scharnitz.

Durante la colazione, servita dalle ore 7,00, ci

si consulta su cosa fare viste le condizioni atmosferiche (la notte è piovuto e potrebbe esservi nebbia nella giornata).

Un gruppo di 6 persone (Valter, Matteo, Aldo, Marina, Simona, Luigina) sceglie di intraprendere una visita culturale e quindi di vedere Innsbruck, il treno è in partenza alle 9,00 (arrivo a destinazione alle 10,00).

Altri (partenza in bus alle 9,15) si avviano a fare sci di fondo sulle tante e belle piste di Seefeld, le cui condizioni di innevamento si dimostrano poi davvero buone; un altro gruppo parte alla scoperta dei paesini dell'Olimpia Region.

Saranno fortunati tutti quelli che hanno scelto di rimanere nelle vicinanze di Sharnitz perché si godranno l'unica giornata calda e soleggiata della settimana bianca.

I turisti di Innsbruck, invece, respirano a pieni polmoni in una giornata di nebbia e sono allietati anche da qualche piccolo piovasco, ma, loro indomiti, acquistano un biglietto turistico, veramente economico (€ 8,00) e visitano due musei e la Hofkirche in cui risalta il prezioso Mausoleo di Massimiliano I° con il suo corteo di 28 enormi statue ("nere").

Le donne sono affascinate dalla statua di Re Artù e anche loro, come tante altre turiste, si piegano all'usanza di palpeggiare un segmento di un'enorme statua bronzea di sesso maschile.

Qualcuna occhieggia sotto le vesti dei condottieri; siamo oramai nell'imbarazzante. Il

centro storico di Innsbruck si dimostra affascinante, vediamo: il Tettuccio d'Oro, i palazzi impreziositi da stucchi e affreschi, le belle decorazioni natalizie, i tanti graziosi fantocci sparsi nelle vie raffiguranti i personaggi delle favole.

Un orchestrina nella piazza centrale suona musiche swing; viene voglia di ballare. Alle 18,00 il gruppo riprende il treno per tornare a Scharnitz.

Serata d'onore, è l'ultimo dell'anno... non ci sono le consuete lenticchie, ma la cena è buona, alla mezzanotte stappiamo due spumanti e mangiamo un (nostro) panettone; qualche ospite, apparentemente tedesco, si unisce contento a noi.

Viva l'anno nuovo. E Buon 2018 a tutti!

Durante e dopo cena una piccola orchestrina di stampo tirolese suona e canta e ci permette di passare le ultime ore dell'anno vecchio in allegria con balli a coppie e in gruppo, spesso fantasiosi grazie alla maestria di alcuni di noi.

Gli altri ospiti dell'albergo sono coinvolti e da allora ci sorrideranno sempre con simpatia.

Dopo mezzanotte nel parcheggio si sentono e si vedono dei fuochi artificiali.

Si continua a ballare e verso la 1,30 la ritirata è totale.

LUNEDI' 01/01/2018

Condizioni meteo: NUVOLOSO.

Ci concediamo un risveglio più tardivo, riusciamo a dormire fino alle 8,30 e fare colazione entro le 9,30.

Programma odierno: passeggiata fino a Mittenwald, primo paese della confinante Baviera, partenza ore 10,00.

Si associano a questa uscita Manlio, Renata, Tommaso, Giulia, Paolo e Silvia, tutti loro con gli sci da fondo.

Dopo un'ora di cammino incrociamo la maggior parte dei fondisti delusi perché il percorso finisce a ½ ora dall'ingresso del paese e, non avendo scarpe di riserva, decidono di ritornare: c'è parecchio ghiaccio al suolo. Il gruppo escursionisti arriva a Mitterwald dopo più di un'ora di cammino.

Il piccolo centro di Mitterwald è bello e caratteristico per le casette, tipo quasi chalet, a 2 piani le cui facciate dipinte sono con personaggi sacri e non, non manca la visita alla parrocchiale in stile barocco dedicata a San Pietro e Paolo e la visita ai presepi contigui.

La città è famosa per l'arte liutaia grazie a Matthias Klotz che, imparata quest'arte a Cremona nella bottega degli Amati, nel 1684 la importò qui. Nel Geigenbaumuseum, allestito nella casa natale di Klotz, è possibile ora apprezzare i capolavori prodotti dai maestri bavaresi e capire il processo di produzione di questo magico strumento.

E Buon Anno a tutti!





Mitterwald!

L'ora si è fatta giusta per il ristoro. Il gruppo si divide in due compagini quelli del tè e dello strudel (la nobiltà) e quelli attirati da piatti un po' popolari e consistenti (il volgo) che trovano un piccolo ristorante, dove con modico prezzo, affrontano quasi tutti il piatto tipico tedesco crauti e salsiccionne con senape e ketchup.

Il tutto accompagnato da boccali da ½ litro di birra. La birra costa come l'acqua...

La nobiltà rimane estasiata dal tè servito con timer, fornellino etc e dallo strudel (indimenticabile) con la crema alla vaniglia.

Il tempo si è stabilizzato e il sole ha fatto capolino tra le nuvole si ritorna quasi tutti dal medesimo sentiero, l'aria si è fatta pungente, arriviamo all'albergo soddisfatti della visita a Mittenwald.

Ci si ritira in camera per una rinfrescata e le signore tentano un leggero lifting per apparire ancor più giovanili alla prima cena del 2018 (questa frase è del testo di Valter; potrebbe rischiare un linciaggio).

Ore 22,00 si va a dormire (sembra di essere in caserma).

MARTEDI' 02/01

Condizioni meteo: NUVOLOSO.

Dalle ore 7,00 colazione e definizione programma: i discesisti (Valter, Matteo, Luciano, Adriana, Luisella) decidono di sciare a Garmisch mt 700 (Baviera).

Partenza con il treno alle 9,00, arrivo ore 9,40; trovano un po' di sole che però, dispettosamente, scompare definitivamente quando raggiungono le piste.

Luisella impone il suo diktat (lei vuole sciare da sola su piste azzurre) e viene accontentata; ci si divide temporaneamente e gli altri si ci avviano verso le piste rosse e la nera da gara (brivido...) che inforcano con coraggio.

Ognuno scende con il suo stile personale (slalom da scialpinistica, stile da discesa libera e relativo volo con sgancio sci), ma si riesce ad arrivare illesi e contenti alla partenza della funivia che porta nelle piste più alte (dove osano le aquile).

Visibilità pessima con vento e da quel poco che è possibile vedere le piste si snodano su due valloni interni, raccordate da una strada che sul finale si innalza.

Non conoscendo il terreno non si azzecca la velocità da acquisire per cui il culmine è raggiunto a lisca di pesce e con un tiro di fune meccanizzato.

Raggiunta Luisella insieme si fanno altre piste. Purtroppo la giornata dei discesisti volge al termine, e Luisella preferisce scendere con la cabinovia, mentre il resto del gruppo affronta la lunga discesa fino al parcheggio.

Si prende la navetta che porta alla stazione e con il treno si ritorna a Scharnitz.

I ragazzi/e del fondo sono andati alla ricerca di piste impegnative tra Seefeld e Leutasch; alcuni con ambizioni più contenute sono rimasti vicino centro fondo cimentandosi sulle piste azzurre e rosse, altri hanno raggiunto Leutasch e alcune sono scese con gli da Leutash a Seefeld.

Tutti sono rimasti entusiasti dalla varietà di piste, davvero ampie e perfettamente tenute. Ritorno nel pomeriggio dei fondisti dopo il vin

brulè e una breve sosta mangereccia (alcune hanno continuato a pasteggiare a suon di AftelStrudel).

Ci si ritrova tutti in albergo e alle 19, con visi famelici, si è pronti per la cena. Oramai quando, rigorosamente in gruppo, si entra nella Sala Ristorante tutti ci salutano e ci sorridono.

Ore 22,00 ritirata, Gute Nacht

MERCOLEDI' 03/01

Condizioni meteo: NUVOLOSO CON PIOGGIA

Gita programmata a Monaco di Baviera con FLIXBUS, partenza ore 8,10. Alle 7,00 colazione (tutti presenti).

Alle 8,00 siamo alla fermata del bus praticamente con il Documento di Identità in bocca; il bus arriva puntuale, è un due piani. L'autista ha l'elenco del gruppo sullo smartphone e ci chiama per nome e cognome (con alcuni risultati divertenti...) controllandoci i documenti.

Saliamo tutti al piano superiore dove occupiamo i posti liberi (il bus è al completo, Monaco sembra un piatto prelibato).

Dopo dieci minuti di viaggio, poco dopo la frontiera con la Germania, due "gendarmi" controllano tutti i documenti, venti minuti di sosta e di apprensione, ma tutto Ok e si

prosegue.

Fermata Garmisch e poi con l'autostrada arriviamo a Monaco quasi in orario (10,15 ZOB - stazione Bus). Il tempo non è benigno, anzi è proprio pessimo, e una forte pioggia di stravento ci accompagna per le prime ore di visita.

Chi è senza ombrello lo compra, trovandone alcuni con delle orecchie sulla sommità; tanto per passare inosservati.

La visita si snoda lungo la zona pedonale, entrando dalla porta della Karlsplatz e comprende la visita alla cattedrale Frauenkirche, e la bella Marienplatz con il vecchio ed il nuovo Rathaus ; questo è in stile neo-gotico e sulla facciata ha il famoso orologio che a mezzogiorno batte i dodici rintocchi e mette in funzione un grande Carillon a giostra con tre livelli.

E noi tutti alle 12 siamo in piazza con il naso all'insù, sotto una pioggia battente (ringraziamo un negozio di telefonia che ci ha dato un riparo), per goderci circa un quarto d'ora di musica con il movimento del famosissimo Carillon.

Siamo gente seria, noi....

Il carillon del Nuovo Municipio di Monaco: La prima serie è una giostra in onore di Guglielmo V di Wittelsbach che sposò Renata di Lotaringia, la seconda è la famosa danza dei Bottai (Schäfflertanz). Ben 43 campane e



Birreria Hofbrauhaus di Monaco di Baviera

32 statue ogni giorno prendono vita, per inscenare una delle rappresentazioni più importanti di tutta la città, che desta sempre molto interesse dei numerosi turisti che affollano la città.

Proseguiamo sempre sotto la pioggia e ci rintaniamo nella famosa Birreria Hofbräuhaus (enorme e storica Birreria su 3 piani risalente al XVI secolo con ristorante bavarese, spettacoli, camerieri in costume e musica/atmosfera allegra) dove ci concediamo un succulento intervallo con adeguata mangiata di crauti e wurstel e boccali da ½ litro di birra; qualcuno sfidando la consorte ha osato il boccale da un litro (peraltro presente su tutti gli altri tavoli).

La birreria è strapiena e pertanto siamo costretti a dividerci su più tavoli. Crauti e salsicciotti sono superlativi, e così anche il pane speziato, ben salato ed invogliante il bere, e lo strudel (oramai qualcuna è diventata dipendente...) è buonissimo.

Il pasto è piacevolmente accompagnato da una orchestra a fiati e fisarmonica che suona dei pezzi folcloristici bavaresi.

Alla fine, sobri nonostante tutto, facciamo un giro nei due piani superiori per vedere le altre sale da pranzo e facciamo le foto di rito.

Quando usciamo la pioggia si è ridotta e poi lascia spazio a qualche sprazzo di sole; approfittando di ciò cerchiamo di completare il giro della parte storica della città.

Arriviamo sino al Residenz di Monaco di Baviera, situata nel centro cittadino; il complesso architettonico è stato per secoli il luogo di residenza e la sede del governo dei duchi, poi dei principi elettori e infine dei re di Baviera.

Con qualche difficoltà, e perdendo temporaneamente dei pezzi del gruppo, riusciamo a trovare la Asamkirche, che è considerata uno dei capolavori del rococò bavarese, opera di due grandi architetti e decoratori. In realtà si tratta quasi di una cappella privata, costruita e finanziata dai due fratelli Asam come ringraziamento al santo, protettore dei ponti e delle acque, per averli salvati da un naufragio sul Danubio.

L'esterno è anonimo, ma una volta entrati al suo interno e superata la splendida cancellata in ferro battuto dell'atrio, rimaniamo

letteralmente basiti dalla grandiosa ricchezza dell'interno interamente rivestito di stucchi in oro e rosso bruno.

Entrata veloce, quindi, con quasi tutto il gruppo che si è ricostituito, nella Peterskirche, una delle principali chiese che sorge nelle immediate vicinanze della Marienplatz.

Ci avventuriamo, tramite ben 306 scalini, sul campanile, detto *Alter Peter*, il "Vecchio Pietro", che ha otto orologi e sette campane; dalla sommità dei suoi 96 metri d'altezza si gode una splendida vista del circondario e della città; le foto sono d'obbligo.

Purtroppo il tempo vola e dobbiamo fare ritorno alla stazione dei bus per riprendere la via del ritorno.

La partenza è alle ore 18,00, l'arrivo a Scharnitz è alle 20,00 in perfetto orario.

Il tempo per rinfrescarci e subito a cena.

La ritirata alla medesima ora dei giorni precedenti; peggio di una scolaresca.

GIOVEDÌ 04/01

Condizioni meteo: NEVICA.

Dalle ore 7,00 si fa colazione e si programma la giornata. I discesisti rinunciano alla sciata,



Campanile della Peterskirche di Monaco di Baviera



alcuni fondisti decidono di partire per Leutasch, altri decidono per una gita a Innsbruck.

Alcune pigramente si godranno la bella piscina riscaldata del centro Olimpionico di Seefeld. Valter, solitario, si incammina per una escursione fino a Seefeld e dintorni e ritorno; la camminata durerà dalle ore 9,00 alle 16,00.

I fondisti, benché contenti e soddisfatti dalle innumerevoli piste, ma esposti ad una costante e bagnatissima nevicata, torneranno in albergo piuttosto umidicci.

Alle ore 18 la nevicata si trasforma in pioggia. Dopo un bella doccia calda si cominciano a fare i bagagli; la nostra settimana purtroppo si conclude.

A cena si tirano le somme del tempo trascorso insieme, delle attività svolte e di quanto visto e conosciuto.

Il risultato è positivo sotto tutti gli aspetti.

Alle 22,00 suona la ritirata e l'ultimo silenzio.

VENERDI' 05/01

Condizioni meteo: SERENO/NUVOLOSO

Ore 7,00 solita colazione (varia e abbondante; lo speck è buonissimo).

Ore 8,15 arriva il bus della Taferner, si caricano i bagagli, si salutano i simpatici albergatori e alle ore 8,45 c'è la partenza, naturalmente con il cielo che volge al sereno.

Si manterrà così da vicino Innsbruck fino alle porte del lago di Garda, poi il sole darà il cambio alle nuvole e ad una leggera pioggerellina ci accoglie alle porte di Torino.

Tanto per non farci perdere il vizio.

Si ritorna così alle consuete abitudini giornaliera... già, nostalgici, ci chiediamo come e dove ci sarà la prossima settimana bianca.

Il Comitato Organizzatore

Aldo Fogale

Marina Pastena

Valter Incerpi

Le foto sono di Franca e Marina

Riparte lo sci di fondo!

Tutti gli anni a settembre è già pronto il programma dello sci di fondo.

Vengono individuate le date e le località: due in provincia di Torino, due nel cuneese e due in Valle d'Aosta per permettere ai nuovi arrivati di conoscere ambienti diversi.

Nella scelta delle piste si tiene conto della distanza da Torino, della difficoltà dei percorsi, della bellezza ambientale e, perché no, anche delle preferenze degli accompagnatori!

Alla prima uscita, come sempre, siamo costretti a cambiare destinazione a causa dell'innevamento: neve fresca o ghiacciata, scarsa o troppo abbondante, difficoltosa percorribilità delle strade...

Così domenica 14 gennaio, invece di andare a Pialpetta, in provincia di Torino, siamo andati a Festiona, nel cuneese. Nella settimana precedente i componenti del gruppo fondo hanno raccolto foto e informazioni, tramite telefono e face book, su possibili destinazioni, e poi si è deciso.

Scelta peraltro condivisa da molti, visto che al punto di partenza in corso Regina domenica mattina c'erano altri due pullman diretti a Festiona!

Come si può leggere sul sito: "Il centro Fondo di Festiona, situato a 710 m.s.l.m. si può a giusto titolo considerare un'isola nordica nel cuore della Valle Stura.

La piccola frazione di Demonte ospita, infatti, il più importante e conosciuto comprensorio per lo sci nordico nel cuneese, con ben 42 chilometri di piste che si sviluppano in un ambiente tranquillo ed ancora incontaminato.

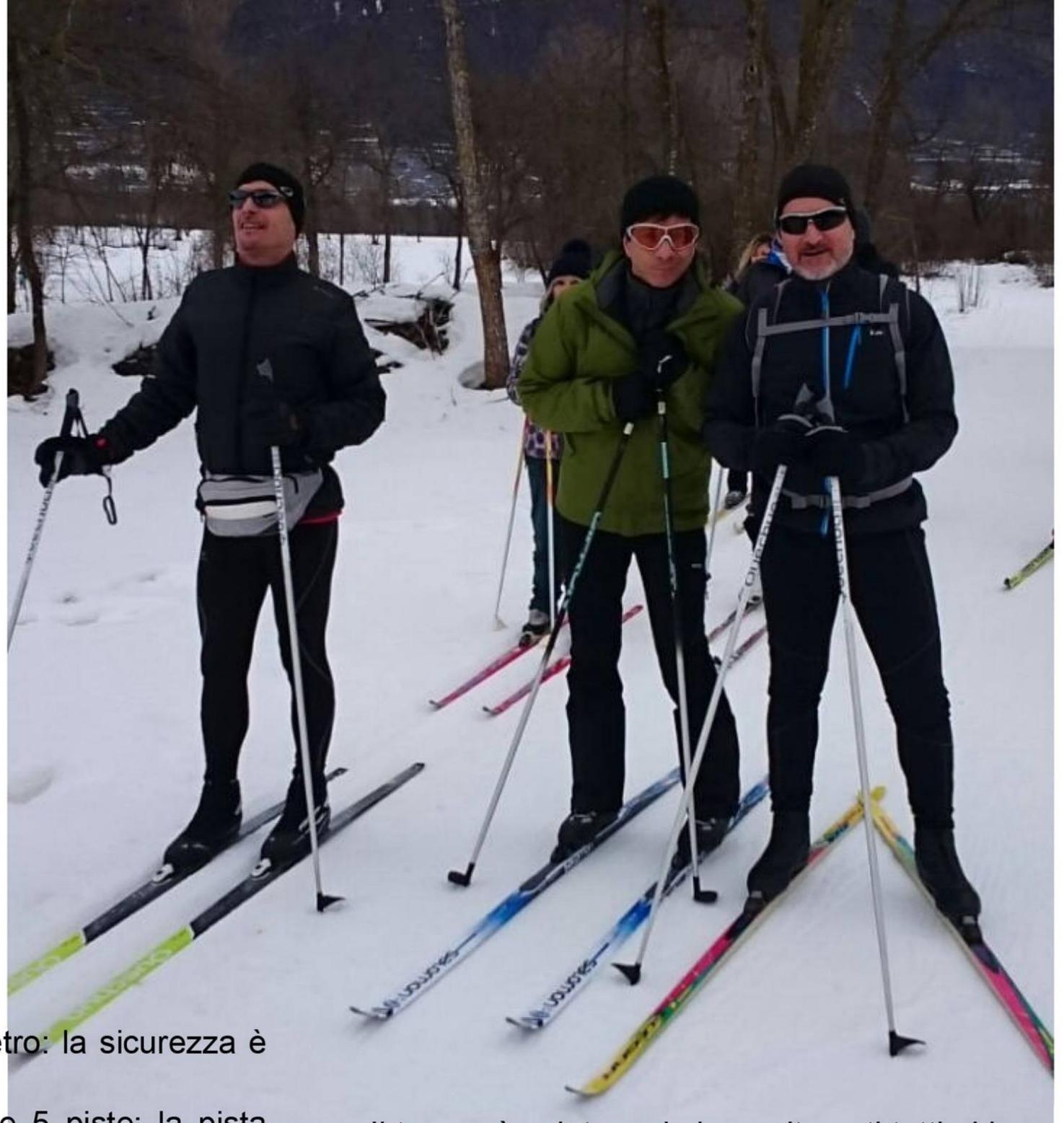
La stazione è dotata di un impianto per l'innevamento artificiale."

Sul pullman Enrico V. ha descritto la geomorfologia della valle Stura e ha indicato numerose località che meritano essere visitate.

Per fortuna (o per bravura dell'autista del pullman) noi siamo stati i primi ad arrivare, così siamo riusciti a far colazione tranquilli al bar del Centro fondo prima che "salisse la marea".

Siamo tornati al pullman e Marisa F. ha distribuito gli sci che erano stati noleggiati presso di noi e ci siamo divisi in due gruppi, gli sciatori esperti sono partiti con Gianni M. in testa e Luisella in chiusura, per controllare





che nessuno restasse indietro: la sicurezza è un punto di forza dell'UET!

Hanno avuto a disposizione 5 piste: la pista Borgate (rossa), la pista Fontana della Salute (blu), la pista Del Mulino (verde) e la Baby facile.

Nina e Paolo hanno deciso di percorrere la pista Promenado di 40km, che arriva fino a Vinadio, e sono stati bravissimi visto che alle 14 erano già di ritorno!

I principianti, non essendo stato possibile organizzare un corso con maestro FIS, perché erano troppo pochi, sono stati affidati alle cure "amorevoli" (così speravano loro) di Luigi B.

In effetti Luigi è stato bravissimo, ma li ha fatti lavorare senza sosta per almeno tre ore sulle piste Baby e Del Mulino.

Ciò nonostante sembravano soddisfatti e hanno promesso di tornare anche la prossima domenica.

Anch'io mi sono aggregata a questo gruppo perché, avendo da un po' di tempo un "contenzioso" con un ginocchio, non volevo strafare.

Il tempo è volato e ci siamo ritrovati tutti al bar per uno spuntino o una bevanda e qui Luigi ha incontrato e abbracciato con trasporto Silvana B. e Guido A., della scuola di sci di fondo escursionistico, che troviamo sovente sulle piste.

Qualcuno ha anche fatto due passi fino al paese.

Sul pullman poi i partecipanti hanno dato il meglio di sé: biscotti, torte, vino e finalmente c'è stato tempo per una pennichella, anche se qualcuno ha continuato imperterrito a chiacchierare, pensando già a come migliorare il programma della prossima stagione.

Non hanno partecipato all'uscita Beppe P., in Sicilia per assistere la madre, e Mario B. che era al lavoro.

Ci sono mancati, ma ci raggiungeranno la prossima domenica.

Isnardi Ornella

Sta per iniziare il 9° corso di Alpinismo Giovanile del CAI Torino



Aquilotti
la rubrica dell'Alpinismo Giovanile

Andare in montagna di questi tempi può significare molte cose: camminare per sentieri, legarsi in cordata per affrontare percorsi di ghiaccio e roccia, agganciarsi al cavo di una ferrata, scendere nelle profondità di una grotta, allacciarsi un paio di ciaspole e persino chiudere la cerniera di una muta e scivolare nei torrenti impetuosi.

Ognuna di queste attività nasce dalla passione e dalla curiosità di uomini e donne che hanno amato ed amano le cosiddette "terre alte" e ad esse dedicano tempo, energia, sogni.

Per loro (e quindi per noi) il CAI è da sempre un luogo d'incontro privilegiato ed un potente motore di conoscenza, rispetto e soprattutto sicurezza.

Questa sicurezza nasce dall'esperienza di chi prima di noi si è avventurato su percorsi di montagna e ne ha tratto le dovute conclusioni. Non possiamo illuderci di nascere "imparati" riguardo ad un ambiente così delicato e potenzialmente pericoloso: è fondamentale che qualcuno inizialmente ci guidi a scoprirlo

con serenità e consapevolezza.

Ecco perché nel CAI le scuole sono così importanti ed ecco perché istruttori ed accompagnatori hanno un ruolo di grande responsabilità.

L'ultima nata nel CAI Torino è la scuola di Alpinismo Giovanile "Giuseppe Lavesi", che ha visto la luce lo scorso settembre.

Di essa fanno parte 12 accompagnatori tra qualificati e titolati, a cui si affiancano alcuni validi collaboratori.

La scuola arriva dopo 10 anni di indimenticabili esperienze con ragazzi dagli 8 ai 17 anni e porta il nome di un accompagnatore che dell'Alpinismo Giovanile a Torino è stato fondatore ed ispiratore.

Nel CAI l'attività con i ragazzi ha come guida un vero e proprio Progetto Educativo che mette l'accento sulla necessità di "imparare facendo".

Questo evita la noia e permette di immergersi





CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Torino - Sottosezioni Chieri e Uet



9° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE

Per ragazzi dagli 8 ai 17 anni

PRESENTAZIONE Venerdì 16 Febbraio 2018 ore 21:00
in sede CAI - Via Vittorio Emanuele II, 76, Chieri (TO)

PROGRAMMA 2018

04 Marzo RIFUGIO FONTANA MURA (1726m)
Muoversi con le ciaspole tra incantevoli ambienti innevati

24 Marzo GIORNATA DIDATTICA
Orientarsi nel bosco e conoscere i suoi incredibili abitanti

15 Aprile VARIGOTTI
Bella escursione nell'entroterra ligure

28 Aprile GIORNATA DIDATTICA
Nodi, corde, moschettoni e tecniche di arrampicata

13 Maggio FALESIA BIMBO CLIMB
Arrampicare in sicurezza su placche e tacche

27 Maggio NOASCA - CERESOLE
Bella traversata in ambienti incontaminati

10 Giugno PUNTA LEISSE' (2771m)
Splendida punta nel cuore della Valle d'Aosta

Con il patrocinio della
CITTA' DI CHIERI



PER INFORMAZIONI

Contattare gli accompagnatori di Alpinismo Giovanile:

CHIARA CURTO 348.4125446 - LUCIANO GARRONE 348.7471409
NABIL ASSI 335.1313830 - FRANCO GRIFFONE 328.4233461

Oppure recarsi nelle sedi CAI di:

CHIERI in Via Vittorio Emanuele II, 76 il giovedì dalle 21 alle 22.30
TORINO al Monte dei Cappuccini il venerdì dalle 21 alle 22.30

Scaricate la locandina su: www.caichieri.it

16 Giugno GROTTA RIO MARTINO
Affascinante avventura, con guida, in ambiente ipogeo

23-24 Giugno CANYONING + CAMPING
Incredibili discese tra percorsi scavati dall'acqua

07-08 Luglio GIRO DEL VISO
Splendido giro ad anello in ambiente panoramico
in compagnia degli aquilotti del CAF di Chambéry

08-09 Settembre RIFUGIO GARELLI (1970m)
Fantastica escursione con pernottamento in rifugio

23 Settembre GROTTA MONTE FENERA
Sulle tracce degli uomini dell'età del bronzo

07 Ottobre SERRA MORENICA DI IVREA
Piacevole passeggiata con castagnata finale

Riparte il Corso di Alpinismo Giovanile del CAI Torino!



totalmente in ciò che si fa, ricavandone gli insegnamenti necessari in modo naturale, senza forzature.

L'accompagnatore guida il processo con attenzione e cura per il dettaglio, memore del fatto che sta assumendo un ruolo educativo a tutti gli effetti.

La montagna ha così tanto da offrire! Bellezza di forme e paesaggi, ricchezza di vita, varietà di tracce lasciate da abitatori animali e umani. E' un'autentica miniera a cielo aperto.

Il 9° corso di Alpinismo Giovanile del CAI Torino partirà venerdì 16 febbraio con la presentazione nella sede CAI di Chieri, alle ore 21.

Per ragazzi, genitori e accompagnatori è un momento di festa e di conoscenza reciproca, durante il quale vengono illustrate le uscite e le attività didattiche, corredate di "consigli per

l'uso": come si fa uno zaino, come ci si veste, quali sono le regole da rispettare quando si è in gita. Al termine si mangia e si beve in allegria.

L'invito al corso è rivolto a tutti i ragazzi dagli 8 ai 17 anni che abbiano voglia di cimentarsi con le salite e le discese, le vette e i rifugi, le grotte, le pareti e l'acqua dei torrenti.

Con lo stimolo e la forza del gruppo la fatica sarà più leggera e la gioia condivisa. Di sicuro l'esperienza verrà ricordata perché la montagna non lascia mai indifferenti!

Vi aspettiamo.

Chiara Curto

responsabile del Gruppo AG del CAI Torino

Il rifugio Toesca diventa una "Eccellenza Italiana"!



APERTO
*i fine settimana salvo
diversa indicazione del
gestore per pericolo
valanghe*
Vi aspettiamo!!!




PREMIO
ECCELLENZE
La guida tra le Eccellenze italiane.

Lo spettro della Val di Viu'

Con i trapassati non c'è da scherzare: specie se sono anime dannate e se ne vanno in giro per la terra, portandosi dietro quelle voglie che in vita le tennero lontane da Dio.

Un anno, in val di Viù, un pastore era rimasto fino ad autunno inoltrato in una baita sopra i Tornetti, perché il tempo si manteneva eccezionalmente buono e le pecore trovavano ancora sempre qualche ciuffetto d'erba da brucare.

Ma poi era improvvisamente scesa una spolverata di neve, e il giovanotto aveva avuto un bel da fare a radunare le bestie per riportarle nel chiuso.

Stava asciugandosi al fuoco acceso nel camino, quando percepì un roco lamento, che pareva giungere dal tetto.

Tese l'orecchio.

<<Che freddo, che freddo, che freddo!>>,



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

borbottava qualcuno, battendo i piedi sulle lastre d'ardesia che coprivano la baita.

<<Vieni giù che ti scaldi>>, scappò detto al pastore.

E subito dal camino discese, e andò a posarsi sul pavimento, senza farsi lambire dalle fiamme, uno di quei pezzi di legno scortecciati e levigati dall'acqua che capita di trovare a volte sul greto di un torrente, o almeno, così sembrò al ragazzo.

Non si era ancora ripreso dallo stupore che il gemito era ricominciato: <<Che freddo, che freddo, che freddo!>>.

Ripeté l'invito, e dalla cappa si calò un altro tronchetto, che rotolò per terra accanto al primo, come quello scartando la vampa. E la solfa riprese.

<<Che freddo, che freddo, che freddo!>>

Sempre più sbalordito, il pastorello esortò: <<Vieni giù!>>.

La cosa andò avanti per un pezzo, fino a che, guardando più attentamente i legnetti che si andavano ammucchiando ai suoi piedi, il giovane non si accorse che erano ossa, e si disponevano sul suolo in modo da formare uno scheletro, man mano che precipitavano dall'alto.

Un brivido di spavento gli corse per la schiena; ma, a quel punto, tanto valeva andare fino in fondo. Quando mancò soltanto più la testa, lo spettro si rizzò crocchiando in piedi, e il teschio, venendo giù, gli si posò sul collo.

Con un ghigno beffardo si volse allora al pastore e, indicandogli una lastra del camino che traballava un poco, ordinò con voce ingrata: <<Toglila e scava!>>.

L'altro ubbidì. Rimosse alcune pietre, s'accorse che sotto c'era il vuoto. Allargò l'apertura, incuriosito e trovò una pignatta di coccio.

<<Tirla fuori!>>, impose il fantasma.

Stentò ad estrarla, tanto era pesante.





Quando, raccogliendo le forze, riuscì a cavarla dalla buca, il coperchio scivolò di lato, lasciando sgusciar fuori un pugno di monete d'oro, che rotolarono a terra.

Con un'esclamazione di disappunto, lo scheletro si precipitò a raccattarle avidamente, ed il pastore, che già stringeva l'olla tra le braccia, fu svelto a scappar via con il tesoro.

Tra una cosa e l'altra, si era ormai fatta sera.

<<Se riesco ad arrivare ai Tornetti, sono salvo>>, si disse il giovanotto, correndo quanto più in fretta poteva.

Ma si accorse che, leggero com'era, lo spettro lo incalzava ormai da presso.

<<Mi butto in mezzo al gregge>>, pensò allora, precipitandosi nel chiuso, dove le bestie stavano addossate l'una all'altra, per difendersi dal freddo e dall'umidità della notte.

Si scostarono, senza protestare, riconoscendo il pastore, che poté infilarsi con la sua pignatta nel solco aperto nella morbida massa lanosa.

Ma anche l'inseguitore aveva scavalcato, imprecaando, lo steccato. Prontamente, il ragazzo si lanciò alle spalle una manciata di monete; e quell'ingordo, che non voleva perderne neppure una, si chinò a raccoglierle.

Quando si rialzò, del fuggitivo non c'era più traccia.

I dorsi lanuti formavano di nuovo un piano ondulato e compatto, e i cani ringhiavano con aria minacciosa, per ricacciare dal recinto l'intruso.

Come il dannato fece la mossa di aprirsi un varco, un mastino lo addentò a uno stinco, costringendolo ad arretrare.

Rimase ad aggirarsi lì attorno con aria feroce, scrutando le tenebre con le occhiaie vuote.

Le pecore si erano intanto addormentate, e la notte trascorreva lenta.

Accucciato in mezzo al gregge, che lo attorniava con protettivo tepore, anche il pastore dormì fino all'alba, quando le bestie, belando, si scossero di dosso la brina che inargentava il loro fitto vello.

Allora, cautamente, si rizzò a sedere, guardandosi attorno.

Lo scheletro era scomparso. Ma la pignatta era ancora lì, ricolma di monete d'oro.

Il pastorello l'avvolse in una pelle di capra per portarsela a casa: non era il caso di far sapere a tutti la fortuna che gli era capitata!

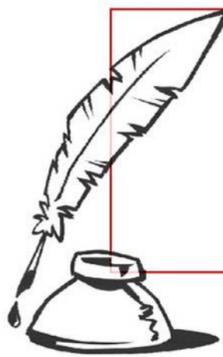
Mauro Zanotto



RASIM

Un romanzo a puntate di Sergio Vigna

(Quarta parte)



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

CAPITOLO V

Forse il giovane Faud non era coraggioso come diceva, ma certamente possedeva una grande abilità nel mercanteggiare, come aveva già dimostrato quando era intervenuto in favore del cammello.

“Ti do mezzo sacco di datteri e tu in cambio ci procuri un riparo per questa notte, dei cespugli di Tamarisco fresco per i miei due animali e anche del maleh.”

Il beduino non voleva accettare, ma tale fu l'abilità del ragazzo che accondiscese allo scambio, non senza però mugugnare che era stato truffato.

La sera i tre finalmente si saziarono, anche perché il maleh è buono e nutriente e non sempre si trova.

Quella notte dormirono al riparo, sazi e sicuri, godendo di un sonno tranquillo e ristoratore. Si svegliarono al mattino pieni di allegria e subito confabularono tra loro sul come organizzarsi per il proseguimento del viaggio.

Purtroppo le paure di Rasim non erano infondate e mentre Faud si stava preparando con gli amici per partire, due occhi estranei li spiavano.

Il mercante beduino si era subito incuriosito nel vedere un ragazzo così giovane, da solo, con un ricco carico e due animali così belli.

E sempre per la regola che è meglio fare gli affari degli altri piuttosto che i propri, cercò di sentire e vedere di nascosto tutto quello che stavano facendo.

Quel mercante, dall'aspetto semplice e bonario, in realtà era un uomo viscido e senza scrupoli.

Ma mentre ascoltava dal suo nascondiglio tutti i progetti dei nostri amici, era spiato a sua volta da due occhi grandi e spaventati.

“Ero sicura di non sbagliare! Con quell'aspetto rassicurante e sempliciotto attira sotto il suo tetto le piccole carovane di passaggio e, dopo aver origliato la loro destinazione e i progetti, passa le informazioni ai briganti per pochi rials!”

Quegli occhi e quel pensiero appartenevano alla capra Nasib che faceva parte del gregge del mercante.

La sera precedente Nasib era stata la prima a vedere l'arrivo dei nostri amici.

Stava entrando nel recinto dopo essere stata munta dal suo padrone, quando Rasim e compagni quasi la investivano!

Chissà perché, ma subito provò un sentimento di simpatia verso quel gruppo così mal assortito.

“Bisogna che faccia qualche cosa, altrimenti quei poveretti saranno certamente assaliti dai predoni appena lasceranno l'oasi.”

“E tu chi sei?” chiese seccato il ciuco sentendosi guardato con tanta insistenza.

“Non ti scaldare! Sono qui per aiutarvi. Io sono Nasib, una delle capre del mercante che vi ha alloggiato. Ieri sera quasi finivo sotto i vostri

... *“E tu chi sei?” chiese seccato il ciuco sentendosi guardato con tanta insistenza.
“Non ti scaldare! Sono qui per aiutarvi. Io sono Nasib, una delle capre del mercante che vi ha alloggiato.
Ieri sera quasi finivo sotto i vostri zoccoli! Ti ricordi?”...*



zoccoli! Ti ricordi?”

“E’ vero – si intromise Rasim – adesso rammento che hai dovuto fare un salto indietro per non essere urtata da me.”

Faud, che intanto stava caricando sulla schiena dell’asino tutto il necessario per il viaggio, si fermò ad ascoltare quello che la capretta aveva da dire.

Nasib spiegò il pericolo che avrebbero corso appena si fossero trovati fuori dell’oasi.

I banditi, che probabilmente erano già stati avvertiti dal losco mercante, li avrebbero assaliti in pieno deserto sulla via principale.

I nostri amici si guardarono senza dire nulla, nella speranza che il primo a parlare avesse in mente una soluzione.

“Me lo sentivo – sentenziò Rasim – a questo punto dobbiamo cambiare il nostro programma e cercare un’altra pista.”

“E quale? – disse Faud – nessuno di noi è mai stato in questo posto. Sarebbe stato già difficile trovare quella principale, figurarsi cercarne una alternativa!”

L’asinello, che non aveva più aperto bocca, si avvicinò alla capra e le disse:

“Senti un po’, ci starai mica raccontando una frottola? In fondo chi ci dice che la tua storia sia vera? Non sappiamo chi sei e non sappiamo neanche se veramente quella spia (come affermi) sia il tuo padrone.”

La povera Nasib, nel sentirsi non creduta, ebbe un gesto di stizza così violento che Rasim dovette intervenire per calmarla.

“Non ti devi offendere. Se quello che ci hai detto è la verità non ti potremo mai ringraziare abbastanza, ma se al contrario così non è, Turki ha ragione a diffidare.”

La capra nel sentire quelle parole tornò alla ragione e, dopo una breve riflessione disse:

“Forse è vero, ma io so di dirvi la verità e sto anche rischiando ad essere qui, quindi non posso che offendermi della vostra diffidenza.

Comunque io vi ho avvisato, se non mi credete andate pure per la vostra strada. La mia coscienza è a posto, più di così non posso fare.”

“Secondo me, invece, tu puoi fare molto più di così!” disse Rasim sorridendo.

“Cosa vuoi ancora da me? Il tuo amico asino non mi crede; tu sei gentile, ma in sostanza la

pensi come lui. L’unico che ha detto una cosa giusta è il ragazzo e cioè che non sapreste che altra strada fare! Non è così?”

“Ma è proprio per questo che tu puoi fare tanto per noi – insistette il cammello – se tu verrai con noi ci porterai lontano dai predoni.

Sono sicuro che la strada la sai e poi, se ho capito bene, detesti quel furfante del tuo padrone, quindi quale occasione più bella per fuggire da quel losco individuo?”

Faud, mentre Rasim si spiegava, capì quanto fosse furbo! Se la capretta avesse accettato voleva dire che aveva detto la verità, di conseguenza avrebbe salvato tutti guidandoli per un sentiero che solo chi era del luogo poteva conoscere.

In più avrebbero avuto latte fresco per tutta la durata del viaggio! Il ragazzo, con il sorriso sulle labbra, accarezzò la capra cercando di convincerla a sua volta.

“Va bene! Sarò dei vostri e divideremo le gioie e le fatiche assieme, ma a una condizione.”

“Quale?” chiese Faud.

“Che l’asino mi chieda scusa per i suoi modi e la sua diffidenza.”

Turki, sentendo quella richiesta, allargò ancora di più i suoi già grossi occhi e alzando il collo rifiutò categoricamente.

“Penso che lo dovrai fare – disse molto seriamente Rasim – siamo stati ingiusti con lei e alle tue scuse uniremo anche quelle mie e di Faud, così va meglio?”

Messe così le cose, il ciuco accettò, dicendo che in fondo la capra gli stava diventando anche simpatica, cosa che rallegrò tutti unendoli in una bella risata.

Adesso erano in quattro e Rasim pensò che finalmente l’avventura verso la città perduta di Ubar era veramente cominciata!

Nasib, da capra qual’era, prese un sentiero tanto ripido che tutti (compreso il cammello) faticarono non poco a starle dietro.

Erano parecchie ore che la capra avanzava in sali e scendi su di un terreno reso scivoloso da pietrisco traditore.

Quella parte di deserto era particolare: dune non molto alte, ma in continuo movimento, con tratti di rocce appuntite che si intercalavano tra loro con passaggi scoscesi seguiti da salite ripidissime, sempre su pietrisco friabile.

“Sei sicura che non c’era un’altra strada per aggirare i predoni?” chiese ansimante Faud, che faticava a stare in piedi, mentre i suoi sandali si sfilacciavano sotto le taglienti e pericolose pietre in movimento.

“Siamo quasi alla fine di questo “reg”, ancora poco e raggiungeremo la pista principale.

Là i predoni non verranno di certo perché ormai è troppo distante dall’oasi, così potremo camminare più speditamente.”

La capretta parlava soprattutto per i suoi nuovi amici, perché lei le difficoltà non le sentiva, attrezzata com’era da madre natura per camminare su asperità e pendenze anche maggiori.

La strada per l’oasi di Bir-Naifa si rivelava lunga e particolarmente priva di sorgenti, e questo metteva a dura prova la resistenza dei nostri amici.

La piccola carovana avanzava lentamente su quell’oceano bollente e accecante. Più si avvicinavano all’oasi e più il sole martellava impietosamente l’avanzata.

Quella sera, dopo essersi consultati, decisero che i prossimi giorni avrebbero cambiato l’ordine di marcia, si sarebbero spostati di notte e avrebbero riposato di più nelle ore particolarmente torride. Anche se abituati, quell’arsura era insopportabile!

Finalmente, dopo quattro interminabili giorni, avvistarono in lontananza una minuscola macchia di verde in mezzo a quella sconfinata polenta gialla.

Faud era allo stremo delle forze e, se non avesse avuto l’aiuto di Rasim, difficilmente sarebbe riuscito ad arrivare. Turki e Nasib, al contrario, avevano in corpo ancora molta resistenza, cosa che stupì molto il cammello, sicuro che solamente lui fosse all’altezza di simili sforzi.

Questa volta non avrebbero più fatto l’errore di alloggiare da chicchessia, ma sarebbero stati più attenti e guardinghi.

Superarono le prime palme quando il sole era già calato dietro l’orizzonte, illuminando tutto il cielo di un bagliore rosso-violaceo.

Questa oasi era molto più piccola delle altre, così che si ritrovarono nel centro, prima ancora di aver capito dov’erano.

“Sarebbe bello dormire in un luogo coperto, ma credo che sarà più sensato ripararci per la

notte sotto una grossa palma al limite dell’abitato, così da essere fuori da occhi e soprattutto da orecchie indiscrete.”

Il saggio e furbo Rasim condivideva sempre tutte le decisioni con gli amici, sicuro dell’assenso incondizionato che riceveva; lui riteneva che quello fosse il comportamento corretto tra veri amici e certamente aveva ragione. Le soluzioni le trovava lui, ma con l’assenso di tutti.

Anche se molto stanco, Faud non riusciva a prendere sonno. Il pensiero di trovarsi nel luogo dove sicuramente era passato, poteva passare o addirittura esserci il predone Nasir, lo tormentava.

Dal giorno in cui Rasim gli aveva raccontato di Nasir e della città perduta con i suoi tesori, il ragazzo non aveva pensato che a lui e alle sue ricchezze.

Nella sua fantasia si vedeva ricco e potente in groppa a un cavallo bianco, vestito con le più belle sete e con al fianco un pugnale indimenticabile.

Il manico rivestito di rossi rubini e verdi smeraldi, e al centro un diamante così brillante da accecare gli avversari solamente a guardarlo.

Era strano, ma era come se fosse nato il giorno che aveva conosciuto Rasim e che la misera vita che aveva condotto prima non gli fosse appartenuta.

Il cammello, a volte, gli aveva rivolto delle domande, ma lui aveva risposto che aveva tanto sofferto, per cui aveva deciso di cancellare tutto dalla sua mente. E in apparenza ci era riuscito.

Il mattino dopo i nostri amici si svegliarono allegri al pensiero di non dover camminare e con entusiasmo si organizzarono per poter continuare quella fantastica avventura.

(Fine della Quarta parte)

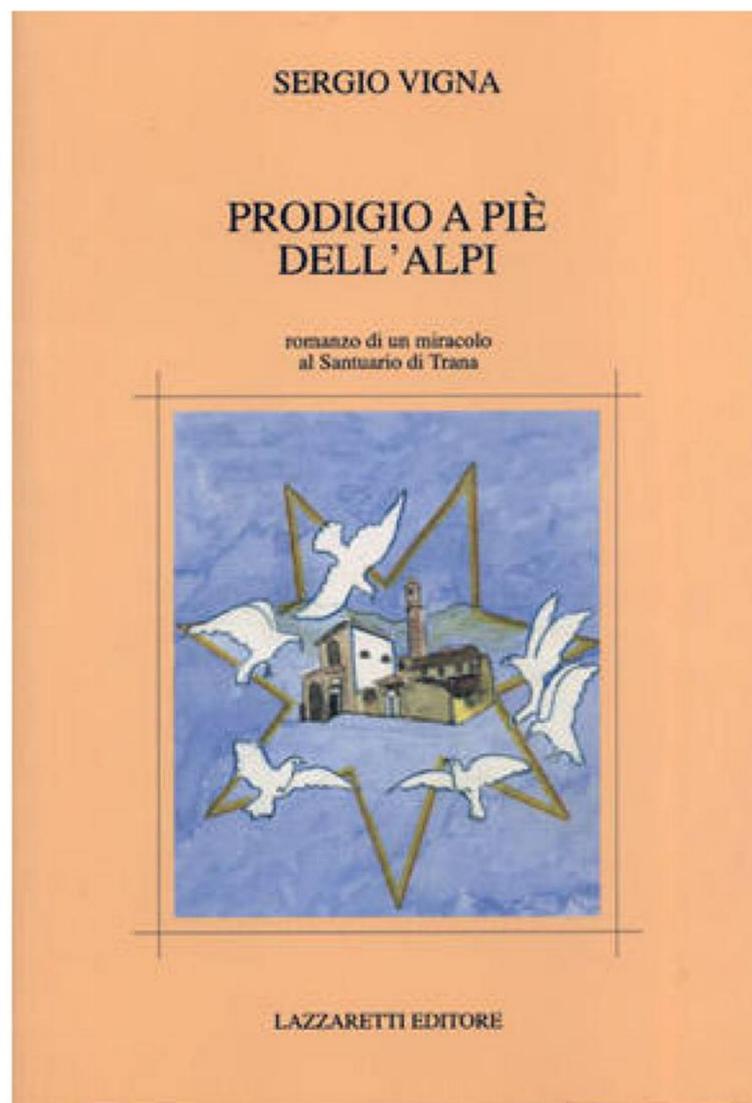
Sergio Vigna



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

Quella strana malattia che ti spinge a salire

Provo un po' di imbarazzo e sicuramente tantissima emozione calcando queste parole per la prima volta.

Ebbene si è la prima volta che mi cimento nella scrittura di un articolo per questa rivista. Sono un novello e parte dunque grazie ad una proposta inaspettata questa avventura. Un po' come partì per la prima volta oramai tanti anni fa il mio rapporto con la montagna.

Tutto ebbe inizio da una foto. Dissi "bellissima". Ottenni come risposta una proposta di salire e vedere. Fu amore, amore a prima vista.

Strana la mia storia. Da piccolo sono cresciuto tra le montagne umbre e laziali.

Passavo ore a studiarle, a rimirarle e a chiedere ai miei genitori di portarmi lassù a camminare.

Mio nonno vista la passione che pian piano ardeva mi regalò un altimetro barometro. Fu uno dei regali più belli che ricevetti.

Poi qualche salita, ma da adolescente spesso correvo dietro ad un pallone e anche a qualche altra cosa.

Quando iniziai a vagare per la val Germanasca qui in Piemonte ecco allora che quel germe che già mi aveva contagiato da piccolino si tramutò in passione e la passione si accese e riaccese, come quei fuochi sopiti e mai spenti sotto le ceneri che con un reflujo di vento divampano nuovamente con violenza.

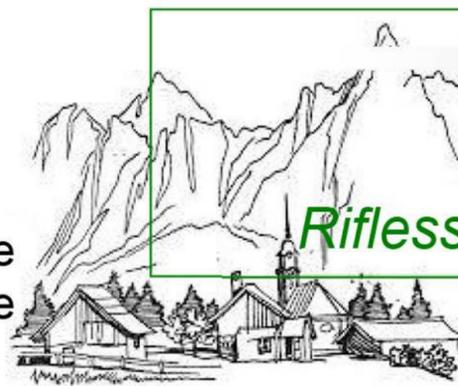
Un signore, amico di famiglia mi mostrò delle foto, pensai tra me e me che quei posti li sentivo dentro, come se li avessi sempre vissuti.

Così iniziai a salire e la prima vera ascesa oltre i 2800 metri fu la folgorazione, fu la consacrazione di quella che è a tutti gli effetti una malattia.

Si so di esagerare anche perché aimè so cosa vuol dire portare addosso il fardello di una malattia.

Una condanna che ha pesato sulla mia testa ma che ha spesso messo a dura prova e a repentaglio anche questa passione e la possibilità di farla vivere in me.

La storia della mia vita invece ha per il



Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

momento escluso la possibilità di perderla, in ogni caso non è ancora questa la sede per parlarne, ci saranno altre occasioni.

Mi ritrovai così ad essere piacevolmente malato di questa passione.

Perché malato? Be molte volte la voglia, la passione per le terre alte viene vista così dagli uomini e dalle donne delle pianure.

Spesso ti chiedono perché? Perché alzarsi così presto? Perché essere disposti a faticare, penare, sudare, subire le intemperie del tempo e delle avversità delle cime? Perché rischiare a volte?

Tutte le volte non ho una risposta, non ho una spiegazione e non vedo nei loro occhi nessuna meraviglia nemmeno di fronte a fotografie spettacolari che farebbero impallidire chiunque.

Purtroppo si sa nessuna foto riuscirà mai a trasmettere la maestosità di certi scenari, di una cattedrale che si spinge verso il cielo, di un'alba tra le nevi e un tramonto tra creste e nubi.

Inutile dire che risposta non c'è a parole.

La risposta è semplicemente un fluido, un insieme di emozioni forti che si mescolano come i mille colori sulla tavolozza di un pittore innamorato dei suoi dipinti.

Risposta non c'è e spesso sei deluso nel non riuscire a contagiare anche gli altri di questa malattia.

Ti ritrovi di fronte a sguardi che non comprendono, non capiscono non provano quel fervore che in te arde.

Forse in questo questa passione, questa malattia per le terre alte è simile ad alte malattie che come vi dicevo a volte nella vita ci fanno visita. Nessuno può capirle se non le vivi, nessuno può comprenderle se non le si prova.

Esiste però una grandissima differenza.

Da alcune malattie che tu e solo tu conosci bene non vedi l'ora di guarire, di scappare di rifugiare e di nasconderla agli altri.



*“Spesso ti chiedono perché?
Perché alzarsi così presto?
Perché essere disposti a faticare, penare, sudare, subire le intemperie del tempo e delle avversità delle cime?
Perché rischiare a volte?...”*

Da questa, dalla malattia del salire, da quel contagio delle terre alte invece non vorresti guarire mai, qualsiasi salita ed esperienza sembra non bastare mai.

Ti ritrovi smanioso di contagiare anche le altre persone quasi pervaso dalla voglia spasmodica di rivelare le meraviglie nascoste tra le nubi e le cime, desideroso di poter portare sempre con te la voce del vento tra i boschi, il profumo dei prati, gli sguardi liberi degli animali, del rumore della neve sotto gli sci.

Si mi accorgo che per una volta è dolce essere malato di questa passione e per una volta non esiste la paura di mostrarla agli altri.

La cosa sorprendete poi è che è stata proprio lei la passione per le terre alte, la malattia del salire senza provar nausea o sofferenza alla fatica dell'ascesa ad aver allontanato e guarito qualche altra malattia che mi avrebbe sprofondato verso il basso.

E' tempo di partire dunque per questa nuova avventura, la mia penna e le mie mani saranno onorate di scrivere e liberare le emozioni per le montagne, le alture e per

quegli angoli di terra che ancora dominano incontrastati sul mondo ormai contaminato delle vite degli umani per quelle cattedrali naturali, ancora fieri baluardi della natura e della vera libertà.

Gianluca Menichetti



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.

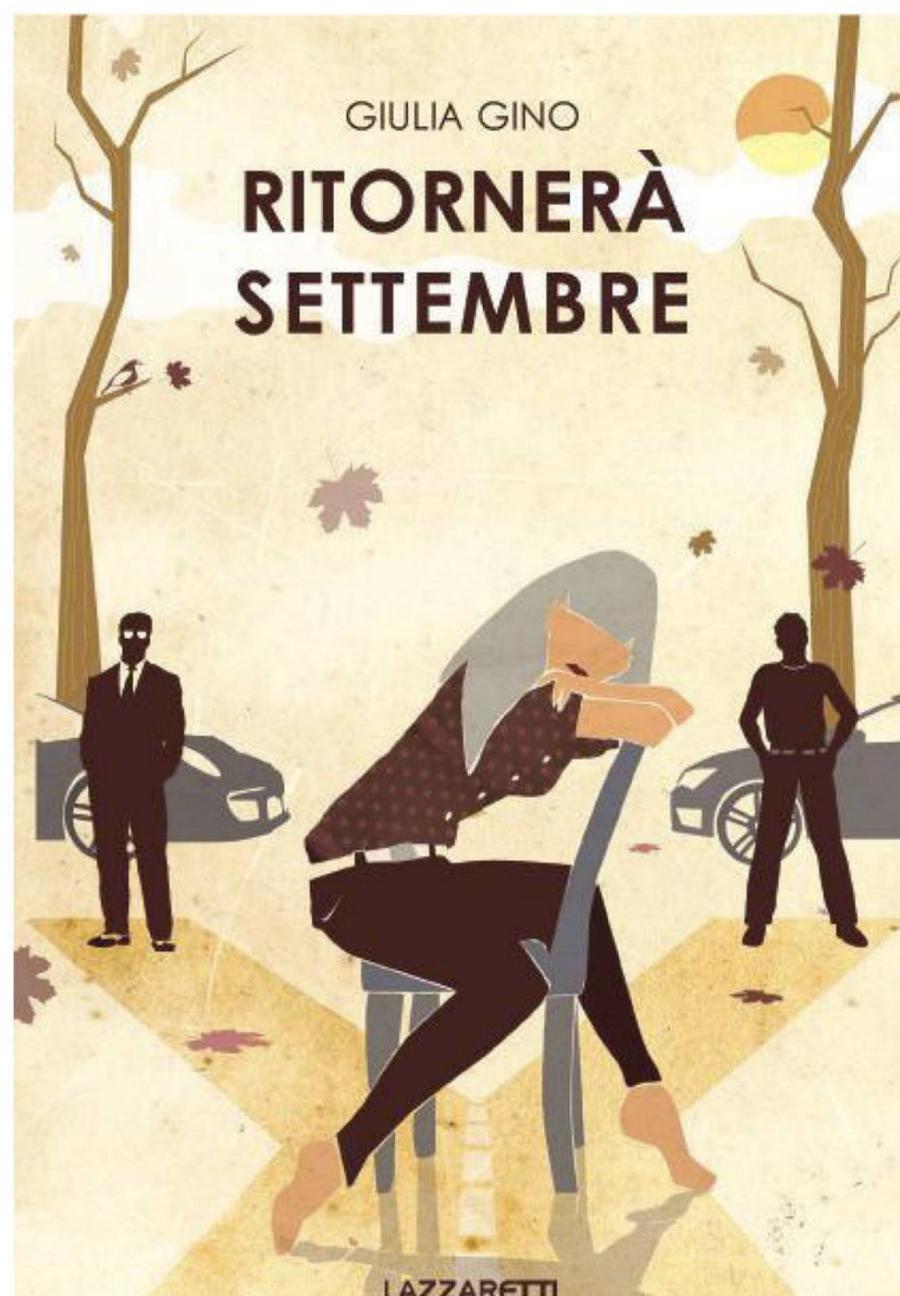
Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

*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.

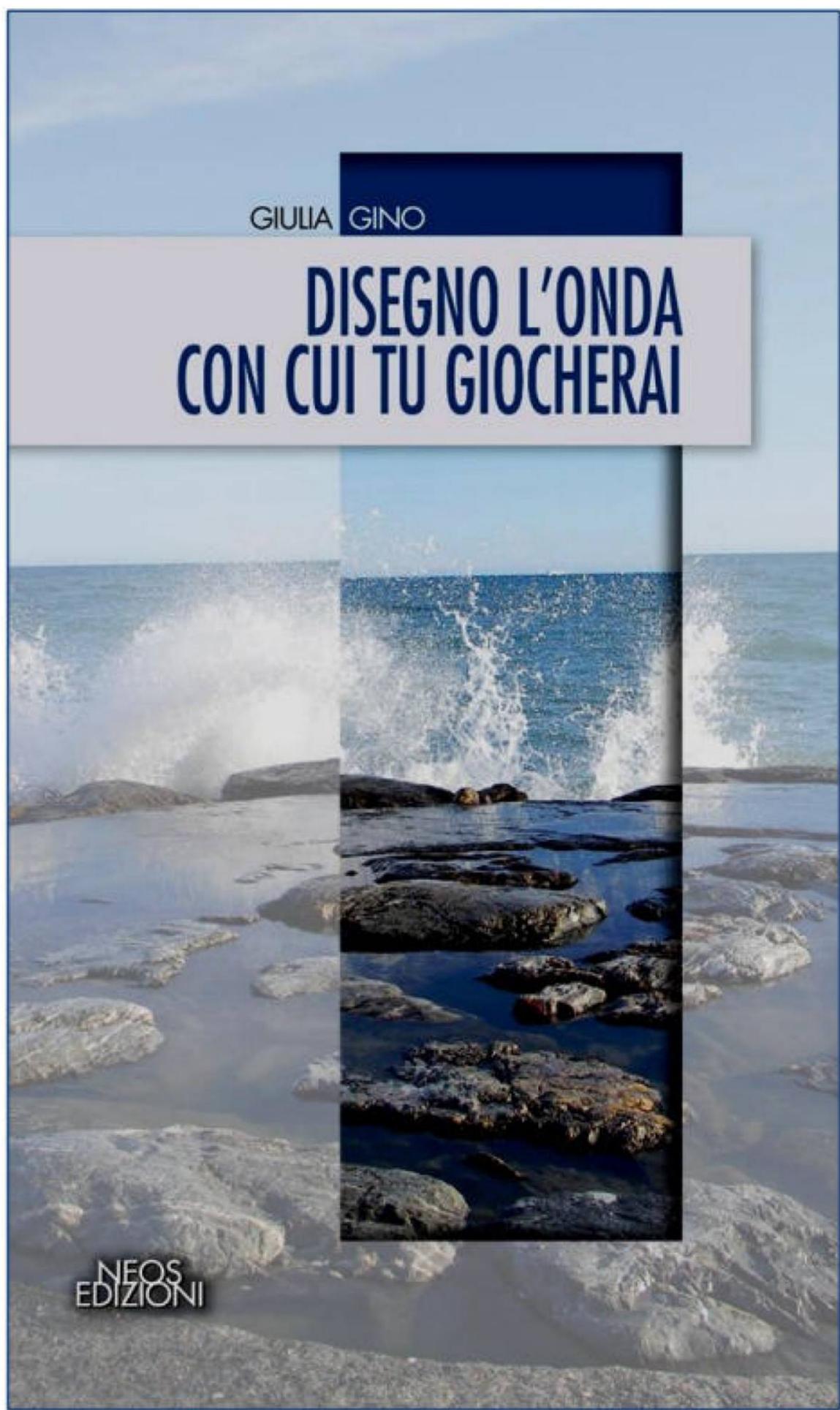
Da cinico e disperato qual era, Luca si trasforma pian piano, affronta le sue paure e i suoi sensi di colpa, inizia ad accettare quanto gli è successo e riprende in mano la sua vita. Quando Rebecca, la psicologa di cui si è innamorato, lo abbandona misteriosamente, egli inizia per rintracciarla, una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



El fogo

*Tempo che pare fermo col cielo ancora ciaro
sera cò l'ombra lunga, sera cò l'ombra fredda.
Nuvola tuta nera, la vien da la montagna
forse la sùpia 'l vento, ma no la zé compagna
Eh, oh, ohi la contrà. Eh, oh, ohi la contrà.*

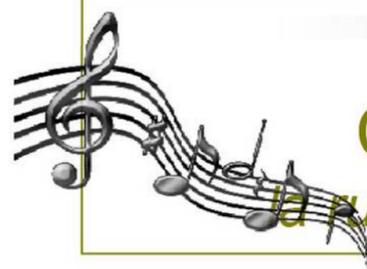
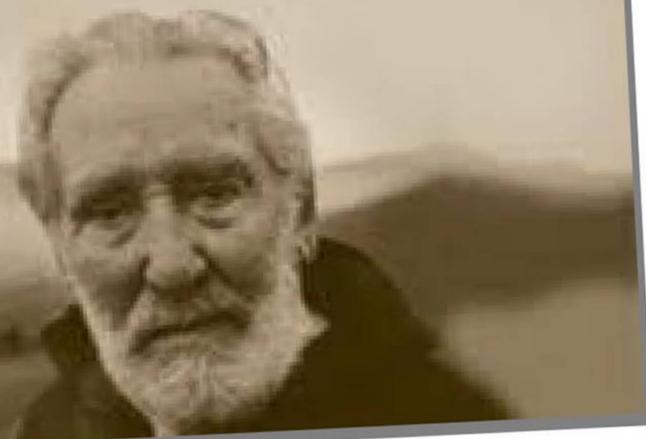
*Varda che brusa 'l bosco de qua de la
Scagina,
tacate a le campane, sonale fin matina,
ciama la gente forte, ti prega la Madona,
ciama tuta la valle, ciama la gente bona.
Eh, oh, ohi la contrà. Eh, oh, ohi la contrà*

*Ma par fermare 'l fogo no basta le campane,
questa zè tera dura, qua no ghe zè fontane.
Quando se brusa 'l bosco no stè ciamar la
gente,
quando no i vol sentire no se pol fare gnente.
Eh, oh, ohi la contrà. Eh, oh, ohi la contrà.*

Questo canto trasferito al nostro coro dal precedente direttore Francesco Bianchi ha suscitato negli animi dei coristi la dura realtà degli incendi che si sviluppano nei territori da nord a sud della nostra penisola sia per mano dolosa e qualche volta per incuria di qualche montanaro.

Musica e parole sono del maestro Bepi De Marzi direttore del Coro "I CRODAIOLI".

Bepi De Marzi
legge, canta, racconta



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

Giuseppe De Marzi, detto Bepi, è nato nel 1935 ad Arzignano nella Valle del Chiampo, dove ha abitato fino al 2015, prima di trasferirsi a Vicenza.

Ha insegnato educazione musicale a Valdagno, in una scuola media a tempo pieno. Maestro di organo e composizione organistica nell'Istituto Comunale "Canneti" di Vicenza, sezione staccata del Conservatorio "Benedetto Marcello" di Venezia, ha insegnato anche nei Seminari diocesani di Vicenza, chiamato da monsignor Ernesto Dalla Libera.

A Vicenza ha fondato e diretto per qualche anno il coro polifonico "Nicolò Vicentino".

Poi ha scelto definitivamente l'insegnamento nel Conservatorio "Pollini" di Padova diretto da Claudio Scimone. Subito lo stesso celebre maestro padovano lo ha voluto come clavicembalista e organista nei prestigiosi Solisti Veneti.

La notorietà del musicista vicentino è dovuta soprattutto alla fondazione e alla direzione, tuttora vivace e sempre innovativa, del gruppo corale maschile "I Crodaioli" di Arzignano, con il quale ha proposto, attraverso le Edizioni Curci di Milano, più di cento composizioni - parole e musica - di ispirazione popolare, prima fra tutte Signore delle cime, canto diffuso nel mondo, tradotto in varie lingue, elaborato anche in versioni sinfoniche anche in Giappone.

Recentemente, il maestro Scimone ha chiesto a De Marzi di realizzarne una fantasia per archi da proporre nei concerti dei Solisti Veneti con il titolo trasparenze su Signore delle cime.

Con l'amico poeta Carlo Geminiani, il popolare Bepi ha composto una decina di canti entrati nella tradizione alpina, e basti ricordare Joska la rossa, L'ultima notte, Il ritorno, Monte Pasubio.

Con un altro grande amico, Mario Rigoni Stern, ha composto il canto Volano le bianche

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

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



Per non dimenticare l'orrore della
Val di Susa in fiamme...

l'Escursionista Novembre 2017

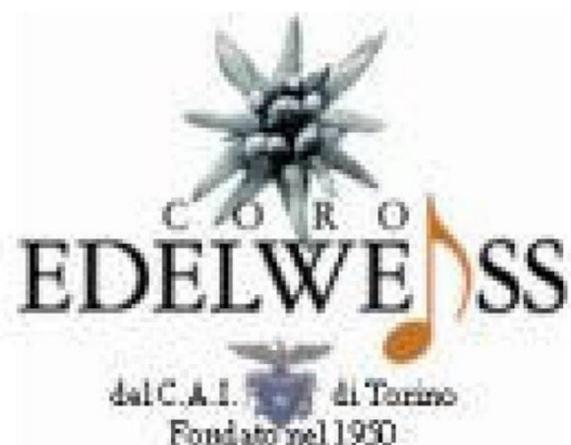
che ricorda la guerra sull'Ortigara.

De Marzi ha pubblicato con la casa Musicale Carrara di Bergamo molta musica didattica per la scuola materna ed elementare, oltre ai canti per il battesimo, la cresima e il matrimonio con testi del poeta Giovanni Costantini. Come scrittore e saggista, soprattutto con interventi giornalistici nel *Giornale di Vicenza*, tiene conferenze con argomenti musicali e di costume.

Valter Incerpi



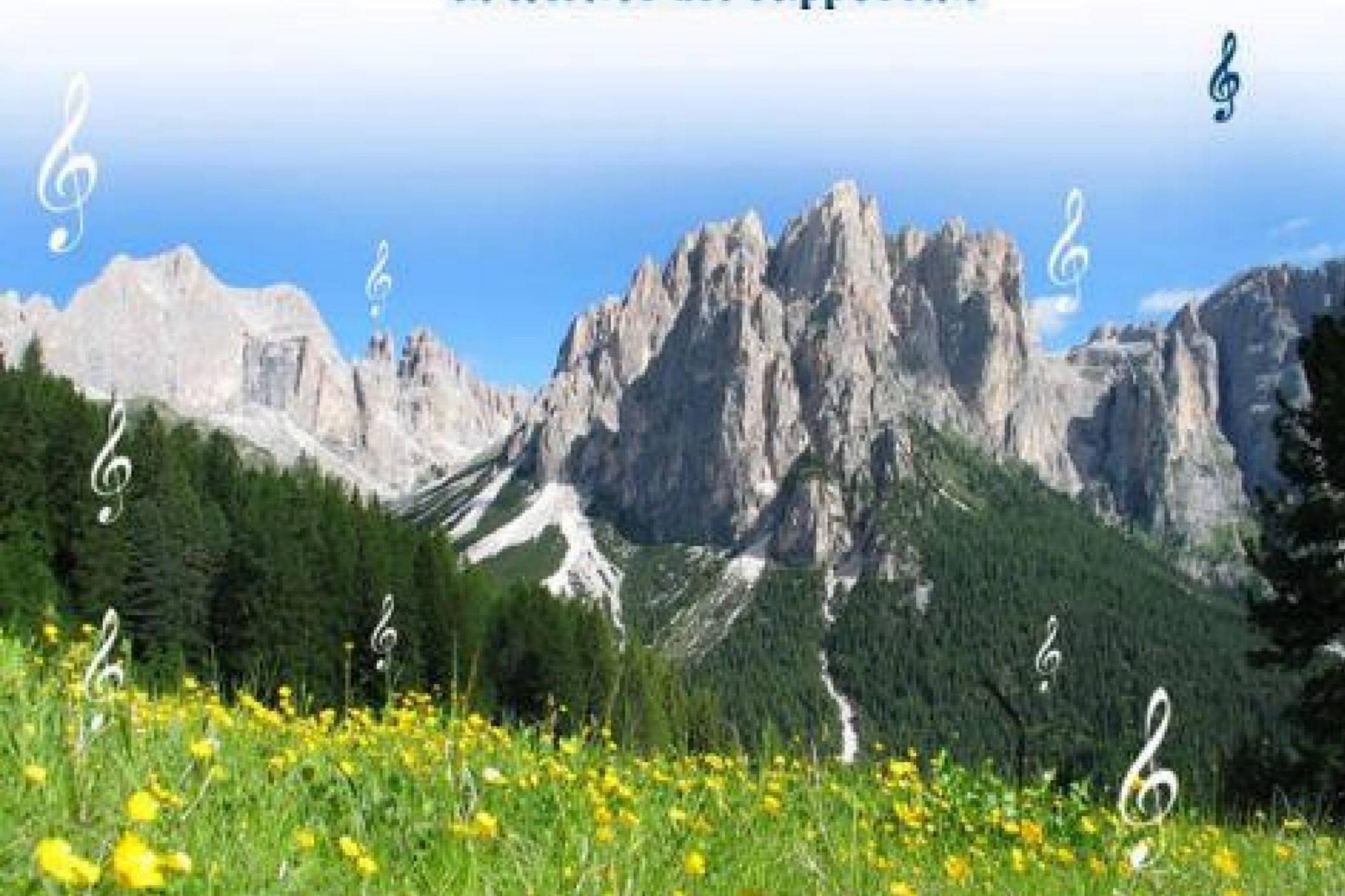
*Nasce nel 1950 il **Coro Edelweiss** del CAI di Torino, da un gruppo di giovani ed entusiasti amanti del canto di montagna. Conta oggi 35 elementi, tutti rigorosamente dilettanti. Nella sua lunga storia, ha visto passare oltre 180 coristi, 5 diversi maestri, ha eseguito centinaia di concerti in Italia 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
pp. 208, euro 39,90, Fusta Editore, Saluzzo 2016
Il libro si avvale anche dei contributi di Stefano Fenoglio (per l’ambiente naturale), Enzo Cardonatti (per lo sci ripidi) e Alberto Costamagna (per la geologia).

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 delle Marche

Cari lettori ed amici miei della rivista l'Escursionista, guardate un pò questo mese il nostro viaggio per le cucine d'Italia dove ci ha portati: nelle Marche!

Le Marche sono una regione che grazie al suo territorio geografico con rilievi montuosi ed al tempo stesso stupende località marittime, colline e valli soleggiate, vanta una notevole varietà di prodotti tipici nati dall'amore per la terra dei suoi contadini o messi a disposizione dal mare.

Tra i piatti classici delle Marche sono conosciutissimi e molto apprezzati le olive ascolane, il formaggio di Fossa (di tradizione antichissima), il Ciascolo IGP e le visciole al sole, veri capisaldi della cucina marchigiana.

Pronti dunque ad onorare questa prestigiosa tradizione culinaria regionale, con le eccezionali ricette che questo mese andrò a proporvi!

E buon "Escursionista ai fornelli" a tutti!

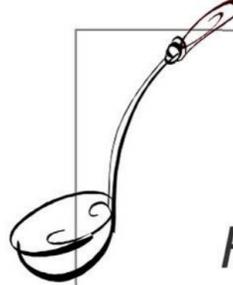
Olive all'ascolana

Le olive all'ascolana sono un piatto della tradizione culinaria marchigiana. Si tratta di sfiziose olive verdi ripiene di carne, impanate e fritte. Le olive all'ascolana devono il loro nome alla città di Ascoli Piceno e la ricetta originale è molto antica: si dice che risalga all'Ottocento.

INGREDIENTI (per 6 persone)

Per il ripieno

- olive
- 50 g di manzo in polpa
- 50 g di maiale in polpa
- 50 g di pollo macinato
- mollica di pane
- noce moscata
- 1/2 cipolla
- sale
- pepe
- parmigiano grattugiato
- scorza di limone
- 1 carota



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



- 1 costa di sedano
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1 uovo

Per la panatura

- 1 uovo
- pane grattugiato
- farina 00
- olio per friggere



Olive all'ascolana

PREPARAZIONE

Per prima cosa, per preparare delle gustose olive all'ascolana, tritate le verdure e fatele rosolare con poco olio extravergine d'oliva, aggiungete i tre tipi di carni e lasciate cuocere lentamente a fuoco basso, sfumando con il vino bianco.

Aggiungete, sale e pepe. Sciacquate sotto acqua corrente le olive, in questo modo perderanno il sale in eccesso.

Denocciolate tutte le olive con l'apposito attrezzo, in modo tale da lasciarle intere. Con un coltellino da cucina a lama liscia, tagliate a spirale l'oliva senza spezzarla partendo dal picciolo, dovete ottenere una spirale.

Quando il composto di carne sarà cotto e intiepidito, frullatelo in un mixer e aggiungete, noce moscata, scorza di limone, parmigiano e uova.

Formate quindi delle palline grandi come nocciole. Sistemate il ripieno all'interno di ogni singola oliva e richiudete le olive.

Panate le olive passandole prima nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato.

Friggete in una casseruola le olive fin quando non saranno ben croccanti e disponetele via via su un piatto con della carta da cucina, per privarle dell'olio in eccesso.

Servite le olive all'ascolana ancora ben calde

Brodetto marchigiano

E' un piatto simbolo della cucina marinara dell'Adriatico, in particolare marchigiana, nato come piatto povero dei pescatori. Utilizza molte qualità di pesce, almeno nove/dieci, variabili a seconda della stagione.

INGREDIENTI (per 6 persone)

- 2 kg e 500 g di pesce misto (scorfano, coda di rospo, sgombri, triglie)
- 300 g di canocchie
- 300 g di seppie piccole
- 300 g di cozze
- 300 g di vongole
- 5 pomodori poco maturi
- 1 peperone verde
- peperoncino



Brodetto marchigiano

- 1 cipolla
- 1 dl d'aceto bianco
- olio
- sale
- pepe

PREPARAZIONE

In due padelle fate aprire separatamente a fuoco vivo e senza condimento cozze e vongole.

In un larga teglia scaldate quattro cucchiai d'olio e lasciatevi appassire la cipolla finemente tritata.

Adagiate nel recipiente le seppie spellate e dopo dieci minuti aggiungete il peperone, privato dei semi e dei filamenti bianchi, tagliato a larghe falde.

Salate, pepate, mescolate, cuocete per dieci minuti a fuoco basso.

Quindi aggiungete i pomodori spellati, privati dei semi e tagliati a pezzetti (ricordiamo che i pomodori non devono essere troppo maturi perché la caratteristica di questo brodetto è il colore rosato) e un peperoncino sbriciolato.

Spruzzate l'aceto, fate evaporare e iniziate a mettere strati di pesci, eviscerati e ben lavati, cominciando dal tipo meno delicato e finendo con le cozze, le vongole (parte con il guscio e parte senza) e con le canocchie.

Coprite in modo che il vapore non fuoriesca. Cuocete a fuoco basso per circa venti minuti.

Servite subito disponendo le fette di pane abbrustolito su appositi piatti e versandoci sopra il brodetto, fino a ricoprirle



Lumachine di mare in porchetta

completamente.

Lumachine di mare in porchetta

Una ricetta tradizionale marchigiana per preparare le lumachine di mare: le lumachine vengono cotte con il vino, un po' di pomodoro e aromatizzate con il finocchietto selvatico.

Servitele accompagnate da fette di pane casereccio, e da un bel Faliero dei Colli Ascolani ben freddo.

INGREDIENTI (per 6 persone)

- 2 kg. di lumachine di mare
- un bicchiere di vino bianco , magari proprio il Faliero dei Colli Ascolani
- qualche rametto di finocchietto selvatico
- i bicchiere di salsa di pomodoro, o passata in bottiglia
- sale q.b.
- 6 cucchiari di olio d'oliva extra vergine
- qualche foglia di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 1 peperoncino piccante

PREPARAZIONE

Lavate accuratamente le lumachine sotto l'acqua corrente, cercate di eliminare i gusci vuoti ed eventuali corpi estranei, e poi mettetele a soffriggere nell'olio caldo.

Dopo circa un quarto d'ora alzate il fuoco e bagnate con il vino bianco, e spolverate con

un trito di prezzemolo, finocchietto e aglio.

Quando il vino sarà evaporato aggiungete la salsa di pomodoro, il peperoncino piccante, e salate quanto basta.

Fate cuocere per circa un'ora, bagnando con acqua calda se la salsa tendesse ad asciugare troppo.

Teglia di verdure marchigiana

La teglia di verdure marchigiana è un contorno a base di zucchine, melanzane e pomodori, ripieni di tonno sottolio e acciughe, e cotti al forno.

La preparazione è facile e il risultato è un gustoso mix di verdure ripiene da servire anche come un piatto unico per una cena leggera, magari accompagnato da una insalata.

Si cucina svuotando le verdure e riempiendole di un composto di tonno sottolio, acciughe e pangrattato, per poi cuocerle al forno per circa mezz'ora.

INGREDIENTI (per 6 persone)

- 4 melanzane medie
- 4 zucchine
- 4 acciughe diliscate
- Prezzemolo
- Olio di oliva
- Pepe
- 4 pomodori maturi
- 200 g di tonno sottolio
- 2 spicchi di aglio
- Pangrattato
- Sale

PREPARAZIONE

Dividete le melanzane e le zucchine per il verso della lunghezza. Tagliate invece i pomodori nel verso della privandoli dei semi. Poi svuotate anche l'interno di melanzane e zucchine.

Nel frattempo preparate un trito con aglio, prezzemolo, una manciata di pangrattato, tonno e acciughe unite a olio.

Riempite le verdure con il composto preparato. Poi disponete le verdure nella



Teglia di verdure marchigiana

teglia unta di olio, e irrorate ancora con olio dopo aver disposto le verdure.

Infornate la teglia di verdure a 200° C per circa mezz'ora.

Beccute

Le beccute si preparano con fichi secchi, uvetta, noci e mandorle. Una volta che tutti gli ingredienti si saranno amalgamati verranno infornati per la cottura per circa mezz'ora.

INGREDIENTI (per 6 persone)

- 150 g di farina gialla (possibilmente fioretto)
- 30 g di uvetta
- 30 g di pinoli
- 30 g di mandorle pelate
- 100 g di prugne secche denocciolate
- 30 g di noci pelate
- 40 g di zucchero
- 4 cucchiari d'olio
- sale
- pepe

PREPARAZIONE

Ammorbidite in acqua calda l'uvetta e le prugne.

Tritate le mandorle, le noci e le prugne sgocciolate.

Disponete la farina a fontana, al centro versate l'olio, il trito, l'uvetta strizzata, i pinoli, lo zucchero, un pizzico di sale e di pepe.

Impastate aggiungendo acqua bollente (circa mezzo bicchiere), dovete ottenere un impasto morbido, ma che si possa modellare.

Prendendone poco per volta formate delle piccole pagnottelle rotonde (4-5 cm di diametro), schiacciatele leggermente, allineatele su una piastra foderata con l'apposita carta e cuocete in forno caldo a 160° per 30-40 minuti.

Servitele fredde spolverizzate di zucchero a velo.

Mauro Zanotto



Beccute

La voce del Gravio

Il Torrente Gravio di Condove è un affluente, in sponda sinistra, della Dora Riparia. Esso ha origine da alcuni rami sorgentizi che scendono a valle dalla conca compresa tra la Rocca Patanua e le punte Lunella e dell'Adois.

Scorre nella sua porzione montana per buona parte in un tratto boschivo e si caratterizza per la varietà di forme che realizza nel suo letto, ricco di cascate, vasche e salti.

La sua acqua cristallina, gorgogliante e spumeggiante tra rocce e i mille colori del bosco scorre generalmente tranquilla salvo dopo piovvaschi improvvisi gonfiarsi e diventare pericolosa per i centri abitati (per tutti ricordo la grande alluvione dell'anno 1957).

Fin da tempi remoti il torrente era noto per la bontà delle sue trote; le sue acque venivano inoltre usate per la fertilizzazione delle coltivazioni dei centri abitati attraversati dal torrente e per far girare le pale dei mulini costruiti lungo il suo corso.

Anticamente salendo da Condove lungo il Gravio si trovavano tre mulini alla borgata Fucine, altri due della famiglia Selvo a Mocchie in vicinanza della strada che porta alla Chiesa Madonna delle Grazie, poi quello del Tugno della famiglia Croce, quello di Bepin, quello di Cichin ed un'altro ancora dove c'è una centralina elettrica.

Dopo l'alluvione del 1957 con esondazione del Gravio tanti mulini danneggiati non furono più ripristinati.

Inoltre nei primi anni del 1900 una fitta rete di canali irrigatori si irradiava dal Gravio per chilometri e chilometri in tutta la zona montana e nella pianura con antichissimi regolamenti che disciplinavano la distribuzione delle acque, secondo determinati turni di irrigazione, basati sulla superficie da irrigare.

In uno di questi, redatto nell'anno 1502 in lingua latina figurano molti nomi di antiche famiglie tra i quali: Borla, Sinatti, Alotto, Cugno, Girard, ecc.

Sul finire degli anni 50 del secolo scorso il mare, era anche qui, lungo il torrente Gravio. E la pineta vicina alla "spiaggia" erano i castagneti nelle immediate vicinanze della centrale idroelettrica delle Officine Moncenisio, meta prediletta di tutti i giovani Condovesi.



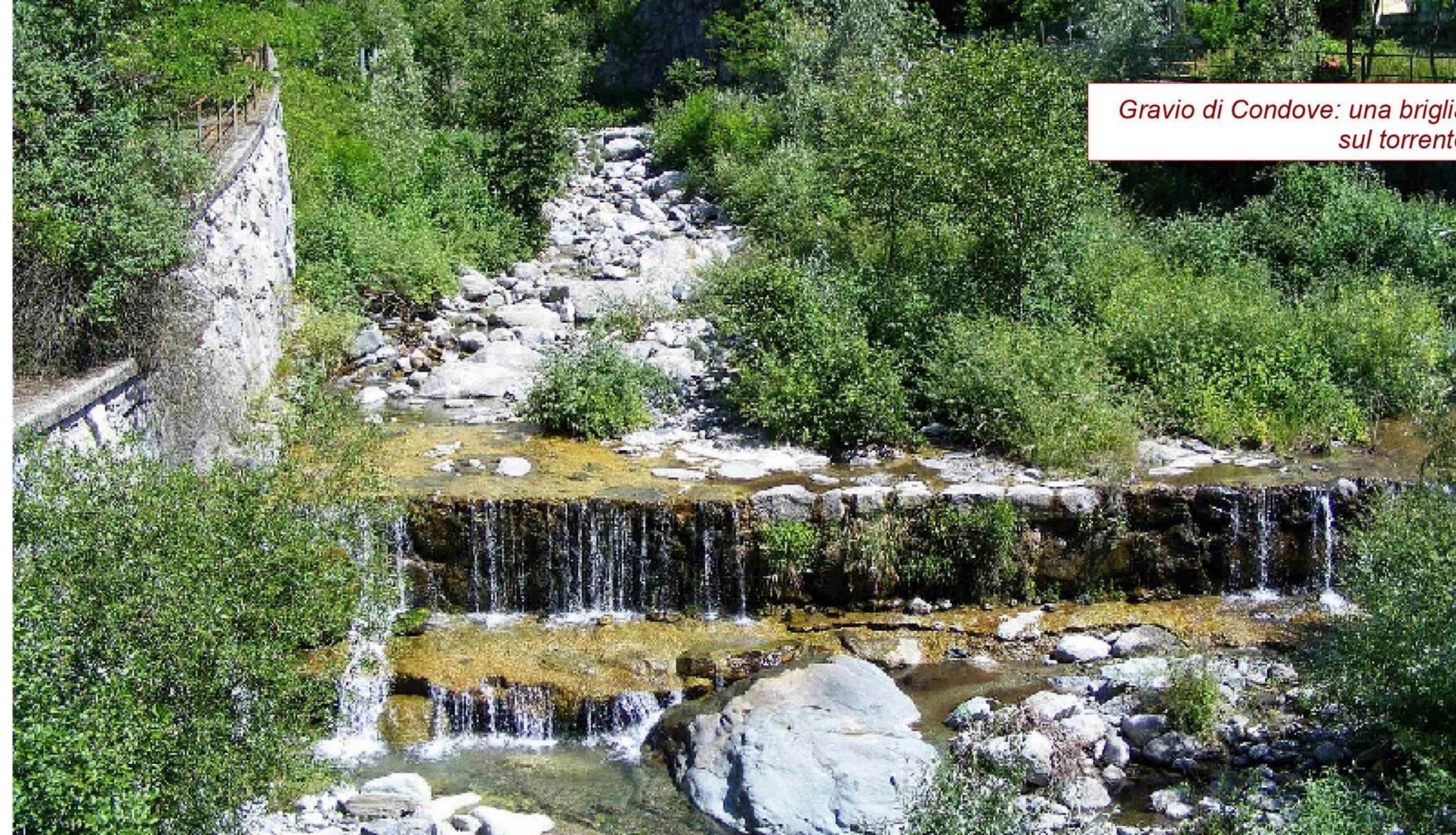
C'era una volta Ricordi del nostro passato

Le splendide piscine naturali lungo il corso d'acqua cristallina erano da sempre il ritrovo estivo di gente della zona nelle giornate calde e soleggiate.

Ma i tempi di magra hanno trasformato il Gravio nella meta preferita anche di bagnanti disposti a spostarsi in auto nei fine settimana, pur di rinfrescarsi nelle caratteristiche "gheuje" o "gorge", le pozze scavate dall'acqua smeraldo fra le rocce levigate, giocare sotto le piccole cascate e stendersi al sole.

Si mettevano pietre con rami e frasche per arginare al meglio il corso dell'acqua e formare delle caratteristiche pozze con





profondità variabile dai 20 ai 150 cm e anche oltre.

Gli adulti se esperti nuotatori facevano il bagno nel bacino di raccolta delle acque di scarico della centrale idroelettrica tuffandosi da un trampolino oppure dalle rocce sovrastanti il bacino.

Il Gravio di oggi non è più lo stesso di quei tempi: gli interventi degli anni successivi con costruzione di argini artificiali a protezione dell'abitato e briglie poste trasversalmente all'alveo per ridurre il trasporto di materiale solido e diminuirne la pendenza formando salti di fondo, hanno in parte stravolto la geografia del corso d'acqua.

Inoltre nel tratto terminale rettilineo tra argini artificiali e briglie è praticamente scomparsa la fauna ittica.

Al di sotto della centrale idroelettrica salici e arbusti sulla sponda destra e case sulla sinistra hanno sostituito i castagneti.

Per scoprire il fascino del Gravio, la melodia delle sue acque con lo stormire delle fronde degli alberi battute dal vento e le sue grandi pozze d'acqua ideali per un bagno, si deve oggi salire più a monte, oltre la centrale idroelettrica, con una camminata seguendo il sentiero immerso nel verde che costeggia lo stretto e tortuoso torrente.

Non partite senza delle scarpe adatte e soprattutto mai da soli e se non siete abili nel saltare da una roccia all'altra rimanete stesi al sole nei pressi della riva e rinfrescatevi con gli spruzzi delle piccole cascatelle.

La voce del Gravio è espressione della natura e suscita nell'animo pace e tranquillità, dilettiamoci nell'ascoltarla e rispettiamo l'ambiente che la circonda.

Gianni Cordola

www.cordola.it

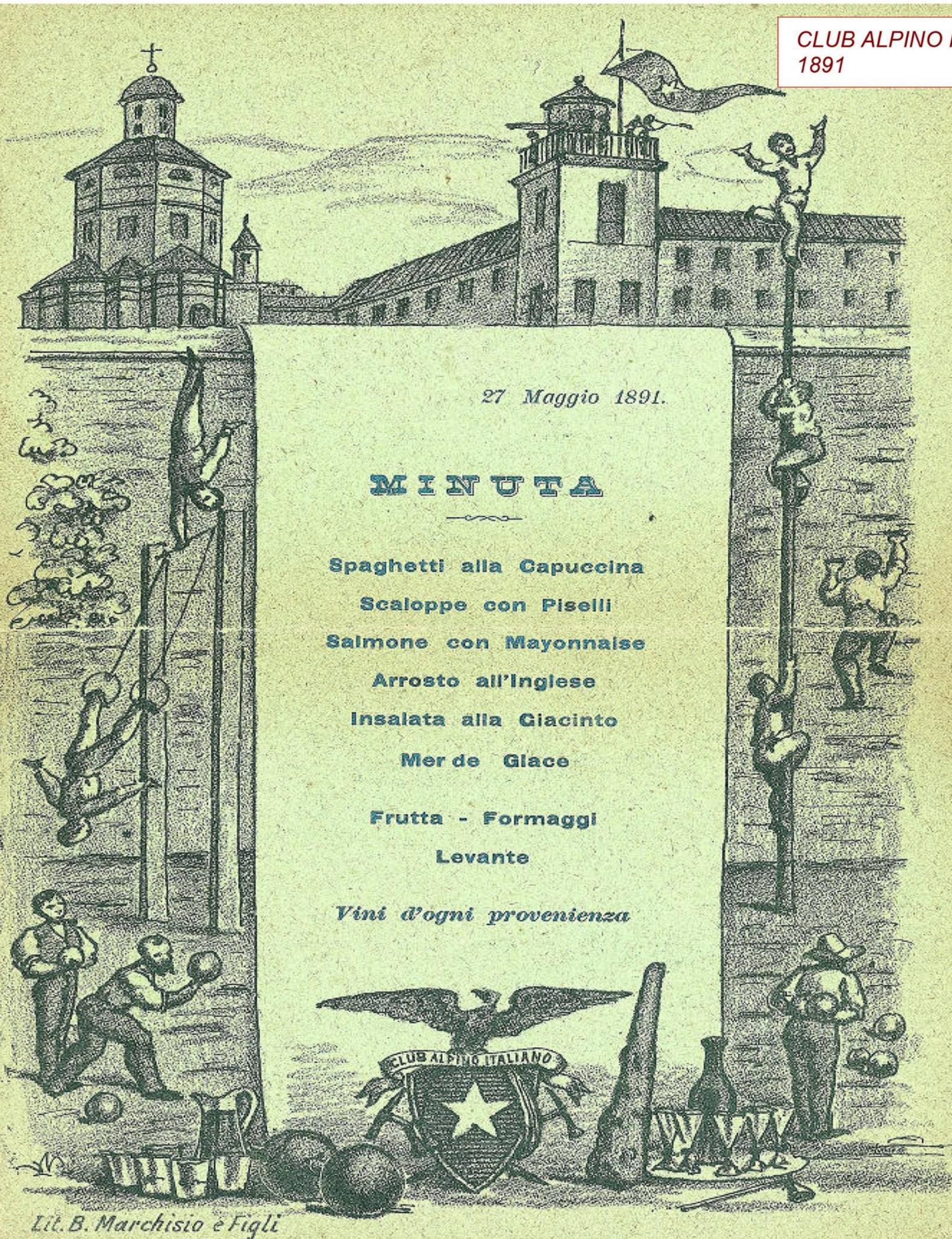




la Vedetta Alpina

la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

CLUB ALPINO ITALIANO – MINUTA,
1891



Menù delle Montagne

in mostra al Museomontagna



DOPPELSCHRAUBEN-MOTORSCHIFF
„MONTE CERVANTES“
 NORDLANDREISE 1929

Sonnabend, den 17. August 1929

Speisenfolge

Frühstück von 7—8 und 8—9 Uhr

Kaffee, Tee, Milch
 Gekochte Eier oder Spiegeleier
 Milchreis mit Zucker und Zimt

Mittagessen um 12 und 13 Uhr

Suppe nach Parmentier
 Apfelsuppe mit Korinthen
 Englischer Rostbraten, Blumenkohl, Kartoffeln
 Kalifornische Apfelsinen

Kaffee um 15,30 und 16 Uhr

Kaffee, Tee — Kokoskuchen

Abendessen um 19 und 20 Uhr

Gebratene Heilbuttschnitte, Kartoffelsalat
 Verschiedener Aufschnitt
 Butter — Käse
 Tee

MOTORSCHIFF "MONTE CERVANTES",
 1929

"L'uomo è ciò che mangia" scrisse il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach nel 1850, fedeli a questo motto iniziamo una nuova avventura negli archivi della memoria.

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.

Al Museomontagna fino al 18 marzo sono in mostra i menu! Una cospicua collezione, conservata nelle raccolte iconografiche del Centro Documentazione del Museo, formata dai cartoncini utilizzati per presentare i cibi e le bevande di un pasto.

Le montagne sono sovente protagoniste con immagini e avvenimenti creando un percorso iconografico che può essere analizzato 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

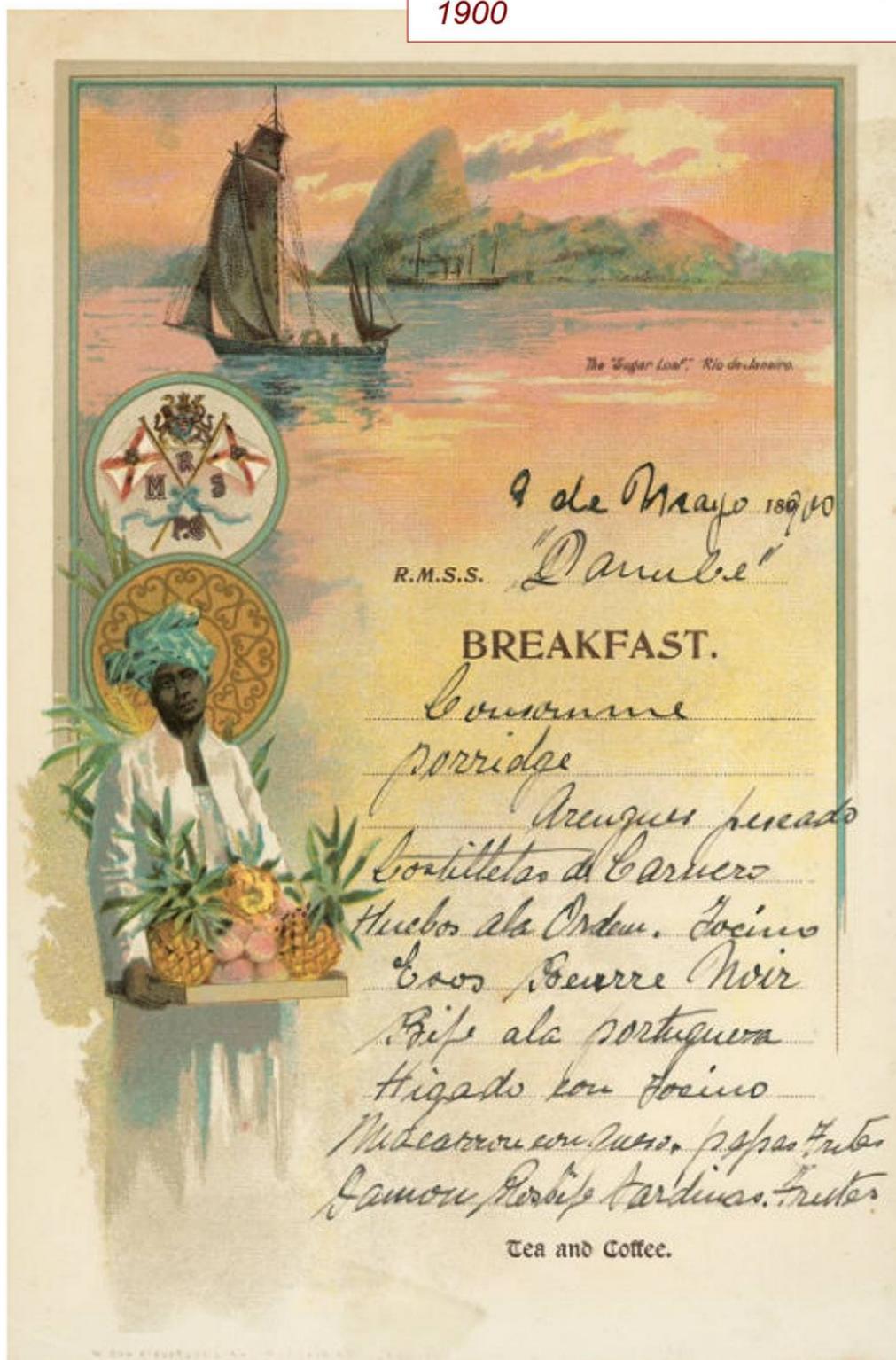
dà vita a un più o meno complesso pasto.

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, sotto l'elenco dei cibi. Dall'altro 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.

I menu accompagnano gli avvenimenti associativi più importanti del Club Alpino Italiano, sempre scanditi da pranzi o cene e i primi passi del nascente Museomontagna a Torino.

HOTEL BEAR GRINDELWALD,
 1900





CHOCOLAT SUCHARD, 1907

E la stessa cosa accade per i diversi altri gruppi alpinistici, escursionistici e per i club degli «skiatori», nati a cavallo di fine Ottocento e inizio Novecento, negli anni dell'associazionismo trionfante, in occasione di anniversari, riunioni e uscite collettive dei soci. Altrettanto avviene oltralpe, per i club alpini francese e svizzero.

Più tardi sono le grandi imprese alpinistiche a essere festeggiate e non è raro che sui menu di quegli eventi si trovino le firme dei protagonisti.

Lo stesso si ripete per i rientri delle spedizioni "vittoriose" sulle grandi montagne dell'Asia, il Karakorum e l'Himalaya. Ma i motivi per riunirsi intorno a un tavolo sono tantissimi e i menu, con grafiche evocative degli eventi che si festeggiano, sono fedeli testimoni di inaugurazioni, conclusioni di lavori o pranzi di gruppo o d'onore per personaggi illustri.

Negli anni della Belle Époque anche tra i menu degli alberghi europei si scoprono ottime capacità di comunicare con la

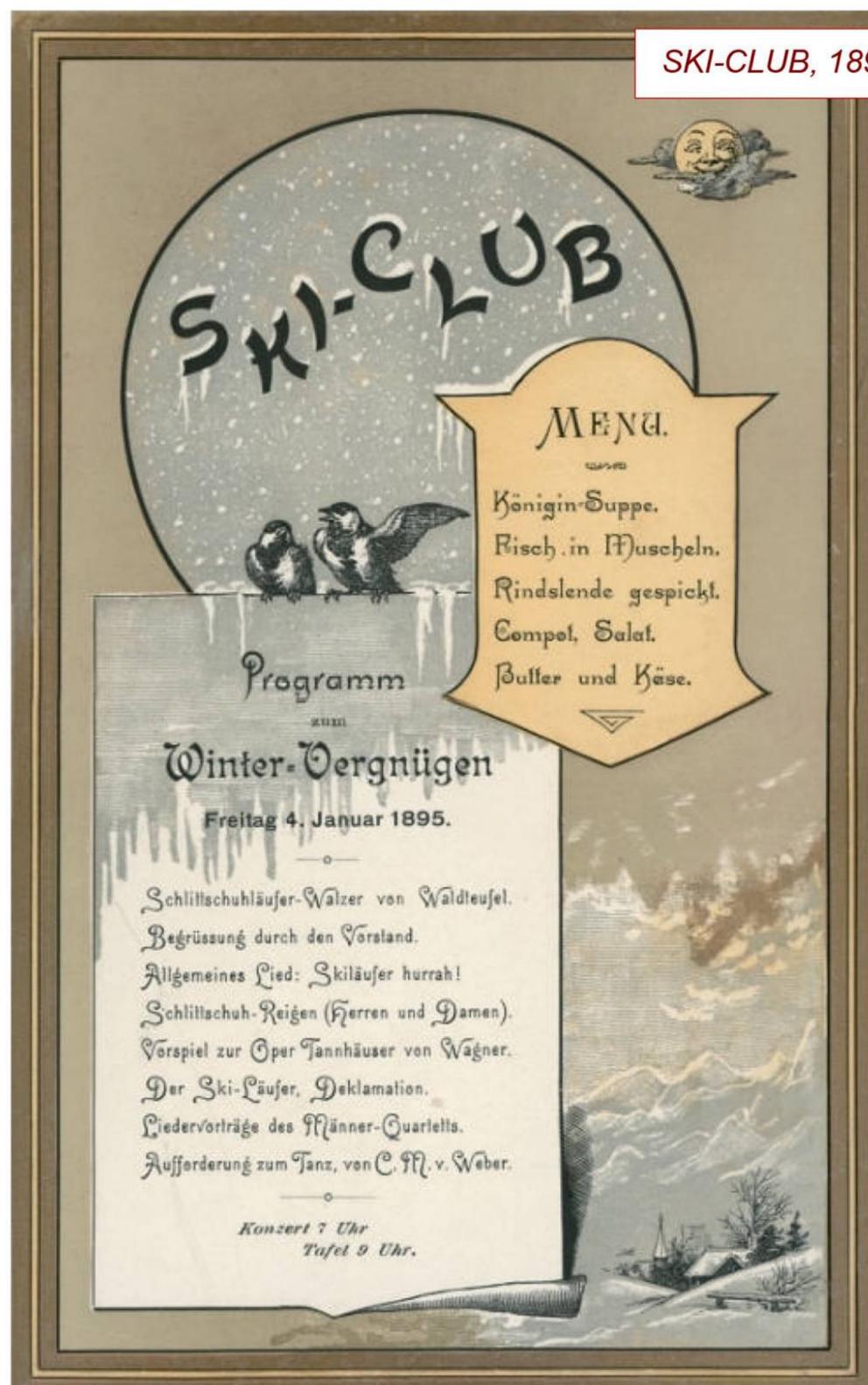
potenziale clientela.

È sufficiente soffermarsi sui raffinati esempi di fine Ottocento di alcuni grandi hotel svizzeri, francesi e italiani per capire su quali livelli si muova l'industrie des étrangères prima della Grande Guerra.

Assai interessanti, a cavallo tra Ottocento e Novecento, sono molte eleganti litografie che in alcuni casi richiamano la pittura alpestre settecentesca e in altri attingono all'universo simbolico alpino dell'epoca.

Decisamente esotici, invece, i pregevoli menu di ambiente giapponese che propongono alcuni dei simboli più noti dell'arcipelago del Sol Levante oppure le liste dei cibi di prestigiosi alberghi delle Canadian Rockies.

Con la comparsa della fotografia talvolta i menu vengono concepiti in maniera differente. C'è chi non si accontenta di uno scatto anonimo e pretende che a firmare l'opera sia un maestro indiscusso come, nel caso della Yosemite Valley, il noto Ansel Adams.



SKI-CLUB, 1895

Molti menu sono stampati in cromolitografia e poi distribuiti da varie ditte per fini pubblicitari: il loro scopo è quello di reclamizzare cibi o bevande in qualche modo legati alla montagna e spesso la bellezza grafica ne giustifica il valore e l'interesse.

Prevalgono nettamente i liquori, sia perché ottenuti da piante alpine, sia perché immancabili presenze per confortare gli affranti scalatori.

Il successo di questo tipo di menu viene però dalla Svizzera, dove i produttori di cioccolato fanno a gara: nei primi anni del Novecento. Suchard spicca tra tutti, proponendo un'interessante serie di vedute, che presentano i paesaggi delle principali vette delle Alpi.

Nei celebri menu Liebig sono raffigurate immagini di luoghi alpini, frutti maturi di una ormai compiuta idealizzazione simbolica della montagna, ma questo è un caso a parte.

Qui i menu diventano parte del progetto più ampio di produzione di figurine, appositamente pensate per i collezionisti e diffuse in moltissime serie, con edizioni in differenti lingue.

I menu delle grandi tratte ferroviarie utilizzano immagini delle bellezze naturali degli Stati Uniti o del Canada, accostando le portate e le bevande alla wilderness e ai paesaggi che si percorrono.

Il "posto del finestrino" è sempre riservato ai bambini, come attestano alcuni simpatici Children's menu degli anni 1930, oggetti sconosciuti nel nostro continente in quel periodo.



La nave, sino all'ultimo dopoguerra, è invece il mezzo preferito per chi viaggia lungo le coste occidentali degli stessi Paesi. Le compagnie di navigazione a volte arricchiscono le liste dei pasti con illustrazioni che contengono vedute di montagne; spesso quelle che caratterizzano i luoghi di partenza o di destinazione. Il fenomeno si ripete per le crociere turistiche intorno al mondo; fino in Antartide.

Lo stesso si rinnova, però in modo meno efficace, con le compagnie aeree, preferibilmente sui lunghi voli intercontinentali, dove gli eleganti menu, riservati alle classi di viaggio più costose, sono degni dei migliori ristoranti e grandi alberghi.

Menu delle montagne a cura di Aldo Audisio è anche l'undicesimo di una serie di volumi dedicati al Centro Documentazione (editi da Priuli & Verlucca con il Museo stesso), con i quali si vuole valorizzare il patrimonio iconografico del Museomontagna che negli ultimi trent'anni ha avuto un incremento enorme.

Un ricco apparato di illustrazioni a colori di 444 pezzi, scelti tra quelli più significativi della collezione, è accompagnato da una serie di saggi, in italiano e in inglese, di prestigiosi autori – Elisabetta Cocito, Enrico Sturani, Gianpaolo Fassino e Piercarlo Grimaldi, oltre al curatore Aldo Audisio – che indagano i rapporti tra cibo e mondo alpino, creando un percorso iconografico dove ancora una volta le montagne sono protagoniste.

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 v'è 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 sui soleggiati pendii tra Foresto e Susa

- Località di partenza: Borgata Braide mt. 468
- Dislivello complessivo: mt. 580
- Tempo complessivo: 4 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 3 Val Susa – Val Cenischia – Rocciamelone – Val Chisone Fraternali Editore

Gli incendi boschivi che hanno devastato nello scorso autunno i boschi della nostra regione hanno duramente colpito i versanti all'Indiritto della bassa valle di Susa.

Il fuoco ha avuto vita facile ad incunarsi tra le pareti rocciose, i dirupi, gli anfratti e le gole spesso inaccessibili che contraddistinguono questi soleggiati, aridi versanti.

Anche i pendii attraversati da questo itinerario, tra Foresto e Susa, sono stati ampiamente



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

colpiti e devastati. In particolar modo il fuoco ha danneggiato irrimediabilmente gli arbusti bassi e le conifere come i pini propri di questi luoghi.

Partendo da una minuscola borgata poco prima di Susa, traversando per coltivi e boschi oggi lasciati al completo abbandono, raggiunto l'acquedotto romano in frazione Urbiano si sale alla chiesetta della Madonna dell'Ecova da questa alla borgata Braida dove inizia il lungo, interminabile assai piacevole attraversamento in moderata ascesa sopra l'assolata e arida Rocca del Chiodo sotto il monte Molaras che porta al vallone dove scorre il rio Rocciamelone sulla montagna di Foresto.

Giunti agli abbandonati insediamenti montani, una lunga diagonale ancora piacevolmente traversando sempre scendendo moderatamente riporta al punto dal quale si era partiti.

Sugli assolati, aridi pendii che lungamente si attraversano, a tratti quasi privi di vegetazione arborea se si escludono arbusti spinosi, rare roverelle e pini, molti ginepri coccoloni, terrazzati a fatica nel corso dei secoli, prosperavano un tempo non molto lontano coltivi, spesso la vite e veniva praticata la pastorizia.

Oggi di quel mondo non esiste più nulla.

Come si esce dall'autostrada a Susa, attraversata la statale dalla parte opposta si sottopassa la ferrovia lasciando l'auto allo slargo che segue perché l'accesso alla borgata Braide è interdetto ai non autorizzati.

Percorso il breve tratto di strada che porta alle case, giunti al fondo si piega a sinistra perché per lo stradello che sulla destra s'inoltra tra i prati si ritornerà.

Attraversato per intero l'abitato, come la strada piega per scendere a valle, sulla destra parte uno stradello che inoltrandosi verso monte raggiunge di poco sopra il punto in cui termina.



*Uno sguardo verso monte
partendo dalla borgata Braide*

Qui inizia il lungo traverso che si concluderà sulla strada che da Susa sale alle borgate montane e al Rocciamelone, di poco a monte della borgata Urbiano di Mompantero, nel punto in cui transita l'antico acquedotto romano.

Il sentiero che si prende parte sulla sinistra e sempre costeggiando a valle la boscaglia a monte gli estesi muretti che sorreggono terrazzamenti a coltivi e vigne da tempo in totale abbandono, lungamente traversando alternando brevi tratti dove si sale di poco ad altri pianeggianti, intuendo quanto questa traccia oggi sia poco percorsa, si raggiungono più avanti dei grossi alberi coricati nel castagneto, dove occorre mantenersi alti uscendo di sopra sotto gli archi delle volte dell'acquedotto romano, terminando così sulla strada che da valle sale alle borgate e agli alpeggi montani sulla via per il Rocciamelone a monte di Urbiano.

Fatti pochi metri la si abbandona per la traccia che si stacca sulla destra poiché sino alla borgata Braida si percorrerà un tratto del "Sentiero dei Partigiani" coincidente con il sentiero 535 sul quale invece si rimarrà lungamente.

Ampia, lastricata, prende a salire da subito

ripida raggiungendo un bivio dove si prende a destra così aggirando un'aperta, panoramica dorsale su un versante quasi spoglio.

Le poche svolte ravvicinate che seguono sull'arido pendio consentono di uscire ancora sulla strada dove di poco sopra sorge la chiesetta della Madonna dell'Ecova.

Sul retro dell'edificio riparte la sempre evidente e segnata traccia che rasentando più su ancora un traliccio delle telecomunicazioni riporta sulla strada poco sotto la chiesetta della borgata Braida posta su un panoramico poggio.

Traversando tra le case di nuovo si esce sulla strada riprendendo dalla parte opposta il sentiero che subito si sdoppia.

La traccia di sinistra sale a Chamberlando passando per Nicoletto, mentre quella di destra, che si prende, attraversato un rigagnolo s'inoltra avendo da una parte i soliti muretti che sostengono terrazzamenti, dall'altra la boscaglia.

Di poco procedendo, ancora aggirata una dorsale la traccia si porta decisamente sul versante di valle subito intuendo come saranno i pendii che si attraverseranno.

Una lunga, interminabile diagonale ascendente condurrà al termine alla sommità



La spettacolare parete di Catteissard

di un poggio, il punto più elevato del percorso, oltre il quale si comincerà a scendere in direzione del vallone dove scorre il rio Rocciamelone a monte di Foresto.

Gli assolati pendii che si attraversano sono, aridi, rocciosi, quasi privi di alberi se si escludono qualche esemplare di roverella e pino, di arbusti nani e ginepri coccoloni, ambienti particolari ben dettagliati nelle spiegazioni date dalle bacheche che si incontrano per via.

Il fuoco che di recente ha percorso questi versanti ha messo a nudo i muretti dei terrazzamenti dove un tempo esistevano coltivi, veniva allevata la vite e pascolavano le greggi.

Mai cessando di salire, sempre con moderazione, sempre lungamente traversando a monte della Rocca del Chiodo precipitante a valle, di sotto le rocce culminanti con il monte Molaras, incontrati per via una vasca a cui attingere e poi presso una bacheca il sentierino che sale a Chiamberlando, l'ampia traccia sempre evidente e evidenziata da segnature bianche raggiunge al culmine un poggio dove la vista s'apre sulla parte bassa della valle di Susa, il punto più alto del percorso.

Dalla parte opposta, quando si comincia a

scendere, cambiata di poco l'esposizione, il bosco si fa più rigoglioso.

Superata la valletta sottostante il monte Molaras, con precipitanti pareti rocciose ocre tipiche di questi versanti, di poco più avanti, dopo un lungo tratto pianeggiante ci s'immette sul sentiero 560, traccia che partendo da fondovalle, da Foresto, al termine di un lungo percorso ascendente raggiungerà il colle della Croce di Ferro che immette nella valle di Viù.

2 ore e 45 minuti c.ca dalla borgata Braide.

Scendendo verso valle la traccia si fa da subito ripida e le numerose svolte che seguono sul boscoso versante del rio Rocciamelone, avendo di fronte la strapiombante parete occidentale del Truc S. Martino e la spettacolare Rocca Rossa, la parete Catteissard, facendo perdere in progressione quota portano a raggiungere degli aridi piani pascolativi nel punto in cui ad un quadrivio si trovano delle indicazioni.

Trascurata la traccia che scende a Foresto e quella che si porta all'alveo del rio Rocciamelone, qui giunti si prende il sentiero 536 per Ambruna – S. Giuliano che traversando in piano raggiunge più avanti l'insediamento abbandonato di Le Cote.



Le dirupate parete meridionali del monte Molaras

Il breve tratto di sotto le case è l'unico nel quale occorre mettere un po' di attenzione non lasciandosi tentare dallo scendere subito a valle essendo la traccia poco percorribile per via degli impedimenti che si incontrano per via come alberi caduti messi di traverso e altri ostacoli che frenano il cammino.

Conviene traversare a monte della traccia, sui prati trovando, al loro limite, un esteso muraglione che s'inoltra verso monte. Individuarlo è fondamentale.

Qui si torna sulla poco segnata e poco evidente traccia che serpeggiando in una valletta raggiunge in basso delle indicazioni dove si prosegue sempre in direzione di Ambruna.

Di qui sino alla borgata di fondovalle non si avrà più alcuna difficoltà essendo la traccia sempre assai evidente e ben segnata. Riprendendo a traversare si raggiungono ancora altre indicazioni e più avanti il punto dove parte il "Sentiero dei Ginepri" che porta a Foresto.

Alternando lunghi tratti dove si scende di poco ad altri più ripidi, sempre piacevolmente proseguendo nel rado bosco, tra le roverelle e i ginepri coccoloni, si termina di sotto alle poche case della borgata Ambruna e poi alla caratteristica chiesetta di S. Giuliano.

Qui parte lo stradello sterrato che traversando a margine di villette, prati e vigne raggiunge più avanti la borgata Braide dove questo anello si chiude.

Percorso un tratto di strada in breve si torna allo slargo vicino al sottopasso della ferrovia.

1 ora e 45 minuti c.ca dal bivio sul sentiero 560.

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!*

L'importanza della colazione

*Fai colazione come un Re.
Pranza come un principe.
Cena come un mendicante.*

In questo articolo ti voglio parlare dell'importanza di fare una buona e sana colazione.

Il caro Albertino Einstein era uno veramente strano... un po' tutti i geni prima di avere il loro riconoscimento erano strani e alternativi... una delle frasi tipo era questa: *"non si possono risolvere i problemi con la stessa causa che li ha creati"*.

Dunque se fai le stesse cose è probabile che quel problema rimane... una delle cose più trascurate in assoluto da chi fa una dieta per perdere peso è la colazione.

In realtà tantissime persone dicono questo "ho iniziato una dieta, ho perso un po' di peso all'inizio ma adesso non riesco più a perdere nemmeno un chilo!" e magari hanno il pranzo ideale, una cena ideale magari fanno anche degli spuntini ideali ma non perdono più peso e la pancia e i lardelli son sempre là...

Dunque sarebbe il caso forse di rivedere qualcosa, magari una piccola cosa come la colazione!

Per capire però bene questo concetto parliamo di un ormone: il cortisolo.

Quest'ormone è essenziale per il sistema immunitario, regola l'energia e l'umore. Il cortisolo è un ormone essenziale perché è coinvolto non solo nella normale regolazione dello stress ma anche per la regolarizzazione del flusso di zucchero nel sangue.

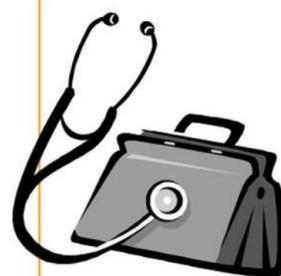
No, ma aspetta, ma questo cosa c'entra con la colazione?

Ci arriviamo...

Il cortisolo è al massimo livello proprio al mattino...

Se hai avuto un sonno agitato di certo il cortisolo potrebbe essere o troppo basso o troppo alto e appena ti sei svegliato saltare la colazione o privarla di elementi nutrizionali essenziali o assumere solo zucchero non va per niente bene!

Se fai una colazione ricca di zuccheri come fette biscottate, pane tostato, marmellata,



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

brioche eccetera eccetera devi sapere che in questi casi lo zucchero non arriva al cervello!

Ed è chiara la domanda, perchè dirai: "no cavolo io ho mangiato zucchero perché non arriva al cervello?"

Ed è per questo motivo che...

Quando noi al mattino assumiamo degli zuccheri si attiva immediatamente il pancreas, il quale spara l'insulina a livelli di gran lunga superiori a quelli necessari al nostro organismo... l'insulina quindi dice: "ma cosa ci faccio con questi zuccheri che hai il grasso addosso e questi zuccheri non ti servono?" e quindi ci riporta l'insulina non a livelli normali ma sotto il livello di norma!

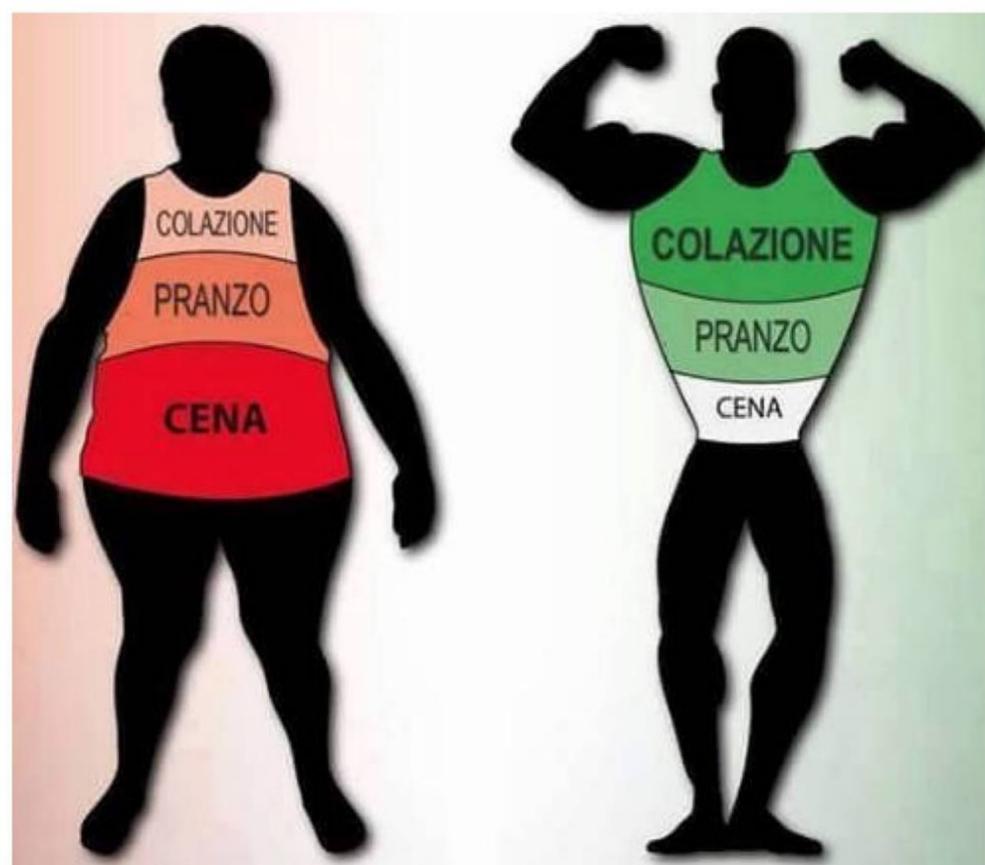
E sai cosa ci fa di questo zucchero?

Non te lo consuma ma te lo mette esattamente dove NON vuoi!

Così da lì a pochissime ore, avrai solo una cosa..... FAME! Di nuovo avrai voglia di zucchero e arrivi a pranzo solo con una voglia... la pasta!

Ma perché allora succede questo?

Dunque il corpo in quel momento aumenta il cortisolo per stimolare la glicolisi e per aumentare lo zucchero nel sangue perché ha bisogno di energia: la mattina come abbiamo





visto non gli è arrivato lo zucchero, l'insulina gli è tolta e in questi momenti il peso non scende più e la qualità del sonno peggiora dunque...

Se il tuo obiettivo è la perdita di peso, sbagliare la colazione può compromettere veramente tutto!

D'altronde fare una colazione ideale è una cosa strepitosa, primo per continuare a perdere peso e secondo per controllare il tuo peso per sempre!

Gli studiosi del dipartimento dell'università del Missouri hanno dato una colazione a 800 persone in sovrappeso e menopausa valutando l'impatto della colazione in termini di glucosio, insulina e appetito, i quali sono i tre elementi per il controllo della perdita di peso.

Hanno dato quattro tipi di colazione.

La prima colazione salsicce e uova pari a proteine da 30 a 39 g e 40 per cento di grassi e un botto di calorie.

Il secondo plumcake, fette biscottate, latte, caffè, brioches e marmellata (questa pensateci un attimo è proprio la colazione che facciamo noi Italiani tutti i giorni!)

Il terzo, acqua e caffè per cui è un non-pasto...

Al quarto gruppo infine, shake nutrizionale completo con 200 calorie, 0 grassi e 92 per cento di assimilazione dei nutrienti completa.

I risultati hanno evidenziato degli effetti straordinari non solo in termini di sazietà ma su tutti i test, determinando che le proteine al mattino fanno perdere peso, modellano e aiutano la tonificazione e soprattutto mantengono il peso!

I risultati più significativi di questa ricerca determinano un dato certo: i livelli di glucosio e l'insulina sono i responsabili definitivi dell'ingrassamento, delle infiammazioni generalizzate e di altre patologie...

Adesso è ovvia la domanda: "ma allora cosa devo mangiare a colazione?"

Ottima domanda, ecco qui la risposta...

La colazione ideale in termini di energia, tonificazione muscolare, perdita e controllo del peso non è quella fatta solo con zuccheri ossia brioches, caffè, latte, fette biscottate, pane tostato cereali e affini...

La colazione ideale per controllare energia e perdere peso è una colazione fatta di proteine, carboidrati e grassi per cui, come nel caso dello studio, la colazione salsicce e uova è quasi perfetta come principio nutrizionale se non che hanno un bel po' di calorie, di fatto però è sempre meglio dell'altro tipo di colazione con gli zuccheri.

Dunque però, il nostro lavoro di coach nutrizionali è quello di adattare, è quello di eccellere e rendere le cose semplici... ecco perché il quarto gruppo che ha usato gli shake nutrizionali completi è senz'altro quello che ha avuto in assoluto i risultati dei test tutti perfetti e questo perché gli shake nutrizionali hanno

proteine vegetali, niente calorie, niente grassi e 14 nutrienti, sono dei neofilizzati per cui nutrizionalmente e biologicamente perfetti, sono sani e in termini di controllo della massima qualità, e tutto questo si traduce in un pensiero molto semplice in termini di sicurezza: la certezza del risultato, la certezza di aver dato tutti i nutrienti al nostro corpo!

Andrea Gerosa



Una **colazione sana** aiuta a **perdere peso**





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

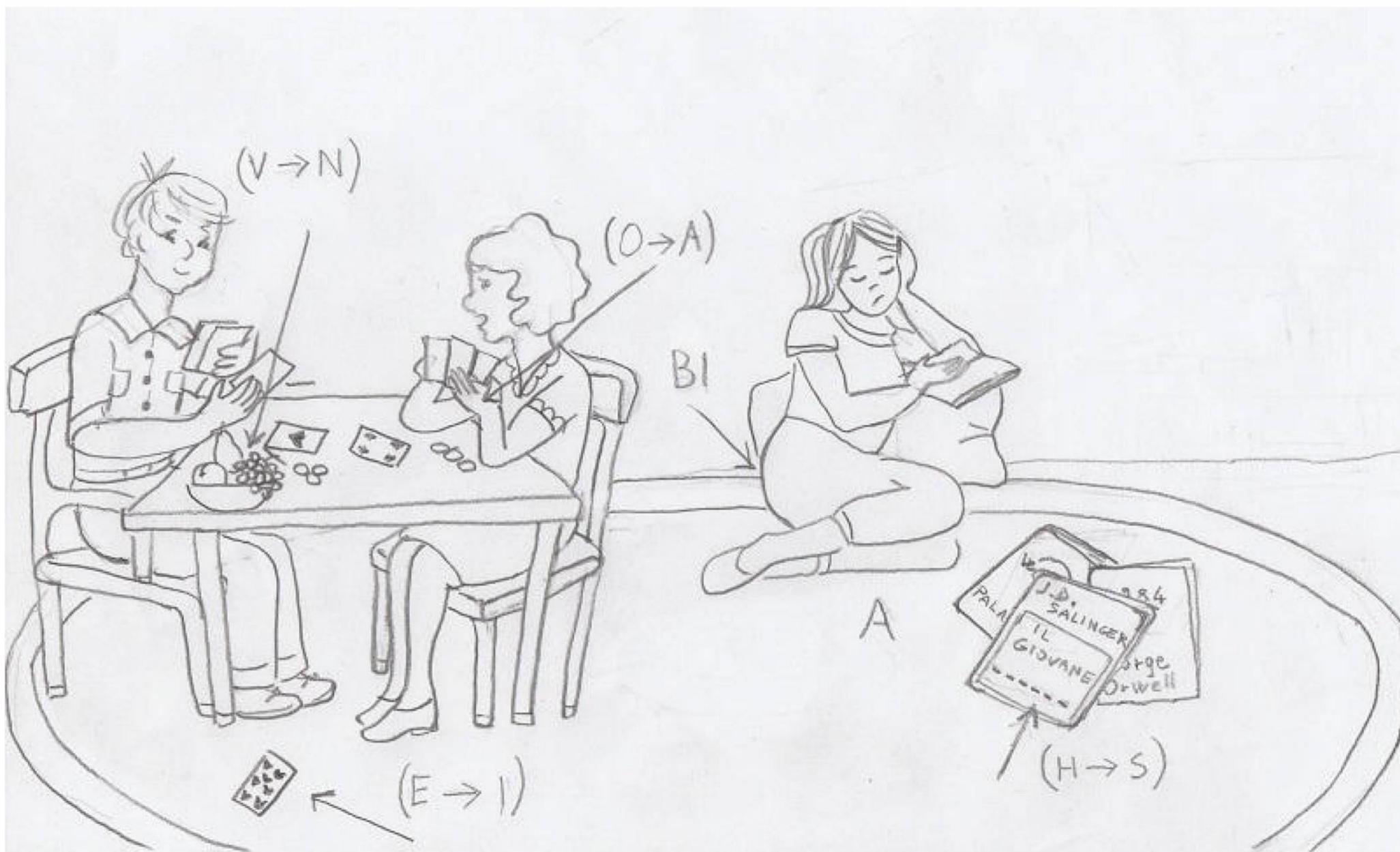
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

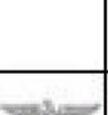
REBUS con cambio
sostituire le lettere come indicato tra parentesi:
3,9,6,1, 6



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



ORIZZONTALI:

1. Luogo in cui vengono gettati materiali di rifiuto
8. Aeronautica Militare
10. Fine della partita
11. Il dio Marte per gli antichi greci
12. La nota dopo il mi
13. Le vende il macellaio
16. Il monte dove si arenò l'arca
18. Nocive per la salute
20. Opposto a ovest
21. Colui che può incassare l'assegno
23. La moglie di Garibaldi
24. Sigla di Ancona
25. Privo delle attitudini o dei requisiti
29. Sigla automobilistica dell'Angola
31. Antiche navi greche da guerra
33. Fagotti, involti pesanti
35. Somma d'anni
37. Brano senza consonanti
38. Vocali in breve
39. Un mezzo di trasporto cittadino
40. Il capoluogo della regione dei Paesi della Loira
43. Sistema tributario statale
44. Schiavo spartano
45. La sua capitale è Damasco.

VERTICALI:

1. Dicembre su certi datari
2. Singolari, inconsueti
3. Terreni occupati da graminacee
4. Dio egizio del sole
5. Facile a farsi sopraffare dalla collera
6. Estremamente pallidi e smorti
7. Unità di misura della sensibilità delle pellicole fotografiche
8. Perdita parziale o totale della capacità di parlare
9. Un prodotto laterizio
14. Base azotata costitutiva degli acidi nucleici
15. Bambino molto piccolo
17. La rete espressa regionale di Parigi (sigla)
19. Le hanno molti e pochi
21. Iniziali di Antonacci
22. Una preposizione articolata
26. Città sul Rodano in Provenza
27. Istituto per la Ricostruzione Industriale
28. Usciti fuori dall'acqua
29. Privi di voce
30. Un cereale con infiorescenza a spiga
32. L'isola di Ulisse
34. Dottore sulle buste
36. Uncino per la pesca
39. Un grosso automezzo
41. Il nome di Pacino
42. Nella gerla e nella cesta
43. L'inizio del film.

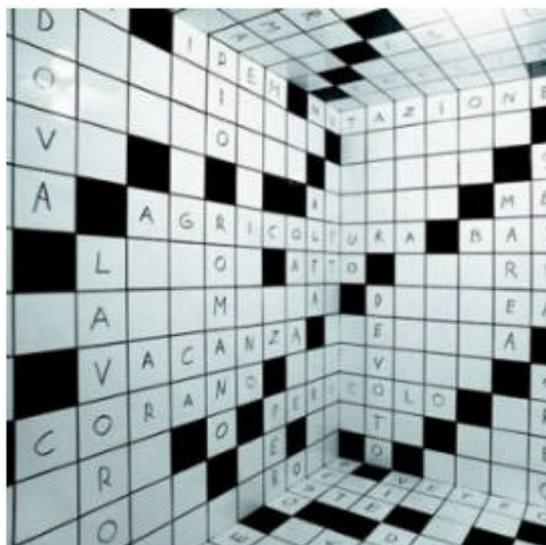


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

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				46						

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

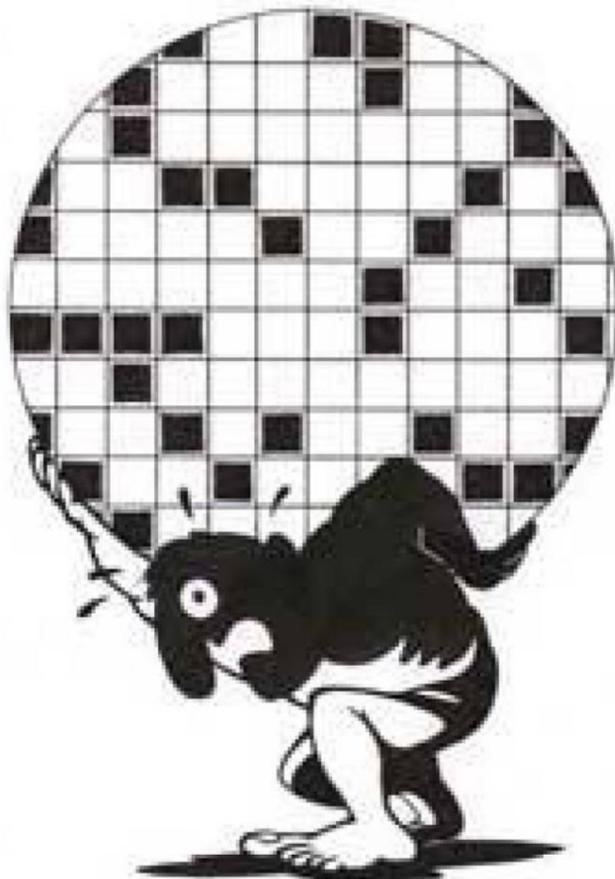


ORIZZONTALI:

- 1 ...che presenta aspetti molteplici
- 10 il massimo della gamma
- 11 scandaloso, ma non osceno
- 12 possono essere dolenti o liete
- 14 --- clubs international
- 16 in inglese digitare, inserire, entrare
- 17 soci dispari
- 18 uguali, medesimi
- 20 un pezzo degli scacchi
- 21 un Aldo matematico italiano
- 23 al centro del pepe
- 24 nipote di Abramo
- 25 città della Renania settentrionale
- 28 2° Presidente della Repubblica Italiana
- 30 termine
- 31 ci sono quelle fotografiche o di ferro
- 32 è una società aeronautica
- 34 compagni di Adamo
- 36 prefisso iterativo
- 37 bruciato, usto
- 39 la sua capitale è Vientiane
- 40 volò contro il sole
- 42 cattiva
- 44 le dispari di teso
- 45 la vecchia IVA
- 46 c'è quello di fabbrica

VERTICALI:

- 1 dispari di seta
- 2 documentarista e scrittore italiano
- 3 producono cera, miele, pappa reale
- 4 lievemente ammaccati, feriti
- 5 lettera dell'alfabeto
- 6 può essere, verde, nero, bianco
- 7 ci sono stati quelli d'oro e quelli di piombo
- 8 cifra indefinita
- 9 la Carolina cortigiana spagnola
- 13 diritti, costruiti
- 15 aiutare, finanziare un'azienda in crisi
- 16 un tipo di polistirolo
- 17 giornalista, scrittore, politico italiano
- 19 poco propensa allo scherzo
- 22 lo sono certi tipi di carne
- 24 titolo di studio
- 26 montagna delle Marittime in provincia di Cuneo
- 27 il nome di King Cole
- 29 pii, credenti
- 33 il vecchio accattone di Itaca
- 35 c'è quello di picche
- 38 c'è quella legale
- 39 lago in Francia
- 41 nel bel mezzo della saga
- 43 andare in breve

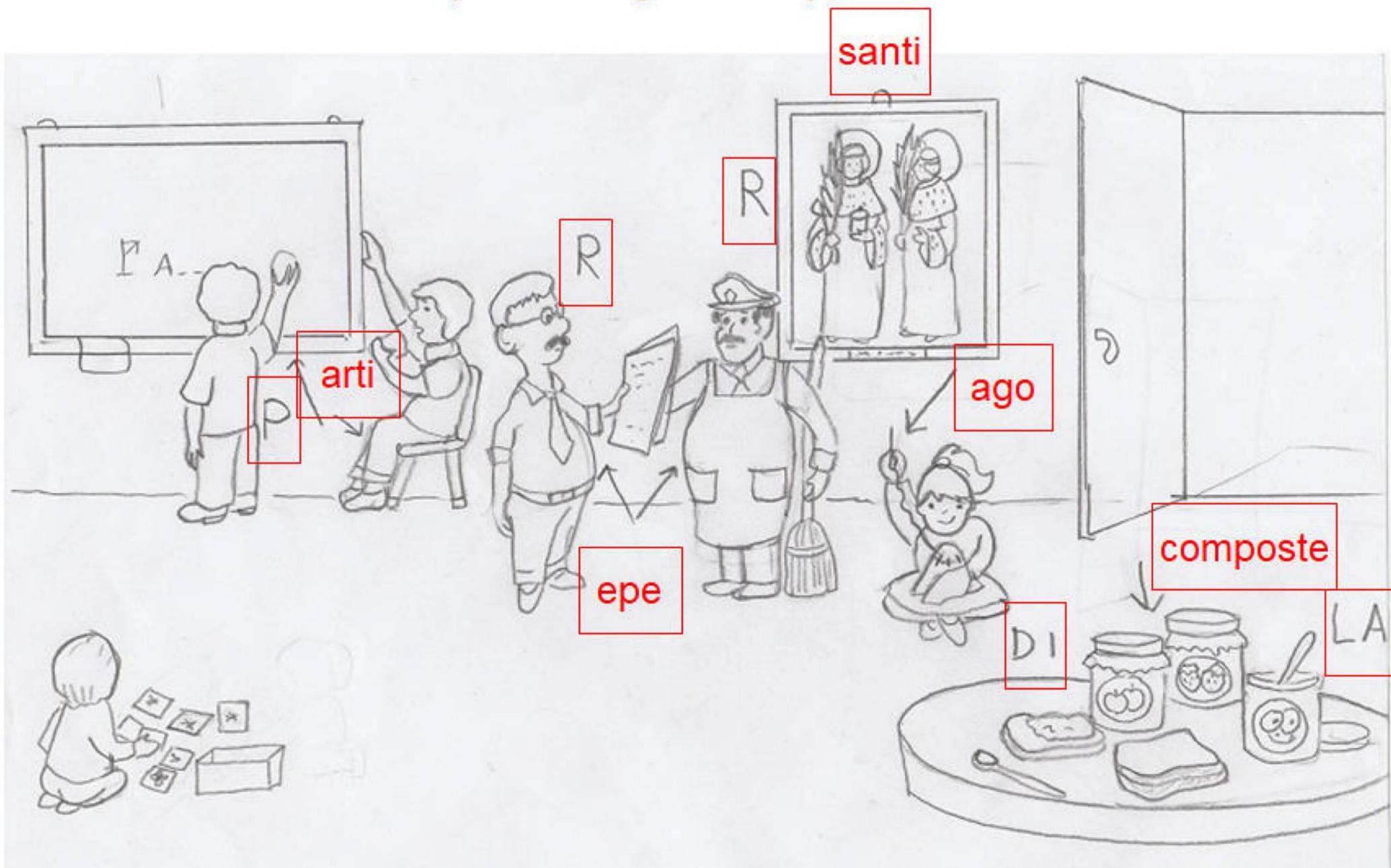


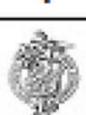
Le soluzioni dei giochi del mese di GENNAIO

REBUS:7,3,8.2,10

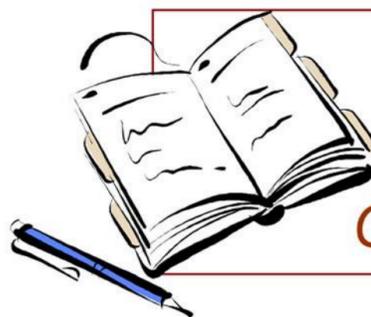
Soluzione

P arti R epe R santi ago DI composte LA
Partire per Santiago di Compostela



1	O	2	T	3	R	4	E		5	S	6	L	7	I	P		8	N	9	I	
	10	R	A	11	T	T	O		12	V	13	I	S	I	R						
14	M	E	G		R		P		16	R	I	G	A								
17	E	G		18	P	A	R	A	B	O	L	E									
21	S	U	22	D		23	M	A	N	A	G	E	R								
24	S	A	I	25	O		26	G	E	R	A	N	I	O	27						
I		28	A	V	A	N	T	I		30	Z	A	R								
A		31	M	I	N	A	T	O	R	I		B									
	33	G	E	L	A	T	O		34	I	O	N	I								
36		37	T	E	N	E	N	T	E		38	O	T								
39	40	B	A	R		41	A	L	I		42	T	U	T	A						
44	S	C	O	S	S	A		45	M	I	N	A									

	1	C	E		3	O	T	T	A	V	I	N	O								
9	C	O	L	T	R	E			V		11	S	U	L							
12	A	R	E	E			13	N	A	V	I		16	D	A						
17	N	E	T	T	I		18		19	N	I	O	B	E							
21	C	A	T	R	A	M	I	S	T	A			23	V							
24	E	N	R	I	C	O	M	A	T	T	E	I									
25	L	O	I			26	O	T	A	R	I	A									
L		27	C	A	P	O	T	E			29	C	R	I							
31	I	S	I	D	O	R	O			32	C	L	A	N							
E		33	S	I	N	E	R	G	I	A											
35	36	R	E	T	T	E			37	I	R	A	N	L							
38	E	L	I	O					39	U	O			40	S	E					



La neve di febbraio ingrassa il granaio

Ed eccoci arrivati a Febbraio, secondo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, mese che astrologicamente parlando inizia con il sole nell'Acquario e termina con i Pesci, mentre astronomicamente parlando comincia con il Capricorno e termina con l'Acquario.

I Romani, che in origine consideravano l'inverno un periodo senza mesi, conobbero Febbraio a partire da Numa Pompilio che lo aggiunse insieme a Gennaio, come ultimo mese dell'anno. Era dedicato alla dea Febris, la dea della febbre e della guarigione dalla malaria, celebrata il giorno 14.

A questa tradizione si richiamò la Chiesa Cattolica consacrando il giorno inizialmente a Santa Febronia e più tardi a San Valentino, protettore degli innamorati.

E se di neve all'inizio del mese di Gennaio ne abbiamo vista in quantità, a Febbraio il noto proverbio popolare che ho scelto per questo mese, ben farebbe ad auspiciarlo così da proteggere quel grano che seminato ad ottobre e protetto dal freddo invernale crescerà pian piano regalandoci il suo frutto prezioso con la mietitura di giugno.

E quali attività ha programmato per noi la UET, in questo mese?

- Domenica 4/2 a CHIUSA PESIO (CN) avremo la 3a uscita 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>)

- Sabato 10/2 a SAN BERNOLFO (BAGNI DI VINADIO - CN) avremo la 4a suggestiva uscita in notturna (sperando in una notte di luna piena) da Bagni di Vinadio alla borgata antica di San Bernolfo, percorrendo l'anello di Strepeis fra boschi e paesaggi di grande bellezza. Pernoteremo presso il rifugio Dahu de Sabarnui (m.1729) con rientro a Bagni.

(<http://www.uetcaitorino.it/evento-175/san-bernoflo-bagni-di-vinadio-cn>)

- Domenica 11/2 a BRIC RUTUND (Val Varaita) avremo una bella escursione alle pendici del Pelvo d'Elva, fra boschi di conifere e pascoli in ambiente di alta montagna.

(<http://www.uetcaitorino.it/evento-184/bric-rutund>)

- Domenica 18/2 ENTRACQUE (CN) avremo la 5a uscita ad Entracque (m.894), stazione sciistica situata nel cuore del Parco Alpi Marittime, in una conca naturale tra cime che superano i 3000 metri.

(<http://www.uetcaitorino.it/evento-174/entracque-cn>)

- Domenica 25/2 a COLLE DI VASCOTCHAZ e con la partecipazione del Gruppo Giovanile del CAI Sezione Torino, andremo in Val d' Ayas facendo un bellissimo itinerario che si sviluppa lungo le pendici meridionali del monte Facebelle in un ambiente aperto ed estremamente panoramico.

(<http://www.uetcaitorino.it/evento-185/colle-di-vascotchaz-con-la-partecipazione-del-gruppo-giovanile-del-cai-torino>)

Quindi cari soci, simpatizzanti UET o graditi lettori della nostra rivista, con un programma così perchè non provare ad accettare il nostro invito a partecipare tutti, ma tutti, ma proprio tutti?

Buon Escursionista a tutti!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de l'Escursionista



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Torino - Sottosezioni Chieri e Uet



9° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE

Per ragazzi dagli 8 ai 17 anni

PRESENTAZIONE Venerdì 16 Febbraio 2018 ore 21:00
in sede CAI - Via Vittorio Emanuele II, 76, Chieri (TO)

PROGRAMMA 2018

04 Marzo RIFUGIO FONTANA MURA (1726m)
Muoversi con le ciaspole tra incantevoli ambienti innevati

24 Marzo GIORNATA DIDATTICA
Orientarsi nel bosco e conoscere i suoi incredibili abitanti

15 Aprile VARIGOTTI
Bella escursione nell'entroterra ligure

28 Aprile GIORNATA DIDATTICA
Nodi, corde, moschettoni e tecniche di arrampicata

13 Maggio FALESIA BIMBO CLIMB
Arrampicare in sicurezza su placche e tacche

27 Maggio NOASCA - CERESOLE
Bella traversata in ambienti incontaminati

10 Giugno PUNTA LEISSE' (2771m)
Splendida punta nel cuore della Valle d'Aosta



PER INFORMAZIONI

Contattare gli accompagnatori di Alpinismo Giovanile:

CHIARA CURTO 348.4125446 - LUCIANO GARRONE 348.7471409

NABIL ASSI 335.1313830 - FRANCO GRIFFONE 328.4233461

Oppure recarsi nelle sedi CAI di:

CHIERI in Via Vittorio Emanuele II, 76 il giovedì dalle 21 alle 22.30

TORINO al Monte dei Cappuccini il venerdì dalle 21 alle 22.30

Scaricate la locandina su: www.caichieri.it

Con il patrocinio della
 **CITTA' DI
CHIERI**



16 Giugno GROTTA RIO MARTINO
Affascinante avventura, con guida, in ambiente ipogeo

23-24 Giugno CANYONING + CAMPING
Incredibili discese tra percorsi scavati dall'acqua

07-08 Luglio GIRO DEL VISO
Splendido giro ad anello in ambiente panoramico
in compagnia degli aquilotti del CAF di Chambéry

08-09 Settembre RIFUGIO GARELLI (1970m)
Fantastica escursione con pernottamento in rifugio

23 Settembre GROTTA MONTE FENERA
Sulle tracce degli uomini dell'età del bronzo

07 Ottobre SERRA MORENICA DI IVREA
Piacevole passeggiata con castagnata finale



Color seppia Cartoline dal nostro passato



Prima Gita Sociale Invernale a Limone ed alla Galleria del Colle di Tenda

La comitiva, di una quindicina di Soci, lasciava Torino il 2 Febbraio scorso per Limone e la Galleria del Colle di Tenda.

Se le attrattive degli ultimi giorni di Carnevale indussero molti a rimanere a Torino, non impedirono però che i partecipanti alla gita, quantunque meno numerosi del solito, conservassero il tradizionale buon umore che regna in tutte le nostre gite, e così fra una freddura e l'altra s'accorsero che il treno era giunto a destinazione solamente quando, uscito dall'ultimo tunnel, ebbero campo d'ammirare Limone, i dintorni e le montagne circostanti tutte avvolte nel candido manto.

Ed eccoci, usciti dalla stazione in compagnia di una numerosa comitiva di skiatori, diretti all'Hotel d'Europe dove ci attende la colazione.

Lasciamo Limone sotto un cielo poco promettente.

Infatti mentre si percorre la strada carrozzabile, tutta bianca di neve, che ci deve

condurre verso il Colle di Tenda, vediamo che nuvoloni neri si rincorrono paurosamente, e un venticello di tramontana che soffia a tratti assai forte, non ci rassicura troppo.

Sempre percorrendo la strada che, attraversato il Penice, si svolge tortuosamente sul dosso del monte, raggiungiamo verso mezzogiorno il rimbocco della Galleria.

Vi facciamo capolino dandovi un'occhiata ed usciamo all'aperto spiacenti di non poter ammirare il panorama che di qui si presenterebbe assai vasto se il tempo non ci avesse giuocato un brutto tiro.

Ritorniamo indietro di pochi minuti, e siamo ospitati dal Ricovero Bragard dove ci rimettiamo dal freddo di poco prima.

Ristorati alquanto, prendiamo la via del ritorno e man mano che scendiamo il tempo si rimette, tanto che un pallido sole fa capolino quando giungiamo a Limone.

I più attendono l'ora del pranzo scrivendo cartoline, e noi, più irrequieti attratti dai magici sky e dalle veloci slitte, facciamo una scappata nel vicino campo di neve di Val S. Giovanni, dove troviamo numerosi skiatori cui pure noi ci uniamo e coi quali dividiamo i numerosi capitomboli.

Ma non appena incominciamo a fare gli audaci e lanciamo sfide, eccoci costretti a tralasciare ed a correre all'Hotel dove divoriamo velocemente un buon pranzetto.

*Il padiglione
dell'inaugurazione della
Galleria del Col di Tenda
(17 luglio 1898)*



Di corsa alla stazione dove a malincuore ci separiamo.

Parte della comitiva ritorna a Torino, e noi ci fermiamo a Limone non senza esserci scambiati saluti e fragorosi urrah!

Manco a dirlo, il giorno dopo il tempo è splendido e tale si mantiene anche tutto il martedì.

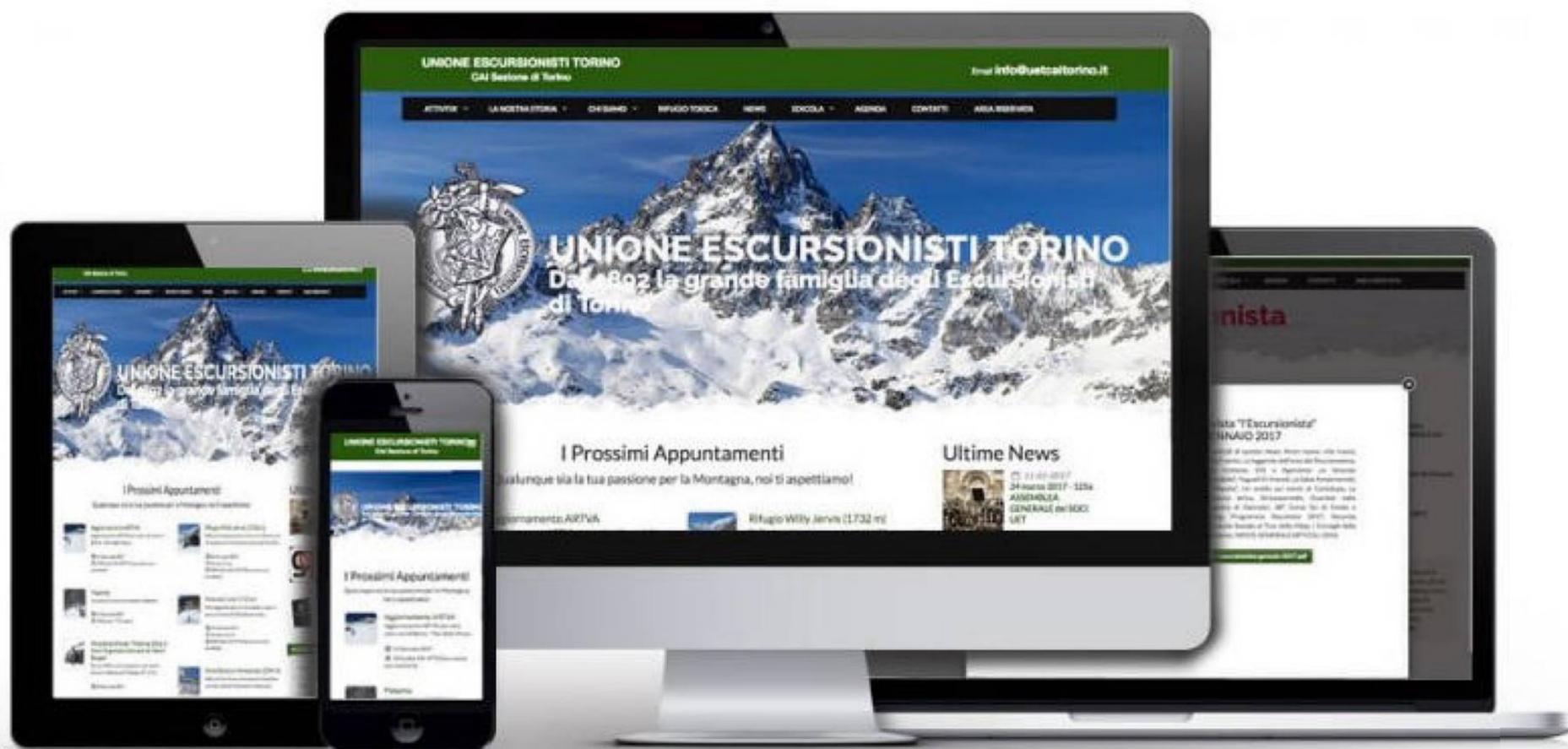
Partecipiamo al corso d'istruzione militare di sky che si svolge nei campi adiacenti a Limone e assistiamo a corse vertiginose ed a salti indovinati da parte degli istruttori e dei soldati, e fra questo passatempo e qualche corsa in *luge*, trascorriamo anche gli altri due giorni.

Il martedì sera ci troviamo in treno diretti a Torino, dove ci sveglia l'assordante baccano delle maschere che, strepitando, mandano l'ultimo saluto al carnevale che muore.



Anonimo Uetino

*Tratto da "l'Escursionista" n°4
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 5 aprile 1913*



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*

l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

seguici su



Febbraio 2018



2ANNI
SENZA GIULIO

25 gennaio
CONTINUIAMO A CHIEDERE
“VERITÀ PER GIULIO REGENI”

CON IL PATROCINIO DI



CITTA' DI TORINO



AMNESTY
INTERNATIONAL

