



# l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Aprile 2018

## Al cospetto del Dente del Gigante

Tra scorci di paesaggi di rara bellezza

## Esiste ancora un futuro per l'Alpinismo Giovanile?

Riflessioni sul progetto educativo rivolto ai ragazzi

**RASIM**

Un romanzo a puntate per i ragazzi, di Sergio Vigna

## La Val Grana ieri ed oggi

Le immagini di Clemens Kalischer a confronto con 5 giovani fotografi

## Quei maledettissimi ma splendidi 20 metri

Perchè saliamo? per scoprire e assaporare la magia delle terre alte

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



seguici su



YouTube IT

Anno 6 – Numero 55/2018

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



## Donne di Montagna

Siamo arrivati alla fine del mese di Marzo, il calendario ci dice che è iniziata la primavera anche se le temperature non sono sempre miti, ma in questo mese ricorre anche la festa Internazionale della donna.

Non voglio parlare del 8 marzo in se, ma ricordare che la rivista Montagne 360 riporta alcuni articoli legati all'attività di alpiniste di ieri e di oggi.

Il presidente generale del CAI, ricorda poi nel suo editoriale, che nell'anno 2017 sono aumentati gli iscritti al sodalizio e che le iscritte hanno raggiunto il 36%; la Collana dedicata ai "Personaggi" inizia in questo mese con una donna, Bianca Di Beaco alpinista triestina recentemente scomparsa. Ha scalato con personaggi molto importanti quali Spiro Dalla Porta Xydias che è stato il suo maestro e nel 1978 è entrata a far parte del Club Alpino Accademico.

Sono molte le alpiniste, all'inizio erano le inglesi o le americane ad avventurarsi sulle pareti impervie delle montagne, ma ora le donne alpiniste sono tante e mi piace ricordare l'altoatesina Tamara Lunger che nel 2016 si è fermata a 70 metri dalla cima del Nanga Parbat in salita invernale, per non mettere a repentaglio la sua vita e quella dei suoi compagni di cordata. Sarà stata certamente una decisione molto sofferta ma con una grande capacità di giudizio.

E' interessante ricordare quanto riportato nell'articolo di Linda Cottino in merito ad Alessandra Baorelli che nel 1863 tenta la scalata al Monviso ma con esito negativo, riprova l'anno dopo e raggiunge la vetta quasi contemporaneamente a Quintino Sella.

Questa impresa sarà stata giudicata come molto importante dalla società dell'epoca, dove si riteneva la donna non capace di svolgere l'attività alpinistica perché non resistente alla fatica e psicologicamente debole.

Forse queste affermazioni appartenevano a personaggi che non conoscevano ne le montagne ne le campagne della pianura perché è proprio in questi luoghi che le donne comuni hanno dato il massimo per la famiglia e per l'economia della società.

Nelle nostre vallate piemontesi gli uomini spesso emigravano in cerca di lavoro per migliorare la situazione finanziaria della famiglia e le donne rimanevano a casa ad allevare i figli e a lavorare la campagna.

Se in pianura la loro vita era faticosa, in montagna lo era ancora di più per i lavori pesanti quali il trasporto, fatto spesso sulle loro spalle del fieno, del letame, della legna ecc. Altro che non adatta alla fatica!

Altro bell'esempio sono le "Portatrici Carsiche" quelle donne che durante



Sezione di Torino





la Prima Guerra Mondiale rifornivano di materiale bellico e viveri i reparti nei territori di combattimento; nelle fotografie d'epoca si vedono file interminabili di donne di tutte le età che trasportano carichi enormi su sentieri impervi; non erano donne amanti della guerra ma facevano questo lavoro spontaneamente oppure perché obbligate dall'autorità.

Anche nel nostro piccolo gruppo UET le donne iscritte sono 41; di queste vi sono Presidenti di Sotto Sezione (riordo Laura Spagnolini, anche titolata ANE), responsabili e segretarie di gruppi di attività, e titolate Accompagnatore di Escursionismo.

Le nostre socie sono attive e spesso, alle nostre uscite, sono più numerose dei soci uomini.

Nella Sezione di Torino sono tante le donne che si sono impegnate nell'attività in montagna sia come alpiniste che come sci alpiniste o escursioniste; tra quelle di ieri e di oggi mi piace ricordare Daniela Formica che oltre ad essere stata Presidente della sezione CAI di Torino è stata anche presidente del Club 4000, e dispone di un curriculum di cime di 4000 m non indifferente.

Tutto questo non vuole essere un elogio alle attività al femminile, in questo caso attività in montagna, ma vuole essere una constatazione delle capacità e del valore che la donna ha portato nelle attività in montagna in questo ultimo secolo.



Sezione di Torino



**Domenica Biolatto**

*Presidente UET*

*Un'inarrestabile voglia di scalare montagne.  
Fu questa la vita di Nini, vezzeggiativo del serio pentanome Ortensia  
Ambrogina Adelaide Carlotta Aideé.  
**Nini Pietrasanta**, nata nel 1909 in Francia, a Bois-Colombes, dove il padre  
Riccardo, docente alla Bocconi, si trovava per lavoro, interpretò la sua lunga vita  
(morì ad Arese nel 2000) come una continua arrampicata, divenendo negli anni  
Trenta una stella dell'alpinismo estremo italiano.*



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

## Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 6 – Numero 55/2018  
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](mailto:info@uetcaitorino.it)

Sito Internet : [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)

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

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

## Sommario Aprile 2018

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
<b>Donne di Montagna</b>	02
Pistaaa! – La rubrica dello Sci di Fondo	
<b>Al cospetto del Dente del Gigante</b>	05
Aquilotti – La rubrica dell'Alpinismo Giovanile	
<b>Esiste ancora un futuro per l'Alpinismo Giovanile?</b>	08
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
<b>Il sacco delle meraviglie</b>	11
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
<b>RASIM (Sesta Parte)</b>	13
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
<b>Quei maledettissimi ma splendidi 20 metri</b>	19
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
<b>E Picchia picchia la porticella</b>	23
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
<b>La Cucina popolare dell'Emilia Romagna</b>	29
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
<b>Aspetti di vita Condovese (parte seconda)</b>	34
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
<b>La Val Grana ieri ed oggi</b>	37
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
<b>Un anello sui monti di Villar Perosa, dal colle di Pra Martino al monte Parpaiola</b>	42
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
<b>Depressione cronica: 7 passi decisivi per affrontarla prima che sia tardi</b>	46
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
<b>Strizzacervello</b>	53
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
<b>Quando tuona d'Aprile, buon segno per il barile</b>	60
<b>9° Corso di Alpinismo Giovanile</b>	61
<b>Appuntamenti con l'Escursionismo Estivo 2018</b>	62
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
<b>Seconda Gita Sociale al Santuario di S. Ignazio</b>	63

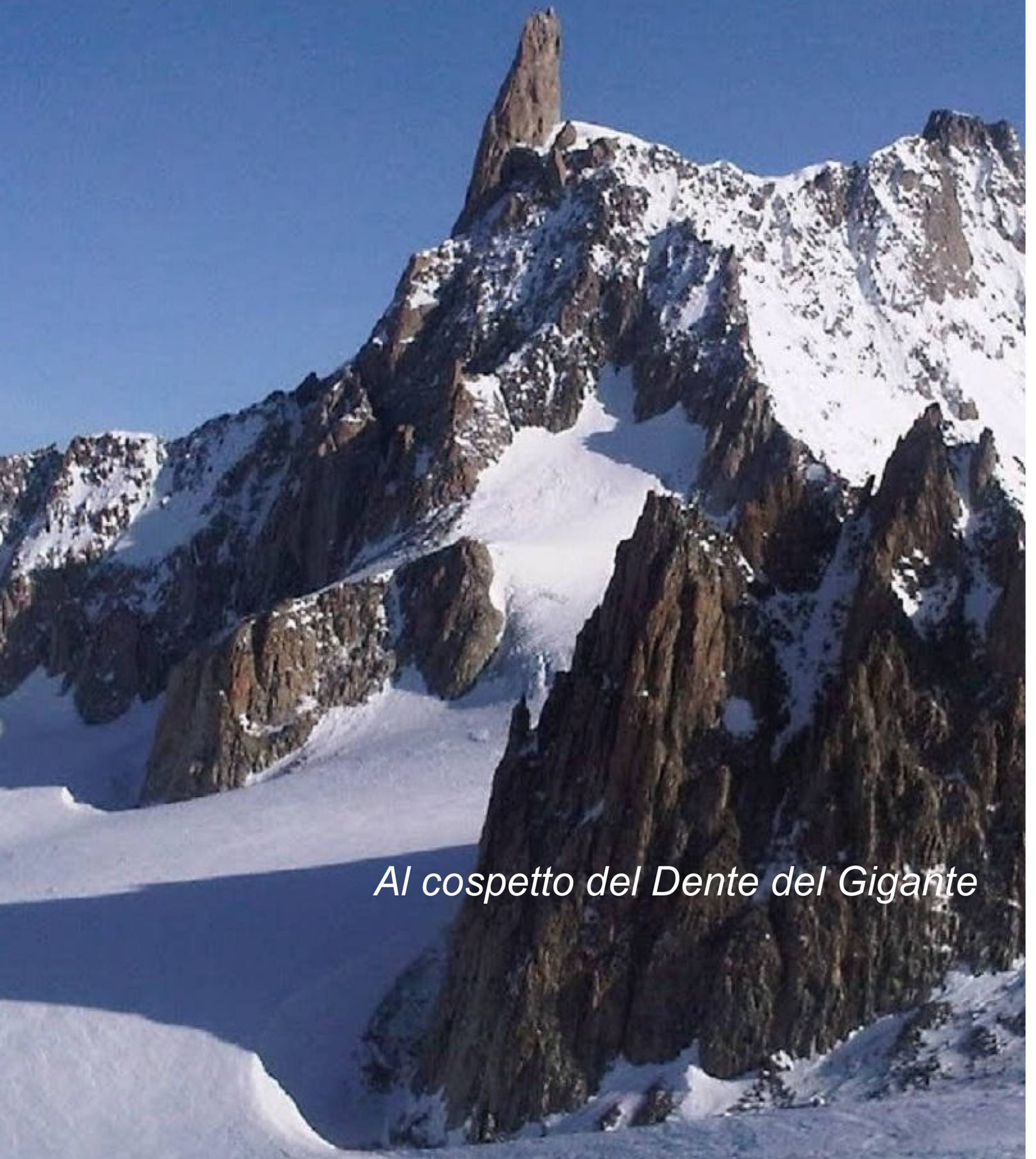


Per comunicare con la redazione della rivista  
scrivici una email alla casella:

[info@uetcaitorino.com](mailto:info@uetcaitorino.com)



Pistaaa!  
*la rubrica dello Sci di fondo*



*Al cospetto del Dente del Gigante*

18 marzo 2018

L'aria fredda e umida del mattino, il cielo coperto, come da previsione.

Ci ritroviamo, come al solito, alle 07, 20 al Maffei.

Siamo in tanti, consapevoli che questa è (almeno ufficialmente) l'ultima uscita della stagione, ma sappiamo anche che, al pomeriggio, ci attende un gradito convivio.

Alle 07, 35 si parte. Il pulman è pieno, siamo in 51. Tra questi, ci gratifica la presenza di alcuni soci di un'altra associazione CAI torinese che da qualche uscita si aggregano con piacere al nostro gruppo fondo.

L'allegria compagnia, in fondo al pulman tiene svegli gran parte dei viaggiatori.

Entrati in Valle d'Aosta, il diradarsi delle nuvole ci gratifica della visione delle montagne in abito invernale.

Alle 09, 30 siamo al campo sportivo di Entreves. Qui i nostri fondisti si cimentano con l'operazione numero uno, ossia scesi dal pulman, calzare le scarpette da fondo, zaino in spalla, sacca con gli sci a tracolla, dare l'assalto alla prima navetta in arrivo, avendo cura di riuscire, prima di salire a bordo, a infilare la sacca con gli sci nella rastrelliera montata dietro all'automezzo.

La navetta si riempie in un battibaleno. Si parte per la Val Ferret. Gli altri seguiranno con le successive navette.

Giunti a Planpincieux, l'incontro è fissato al Foyer de Fond, dove ci attendono Ornella e Luisa per consegnarci gli skipass.

Alle 10, 15 circa, lasciati gli zaini negli armadietti del Centro, il primo drappello si avvia, con passo spedito sulla pista di fondo, alla volta di Lavachey.

La pista si presenta in condizioni ottimali: binario ben tracciato e ampia fresatura per lo skating.

La quantità di neve che ci circonda è impressionante: della segnaletica verticale posta lungo il percorso, appare solo la parte sommitale, più di un metro e mezzo sui tetti delle costruzioni, vediamo le spallette dei ponti coperte dalla neve.

Lungo la pista appare limpida sinuosa e placida la Dora di Ferret, incassata tra due

muri di neve alti almeno tre metri. I fianchi della montagna (anche i versanti ripidi) sono completamente coperti dalla spessa coltre bianca.

Ogni tanto udiamo dei tonfi sordi e scorgiamo su in alto "nuvole di polvere bianca" che si sollevano in mezzo alle guglie rocciose; un vero spettacolo della natura.

Mario e Luigi seguono in coda un gruppetto di principianti. Io sto nel mezzo dei gruppetti che si sono formati e accompagno un altro principiante che, per essere la prima volta che mette gli sci stretti ai piedi, non se la cava mica male.

Attraversiamo scorci di paesaggio di rara bellezza. Il cielo si mantiene in parte coperto, ma ogni tanto filtrano gradevoli raggi di sole che illuminano e colorano tutto l'ambiente, facendo risaltare il bianco candore della neve e le sagome scure dei larici spogli dagli aghi.

Alle 12 circa giungiamo a Lavachey. La pista procede oltre per qualche centinaio di metri, poi torna su un altro tracciato.

A Lavachey facciamo una pausa e via via ci raggiungono gli altri gruppi. Il gruppetto di testa è già ripartito per un altro giro di pista con relative varianti aperte (alcune varianti sono state chiuse per il rischio slavine).

Io e un'altro volenteroso facciamo il giro della "nera" sopra Lavachey.

L'innalzamento della temperatura rende la neve più aderente, per cui si sale agevolmente e il discesone non presenta particolari difficoltà.

Ci concediamo una piccola pausa, ma il tempo sta cambiando; è ora di rientrare alla base.

Calziamo gli sci e si riparte. Il tracciato che adesso si presenta, in gran parte, in lieve discesa, ci rende la progressione più veloce, cosicché in circa un'ora e un quarto giungiamo a Planpincieux.

Il tempo di cambiarsi gli indumenti umidi, togliersi le scarpette del fondo e via alla fermata della navetta che ci riporta giù a Entreves. Qui ci attende il pulman.

Alle 15, 30 circa, l'ultimo gruppo raggiunge il campo sportivo di Entreves. Giusto il tempo di mettere sci e zaini nel vano bagagli e si parte alla volta di Arnad.

Subito dopo la partenza, Ornella ha un



*Eravamo più giovani...Val Ferret, 27 marzo 2011*

malore. Preoccupati, facciamo fermare il pulman alla prima area di sosta e chiamiamo il Soccorso sanitario che arriva in circa 20 minuti.

Nel frattempo, Ornella si è ripresa. Il personale sanitario effettua gli opportuni controlli e accertato che la paziente adesso sta meglio, le consente di procedere con noi.

Alle 17,20 circa giungiamo alla Kiuva di Arnad, dove i colleghi del Gruppo Alfa si sono già accomodati e ci attendono.

La merenda sinoira è ricca di gustosi assaggi della cucina regionale ed è accompagnata da buoni vini.

Nel momento conviviale si stempera la fatica e la stanchezza dell'intensa giornata trascorsa insieme sulle nevi della Val Ferret.

Ci salutiamo con i colleghi del gruppo Alfa, ripromettendoci di trovarci il prossimo anno per nuove ed entusiasmanti uscite sulla neve.

Alle 19 in punto, si parte alla volta di Torino. Giungiamo al "Maffei" con la pioggia, alle

20,15 circa.

Possiamo dire, con soddisfazione che, nonostante le previsioni meteo fossero negative, la giornata in Val Ferret è andata bene.

Ci salutiamo, con la promessa di ritrovarci il prossimo anno con gli sci ai piedi, sotto la bandiera dell'UET.

**Beppe Previti**

## Esiste ancora un futuro per l'Alpinismo Giovanile?



L'Alpinismo Giovanile ha sempre fatto parte delle attività del CAI fin dalla sua nascita, ma perché viene usato il termine alpinismo per definire un'attività che si svolge con i minori?

Esistono diverse definizioni del termine:

- disciplina che si basa sul superamento delle difficoltà incontrate durante la salita di una montagna.
- complesso di attività ludiche che si svolgono sui monti.

Insegnare attraverso il gioco e l'attività fisica il rispetto delle regole che ci vengono imposte dall'ambiente naturale e la necessità di dover compiere un percorso a volte anche faticoso per raggiungere un traguardo che dà soddisfazione, aiuta nella crescita ed insegna ad apprezzare il valore dell'amicizia e dell'aiuto reciproco nei momenti di difficoltà.

Nei programmi dei nostri corsi mostriamo come muoversi in sicurezza sul terreno e diamo un assaggio di alcune delle specialità che caratterizzano il Club Alpino Italiano che potranno continuare con il raggiungimento dell'età adulta.

Purtroppo, come spesso accade in molte istituzioni, il Comitato Centrale di Indirizzo e Controllo ha deciso, senza preavviso, di porre fine a questo progetto con l'Atto n.2/2018.

Gli accompagnatori di AG, titolati tramite duri corsi formativi e continui aggiornamenti ad effettuare attività anche di tipo alpinistico fino al livello PD potranno d'ora in poi effettuare autonomamente solo gite di tipo escursionistico e nel caso si scelga di fare attività in falesia o su difficoltà che prevedono attrezzatura specifica (corde, ramponi ecc...) richiedere la presenza di titolati delle rispettive specialità.

Il demansionamento, nel diritto del lavoro, è un atto consistente nell'assegnazione al lavoratore di mansioni inferiori rispetto alla sua qualifica di appartenenza, o anche nel non assegnare alcuna mansione.

Questo comportamento rientra a pieno titolo nel mobbing di cui si parla spesso sui quotidiani e fa parte dei comportamenti lesivi dei diritti del lavoratore.

Simili comportamenti sono quasi sempre

legati al desiderio di costringere un dipendente a lasciare l'azienda in cui è assunto.

Cosa sta succedendo nel CAI? A chi da fastidio l'Alpinismo Giovanile?

Sono domande che ci siamo posti in molti e a cui è difficile dare una risposta logica.

Desidero però fare alcune brevi considerazioni:

1. Il tasso di incidenti tra i ragazzi che partecipano ai corsi AG è certamente inferiore a quello registrato in altre discipline del mondo CAI e non giustifica in alcun modo un cambiamento del modo di strutturare corsi ed attività. Per quanto riguarda il nostro gruppo in particolare, l'incidente più grave è stato risolto con un cerotto...
2. Ogni volta che mi sono ritrovato a scambiare esperienze con colleghi di AG ho sempre trovato persone preparate tecnicamente e dotate di buon senso. Perché improvvisamente siamo diventati tutti incapaci agli occhi del CAI?
3. Alcuni dei ragazzi che sono passati dai nostri corsi, raggiunta la maggiore età sono entrati nelle scuole CAI di diverse discipline ed altri stanno cominciando il cammino per diventare accompagnatori di AG. La nostra attività è quindi propedeutica a quella delle scuole e non in contrasto ad esse.
4. Le nuove direttive hanno di fatto ricondotto l'attività a quella di un accompagnatore AE, non tenendo in alcun conto le evidenti differenze tecniche dei corsi nelle rispettive specialità e il differente livello di preparazione dei rispettivi accompagnatori.
5. Una ragazza ormai adulta che aveva fatto il corso con noi anni fa ricorda ancora con affetto la salita al Rocciamelone che avevamo organizzato realizzando cordate con i minori per tutelarli sui tratti esposti e per spiegare loro i primi rudimenti di che cosa sia l'alpinismo classico. Rischio per i





ragazzi inferiore ad una normale gita escursionistica e livello di soddisfazione immensamente più grande.

Ora qualcuno desidera fermare tutto questo, senza peraltro nessun confronto preliminare con l'organico degli accompagnatori che hanno sempre investito tempo e denaro con il sorriso di un bimbo come unico compenso.

Appare evidente che a qualcuno da fastidio, quel qualcuno che non è in grado di capire che ci sono persone a cui è sufficiente svolgere un compito in modo ottimale e che alla sede chiede soltanto un po' di rispetto.

Rispetto che deve tenere in considerazione che non siamo tutti uguali ed esistono attività lavorative che si svolgono anche nei giorni festivi e che di fatto impediscono ad alcuni di svolgere le sette gite che qualcuno considera il minimo indispensabile da svolgere in un anno.

Rispetto che ha creato in molti una perdita di motivazione che sarà difficile recuperare.

Continuando in questo modo non sono pochi i gruppi che stanno cominciando a prendere in considerazione l'idea di cessare l'attività in modo definitivo.

Per quanto mi riguarda aspetterò per valutare l'evolversi della cosa e manterrò gli impegni assunti per quest'anno, riservandomi di decidere se continuare o meno l'attività nel 2019.

**Luciano Garrone**

*Accompagnatore di Alpinismo Giovanile*

# Il rifugio Toesca diventa una "Eccellenza Italiana"!



  
PREMIO  
ECCELLENZE  
La guida tra le Eccellenze italiane.

*Vi aspettiamo!!!*

## Il sacco delle meraviglie

C'era una volta tanti anni fa, a Elva, una certa Lucrezia, moglie di Bastiano, un mercante di capelli ambizioso e senza paura, che era sempre in giro per affari di valle in valle per tutto il nord d'Italia.

Lucrezia era un campionario di virtù: bella, intelligente e onesta, durante le sempre più lunghe assenze del marito era unicamente preoccupata di non far mancare da mangiare ai suoi due bambini, nati dal loro amore.

Per questo poteva solo contare sulle sue forze e sulla bontà dei vicini, perché non aveva niente di suo: né casa né campo.

Comunque, andando avanti alla meglio e risparmiando sull'unghia, riuscì a comprarsi un piccolo sacco di grano.

Per lei era come se avesse un vero e proprio tesoro: io avrebbe portato a macinare e con la farina avrebbe fatto il pane in casa, gustoso e croccante come piaceva ai suoi bambini.

E' una bellissima notte di maggio. Lucrezia si sveglia all'improvviso e, guardando dalla finestra, pensa che sia già giorno fatto, mentre invece è ancora notte fonda: la colpa è della luna, che con la sua luce tagliente fa splendere tutte le cose.

Allora va a controllare che i bambini siano ben addormentati e quindi si mette il sacco di grano in testa, avviandosi verso il mulino.

Prende la strada del Castello e, quando arriva davanti alla fontana dei Doria, si blocca restando a bocca aperta: davanti a lei c'è un nugolo di bellissime ragazze che cantano e parlano tra di loro allegre e spensierate, mentre continuano a lavare i panni nell'acqua limpidissima.

Lucrezia si rende subito conto di non conoscerle e di non averle mai viste prima, ma la scena è così insolita e gradevole che si avvicina sorridendo e, dopo aver fatto un inchino, le saluta con calore: "Buon giorno, belle ragazze! Che non vi manchi mai l'allegria e la felicità!"

"Grazie, brava donna, grazie! Dio ti benedica e benedica la farina del tuo sacco!", si sente rispondere in coro.

"Vi ringrazio per la vostra gentilezza e vi auguro ogni fortuna!", aggiunge Lucrezia.



## Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Ed ecco che la più grande alza la voce per dire: "Mangia le nozze e non cercar la sposa"  
E come l'avvio di un canto che prorompe dalle voci cristalline di tutte le altre:

"Siam ragazze di buon cuore a cui piace far l'amore".

Lucrezia si allontana con nel cuore una strana sensazione di benessere e, dopo quattro passi, è

davanti alla porta del mulino.

Si stupisce nel trovarla ancora chiusa e bussa con forza. Dopo un bel po' spunta alla finestra del piano di sopra la faccia assonnata del mugnaio in camicia da notte e con la cuffia in testa, che le chiede: "Ma cos'avete di tanto urgente da svegliarmi a quest'ora?"

"Ho portato questo grano da macinare perché mi serve la farina per fare il pane ai miei bambini", gli risponde la donna.

Dopo un po' si apre la porta e compare il mugnaio vestito alla bell'e meglio, che non si trattiene dal dire: "Non capisco proprio perché abbiate tutta questa fretta, tanto da tirarmi giù dal letto, dove stavo così bene con mia moglie, all'una di notte..."

Ma poi il bravo uomo pensa che alla poverina, a furia di star da sola, abbia dato di volta il cervello, facendole scambiare la notte con il giorno e perciò decide di compiacerla.

Il grano è presto macinato e Lucrezia riprende la via di casa soddisfatta e contenta.

Alla fontana ritrova le ragazze che al chiaro di luna, continuano a cantare e ballare e le saluta con entusiasmo: "Dio vi benedica e vi conservi sempre l'allegria ed in salute!"

"Grazie, buona donna, grazie! Il Signore benedica te e la farina del tuo sacco!", replicano le ragazze.

"Serva vostra, ragazze belle e gentili" dice ancora Lucrezia che, in un amen, si ritrova a casa.

Qualche ora dopo si mette a fare il pane e poi lo fa ancora il giorno dopo e quindi tutti i giorni che seguono, scoprendo che il sacco resta



sempre colmo di farina come nel momento in cui l'ha ritirato dal mugnaio.

"E' un miracolo! Dio ha ascoltato l'augurio delle ragazze della fontana e mi ha mandato in casa una fata buona... Sono proprio contenta!", pensa tra sé e sé.

Ma anche le cose più belle hanno una fine...

Dopo settimane e settimane se ne torna a casa il marito che dopo i primi baci e abbracci, dice subito a Lucrezia: "Sono stato via molto più del previsto e chissà come hai fatto ad andare avanti... Avrai fatto di sicuro molti debiti, ma adesso metterò a posto tutto".

Ma poi viene a sapere che la moglie non ha chiesto niente a nessuno e che ha fatto tutto da sola. Allora nella mente di Bastiano comincia a farsi strada la gelosia, che gli fa immaginare chissà che cosa sul conto della moglie: è un tarlo che prima rode piano e poi sempre più forte, tanto che per delle stupidaggini scoppiano tra i due grossi litigi.

Lucrezia vorrebbe raccontare tutta la storia

del sacco e delle ragazze della fontana, ma qualcosa la trattiene e allora si limita a dire: "Caro Bastiano, non c'è nessun mistero, è solo la mano di Dio che ci aiuta!"

Ma il marito non si accontenta per niente di questa spiegazione e finisce per minacciarla: "O butti fuori il rospo o ci penso io..."

Sono tutti e due in cucina, a due passi dal sacco.

Per niente convinta, ma come se non avesse via d'uscita, Lucrezia racconta nei minimi particolari l'incontro con le ragazze e la storia del sacco di farina che non si consuma mai.

Parla che ti parla, alla fine butta un occhio al sacco ed esclama: "Ma cosa è successo! Gesummaria! Il sacco è vuoto..."

Era proprio così: senza che se ne fossero accorti, la farina era scemata parola dopo parola, tanto che alla fine non ce n'era più neanche un pizzico,

Lucrezia rimprovera allora il marito, che ha provocato quel disastro con la sua diffidenza e gelosia.

Bastiano deve ammettere la sua colpa, ma ormai è troppo tardi per tornare indietro.

Al suo caso si attanaglia bene il proverbio: "Chi è causa del suo mal, pianga se stesso".

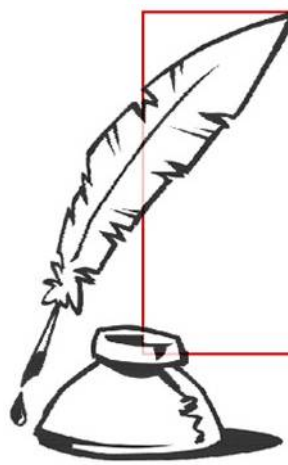
**Mauro Zanotto**



# RASIM

Un romanzo a puntate di Sergio Vigna

(Sesta parte)



**Penna e calamaio**  
*Racconti per chi sa ascoltare*

## CAPITOLO VII

Rasim era convinto che il vecchio si fosse ampiamente meritato il cibo che gli avevano offerto. In realtà, quando finì il racconto, la luna era ormai alta nel cielo e la sua luce illuminava il deserto di un bianco perlaceo. Pareva impossibile che fosse lo stesso luogo di qualche ora prima, quando il gran caldo sbiadiva il tutto in una tremula visione. Il pover'uomo si rannicchiò vicino al fuoco e, senza più dire una parola, si addormentò.

I nostri amici erano troppo eccitati per unirsi al beduino e, con la scusa di tenere alta la fiamma per scaldare l'ospite, commentarono e fantasticarono su quanto avevano sentito.

Faud era il più eccitato, convinto che la grotta del tesoro fosse certamente l'entrata della città perduta di Ubar. Anche Nasib era dello stesso parere, mentre Turki persisteva nella sua diffidenza. Come sempre l'unico equilibrato era Rasim che, anche se convinto della veridicità del racconto, era conscio del fatto che troppe domande restavano senza risposta.

“Io credo al racconto del vecchio – disse il cammello – ma sono certo che con il passare degli anni quella avventura si è ingigantita nella sua fantasia, mentre alcuni particolari importanti la sua memoria li ha dimenticati! Sarà bene che anche noi dormiamo, domani mattina vedremo se riusciremo a saperne di più.”

L'asino aprì gli occhi, facendo volare via un nugolo di mosche. Girò il suo testone peloso per svegliarsi meglio, stupito di avere già tutto quel sole addosso. Si alzò velocemente sicuro di aver dormito più del solito e controllò che

fine avessero fatto i suoi amici. Si girò su se stesso e scoprì che Rasim e compagni dormivano ancora.

“Sveglia! Non vorrei essere inopportuno, ma il sole è già alto e voi state ancora dormendo!”

A quel raglio saltarono tutti in piedi come fossero punti da un calabrone.

“Il vecchio non c'è più!” urlò Faud.

“Non c'è da preoccuparsi, oggi andremo all'oasi e vedrete che lo ritroveremo” disse Rasim.

Arrivati nel centro dell'oasi, iniziarono alacramente le ricerche, ma il vecchio sembrava svanito nel caldo opprimente. Un beduino di quella età non poteva sparire così in un'oasi piccola come quella! Certamente gli era successo qualche cosa, oppure si stava nascondendo per paura che qualcuno l'avesse seguito e avesse sentito quanto aveva raccontato.

La notte arrivò improvvisa come sempre, trovando Rasim e compagni ancora in cerca del poveretto.

“Adesso basta! È da questa mattina che giriamo sotto questo sole implacabile. Penso che quello che ci ha detto ci basti per andare verso la nostra meta, d'altra parte è più di quanto ci aspettassimo.”

*“Paura di che?  
tra amici e, in mezzo a noi, nessuno ti  
potrà fare del male!  
Ora va a dormire che domani dovremo  
addentrarci nelle montagne e avrai  
bisogno di tutte le forze anzi,  
farò io il tuo turno di guardia.”*



Faud era stanco e la sua pazienza era già finita nella mattinata. Rasim, al contrario, era preoccupato: quella partenza improvvisa senza salutare, e quella sparizione come se si fosse polverizzato, non lo convincevano anzi, lo stavano innervosendo. Tornarono stanchissimi sotto la palma che li aveva visti felici ed eccitati la sera prima e, con tutt'altro spirito, cenarono in silenzio, ognuno immerso nei propri pensieri. La stanchezza non tardò ad arrivare, facendoli cadere in un sonno profondo, appena finito il pasto.

Turki aveva il sonno leggero e fu così che un fruscio sulla sabbia lo svegliò. Le sue orecchie si drizzarono contemporaneamente ai grandi occhi che si spalancarono, ma non sentì e non vide nulla. Fece un giro attorno alla palma e convinto di aver sognato ritornò a dormire. Se avesse guardato meglio, si sarebbe accorto che poco lontano dei sandali avevano lasciato delle chiare impronte.

Il mattino trovò Rasim e compagni decisi a partire il giorno stesso. Difatti dopo aver fatto un'abbondante provvista di acqua, si avviarono verso sud, sicuri che la città perduta non aspettava che essere scoperta.

Del vecchio non si parlò più, anche se un po' di paura si era annidata in ognuno di loro.

Da tre giorni camminavano, in un paesaggio dove nemmeno i tamarischi crescevano. La sabbia non era soffice come al nord, ma dura e pietrosa, tanto da indurre Faud a fasciarsi i piedi perché i soli sandali non bastavano a proteggere la pelle. Per gli animali era diverso, ma anche Rasim faceva attenzione a dove posava le due grandi dita del piede per non tagliarsi.

La sera del quarto giorno si trovarono di fronte a un cambiamento: la pista, dopo una doppia curva, saliva leggermente verso una zona montagnosa costeggiando rocce basse e scure dove, a intervalli, si presentavano delle fenditure che aprivano il passaggio verso cime più alte. Dormire in un deserto piatto è desolante, ma almeno si ha la certezza di accorgersi di un eventuale pericolo. Invece fermarsi a ridosso di gole e dirupi accresce la possibilità di avere spiacevoli incontri improvvisi.

Rasim cercò di trascinare i suoi compagni più avanti, ma la stanchezza era tanta che persino Nasib ne fu colpita, anche se come

resistenza non era seconda a nessuno. Si accamparono il più lontano possibile da quei lugubri massi, decidendo però di fare dei turni di guardia per tutta la notte. Anche se Turki non aveva mai detto di aver sentito dei rumori, credendoli solamente dei sogni, la paura di essere seguiti si era insinuata in ognuno di loro.

Rasim era il meno stanco, così fu lui a fare il primo turno. Faud si avvicinò al cammello per tenergli compagnia.

“Perché non dormi? Sarai certamente stanco,” disse Rasim nel vederlo arrivare.

“Non riesco a dormire, quell'asino di Turki si è messo a russare così forte, che è impossibile prendere sonno e poi..... avevo piacere di stare con te. Da quando siamo partiti abbiamo parlato poco e questo mi manca. La tua sicurezza e questa libertà mi fanno sentire già adulto, anche se molte volte ho paura!”

“Paura di che? Sei tra amici e, in mezzo a noi, nessuno ti potrà fare del male! Ora va a dormire che domani dovremo addentrarci nelle montagne e avrai bisogno di tutte le forze anzi, farò io il tuo turno di guardia.”

Anche Rasim aveva paura, ma più per il suo protetto che per lui. Quella libertà lo ripagava di tutte le fatiche e, volgendo lo sguardo in alto si emozionò nel vedere tante stelle brillare in un cielo così nero.

Il mattino dopo partirono molto presto, sicuri di essere vicini al luogo dove il predone Nasir aveva fatto prigioniero il vecchio e i suoi compagni. Dopo varie discussioni, Rasim decise che il passaggio che avevano dinanzi doveva essere quello giusto, così i quattro si addentrarono lentamente.

All'inizio il varco era molto stretto, ma poi si allargava come un imbuto rovesciato. Lo spettacolo che si presentò a Faud e compagni era tetto e affascinante in eguale misura.

Superati i primi grossi massi, un misto di sabbia solidificata si alternava a colline intere ancora più nere delle prime. Era chiaro che tutta quella zona era di formazione lavica anche se, con i millenni, il vento e la sabbia erano riusciti a modellarla ricavandone le forme più bizzarre, cosa che una fertile fantasia difficilmente avrebbe saputo fare meglio.

“Sarei curioso di sapere da che parte ci

stiamo dirigendo! Sono ore che camminiamo in questa foresta di pietre nere, ma la mia impressione è che di questo passo finiremo per perderci come il vecchio!” Turki era portato alla lamentela e, anche questa volta, non si smentiva.

“Se non ti lagni non sei contento! Non c’è mai nulla che ti soddisfi. Il vecchio non ti piaceva, il posto in cui siamo è tetro e pericoloso, l’acqua sta per finire, il cibo scarseggia! Possibile che non ti vada mai bene nulla?” Nasib, al contrario del ciuco, accettava tutto di buon grado, anche se non sempre era d’accordo.

“E’ inutile lamentarsi, sapevamo tutti quanti rischi e pericoli avremmo trovato nel cercare la città perdura di Ubar! – e rivolgendosi all’asino, Rasim disse – “ nessuno ti ha obbligato a venire con noi, se pensi di non farcela sei ancora in tempo a tornare indietro.”

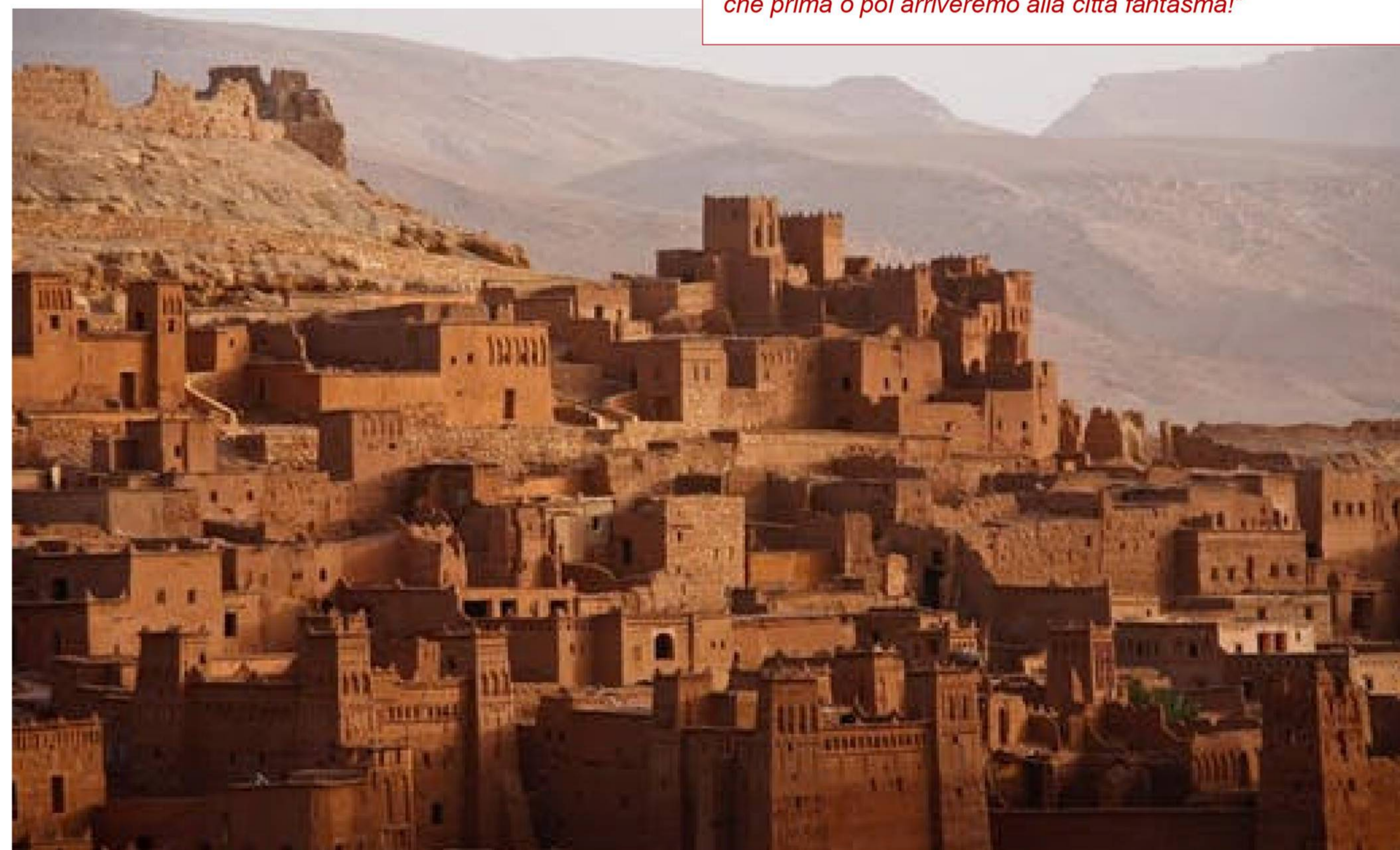
Nel sentirlo così deciso, l’asino accelerò il passo borbottando ad alta voce perché tutti lo sentissero: “Qui non ci si può neanche lamentare! Per una piccola protesta, mi saltano tutti agli occhi! Figuriamoci se torno indietro, non sono un vigliacco! E poi, con voi mi trovo bene, siete la mia nuova famiglia.”

A quelle parole, Faud si avvicinò a lui e prima che se ne accorgesse gli si avvinghiò al collo abbracciandolo stretto e dicendogli all’orecchio: “Lamentati quanto vuoi, l’importante è stare sempre uniti! Sei il mio ciuco preferito, senza di te non so cosa farei!”

Turki si inorgogli a tal punto che, girandosi verso i suoi compagni disse: “ Forza rammolliti! Seguite me e vedrete che prima o poi arriveremo alla città fantasma!” Dopo un attimo di stupore, si misero tutti a ridere così forte, che l’eco tra le rocce ingiganti ancora di più quell’allegria.

Più si introducevano in mezzo alla foresta di pietra e più perdevano l’orientamento. Pareva impossibile che dopo poca strada il paesaggio cambiasse così radicalmente. Arrivò la sera trovando Rasim e compagni completamente sfiniti. Pernottarono al riparo nell’incavo di un masso così grosso che la cima pareva finisse direttamente nel cielo. Anche quella notte decisero di tenere dei turni di guardia. Non avevano visto nessuno, ma quel senso di

*“Lamentati quanto vuoi, l’importante è stare sempre uniti! Sei il mio ciuco preferito, senza di te non so cosa farei!”  
Turki si inorgogli a tal punto che, girandosi verso i suoi compagni disse: “ Forza rammolliti! Seguite me e vedrete che prima o poi arriveremo alla città fantasma!”*



paura che si era insinuato dentro di loro, non li aveva ancora abbandonati.

La notte passò tranquilla e al mattino ripresero a girare in mezzo a quei giganti, nella speranza di trovare al più presto quella famosa spaccatura.

Cercarono così per parecchi giorni, mentre l'acqua stava per finire e il cibo diminuiva tragicamente.

“Questa volta Turki ha ragione a lagnarsi! - disse Faud al cammello - se non troviamo nulla entro domani bisognerà tornare indietro.”

“Sempre se ci riusciremo!” rispose Rasim.

Il morale era a terra e quella sera decisero di non fare più i turni, tanto a chi poteva interessare un gruppo così disperato? Nasib si era allontanata per cercare di rimediare un po' di arbusti freschi, anche se tra quelle pietre non c'era molto da trovare.

Si girarono tutti di colpo vedendo ritornare la capra di corsa e molto spaventata.

“Cosa ti è successo?” chiesero tutti assieme.

“C'è qualcuno!” disse tutto di un fiato la poveretta.

“Qualcuno chi? Spiegati meglio.”

“Stavo cercando qualche cosa da masticare, quando ho visto un occhio che mi stava fissando in modo orribile! Ho creduto di morire dallo spavento, non sono nemmeno riuscita a chiamarvi, mi sono girata e sono corsa qui. Chissà se mi ha seguita?”

Rasim la tranquillizzò, poi, tutti assieme, rifecero la strada da dove era venuta la capra. Se ci fosse stato qualcuno lo avrebbero trovato, in fondo erano in quattro!

Girarono e rigirarono, ma non videro ne occhi ne qualcuno che li possedeva!

“Eppure c'era! non sono diventata pazza!” continuava a ripetere la poveretta.

“Chi ha paura, si fa accompagnare a cercare il cibo, altrimenti rischia di vedere cose inesistenti! La paura fa brutti scherzi cara la mia capretta!” Turki si era rivolto a Nasib deridendola, sicuro che si fosse confusa con un fascio di luce crepuscolare. Tra quelle gole era facile confondersi.

“Sfottimi pure, ma vedrai che prima o poi dovrai ricrederti, somaro che non sei altro!”

Il ciuco non si scompose anzi, non si era mai divertito tanto, più lei si arrabbiava e più lui

rideva.

“Aiutooo, venite presto, c'è un occhio che mi corre dietro! Venite subito!”

“Un occhio che corre dietro a Faud? Come è possibile, quale diavoleria è mai questa?” disse Rasim dirigendosi di corsa verso il grido d'aiuto.

“Hai visto? Brutto testone pieno di peli! Avevo ragione io!”

Turki non rispose, però smise immediatamente di ridere seguendo di corsa il cammello.

Quando arrivarono vicino al ragazzo non videro nulla, ma prima che l'asino riprendesse a ridere, Rasim si fece spiegare bene dove l'aveva visto. Intanto la notte era scesa dentro alle gole, come una grossa macchia d'olio. Tutto era sparito e fin quando la luna non avesse acceso il suo faccione, non si sarebbe visto nulla.

Rasim non si dava per vinto e, anche al buio, cercava, finché all'improvviso urlò: “Eccolo finalmente! Ho trovato l'occhio: non è di qualcuno, ma è dipinto sulla parete! Il vecchio aveva detto il vero, infatti c'è anche la spaccatura! L'ho capito quando Faud ha gridato, ma non ero sicuro. Adesso possiamo riposarci, ma da questa sera riprendiamo i turni di guardia e domani inizieremo l'esplorazione.”

Il morale si alzò di colpo e, come per magia, l'allegria ritornò nel gruppo.

La luna si era finalmente accesa e Turki, girandosi verso la capra, riprese a ridere.

*(Fine della Sesta parte)*

**Sergio Vigna**





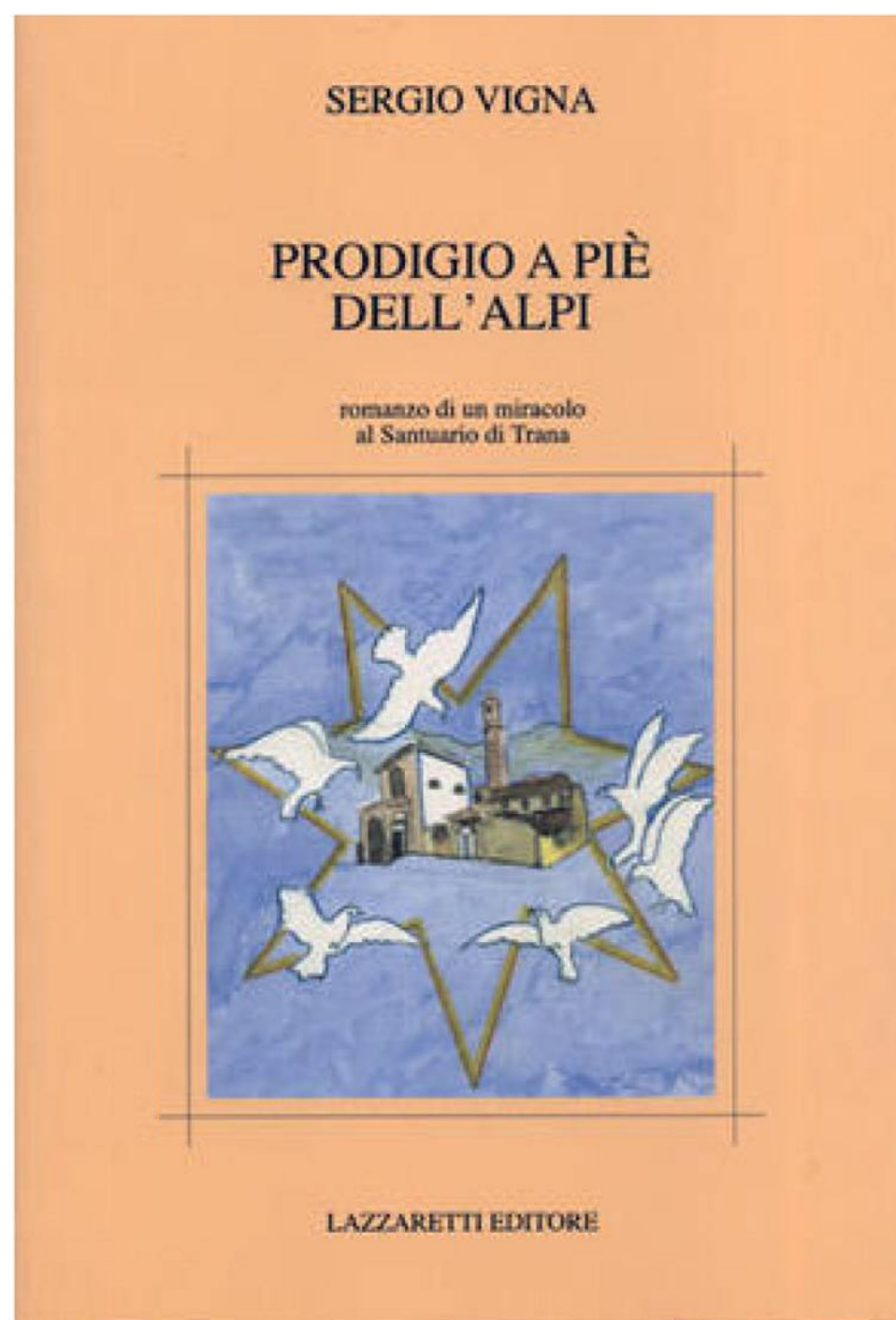
Sergio Vigna è nato a Torino nel 1945 e vive a S. Bernardino di Trana dal 1969.

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

## Quei maledettissimi ma splendidi 20 metri

Perchè saliamo? per scoprire e assaporare la magia delle terre alte.

Perchè ci ostiniamo a salire e a faticare con affanno? Per carpire quella sensazione inebriante che le vette sanno donarti.

Che siano di 600 metri o di 4000 il salire è insito in noi. Difficile spiegarlo.

Dietro ogni salita c'è un po' del senso di quella che si chiama vittoria. Le sfide nella vita ci esaltano e ci rapiscono a volte ci spingono in imprese improbabili.

Tutto per aver nel cuore quella dolce sensazione che la vittoria, in qualsiasi ambito della nostra vita, sa darci.

Tutti noi sappiamo bene il benessere estremo che si prova dopo aver superato un esame, una laurea, aver ottenuto una promozione, un riconoscimento, un merito lavorativo o una soddisfazione sportiva soprattutto dopo un lungo percorso difficile e sfidante.

La montagna e le sue vette nascondono in parte questo percorso e alla fine strappato il permesso di poggiare i piedi sul tetto delle cime la soddisfazione è la medesima di un successo della nostra vita.

Alla fine si è un po' dipendenti da questo salire. Salendo infatti abbiamo la splendida opportunità di scoprire nuovi orizzonti, nuove prospettive, nuovi scenari.

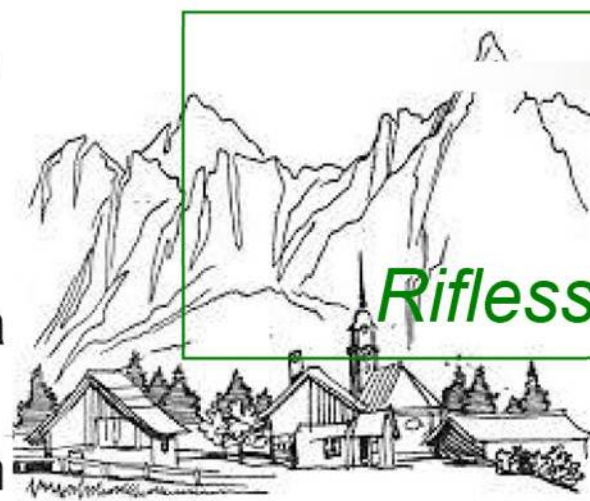
Man mano che saliamo il fiato manca, il respiro arranca ma gli occhi sono rapiti dagli spazi immensi che si aprono. Salire diventa irresistibile.

Ecco perchè noi delle terre alte siamo così attratti da quello che per molti può sembrare strano, contro natura. Noi sappiamo che per amare la natura devi confrontarti con essa, ricevere il suo permesso a calpestare posti magnifici ma altrettanto ostili.

Salire non è contro natura è la prima cosa che facciamo sin da piccoli, passando dai gattoni a star in equilibrio con le sedie e cercando di muovere i primi passi.

La montagna alla fine dei conti è dentro di noi. Nella vita chi più si sforza più lontano arriva.

In montagna chi più ci tiene a essere rapito da quegli orizzonti immensi più in alto sale e



## Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

come diceva Bonatti più lontano vede. Il tutto diventa un inebriante voglia di salire, salire e salire.

Da lassù solo chi sale può capire cosa si prova, cosa si sente dentro e il più delle volte è impossibile usare parole per descriverlo.

Nella vita per vincere le tue sfide spesso devi imparare a piangere, a ridere, a trattenere il respiro e a gridare con tutto il fiato, insomma devi imparare a respirare.

Nelle ascese con il tempo e con i giusti maestri come nello sci alpinismo una delle cose importanti e fondamentali è imparare a respirare, razionalizzare i respiri a seconda dei passi, a coordinare gli atti respiratori a seconda del dispendio energetico.

Nella vita spesso non ce ne accorgiamo ma dobbiamo trovare qualcuno che ci insegni a respirare dallo sport alle sfide per vincere le paure, le sfide per vincere nel lavoro, nello sport.

Sulle nostre montagne per arrivare in alto un buon maestro ti insegnerà a moderare la respirazione.

Respirare è vivere e mai come lassù ti accorgi di quanto sia importante questo gesto troppe volte ignorato e scontato.

Sai quando te ne accorgi? quando negli ultimi tremendi 20 metri vedi la vetta ad un soffio ma sai che devi dare tutto te stesso il massimo per gli ultimi strappi.

Li senti dentro quanto stramaledetti siano quegli ultimi metri, sembrano i più duri, sembrano non voler finire mai, ma sono loro, proprio loro con la loro durezza a donarti l'atto del respiro finale in vetta, quello ricco di meraviglia ed estrema contentezza che tutto ad un tratto ti fanno anche amare quegli ultimi stramaledetti 20 metri senza i quali quella splendida emozione non avverrebbe mai...

**Gianluca Menichetti**

*Penso che la vittoria sia una salita.  
Ogni sfida ti porta al cospetto di una salita,  
i primi gradini portano a un salone chiamato ansia,  
anticamera di una sala chiamata paura,  
qui incontrerai due porte,  
una che dà su una discesa rapida e comoda chiamata fuga,  
l'altra dà su una salita più ripida e tortuosa  
che conduce a un'altra chiamata coraggio.  
Solo salendo quelle scale arrivi al panorama  
dal quale è stupendo ciò che si scorge, la vittoria...  
È anche per questo che amo le montagne.  
Solo da quassù puoi vedere il mondo,  
abbracciando l'orizzonte con un unico sguardo.  
Più sali e più il panorama è fantastico.*



*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...*



## *E Picchia picchia la porticella*

*E picchia picchia la porticella  
che la mia bella la mi vien d'aprir*

*E co la mano apre la porta  
e co la bocca la mi dà un bacin*

*La me lo ha dato si tanto forte  
che fin la mamma la lo ha senti*

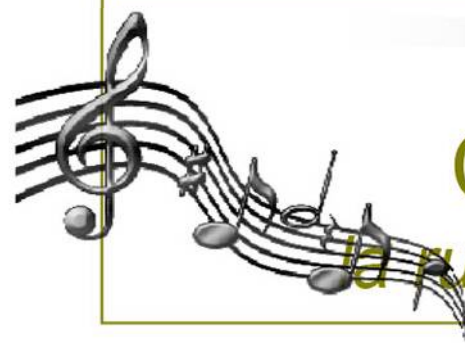
*Che cosa hai fatto figliola mia  
che tutto il mondo parla mal di te*

*Ma lascia pure che il mondo dica  
io voglio amare chi mi ama me*

Di questa allegra canzone popolare lombarda, già nota agli inizi del '900, esistono molte versioni, anche con musiche diverse ma con parole simili.

La storia è quella eterna dell'amore tra due giovani, più forte di tutte le prediche dei genitori e delle maldicenze della gente.

Armonizzato da Luigi Pigarelli (Trento 15/12/1875 – 25/04/1964)



**Canta che ti passa !**

*la rubrica del Coro Edelweiss*

Il canto popolare è sicuramente una delle più importanti espressioni umane, che ci permette di comprendere il nostro passato, quel passato più o meno recente su cui si fondano le nostre radici.

Attraverso il canto popolare si percepiscono le condizioni sociali dei nostri antenati, i loro bisogni umani legati al lavoro, all'amore, alla religione, ai giochi.

Si tratta di canti nati spontaneamente dalla gente comune, senza la mediazione di un compositore che ne interpreti i sentimenti e per questo basati su un linguaggio povero, ripetitivo ma sincero e diretto.

Proporlo a scuola diventa quindi fondamentale non solo in ambito musicale ma anche in quello storico, sociale, linguistico, religioso, culturale.

Per il Piemonte abbiamo una figura notevole in **Costantino Nigra** (Villa Castelnuovo, oggi Castelnuovo Nigra (TO), 11 giugno 1828 – Rapallo (GE), 1 luglio 1907) è stato filologo, poeta, diplomatico e politico italiano.



*Salotto con Costantino Nigra e  
Camillo Benso Conte di Cavour*

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

[https://www.youtube.com/watch?v=Bp4W6\\_4pPVQ](https://www.youtube.com/watch?v=Bp4W6_4pPVQ)



Nanni Svampa e Lino Patruno in una foto degli anni 60

Nigra si è molto dedicato, quando i numerosi impegni lavorativi glielo permettevano, allo studio e alla ricerca filologica della cultura canavesana, sorretto dal suo amore per la terra di origine; egli produsse mirabili scritti, saggi, raccolte e traduzioni.

L'opera che consegna Nigra ai posteri, ed al tempo stesso diviene una pietra miliare nel campo degli studi antropologici e filologici, è *Canti popolari del Piemonte* cui Nigra dedicò molti anni della sua vita, ricercando e raccogliendo antiche canzoni di cultura popolare.

Punto di riferimento obbligato per gli studi folklorici.

I *Canti popolari del Piemonte* utilizzarono per la prima volta un approccio etnologico, comparatistico e dialettologico alla poesia popolare italiana, che prima di Nigra era sostanzialmente materia di pertinenza di filologi e letterati di orizzonte toscano.

Costituirono inoltre un canone di testi ampio e sicuro, che ha permesso comparazioni e interpretazioni come nessun'altra raccolta ottocentesca e primo-novecentesca.

La Fondazione Enrico Eandi, data l'importanza dell'opera, ha deciso di effettuare un'attività di digitalizzazione della prima



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.



edizione del 1888 dei *Canti popolari del Piemonte*, edita a Torino da Loesher, per renderli disponibili alla collettività per attività di studio, approfondimento o curiosità.

Particolare interesse, almeno per quanti praticano la lingua piemontese in forma scritta, è il capitolo "Avvertenza per la lettura dei testi", nel quale l'Autore definisce le regole ortografiche applicate per la trascrizione dei testi in lingua piemontese.

Come si può notare, Nigra si scosta in modo significativo dalle incerte e variabili tradizioni ortografiche anteriori per giungere a definire un sistema di grafia specifico della lingua piemontese, ma caratterizzato dall'essere complementare al sistema di grafia della lingua italiana.

Purtroppo, il sistema di grafia definito da Costantino Nigra non ha trovato seguito in chi è venuto dopo di lui, per cui è continuata fino ad oggi la variabilità delle forme scritte della lingua piemontese.

Solo con il sistema di *Grafia Standard* la maggior parte delle scelte ortografiche fatte a suo tempo da Nigra hanno trovato sistematica applicazione, nel perseguimento del comune obiettivo di adeguare la forma scritta della lingua piemontese al contesto linguistico, caratterizzato dalla prevalenza della lingua italiana.

Per la Lombardia abbiamo un celebre cantautore milanese scomparso lo scorso anno e precisamente **Nanni Svampa** che introdusse questo brano ne "La milanese antologia della canzone lombarda".

Nato a (Milano, 28/02/1938 – Varese, 26/08/2017) è stato un cantante, scrittore e attore italiano, fondatore del gruppo musicale e cabarettistico *I Gufi*.

Nanni Svampa nacque pochi anni prima del secondo conflitto mondiale, a Porta Venezia, uno degli antichi ingressi della Milano medievale ancora esistenti.

Era zona popolare, abitata da operai e impiegati, che vivevano a continuo contatto nelle *case di ringhiera*, abitazioni che si affacciavano su un cortile comune e in comune dividevano anche la vita quotidiana.

Questa formazione popolana verrà rafforzata dallo scoppio del conflitto. Trasferitosi come sfollato a Porto Valtravaglia, piccolo comune in provincia di Varese adagiato sulle sponde

del Lago Maggiore, crescerà in un mondo ancora rurale e provinciale, che molto influirà sul suo futuro artistico.

Dopo la maturità scientifica, Svampa, consigliato e convinto dal padre, si iscrisse alla Bocconi e si laureò in Economia e commercio.

L'esperienza maturata nella ricerca di un primo impiego, confacente alle volontà paterne, gli ispirò la canzone "Io vado in banca" (portata poi al successo nella cabarettistica interpretazione de I Gufi).

Durante il periodo universitario, nel 1959, si avvicina al mondo musicale, fondando, e partecipando come voce e chitarra, il complesso de *I soliti Idiotti*.

La natura gogliardica delle prime avventure sul palco subiscono un arresto nel 1960, quando Svampa inizia ad ascoltare e ad apprezzare le interpretazioni di Georges Brassens.

Nel 1961, arruolato nel servizio di Leva, con il tempo a disposizione, inizia a tradurre Brassens, dal francese al dialetto milanese.

Questo esercizio continuo di apprendimento delle espressioni dialettali, lo avvicinerà molto alle canzoni popolari e alle tradizioni musicali lombarde.

Dopo lo scioglimento dei Gufi, Nanni Svampa continua la collaborazione con **Lino Patruno**, incentrando la sua attività negli spettacoli teatrali, quali *Addio Tabarin* e *Un giorno dopo l'altro*, e soprattutto nella creazione di un'antologia delle canzoni popolari milanesi.

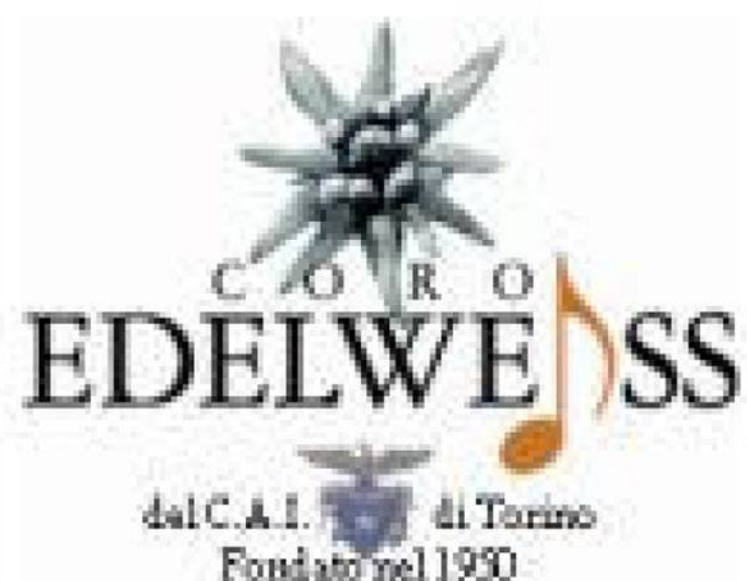
Suddivise in dodici volumi, *Milanese antologia della canzone lombarda*, rappresenta una delle maggiori collezioni di studio e ricerca sulla storia musicale e dialettale della città.

Parallelamente non cessa il suo interesse verso Brassens, del quale continuerà a curare le traduzioni, sia in italiano sia in milanese, delle sue canzoni.

**Valter Incerpi**

<https://www.youtube.com/watch?v=xpZimDJWnw0>

(versione Nanni Svampa)



**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 ripido) 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 dell'Emilia Romagna

*Amici Chef della rivista l'Escursionista, siamo arrivati in una terra speciale, l'Emilia Romagna!*

*La cucina di questa regione è ricca di sapori, profumi, aromi ed un'infinita storia popolare che ci ricorda immagini di allegri commensali tutti intorno ad una bella tavola imbandita per festeggiare la voglia di stare insieme. E nella cucina, la presenza della cosiddetta "azdora" ovvero la padrona di casa, intenta a preparare le conosciutissime paste ripiene (cappellini, tortellini, tagliatelle, ravioli) o le mitiche piadine romagnole o altri piatti a base di carne.*

*Insomma, non me ne vogliono le altre regioni, ma l'Emilia Romagna con in particolare Bologna, può essere accreditata tra le principali capitali della cucina italiana ed in questo contesto, la proposta dei piatti che vi invito a cucinare questo mese, sono sicuro che ne riaffermerà il primato con la gratificazione che otterrete dai vostri commensali soddisfatti.*

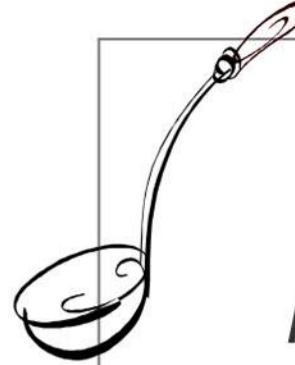
*Pronti per questa ulteriore sfida ai fornelli?*

### Piadina romagnola

La piadina romagnola è una focaccia antichissima che nasce dalla tradizione della



Piadina romagnola



## Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



cucina povera contadina e da sempre viene preparata in Romagna con l'aggiunta di pochi altri ingredienti per la farcitura.

La piadina tipica si consuma con formaggio molle, verdura, salumi vari o salsiccia. Questa focaccia a base di farina e strutto, viene anche preparate con ripieni dolci, e si utilizzano al proposito miele, marmellata e creme da spalmare. In molte zone di Italia ed anche all'estero si preparano focacce simili alle piadine di Romagna, ma in questa regione le piadine sono un vero e proprio cibo di strada: ovunque infatti troverete baracchine che vendono questa bontà.

In alcune zone della regione, la piadina viene lavorata in maniera apposita per farla "sfogliare".

La piadina sfogliata è ancora più fragrante e viene preparata passando le porzioni dell'impasto sotto al mattarello, ripiegandole più volte su se stesse e procedendo a stenderle nuovamente, ungendole ogni volta con strutto o olio.

**INGREDIENTI (per 4 persone)**

- 1 kg di farina
- 100 gr di strutto
- 25 gr di sale
- 5 gr di bicarbonato di sodio
- 5 gr di zucchero
- 300 ml di acqua frizzante

## PREPARAZIONE

Sulla spianatoia setacciate la farina formando una fontana con un buco al centro.

Unite l'acqua frizzante alla farina, insieme agli altri ingredienti, aggiungendo il sale per ultimo.

Lavorate con cura l'impasto per almeno 10 minuti, fino ad ottenere una palla liscia ed omogenea.

Mettete a riposare l'impasto in un luogo riparato, lontano dalle correnti d'aria, per circa un'ora e mezza.

Trascorso questo tempo pendete dei pezzi di impasto e tirateli col matterello, mantenendo lo spessore di circa mezzo centimetro ed un diametro che può andare dai 15 ai 30 centimetri.

Cuocete le piadine una per volta sull'apposita teglia di ghisa, o di terracotta refrattaria, mantenendo il fuoco allegro.

## CONSIGLI

In mancanza di questi appositi testi si può usare una comune padella di ferro

Girate ciascuna piadina aiutandovi con una spatola facendo ruotare la focaccia in senso orario.

Servite le piadine caldissime, portandole in tavola accompagnate dalla farcitura, oppure già farcite seguendo i propri gusti.

L'impasto della piadina romagnola nella sua versione antica non prevedeva l'uso di alcun agente lievitante, oggi però viene ammesso l'utilizzo del bicarbonato di sodio, il quale può essere sostituito da una bustina di lievito in polvere per pizze e torte salate, oppure da 25 gr di lievito di birra o ancora dal lievito naturale. Alcuni sostituiscono lo strutto di maiale con la stessa quantità di burro, oppure di olio extravergine di oliva.

La piadina va impastata con acqua (meglio se frizzante), ma in alcune ricette è sostituita da

una miscela composta da metà acqua e metà vino, oppure da acqua e latte tiepido. In alcuni casi viene utilizzata anche la birra, o una miscela di acqua e birra in parti uguali.

## SUGGERIMENTI

La piadina romagnola può essere farcita secondo il proprio gusto e la propria fantasia, ma quali formaggi e salumi sono ideale complemento di questa focaccia?

Tra i formaggi andranno scelti quelli morbidi e spalmabili, ad esempio Squacquerone, casatella, stracchino, cacciottine o mozzarella. I salumi andranno scelti tra prosciutto crudo dolce, coppa di testa, coppa d'estate, salame, mortadella di Bologna, ciccioli o pancetta arrotolata.

I ripieni si possono personalizzare utilizzando anche conserve di verdure sott'olio, oppure verdure fresche (come rucola e insalatine) o grigliate.

La piadina può essere anche utilizzata tal quale, per sostituire il pane a tavola.

## *Tagliatelle al ragù bolognese*

Le tagliatelle al ragù sono un simbolo della cucina regionale dell'Emilia Romagna, e uno dei piatti italiani più ammirati e imitati in tutto il mondo.

La ricetta coniuga due eccellenze assolute



*Tagliatelle al ragù bolognese*

della cucina emiliana: le tagliatelle e ragù alla bolognese.

### INGREDIENTI (per 6 persone)

- 300 g di polpa di manzo macinata
- 150 g di pancetta
- odori (sedano, carota, cipolla, tritati)
- vino bianco secco
- brodo q.b.
- 50 g di burro
- 2 cucchiaini d'olio
- 50 g di concentrato di pomodoro
- latte q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 600 g di tagliatelle fresche all'uovo
- parmigiano reggiano grattugiato

### PREPARAZIONE

Mettete nella padella olio e burro, poi unite la pancetta e alla fine gli odori: fate soffriggere lentamente, mescolando spesso.

Aggiungete la carne e fatela rosolare; quando ha preso colore sfumate con il vino e fate

ritirare a fuoco dolce.

A questo punto (facoltativo) potete aggiungere due bicchieri circa di latte caldo, poco alla volta fino ad avere un composto cremoso.

Salate, pepate e aggiungete due bicchieri di brodo caldo in cui si è fatto sciogliere il concentrato di pomodoro (che si può sostituire, volendo, con della salsa di pomodoro).

Il ragù deve bollire dolcemente, senza restare mai asciutto, per non meno di due o tre ore.

Cuocete le tagliatelle al dente in abbondante acqua salata, conditele con un pezzetto di burro crudo, aggiungete il ragù e spolverizzate con abbondante parmigiano grattugiato.

Il ragù si conserva in frigorifero anche per 15 giorni, senza problemi, in un vaso di vetro chiuso ermeticamente.

### *Galantina di pollo alla emiliana*

La galantina di pollo è un piatto di origine emiliana a base di pollo e a volte di più tipi di carne, verdure e uova sode. Si tratta di una sorta di polpettone da servire tiepido o freddo, ideale per gli antipasti.

### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 800 gr di pollo macinato
- 2 albume d'uovo
- 1 scalogno
- 4 cucchiaini di panna fresca
- 10 gr di funghi secchi
- 2 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 100 gr di prosciutto crudo a fettine sottili
- 30 gr di burro chiarificato
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

### PREPARAZIONE

Ammollate in acqua bollente i funghi secchi. Quando si saranno ammorbiditi, tritateli grossolanamente al coltello assieme allo scalogno e al prezzemolo.



*Galantina di pollo alla emiliana*



*Pomodori gratinati al forno*

Servendovi di un mixer frullate la polpa di pollo assieme agli albumi, alla panna, ai funghi, allo scalogno e al prezzemolo.

Insaporite il tutto con il parmigiano grattugiato, sale e pepe.

Oleate un foglio inumidito e ben strizzato di carta forno e versate la polpa di pollo.

Lavorando il tutto con una spatola o con le mani umide, formate un quadrato.

Disponete le fette di prosciutto crudo e arrotolate il tutto aiutandovi con la carta forno.

Chiudete a caramella stringendo bene i lati e chiudendoli con lo spago da cucina.

Cuocete la galantina a vapore per 1 ora. Poi lasciatelo riposare chiuso nella carta forno per almeno 20 minuti.

Fate fondere il burro chiarificato in una padella e rosolate la galantina di pollo su tutti i lati.

Tagliatelo a fettine e servitela tiepido accompagnato da verdure di stagione.

## *Pomodori gratinati*

Questo piatto, un classico della cucina emiliana romagnola, si accompagna bene con le grigliate di carne, ma è ottimo anche servito come antipasto.

### **INGREDIENTI (per 6 persone)**

- 6 pomodori rotondi maturi e sodi
- 150 g di pancarrè

- 3 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
- un bel mazzetto di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.

### **PREPARAZIONE**

Tagliate i pomodori a metà, svuotateli dei semi, salateli e metteteli a sgocciolare su un colapasta con la parte tagliata rivolta verso il basso.

Nel frattempo, preparate la "panure" aromatica, frullando le fette di pancarrè nel mixer insieme al prezzemolo e allo spicchio d'aglio, fino ad ottenere un pangrattato fine e profumato.

Mescolate la "panure" ottenuta con qualche cucchiaino d'olio, fino ad ottenere un composto leggermente impastato, regolate di sale e pepe.

Farcite i pomodori con questo composto, pressando leggermente e sistemati uno accanto all'altro in una teglia unta.

Cospargeteli di parmigiano, irrorateli con un filo d'olio e passateli in forno già caldo a 170° finché non saranno cotti e dorati (eventualmente, coprite con un foglio di alluminio e scoprite alla fine per gratinare).



## *Sbrisolona mantovana*

La Sbrisolona è un tipico dolce della città di Mantova. La regola vuole che vada mangiata a pezzi e non a fette.

### **INGREDIENTI (per 4 persone)**

- 200 gr di farina di mais
- 200 gr di zucchero
- 200 gr di burro a temperatura ambiente
- 2 tuorli
- 1 bustina di vanillina
- scorza di un limone grattugiata
- 150 gr di mandorle pelate
- 50 gr di mandorle non pelate

### **PREPARAZIONE**

Mescolate la farina con lo zucchero, la vanillina e la scorza del limone.

Macinate le mandorle pelate in modo grossolano e amalgamatele al burro ammorbidito.

Unite il composto di mandorle a quello di

farina e mescolate bene, quindi aggiungete uno alla volta i tuorli. Quando il composto sarà omogeneo, versatelo in una teglia di 26 cm di diametro imburrata e infarinata.

Decorate la superficie con le mandorle non pelate.

Infornate a 180 gradi per circa un'ora.

Sfornate la Sbrisolona mantovana e fatela intiepidire in teglia prima di consumarla.

**Mauro Zanotto**



*Sbrisolona mantovana*

### La festa patronale di Condove

Essere condovesi è una bellissima emozione che non puoi e non vuoi scrollarti di dosso. Certo, qualche volta puoi lasciare il paese, salutare la piazza, dire addio agli amici, recarti nelle città vicine per lavorare ma Condove non puoi non portartela nel cuore.

Più dei vicoli, più dei bar, più della bocio e della piazza, quello che non lascerà mai la mente di un vero paesano nato negli anni 40/50 del secolo scorso è il ricordo di come una volta si festeggiava il giorno del santo patrono.

L'atmosfera di festa si apprezzava fin dal momento del risveglio con una sensazione quasi fisica. Il clima era estivo (la festa si celebra per antica tradizione nella domenica più prossima al 27 luglio, giorno di San Pietro in Vincoli, patrono di Condove).

Il sole era caldo ma l'aria era fine, soprattutto di primo mattino, come di regola in Valsusa. Io giocavo sotto la tavola nella cucina di casa mentre mio padre e mia madre, tutti vestiti a pennello per la festa agghindavano i mie fratelli, da lontano si sentiva un suono che si avvicinava a poco a poco: era la Banda musicale che stava girando per le vie e i borghi di Condove ad allietare il dì di festa.



## C'era una volta Ricordi del nostro passato

La musica era vita per il paese e nessuno era indifferente al fascino di questo suono. Nei giorni della festa patronale la banda musicale girava di strada in strada anzi da cortile a cortile a suonare e la gente faceva donazioni oltre ad offrire paste e da bere. Dopo qualche ora passata a suonare e bere sotto il sole la banda cominciava a essere decimata, ad ogni fermata vi era un caduto che non si reggeva più sulle gambe.

All'ora stabilita poco tempo prima della messa solenne iniziava il suono delle campane. La gente sciamava ormai verso la chiesa; quasi tutte le donne del paese, le bambine e alcune villeggianti. Anche gli uomini erano presenti in gran numero ostentando un aspetto rigido, festivo appunto, quasi fossero ingessati nell'abito buono.

Al termine della funzione religiosa, giunti a casa si trovava la tavola già imbandita, preparata da chi aveva assolto il precetto festivo alla prima messa, la celebrazione liturgica del primo mattino (allora non si parlava ancora di messa prefestiva introdotta da Papa Pio XII nel 1953 perché questa



Condove – il mercato a inizio 900



*La giostra dell'autoscontro*

possibilità non era stata recepita immediatamente in tutte le parrocchie).

I cibi erano pronti e già se ne apprezzava il piacevole prelude olfattivo. Quanto ai bevaggi, il vino veniva recuperato dalla cantina e l'acqua era quella fresca della fontana.

Nei giorni precedenti già girava una voce: son tornati i baracconi! Con questa esclamazione pronunciata quasi con un grido, ci si aggiornava e ci si informava tra ragazzi quando si veniva a conoscenza dell'arrivo di questa carovana del divertimento.

I baracconi, per noi condovesi e forse anche per i ragazzi di altri paesi, non erano altro che le giostre o, per dirla coi termini d'oggi il Luna Park. Quest'ultima espressione mai è stata nostra, condovese intendo; con quest'ultima definizione si toglierebbe ai baracconi l'anima, l'emozione racchiusa nella semplice espressione locale.

Per i ragazzi condovesi (quelli delle vecchie generazioni intendo) le giostre sono e resteranno sempre definite baracconi o, per dirla in piemontese "ij baracon". Questi animavano la nostra centrale Piazza Martiri con i loro divertimenti, in una bolgia incredibile e con decine di motivi musicali in simultanea.

Sicuramente oggi il numero di attrazioni è maggiore rispetto a quello delle giostre che animavano allora il centro cittadino; c'era l'autoscontro, la giostra coi seggiolini volanti, le gabbie, quella dei cavalli per i più piccoli, il

tiro a segno, il tiro alla foto, il tiro di palle ai barattoli, quella dove vincevi i pesciolini rossi lanciando delle palline e il pungiball dove i giovani si sfidavano per far colpo sulle ragazze.

La parrocchia allestiva per l'occasione il banco di beneficenza e immancabilmente c'era il ballo al palchetto oltre al chiosco dello zucchero filato ed il banco dei torroni e croccanti.

Le giornate di sole di luglio, presso le giostre, riservavano mille sorprese. I baracconi erano belli in qualunque maniera, sia che si andasse sulle giostre, sia godendo del divertimento di chi aveva qualche lira in più e si poteva permettere di girare ancora, quando altri avevano già finito le scorte.

I ragazzi erano sollecitati dalla presenza costante di decine di ragazze che subivano, anche più dei maschietti, il fascino ed il richiamo delle musiche, dei colori, del frastuono e del divertimento di questa carovana itinerante.

Ragazze di ogni ceto sociale, da sole o con mamma e papà, affollavano, in relazione all'età, la giostra preferita. Certe sbarbine, che fino all'anno prima gustavano cavalcare un destriero sulla giostra dei bambini, quella con magnifici cavalli bianchi che oscillavano appesi a pali cromati dai riflessi d'oro, improvvisamente sentivano un'attrazione irresistibile per la giostra con i seggiolini agganciati alle catene che ruotavano ad una certa velocità e godevano in maniera inverosimile nel farsi dare vivaci spinte, in genere dal maschio di turno, per andare sempre più in alto, alla ricerca e alla conquista del magico fiocco che regalava loro un giro supplementare sulla giostra stessa.

Durante gli anni 40 e 50 le ragazze non avevano ancora l'abitudine di indossare i pantaloni e quindi per tutti gli astanti lo spettacolo, oltre a quello più complessivo delle giostre, era assicurato. Poco importava se nella foga del lancio una gonna saliva troppo oppure una mutandina faceva capolino per una frazione di secondo.

Erano troppo acute e vive le emozioni e le sensazioni che il vorticoso andare della giostra trasmetteva loro, per dover prendere in considerazione quei piccoli, insignificanti particolari. Se poi i ragazzi si riempivano gli



occhi di celestiali visioni buon per loro. Forse andavano ai baracconi esattamente con quel proposito.

Dopo i seggiolini volanti noi ragazzi ci scatenavamo sull'autoscontro dove il divertimento era scontrarsi con le vetturette guidate da ragazze. L'idea delle ragazze, e delle femmine in generale, occupava già la parte predominante del cervello, nascevano forse proprio lì, ai baracconi, i primi amori giovanili fatti più di sogni e sensazioni che di cose reali.

Per i più grandi l'attrazione migliore era il ballo al palchetto dove alcuni elementi della banda musicale intrattenevano gli astanti a suon di valzer mazurke tanghi e polke.

La musica e i balli attiravano tutti gli abitanti del luogo e i giovani accorrevano anche dai paesi vicini per corteggiare le ragazze locali.

Ma col passare delle ore e dopo abbondanti libagioni i giovani del posto che non gradivano questa invasione al grido di *"domje a-j forësté"* (diamogli ai forestieri) rincorrevano gli avversari che lesti come leprotti correvano per le strade e tornavano alle loro case.

Una volta non esistevano solo i festeggiamenti del Santo ma si cercava di prolungare questo senso di "condovesità" che veniva coltivata durante tutto l'anno con spettacoli e tanti appuntamenti.

Mi vengono in mente bellissime serate alla bocciofila o alla Festa dell'Unità, i tornei di bocce, il bello di Condove era quello di essere un piccolo paese dove tutti conoscevano tutti.

Oggi mi sembra di non riconoscere più il paese della mia giovinezza che rievoco con una punta di malinconia: «E' tanto che non vivo più a Condove ma spesso torno per venire a trovare i miei fratelli e ogni volta mi viene il "magone"».

Ad esempio sono venuto la scorsa settimana e mi è sembrato un paese pieno di auto si ma vuoto, nessun gruppo di ragazzini ne capannelli di persone quasi nessuno a passeggio di pomeriggio. Fa male pensarci ma di certo è un fenomeno che si verifica in tutti i paesi».

Direi che più di ogni altra cosa sono andati perduti i personaggi, quelli che aggregavano e che erano immediatamente riconoscibili.

**Gianni Cordola**

[www.cordola.it](http://www.cordola.it)



la Vedetta Alpina  
la rubrica del  
Museo Nazionale della Montagna

## La Val Grana ieri e oggi

Al Museomontagna le immagini di  
Clemens Kalischer a confronto con 5  
giovani fotografi



Photo by Clemens Kalischer

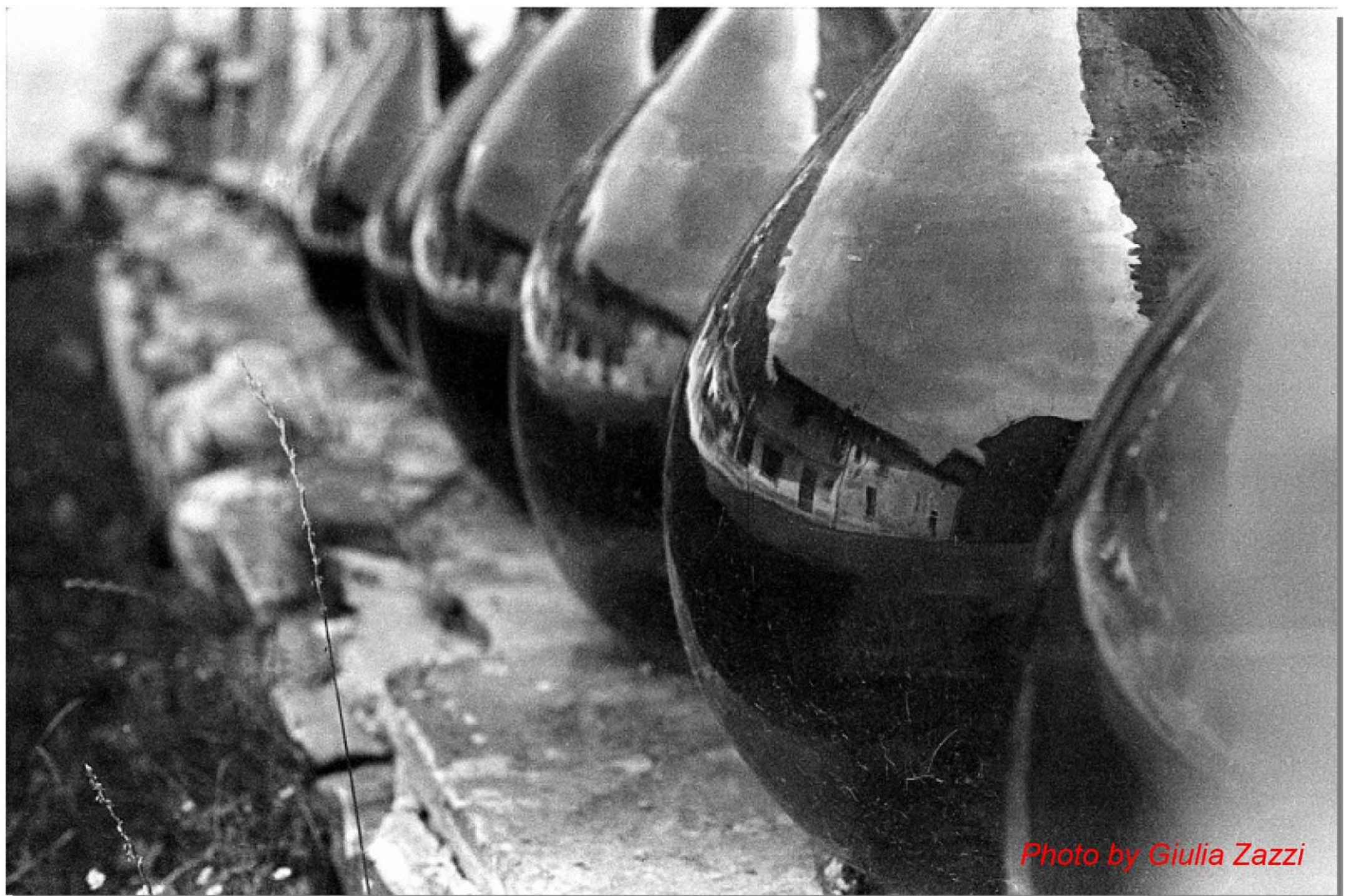


Clemens Kalischer, nato a Lindau in Germania nel 1921, fuggito come ebreo prima a Parigi e poi negli Stati Uniti, nel 1963 tornò in Europa e, in modo del tutto casuale, arrivò in Valle Grana dove colse, inconsapevole, un momento storico particolarmente significativo: sono gli anni del grande esodo verso la fabbrica.

Interi paesi si stavano spopolando in modo rapido e improvviso, la fine di un mondo antico che rimarrà ritratto per sempre negli

scatti Kalischer, che seppe cogliere i tratti essenziali di un sistema sociale che andava disgregandosi, cristallizzandoli in immagini di grande suggestione.

Il reportage del 1963 fu al centro di una storia rocambolesca. Al ritorno negli Stati Uniti, Kalischer sottopose gli scatti alla prestigiosa rivista "Life". La testata espresse immediato interesse a pubblicare il lavoro e chiese al fotografo di corredarlo di informazioni precise



*Photo by Giulia Zazzi*



dal punto di vista geografico.

Il fotografo spaventato dall'idea di contribuire alla distruzione di un luogo ancora pulito e non deformato dalla modernità, non volle rivelare come raggiungerlo. Per oltre trent'anni le fotografie rimasero riposte in un cassetto.

Un giorno un'amica gli raccontò che sua figlia stava per sposarsi in Italia, in un luogo sperduto nel Nord, di cui mai nessuno aveva sentito parlare. Quel luogo era Cuneo. Clemens sobbalzò. Tirò fuori dal suo archivio

le fotografie e dopo qualche mese furono esposte al Museomontagna.

Nel 1996 il Museo Nazionale della Montagna dedicò al lavoro di Kalischer la mostra *La montagna dell'esodo, racconti fotografici di Clemens Kalischer* e oggi, oltre cinquant'anni dopo quegli scatti, ospita fino al 20 maggio il lavoro dell'Associazione Culturale Contardo Ferrini di Caraglio che con il progetto *La valle [ri]trovata* ha voluto tornare nei nostri giorni negli stessi luoghi per indagare l'ambiente e i



Photo by Nicolas Salsotto



momenti di vita quotidiana.

Oggi in mostra ci sono 40 scatti originali di Kalischer - conservati nel Centro Documentazione del Museomontagna - affiancati da 55 foto dei 5 finalisti del concorso fotografico, curato da Luca Prestia e parte del progetto pensato e sviluppato dal gruppo di lavoro, formato da Erica Liffredo, Raffaella Simonetti, Luca Prestia e Giorgio Ariaudo che ha avuto come obiettivo quello di restituire una dignità alla narrazione contemporanea.

Un compito considerato un'urgenza culturale per almeno tre motivi, tutti legati al valore del tempo.

Il primo. La necessità di maturare un senso critico nei confronti del passato, ridimensionando l'aura nostalgica che aleggia intorno a una parte delle riflessioni sul mondo alpino. Una "sindrome da specchietto retrovisore" che non è amica dell'obiettività.

Il secondo. L'esigenza di identificare un presente, conferendo ad esso dei significati. Le comunità che vivono il margine hanno il diritto di essere raccontate. Un'azione concreta, in apparenza banale, ma comunque utile al recupero di una consapevolezza condivisa e a scongiurare una sorta di invisibilità collettiva.

Il terzo. Un pungolo a immaginare futuri possibili. Accorgersi che esistono nuovi modelli di vita in montagna aiuta a guardare con un po' di fiducia oltre l'orizzonte della consuetudine.

Per raggiungere lo scopo è stato indetto nella primavera 2017 un concorso per giovani fotoreporter dai 18 ai 30 anni, veicolato attraverso vari forum e siti internet di

settore.

**Cristina Natta Soleri**

*centro documentazione - raccolte  
iconografiche*

MUSEO NAZIONALE  
DELLA MONTAGNA  
CAI-TORINO



*Photo by Clemens Kalischer*





# MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA

CAI-TORINO

La mostra *La Valle [ri]trovata* prende le mosse dal reportage che il fotoreporter statunitense Clemens Kalischer realizzò in Valle Grana nel 1963 e nasce dal desiderio di far conoscere il tempo presente di questo territorio montano attraverso lo sguardo di 5 giovani fotografi professionisti. Nel 1963 Kalischer visitò la Valle Grana, fazzoletto alpino pizzicato tra le Alpi Cozie e le Marittime, all'alba di un'inesorabile rarefazione delle sue comunità. Seppe cogliere i tratti essenziali di un sistema sociale che andava disgregandosi, cristallizzandoli in immagini di grande suggestione.

Nel 1996 il Museo Nazionale della Montagna dedicò al lavoro di Kalischer la mostra *La montagna dell'esodo*, racconti fotografici di Clemens Kalischer e oggi, oltre cinquant'anni dopo quegli scatti, ospita il lavoro dell'Associazione Culturale Contardo Ferrini di Caraglio che ha voluto tornare nei nostri giorni negli stessi luoghi per indagare l'ambiente e i momenti di vita quotidiana.

Oggi in mostra una selezione di 40 scatti originali di Kalischer - conservati nel Centro Documentazione del Museomontagna - è affiancata da 55 foto dei 5 finalisti del concorso fotografico, curato da Luca Prestia e parte del progetto pensato e sviluppato dal gruppo di lavoro, formato da Erica Liffredo, Raffaella Simonetti, Luca Prestia e Giorgio Ariaudo che ha avuto come obiettivo quello di restituire una dignità alla narrazione contemporanea.

dal 9/3/2018 al 20/5/2018

*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 inhospitali, in cui l'uomo da anni è assente e sui quali i resti della “antropizzazione” dovuta alla sua presenza sociale, religiosa o culturale sono ormai visibili solo agli occhi attenti di chi va per monti con lo spirito dell'esploratore.*

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

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

## **Un anello sui monti di Villar Perosa**

*Dal colle di Pra Martino al monte Parpaiola*

- Località di partenza: Colle di Pra Martino mt. 917
- Dislivello: 370 mt.
- Tempo di salita: 2 ore e 30 minuti c.ca
- Tempo di discesa: 1 ora e 15 minuti c.ca
- Difficoltà: T/E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 6 Pinerolese – Val Sangone Fraternali Editore

*Lo sviluppo industriale iniziato nel dopoguerra, con la ricerca di migliori condizioni di vita, ha determinato lo spopolamento e l'abbandono dei piccoli insediamenti e delle borgate più montane di Villar Perosa grosso centro all'inizio della valle del Chisone.*

*Non più sottoposto ai periodici tagli il bosco misto di latifoglie e pini silvestri s'è sviluppato a dismisura al punto che i numerosi stradelli che percorrono questi soleggiati versanti sono oggi finalizzati quasi esclusivamente*



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

*all'esbosco.*

*Ammantati di fitti boschi, così si presentano i pendii degradanti dal crinale separante la valle del Lemina da quella del Chisone fatto di cime intermedie e colli toccati da uno stradello che partendo dalla chiesetta di S. Benedetto termina al colle di Cro.*

*Partendo dal colle di Pra Martino, dove transita la strada collegante le due valli, uno stradello traversando nei boschi sul versante della val Chisone raggiunge alla sommità il rifugio Fraita e poi l'ampia depressione di Pian Granetta dalla quale si sale in vetta al modesto, chiuso monte Parpaiola, uno dei rilievi più significativi della lunga dorsale separante le due valli.*

*Stando poi sullo stradello che lungamente la percorre portandosi alternativamente su entrambi i versanti, si torna al colle di Pra Martino passando per gli estesi piani di S. Giulardo.*

*Salvo il breve tratto che dal colletto sul crinale a Pian Granetta conduce in cima al monte Parpaiola, questo itinerario è interamente ciclabile trovando gli appassionati le più diverse alternative che consentono di scendere a fondo nella valle del Lemina o del Chisone.*

*Altrimenti, per i tempi e per i modesti dislivelli che si affrontano, questo itinerario si può considerare a tutti gli effetti una piacevole passeggiata nei boschi.*

*Giunti a Pinerolo si prosegue per S. Pietro val Lemina.*

*Alla rotonda presso il centro abitato si segue l'indicazione per Pra Martino prendendo la strada che subito salendo un assoluto versante costeggia per via abitazioni e recinzioni di villette. Più su, oltre la chiesetta di S. Grato, si sale a svolte un boscoso pendio raggiungendo alla sommità l'ampia insellatura del colle di Pra Martino. Nei pressi di una struttura ricettiva oggi in totale abbandono, nel punto in cui la strada scende a Villar Perosa,*



*Il pilone a margine del pianoro*

si può lasciare l'auto.

Subito individuando lo stradello che oltre s' inoltra percorrendo da qui al colle di Cro lungamente il crinale portandosi di volta in volta sul versante della valle del Chisone o su quello del Lemina, quasi subito si raggiunge il colle Mortero dove, cambiando versante, si perviene all'ampio successivo colletto dove una disastrosa traccia aggira sulla destra il monte Pianas.

Di poco più avanti, nel punto in cui delle indicazioni suggeriscono come raggiungere Pra Martino, Abbadia Alpina e Miradolo in senso inverso, lasciata la traccia principale sulla quale si tornerà a Pian Granetta prima si salire in vetta al monte Parpaiola, si prende lo stradello che si stacca sulla sinistra che lungamente si percorrerà passando per l'unico insediamento che si incontra per via, la borgata Case Podio.

Il lungo traverso quasi pianeggiante che segue sul versante di Villar Perosa, superato prima il bivio dove il sentiero C16 scende a Ciarriere, poi dei ruderi che precedono la casetta "La Mianda", consente di raggiungere le Case Podio oltre le quali ancora si procede per poco raggiungendo il bivio dove lo stradello da una parte scende, dall'altra s' inoltra verso monte.

Tra i due un sentierino porta al grazioso pilone Lerda a cui si perviene con un breve tratto discendente. Tornati al bivio si prende ora lo stradello – pista forestale che s' inoltra verso monte nel bosco misto di latifoglie e pini silvestri. Quattro lunghe diagonali ascendenti e altrettante svolte porteranno la traccia sul

crinale a Pian Granetta punto d'ascesa al monte Parpaiola.

Fatta una prima svolta, lasciata alla successiva lo stradello che porta alla borgata Ciusranda, superati i bivi per S. Giuliano sulla destra, che poi si raggiungerà tornando, e per le borgate Sartetti e Ciardossini sulla sinistra, guadagnato in ascesa il punto dove facendo inversione uno stradello scende a Giborgo nel vallone del Gran Dubbione, qui giunti si prosegue sulla traccia che in leggera salita raggiunge al termine il crinale a Pian Granetta dopo aver incontrato per via la Casa Alpina Fraita.

Da una parte lo stradello scende al Pra Martino, e lo si prenderà poi per tornare, dall'altra prosegue per il colle di Cro aggirando sulla destra il monte Parpaiola, mentre di fronte una labile traccia sale nella faggeta in direzione della cima di questo monte, punto più elevato dell'itinerario, che si raggiunge senza alcuna difficoltà al termine di un ripido tratto ascendente.

La boscosa e chiusa cima del monte Parpaiola mt. 1234, priva di visuale, è contraddistinta da un ometto che regge una modesta croce in legno.

*2 ore e 30 minuti c.ca dal colle di Pra Martino.*

Scesi poi a Pian Granetta si percorrerà lungamente e fedelmente lo stradello che alternandosi sui due versanti dove tratti in piano si susseguono ad altri dove si scende, sempre di poco, riporterà al termine al colle di

*L'ampia traccia prosegue a margine del crinale*





*Lo stradello di poco sotto il crinale...*

stacca lo stradello percorso nella prima parte dell'itinerario presso il bivio con le indicazioni all'opposto.

Qui giunti questo anello si chiude.

Rifacendo in senso inverso quanto già percorso, superato il colle Mortero, un ultimo tratto di strada sul versante del Lemina riporta al colle di Pra Martino.

*1 ora e 15 minuti c.ca dal monte Parpaiola.*

**Beppe Sabadini**

Pra Martino.

Ci si abbassa senza strappi, assai piacevolmente, aggirando modesti rilievi sempre oltrepassando i colletti del crinale.

Giunti al pilone ai piani di S. Giuliardo, dove una traccia porta su quella percorsa in ascesa, mentre un'altra scende nella valle del Lemina, si può decidere di aggirare il monte Pianas sulla sinistra oppure rimanendo sulla traccia principale che lo supera sulla destra.

Qualsiasi scelta si faccia ci si ritrova più in basso al colletto dove, di poco a monte, si



*Croce di vetta del monte Parpaiola*

*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!*

## Depressione cronica:

### 7 passi decisivi per affrontarla prima che sia tardi

In questo articolo parliamo di Depressione Cronica: cos'è, quali sono le cause e quali sono le migliori strategie per affrontarla prima che sia tardi.

#### COSA SI INTENDE PER DEPRESSIONE CRONICA?

La Depressione Cronica (o Distimia) è un disturbo patologico che mostra gli stessi sintomi della Depressione, ma meno acuti e gravi.

La cronicità è dovuta al fatto che il disturbo persiste per periodi di tempo prolungati (anche anni) durante i quali l'individuo sperimenta sintomi quali:

- Bassi livelli di energia e motivazione.
- Disagi sul piano lavorativo, sociale ed interpersonale.
- Bassa autostima.
- Tristezza cronica.
- Perdita di piacere per attività che un tempo davano gioia.
- Insonnia o eccesso di sonno.
- Diminuzione dell'appetito o fame emotiva.
- Problemi di concentrazione o nel prendere delle decisioni.

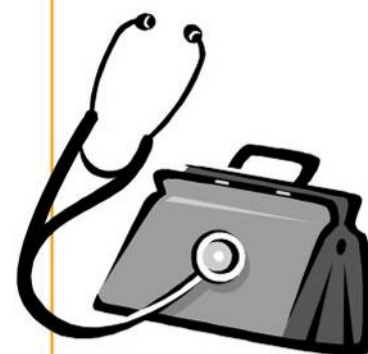
Ovviamente a questo disturbo sono spesso associati altri quadri patologici quali l'ansia, i disturbi alimentari, l'abuso di sostanze o i disturbi della personalità. In alcuni casi i sintomi della Depressione Cronica sono legati a condizioni fisiche (es. ipotiroidismo).

#### QUALI SONO LE CAUSE DELLA DEPRESSIONE CRONICA?

Non esiste ad oggi una causa precisa quando si parla di questa patologia.

Quello che è certo è che vi sono una serie di fattori che possono predirne la sua comparsa:

- **Fattori genetici:** i disturbi dell'umore sembrano essere influenzati da aspetti genetici per circa il 30% dei casi.
- **Eventi di vita:** in particolare le condizioni di



## Il medico risponde

### Le domande e le risposte sulla nostra salute

stress hanno un ruolo importante sia nell'insorgenza che nelle ricadute della Depressione (es. perdita del lavoro, lutti, traumi).

– **Conflitti relazionali:** difficoltà o conflitti all'interno dei rapporti significativi possono portare a cronicizzare una situazione di sofferenza emotiva.

– **Solitudine:** vari studi hanno sottolineato come la solitudine (qui intesa come Isolamento) può essere una delle cause più comuni di Depressione Cronica.

– **Caratteristiche di personalità:** le persone che sperimentano questa patologia hanno di solito una visione molto negativa di se stessi e della realtà. Non riescono ad apprezzare le cose belle ed esagerano quelle brutte.

– **Malattie fisiche:** alcune condizioni fisiche possono portare a manifestazioni depressive, ma non esiste una regola sempre valida.

Come abbiamo appena visto quindi questa forma di Depressione può avere moltissime cause.

Ecco perchè non esiste un paziente uguale ad un altro nonostante possa avere sintomi simili. Dopo aver visto che cos'è la Depressione Cronica e quali sono le cause più comuni andiamo adesso a vedere direttamente i 7 passi.

#### I 7 PASSI DECISIVI PER AFFRONTARE LA DEPRESSIONE CRONICA

**1) Ricordati che soffrire di un disturbo depressivo non è un segno di debolezza.**

Lasciamelo ripetere di nuovo: soffrire di depressione non è un segno di debolezza o qualcosa di cui vergognarsi. Anzi.

Periodi di sofferenza acuti o persistenti fanno infatti parte, in certa misura, della vita di ognuno di noi e sono una risposta appropriata ad esperienze difficili.

Quando però questi periodi persistono e sono



---

# DEPRESSIONE CRONICA: 7 PASSI DECISIVI PER AFFRONTARLA PRIMA CHE SIA TARDI

---

accompagnati a sentimenti di disperazione, impotenza o mancanza di interesse e di valore, che vanno a interferire psicologicamente e fisicamente con la tua capacità di far fronte agli eventi della tua vita, allora si parla di un disturbo cronico.

Associare ai sintomi di questo disturbo anche la vergogna o il senso di colpa può renderlo ancora più forte e persistente. Ovviamente non è semplice smettere di provare queste emozioni (né ha senso farlo in maniera volontaria), in quanto sono spesso collegate ad aspetti molto profondi della nostra storia e della nostra identità.

E' importante utilizzare però un atteggiamento empatico verso queste manifestazioni emotive e soprattutto cercare di capirne le motivazioni sottostanti.

Ricordati che nella tua vita può capitare di sperimentare situazioni che sono fuori dal tuo controllo e periodi in cui la tua sola volontà non basta.

## **2) Non cercare di diagnosticarti da solo la patologia.**

Uno dei comportamenti che più ho riscontrato in persone con una problematica psicologica (ma spesso anche fisica) e il voler ricorrere all'autodiagnosi.

Per quanto al giorno d'oggi su Internet sia possibile informarsi in maniera accurata su quasi ogni argomento, quello della diagnosi

può essere un tema pericoloso.

Mi è infatti capitato di incorrere in pazienti/clienti che si rivolgevano a me già conoscendo esattamente la loro "patologia psichica" e sapendo in linea teorica cosa fare. Ovviamente la teoria e la pratica sono spesso differenti.

Il concetto di diagnosi, se da un lato può essere utile in ambito clinico, dall'altro può portare a favorire ancor di più la patologia: identificarsi in una etichetta diagnostica può portarti inconsciamente a mantenerla (vantaggi secondari della malattia o elementi inconsci non analizzati).

E in ogni caso una diagnosi accurata può essere effettuata solo da un professionista.

Farla da soli è completamente inutile oltre che pericoloso.

Sono necessarie competenze teoriche, pratiche ed umane che si acquisiscono solo dopo anni di formazione adeguata e successiva supervisione.

Non è uno scherzo insomma!

## **3) La Depressione Cronica è trattabile. Ricordatelo sempre.**

Dai vari studi è emerso come i disturbi depressivi possano essere trattati con una percentuale di successo del 30-35% con la sola psicoterapia. In particolare, nelle forme lievi e moderate il tasso di successo sembra anche più elevato.

La psicoterapia agisce su vari aspetti del disturbo:

- modificare alcune convinzioni o pensieri o attitudini (comportamenti) errati.
  - sostenere e aiutare in modo continuativo l'individuo.
  - migliorare le relazioni interpersonali e la stima di sé.
  - aumentare la consapevolezza e la capacità di gestione delle emozioni.
- e molto altro.

Nelle forme gravi (Depressione Maggiore) il trattamento farmacologico è fondamentale e necessario, spesso combinato ad un approccio psicoterapico di supporto.

Quando pensi che non ci sia speranza e che il tuo sia un caso irrecuperabile (o che hai già tentato invano) ricordati che esistono tanti individui che sono riusciti ad uscirne.

Può volerci tempo e fatica. Ma non ne vale la pena?

#### **4) Anche se a volte pensi di esserlo, in realtà non sei solo.**

Quando ti capita di sperimentare un episodio depressivo o stai convivendo da tempo con una forma di Depressione Cronica, potrebbe capirti di pensare che sei l'unico che sta attraversando questo tipo di sofferenza. Potresti sperimentare una forte solitudine.

Ma non è così.

Esistono numerosi esempi di persone che hanno rivelato di soffrire di episodi depressivi (o ansiosi, disturbo bipolare o altre

problematiche di salute mentale) e che hanno trovato il modo di affrontarli e costruire una vita serena e piena di soddisfazioni.

Ma la sensazione è spesso quella di essere in balia di queste emozioni. Ci si sente soli di fronte a qualcosa che a volte ha cause ben precise, ma altre ci sembra non abbia nessuna motivazione di esistere. Così come la speranza di uscirne.

Appare proprio come un nemico invisibile.

Cosa fare in questi casi?

Chiedere aiuto è fondamentale: attraverso la psicoterapia si può dare un senso a qualcosa che non sembra averne. Ci si può sentire meno soli e si può ritrovare la pace e la speranza.

Continua a seguirmi perchè a breve ti darò anche alcune strategie pratiche che potrai implementare fin da subito per gestire meglio la sintomatologia depressiva.

Eccoci arrivati al punto 5.

#### **5) Se stai soffrendo da molto tempo chiedi aiuto:** anche questo è un segno di forza, non di debolezza.

Ho già sottolineato in precedenza l'importanza di chiedere aiuto.

Anche se al giorno d'oggi la tendenza è diminuita e c'è sicuramente maggior consapevolezza del ruolo degli psicologi e psicoterapeuti, purtroppo permane la tendenza a provare vergogna nel chiedere





aiuto. Così come paura di essere giudicati pazzi o problematici.

I pregiudizi sono duri a morire.

Ma potresti chiederti: preferisco dar peso alle opinioni altrui continuando a dare una certa impressione di me oppure cercare di affrontare un problema che mi fa soffrire da tempo?

La risposta a questa domanda fa tutta la differenza.

Ricordati: riconoscere le proprie debolezze è un segno di forza, non di debolezza.

Si tratta di mostrare le proprie vulnerabilità, senza vergogna. Semplicemente perchè siamo umani, possiamo soffrire, sbagliare ed aver bisogno di aiuto.

Se stai soffrendo chiedi aiuto. Non aspettare. Anche se ti sembra inutile o non senti di avere speranza, fallo. Non farti controllare dalle tue emozioni senza reagire.

E' proprio la sintomatologia depressiva che ti fa sperimentare la mancanza di speranza. Le cose possono migliorare, anche se ad oggi non pensi sia possibile.

E cosa più importante.

Tu meriti di avere la tua occasione di star meglio. E credo che la terapia sia una delle risorse migliori a cui puoi affidarti per superare queste difficoltà e costruire una vita serena.

Se hai bisogno di aiuto nella tua scelta del terapeuta, psichiatra o altri tipi di intervento allora ho preparato una guida apposta per te.

Se invece hai bisogno di un consulto specifico puoi contattarmi qui.

## **6) Il fatto che tu possa prendere farmaci non significa che tu sia "pazzo"**

Non c'è nessuna vergogna nell'aver bisogno di farmaci per gestire la propria sofferenza: a volte esistono delle situazioni in cui vi sono squilibri a livello ormonale (serotonina, dopamina) che vanno trattati farmacologicamente.

La Depressione (anche Cronica) è una malattia come tutte le altre e può necessitare di farmaci.

Allora perchè viene così automatico etichettare chi assume farmaci come "pazzo"?

Esistono moltissimi pregiudizi e stereotipi.

La verità è che non c'è nulla di cui

vergognarsi. La vergogna deriva dall'ignoranza e dalla mancanza di una giusta informazione.

Se la qualità della nostra vita ne esce migliorata, ci permette di avere relazioni positive con gli altri, un lavoro ed integrarci bene nella società, allora perchè dovremmo sentirci in difetto?

I farmaci devono essere un mezzo per star meglio, non qualcosa che ci caratterizza. Non siamo inferiori perchè assumiamo farmaci. Dobbiamo ricordarlo sempre.

Molte persone invece hanno paura a mostrarsi a causa dei tanti pregiudizi. Ma quello che dobbiamo ricordare è che siamo persone, esseri umani che hanno una malattia: il fatto di affrontarla con tutti i mezzi a nostra disposizione deve renderci fieri.

## **7) Esistono alcune strategie pratiche che puoi iniziare già oggi per alleviare i sintomi della Depressione Cronica.**

Eccoci arrivati finalmente alla parte pratica.

In questo passo voglio fornirti alcune strategie per rendere i sintomi di questa patologia meno intensi (e in certi casi per tornare a vivere in maniera serena).

Vediamole:

### **a) Riconosci e sfida la tua voce interiore critica**

La Depressione (anche nella sua forma Cronica) è spesso accompagnata da quella che può essere definita la "voce interiore critica": cioè una sorta di vocina critica ed autodistruttiva che ci distrae e ci mette davanti a grossi ostacoli nel vivere serenamente la nostra vita quotidiana.

Se hai sperimentato umore depresso ti sei accorto che non è facile non credere a questa parte di te e a definirti in funzione di essa. E' difficile non identificarsi.

Questa voce ha però spesso origini antiche e deriva dalle interazioni più o meno problematiche con chi si è preso cura di noi (di solito i nostri genitori).

Un ottimo modo per affrontarla è quello di riconoscere i pensieri che la accompagnano. Questi pensieri ti portano a credere e ad esagere aspetti negativi di te e a toglierti speranza, ma soprattutto a generalizzare.

La domanda essenziale da porsi è: è sempre

vero questo pensiero?

E successivamente: perchè?

Si arriverà piano piano a comprendere che non esistono elementi obiettivi che ti portano ad essere “speciale in negativo”. E’ solamente la tua voce interiore che vuole fartelo credere.

Cercare di essere il più possibile obiettivi sui propri punti di forza e di debolezza ti permette di avere una visione maggiormente realistica e sana di te stesso. Non è sempre semplice farlo da soli ed ecco perchè un aiuto esterno è importante.

### **b) Identifica e senti la tua rabbia**

Molte persone che soffrono di stati depressivi stanno in realtà mascherando (in maniera difensiva) una sensazione di rabbia, spostando l’aggressività diretta verso l’altro su se stessi.

La rabbia può essere un’emozione difficile da accettare, infatti è da quando siamo molto giovani che viene condannata. Ma mentre l’agire aggressivo è poco accettabile, sentire la rabbia è invece fondamentale per la nostra salute mentale.

Riconoscendo e accettando i tuoi sentimenti aggressivi o la tua rabbia permetti a te stesso di dargli uno spazio, invece di sfogarli verso gli altri o te stesso.

### **c) Fai attività fisica (meglio se all’aperto)**

Quando il tuo umore è basso, i tuoi livelli di energia e motivazione sono altrettanto bassi. L’ultima cosa che vorresti è uscire di casa o muoverti, ma è ciò che potrebbe aiutarti.

Vari studi hanno dimostrato come l’attività fisica combatta i sintomi depressivi. L’esercizio fisico incrementa la neuroplasticità del cervello e rilascia sostanze chimiche chiamate endorfine, che contribuiscono al miglioramento del tuo umore.

Anche solo uscire di casa per una passeggiata è un ottimo metodo.

Io ad esempio adoro le passeggiate nei boschi o nei parchi

### **d) Non isolarti e partecipa attivamente a situazioni sociali**

Quando sei depresso potresti ritrovarti ad avere pensieri che ti ripetono di restare solo e di non annoiare gli altri con i tuoi problemi.

Per quanto lo stare da soli possa essere un ottimo metodo per “ascoltarsi” e per entrare in contatto con le proprie emozioni, questo non

significa che isolarsi sia sempre la cosa migliore da fare (non per periodi eccessivamente lunghi quantomeno).

Ascoltare solo certi pensieri porta a chiudersi in se stessi e a non reagire mai: in questi casi confidarsi con un amico o esprimere le proprie emozioni con altre persone può alleggerirti dal loro peso e cominciare a ritrovare la serenità.

Parlare dei tuoi problemi non è infatti solamente un modo di farti compatire. Le persone che tengono veramente a te apprezzeranno la tua apertura e l’ammissione delle tue vulnerabilità.

Anche il semplice atto di essere inserito in un’atmosfera sociale può migliorare il tuo umore. Potresti andare in posti dove incontrare persone con interessi simili o in luoghi pubblici come musei, parchi, centri commerciali così come in tanti altri.

Concludendo, è fondamentale non indulgere in pensieri che ti portano a sentirti diverso o inferiore a chiunque altro. Chiunque può soffrire a volte, anche di Depressione Cronica, ma ciò non definisce ciò che egli è.

### **e) Meditazione**

Varie ricerche hanno confermato l’eccezionale effetto di una pratica continuativa di Meditazione su vari aspetti della propria salute, così come vari tipi di depressione.

In particolare la meditazione Mindfulness è stata inserita anche in varie pratiche psicoterapeutiche proprio per la sua dimostrata validità.

Si tratta di una forma di meditazione basata sul prestare attenzione, ma in un modo particolare (Jon Kabat-Zinn):

- a) con intenzione,
- b) al momento presente,
- c) in modo non giudicante.

### **f) Prova a smettere di provare vergogna e a giudicarti per il fatto di stare male**

Provare vergogna, giudicare o peggio attaccare te stesso per la tua Depressione non fa che aumentarne i sintomi e ti allontana dal cercare aiuto.

E’ invece importante guardare a te stesso con compassione, comprensione, desiderio di conoscenza e voglia di raggiungere uno stato di serenità.

La tua salute mentale è importante e non

deve essere tenuta nascosta solo per paura di essere giudicati negativamente. La gente può pensare o dire ciò che vuole, ma questo non deve allontanarci dal prenderci cura di noi stessi.

Mai.

## CONCLUSIONE

Se sei arrivato a leggere fino alla fine questo articolo posso dirti questo:

hai decisamente mostrato una forte motivazione verso la tua crescita e la tua serenità.

Questo è un primo passo importante.

Arrivati alla conclusione, vorrei ricapitolare un paio di punti che ritengo fondamentali:

– La Depressione Cronica è un'esperienza che molti di noi possono incontrare durante la

vita. Ciò non ci rende inferiori o meno capaci degli altri. Ciò non ci rende folli. Non facciamoci fermare dal giudizio altrui.

– Non dobbiamo affrontare tutto questo da soli.

Cerchiamo aiuto e informiamoci anche su chi la ha affrontata e ce l'ha fatta.

**Francesco Minelli**

*Psicologo Psicoterapeuta*





## 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)






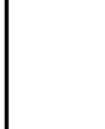















REBUS con CAMBIO:  
(sostituire le lettere come indicato tra parentesi :13, 2,4,1,8)



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

# IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da [www.crucienigmi.it](http://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				

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



## ORIZZONTALI:

1. Ghiaccio... inglese
4. Simbolo del piombo
6. Asimov scrittore di romanzi di fantascienza
11. Una specialità dell'atletica (tre parole)
14. Assillare con richieste
15. Sono... Uniti d'America
16. Il contrario di off
17. Sigla di Cagliari
18. La capitale della Grecia
20. Prefisso per... ubriaconi
22. Unità di misura della sensibilità delle pellicole fotografiche
23. L'intreccio del romanzo
26. Era una regione della Francia nord-orientale
28. Il profumo del caffè
29. Il raggio della circonferenza inscritta nel poligono regolare
31. La bocca di Tacito
32. Nel calcio, corre sulla fascia
33. Un pesce d'acqua dolce
35. Furono fatali a Cesare
36. Usufruisce di un contributo per proseguire gli studi
38. Le emette il professionista
40. Spicciolo di euro
41. Termine utilizzato in araldica per indicare delle fasce
42. Defunto

## VERTICALI:

1. Triangolo con due lati uguali
2. Un colore dei capelli
3. Separa la lama dall'impugnatura
4. Celebre località della Costiera Amalfitana
5. Precede ter
6. Il fondatore di Troia
7. Una frazione di Verbania
8. Indica parità nelle ricette mediche
9. Esperto della coltivazione della terra
10. I fratelli Joel ed Ethan registi
12. Una consonante greca
13. Con... nanna fa dormire
19. Incassa somme per conto dello Stato
21. Forma di trasmissione culturale mediante la voce
23. Che non si perde in questioni astratte
24. Un articolo maschile
25. Gravato d'imposte
27. Pancia prominente
28. Uno dei profeti minori di Israele
30. Una consonante bifronte
32. Smith, economista scozzese
34. Una tribù d'Israele
35. Cellula filamentosa dei funghi
36. Spencer, noto attore cinematografico
37. Simbolo del trinitrotoluene
39. A te.

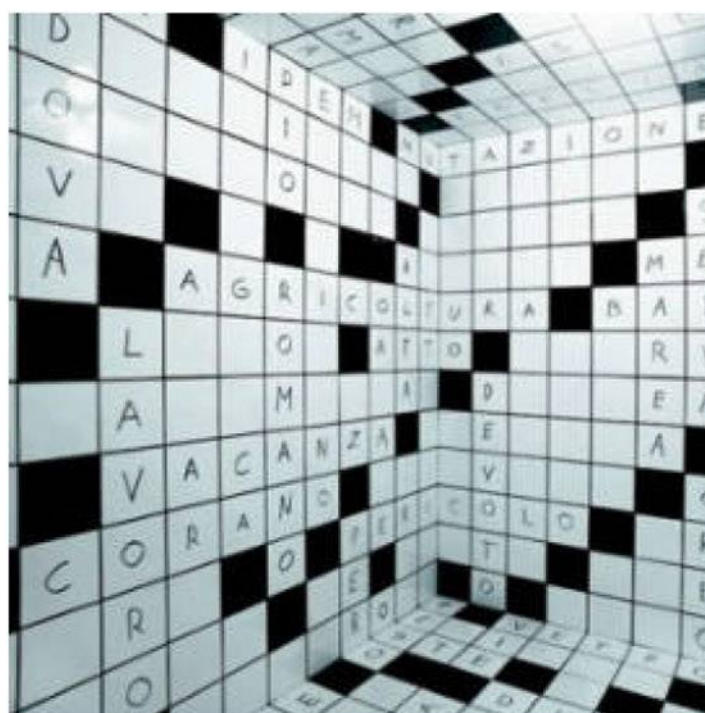


# CRUCIVERBA

(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		
							42				

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



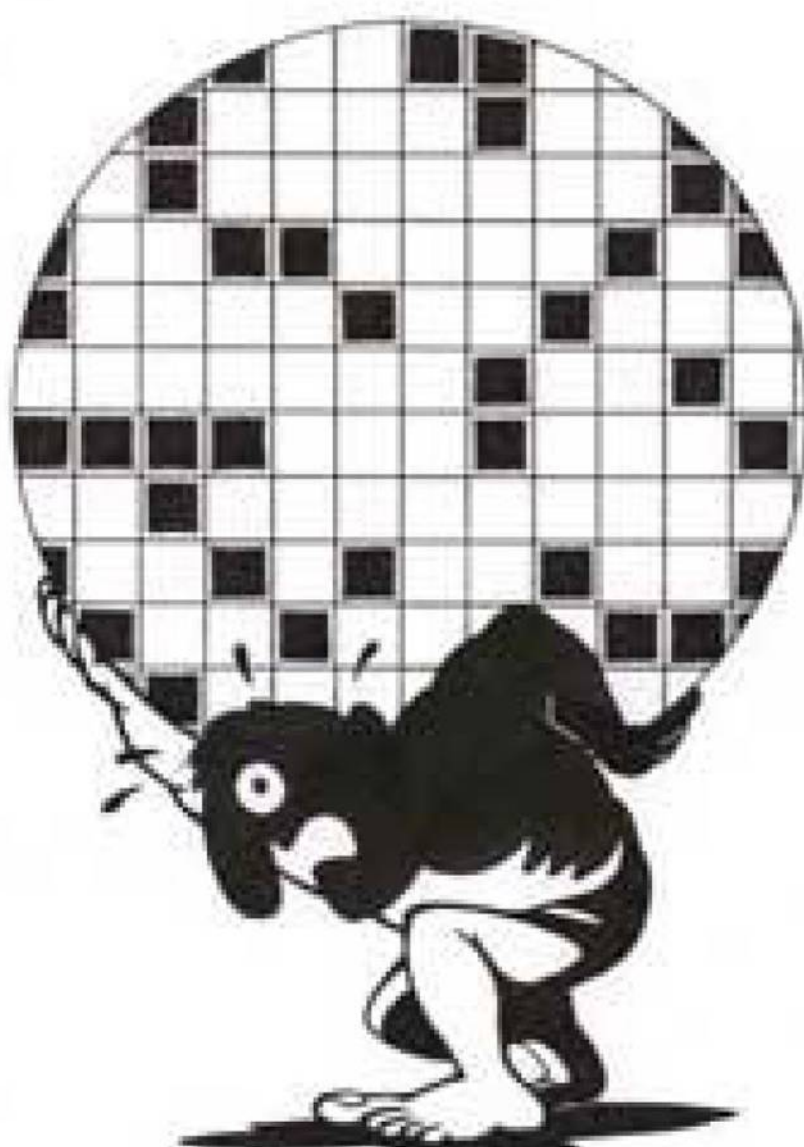


**ORIZZONTALI:**

- 1 L'impegno di un atleta  
 8 Il primo pari  
 11 Una delle città anseatiche  
 12 Un diminutivo di Agostino  
 13 \_\_\_\_\_ Aeroporto  
 14 Film di fantascienza diretto da Villeneuve  
 16 Nettezza urbana  
 17 Così viene anche chiamato il tramonto  
 18 Vita piacevole, senza preoccupazioni  
 20 Le consonanti del liceo  
 21 Termine spregiativo per indicare un'anziana  
 23 Un nemico di Topolino  
 25 Un indimenticato radiocronista  
 26 Progenitori  
 27 Non pervenuto  
 28 Una delle isole sopravento  
 32 Un sindacato italiano  
 34 Unità di misura di lunghezza  
 35 Torino  
 37 Dio dell'amore e del desiderio  
 39 Strumento musicale sudamericano  
 40 Le sue foglie sono caduche  
 42 Un gravoso incarico

**VERTICALI:**

- 1 A volte circonda la luna  
 2 Maestro induista  
 3 La cintura dei Keikogi  
 4 Piccola imperfezione cutanea  
 5 Al centro del fico  
 6 Solitamente i suoi pezzi sono bianchi e neri  
 7 Può farsi a timbro oppure a fuoco  
 8 Celebre attore  
 9 \_\_\_\_\_ tira l'altra  
 10 L'energia derivata dal vento  
 12 Preparate dall'erborista  
 15 Fibra tessile artificiale  
 17 Il cognome della "dama bianca"  
 18 Liquido altamente viscoso  
 19 La capitale del Ghana  
 21 Nome d'arte di Maila Nurmi nata a Pecenga  
 22 Lago salato  
 23 Comune spagnolo della comunità autonoma Valenciana  
 24 Film diretto da James Cameron  
 29 Precede over  
 30 Comune in provincia di Brescia  
 31 Cognome di una celebre Amanda  
 33 Può precedere signori  
 34 Non proprio vietato  
 38 Breve conferma  
 40 L'inizio del centro

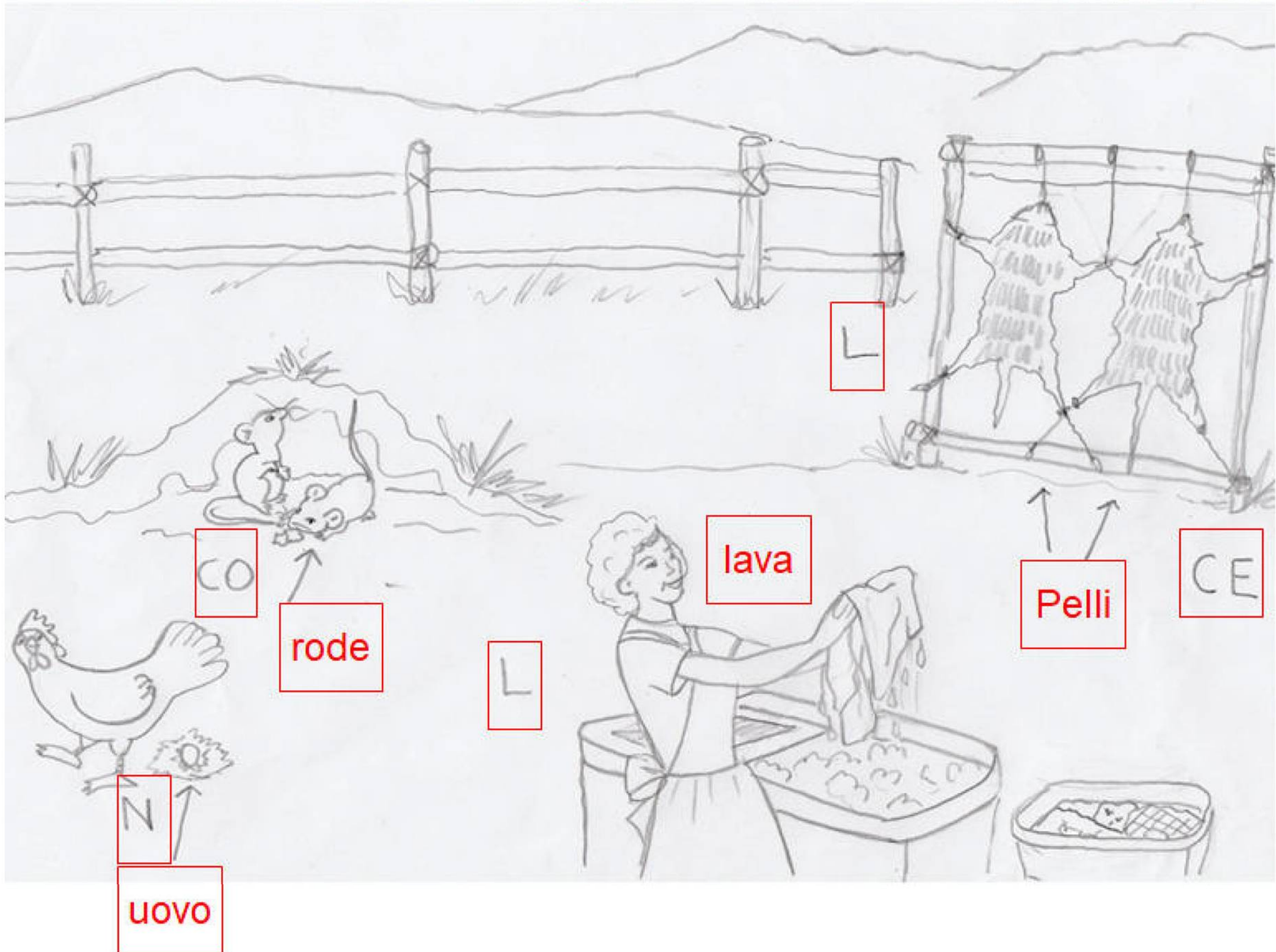


# Le soluzioni dei giochi del mese di MARZO

REBUS: 5- 4- 5- 3- 7

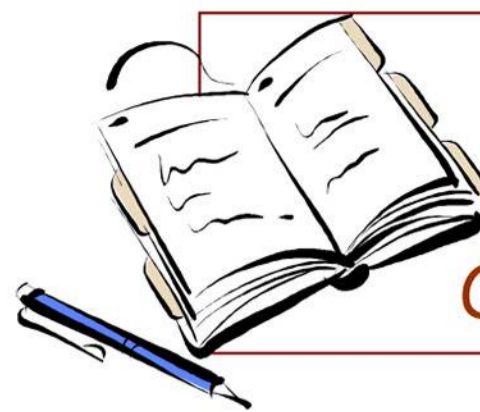
Soluzione

N uovo CO rode L lava L pelli CE - Nuovo COro deLla vaL PelliCE



1	S	C	A	R	P	E	★	I	N	T	R	A	
11	E	R	R	★	S	S	E	★	D	R	I	N	
14	R	O	C	★	O	★	G	★	I	A	N		
18	A	S	★	C	O	R	R	E	D	O	★	O	
★	23	24							★	25			
★	★	26							27				
★	28							★	29				
30	A	M	O	N	★	E	R	★	A	S	M	A	
33	M	I	L	A	N	★	A	D	★	I	O	R	
38	E	G	O	★	O	T	T	O	M	A	N	E	
42	N	O	★	43	G	E	R	A	N	I	★	E	★
44	O	S	T	I	L	E	★	45	O	N	E	★	★

1	A	N	T	I	C	I	M	A		9	A	M	O		
11	M	O	R	F	O	L	O	G	12	I	C	O			
	13	N	I		14	R	A		15	O	N	E	G	A	16
17	E		18	T	U	E		19	S		20	D	R	O	P
21	S	E	I		23	A	L	I	C	E		26	L	P	
27	A	M		28	A	N	E	M	I	C	A		I		
30	G	A	M	31	B	A	D	I	L	E	G	N	O		
33	O	N	I	A		34	A	L	E	N	I	A			
35	T	A	S	T	O		37	I	A	T	O		38	A	
39	A	T	T	I	C	O		40			I		41	S	R
42	T	A	I		43	R	I	A	S		46	M	E	C	
E				47	B	A	L	A	N	G	E	R	O		



## *Quando tuona d'Aprile buon segno per il barile*

Nel calendario romano, prima della riforma di Numa Pompilio, Aprile era il secondo di dieci mesi e raccoglieva tre importanti festività: i *Veneralia* legati al culto della dea dell'amore e della fertilità femminile; i *Cerealia*, in onore di Cerere dea della fertilità della terra e della coltivazione dei campi; i *Floralia*, dedicati a Flora, divinità italica delle piante utili all'alimentazione, identificata in seguito come "dea della primavera".

Il mese di aprile le era dunque considerato il mese della rinascita della natura dopo il lungo periodo invernale, durante il quale la terra presenta le prime fioriture, offrendosi nel contempo nelle condizioni migliori per essere arata e seminata.

Non è un caso, che leggenda affermi che in questo periodo Romolo tracciasse con l'aratro i confini della "città eterna" che prenderà da lui il nome.

Rispetto a marzo poi, il clima si presenta tradizionalmente più mite, con giornate più lunghe ed esposte alla luce solare, ma con un'intensa piovosità. Come suggerisce l'antico proverbio «Quando tuona d'Aprile buon segno per il barile», nella civiltà contadina un aprile abbastanza piovoso significava ottenere un abbondante raccolto dalla coltivazione della terra.

La volta celeste poi vive il passaggio dalla distesa di stelle luminose tipiche del cielo invernale, a un panorama stellato meno luminoso e orfano della scia della Via Lattea. In questa fase la stella Sirio, protagonista del periodo invernale, lascia gradualmente il posto a Vega, l'astro più luminoso del cielo estivo.

Anche l'attività sociale UET rinasce ad aprile con un programma di Escursionismo Estivo che ci porterà progressivamente sempre più in alto scoprendo territori alpini di rara bellezza.

Scopriamo quindi la programmazione per questo mese di aprile.

- Domenica 08-04-2018 faremo una bellissima escursione nel Parco del Bosco delle Sorti della Partecipanza di Trino: sarà la gita di apertura dell' Escursionismo Estivo 2018. La camminata si svolgerà nell'unica foresta planiziale ancora esistente nel nostro territorio, grazie a rigide regole di gestione che risalgono al Medio Evo. E quello che attraverseremo sarà ciò che resta del bosco primordiale che ricopriva la Padana in un lontano passato.

<http://www.uetcaitorino.it/evento-210/escursione-parco-del-bosco-delle-sorti-della-partecipanza-di-trino>

- Domenica 22-04-2018 ci avventureremo nella suggestiva faggeta del Vallone del Gran Dubbione (zona del Pinerolese) e faremo un'interessante giro per vecchie borgate ormai abbandonate alla riscoperta delle tradizioni e della qualità della vita nel basso pinerolese.

<http://www.uetcaitorino.it/evento-209/la-faggeta-del-vallone-di-gran-dubbione-pinerolese>

Non mi resta che augurarVi una grande stagione estiva di escursioni con la UET ed un arrivederci a presto con il prossimo grandioso numero del nostro magazine "l'Escursionista".

Buona Montagna a tutti!

**Mauro Zanotto**  
Direttore Editoriale



**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](http://www.caichieri.it)

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



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

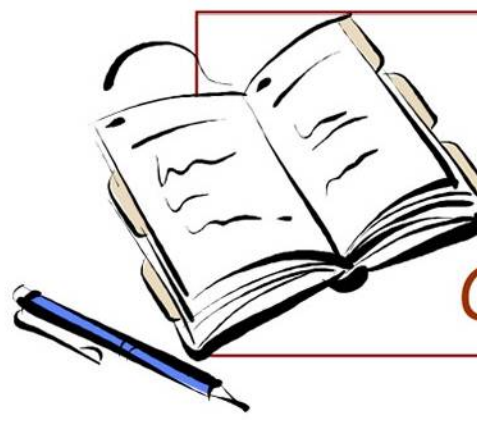
**23-24 Giugno CANYONING + CAMPING**  
Incredibili discese tra percorsi scavati dall'acqua

**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



## Prossimi passi Calendario delle attività UET

### *Appuntamenti con l'Escursionismo Estivo 2018!*

Ci siamo quasi... con l'arrivo della primavera, ormai alle porte, è pronto per la partenza il nuovo programma di Escursionismo Estivo 2018 della UET.

Ci abbiamo messo tutto il nostro impegno per realizzarlo al meglio e siamo certi che vi piacerà.

Sarà un calendario ricco di appuntamenti con ben n. 20 uscite escursionistiche, a cui si aggiunge il tradizionale trekking estivo agli inizi di agosto.

La prima gita, quella di apertura della stagione, è fissata per domenica 8 aprile, mentre l'ultima si terrà il 25 novembre.

Mediamente, le gite sono quindicinali, ad eccezione dei mesi di giugno e luglio, nei quali sono calendarizzate settimanalmente.

Si svolgono tutte di domenica e sono della durata di una giornata, tranne due che includono anche il sabato – una a giugno, l'altra ad ottobre ed il trek estivo che si svilupperà nell'arco di una settimana.

Anche per quest'anno viene riproposto il progetto "raccontare un territorio" con lo scopo di presentare, alcune uscite sociali in calendario, per far conoscere i luoghi, la storia, gli aspetti ambientali e culturali delle Terre Alte del Piemonte.

Sono state inserite nel progetto tre escursioni.

Ma dove andremo?

E' presente sul sito UET nella pagina delle Attività dedicate all'Escursionismo Estivo (<http://www.uetcaitorino.it/35/attivita/escursionismo-estivo>) tutto il programma annuale con l'indicazione delle info fondamentali relative ad ogni gita.

Sarà piacevole ritrovarci, dopo il freddo invernale, per condividere in amicizia la passione per la montagna, partecipando a tante belle, bellissime escursioni.

Vi aspettiamo con entusiasmo!

**Luisella Carrus**

*Diretrice Escursionismo Estivo*





## Color seppia Cartoline dal nostro passato



### Seconda Gita Sociale al Santuario di S. Ignazio 9 Marzo 1913

Un cronista che si rispetti, incomincerebbe la relazione così pressapoco: Un fresco mattino di Marzo, una piccola stazione (la Ciriè-Lanzo), un insolito movimento .... *alt!*: già sappiamo come si presenta il gruppo di escursionisti in partenza.

Non c'è verso di scambiarli per turisti inglesi od anche milionari in viaggio — ma allegri e vispi sempre; tipi piuttosto milanesi del «*tirem innanz*».

Il trenino è già pronto e sbuffante, e se la sua velocità fosse in relazione del fumo che erutta, sarebbe una corsa vertiginosa, pericolosa quasi; ma per fortuna ciò non succede; esso viene frenato con tutta prudenza e ridotto a circa 18 chilometri all'ora, salvo incidenti.

«*Terze in fondo, le prime riservate agli escursionisti!*» il suggestivo richiamo, lanciato dai guardiatreni per respingere il volgare passeggero non dei nostri, può per un istante darci la dolce illusione: le *prime*? sarebbe la *prima* volta per la nostra Unione....

Verso la macchina per vero, si nota qualcosa di insolito, di straordinario; un vagone tutto risplendente, abbagliante... con tanto di nostro cartello.

Ahimè ! quanto son fallaci le umane e ferroviarie parvenze.

La lucente vettura non è una prima classe; è semplicemente la *prima* dopo la macchina: però, pur non avendo nemmeno la pretesa di essere una seconda, come terza si presenta l'ideale fra tutte le terze, scintillante di fuori e lucente di dentro, tanto sui sedili imbottiti in vero legno, come sulle pareti in egual stoffa.

Nuova fiammante vettura, in onore dell'Unione!

Commosi da tanta attenzione, ci precipitiamo a prender posto, ma subito il profumo caratteristico della vernice fresca e qualche impronta di dita od altra parte del corpo più larga ma... meno visibile, ci svelano quanto traditrici siano le affascinanti lucidità.

Ma vernice più, vernice meno, quando c'è la salute!

Qualche frase colta a volo:

«*Signorina, badi, si guardi!...*»

«*A taca nen*» (fortunata lei, in quel crocchio di allegri giovanotti che la divorano cogli occhi).

Lanzo : scendono i gitanti, circa un'ottantina per il ritrovo alla vecchia torre, lassù in alto del pittoresco paese.

La prima comitiva con itinerario limitato a S. Ignazio, è di tipo piuttosto piemontese, «*bougia nen* » formata dagli elementi più anziani e calmi, i veri filosofi dell'escursione, che amano godere di ogni risorsa della gita; con raffinatezza si soffermano abbastanza sovente per la strada, non già per riposare,

come comunemente si crede, ma bensì per ammirare il panorama, gustare le aure balsamiche e per scambiarsi, preferibilmente seduti, le profonde reciproche impressioni, lasciandosi trasportare spesso più dalle geniali divagazioni che dalle proprie gambe.

Questa comitiva, schiva di ogni mezzuccio, ogni meschinità, come sarebbe una scorciatoia, si distingue per ferrea fedeltà alla strada maestra larga, grandiosa (quando c'è) ed alla massima preziosa: chi va piano, va sano (e i maligni aggiungono) e perde il treno.

La seconda comitiva, cui per intero appartiene il leggiadro gruppo di signorine è l'antipodo, l'estremo, il rovescio-della prima — tutta nervi tutta fuoco, l'elemento più giovanile, avido di corsa, di emozioni e di altezza.

Ecco la gaia sfilata costeggiare villette, rasentare giardini, seguendo la scorciatoia che poi, dopo un tratto pianeggiante, d'un colpo s'inerpica in ripida salita, a brevissime volute, direttamente fin sotto Tortore.

Ecco il terreno agognato per gli impazienti garretti giovanili; è bensì vero che si giunge in alto alquanto trafelati, colle faccie rosse, e respirazione concitata, tal quale come se si trattasse di una scommessa alla Dorando Pietri : ma il vero escursionista non conosce lentezze né fatiche; la strada comoda ma lunga e noiosa ai pigri, ai lenti, a chi la vuole; ma con gambe come queste... è un altro paio di maniche.

Tortore e S. Ignazio — sarebbe la prima tappa di programma; ma spira lassù una cert'arietta fresca e pungente che incita a proseguire e neppure la seduzione della idillica fontana nel valloncetto di fronte al Colosso del Santuario, vale a trattenere l'allegra frotta, che tira innanzi rispettando la fermata tal quale un tranviere evoluto e si prosegue verso Chiaves. Gli è là che si darà fondo alle provviste che ognuno ha rimorchiato in alto e verso le 12 il pittoresco paesello, a cavallo fra le valli del Tesso e della Stura accoglie la allegra comitiva.

Da Chiaves al piano della Croce, specie dopo il rinforzo bucolico preso, è cosa di poco momento.

Il panorama che lassù si apre è magnifico : è una gloria di sole sulle vette smaghanti nell'aria tersa: è un poema.

Ma un'altra punta vicina invita alla sua altezza tentatrice, con promessa di orizzonti più vasti

ancora e la brigata non sa resistere e si slancia su per il pendio: e in circa mezz'ora è raggiunto il piano Cà

dei Fornelli a circa 1400 metri, che domina superbo ed offre il più grandioso dei punti di vista.

A coronare l'opera non manca lassù la dolce sorpresa di trovare la neve, facile e gradevole strumento di lotta amichevole, fra la ilarità più sincera e fragorosa.

Il ritorno su Chiaves segna il principio di corse e salti acrobatici giù per i declivi erbosi, intercalati da qualche innocua ma altrettanto comica seduta involontaria, e finalmente verso le 5, poggiando sul Tesso, e attraversando il solitario paesello di Monastero, eccoci di ritorno alle porte di Lanzo, a raggiungere la prima comitiva, già rientrata da S. Ignazio.

L'epilogo all'Albergo Torino è degno della giornata: un pranzo eccellente non è sempre l'ultima, né la meno legittima, delle soddisfazioni escursioniste; ed ancora, un ballonzolo improvvisato, forse non troppo ordinato, ma per compenso altrettanto rumoroso e allegro, chiude la bella escursione e chiude anche il relatore, mandando un grazie ai solerti e simpatici direttori cav. Emilio Antonielli di Costigliole e Guido De-Marchi.

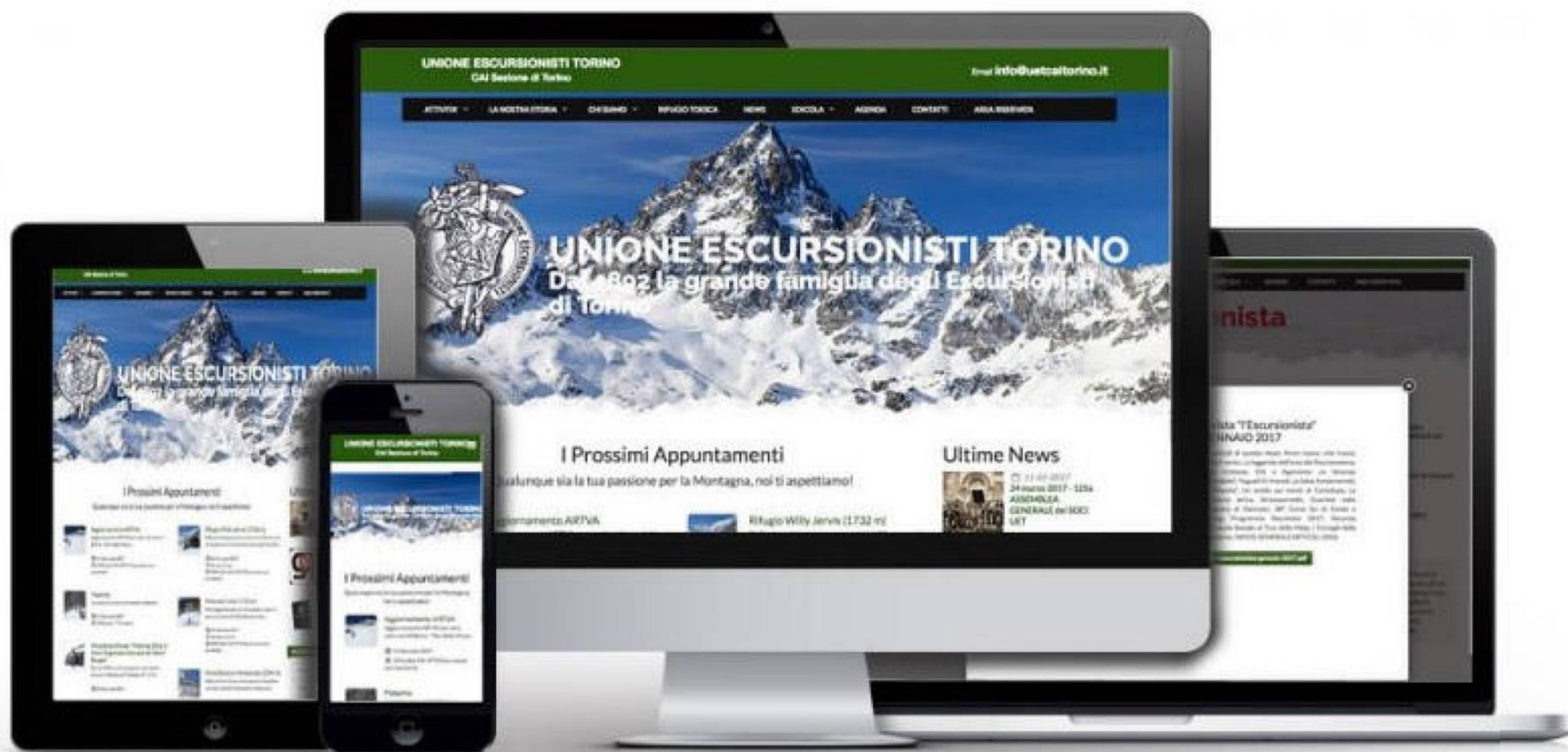
**Ettore Bosia**

*tratto da*

*L'Escursionista n.4 del 5 Aprile 1913*  
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE  
ESCURSIONISTI DI TORINO







*Tramite Smartphone, Tablet, PC, Smartv vieni ad incontrarci sul nuovo sito [www.uetcaitorino.it](http://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](mailto:info@uetcaitorino.it)*

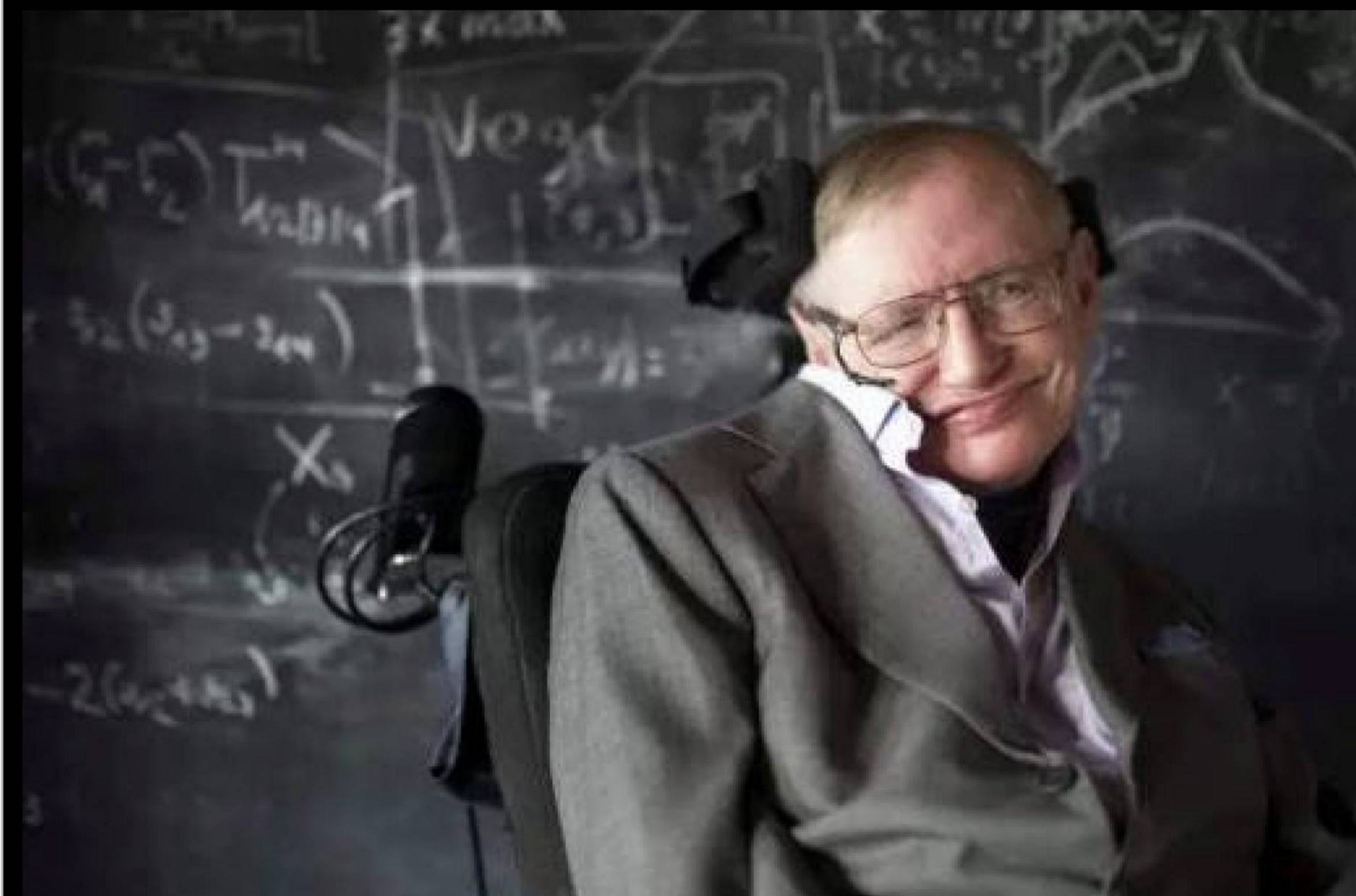
**l'Escursionista**  
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

seguici su



**Aprile 2018**



*“Per quanto la vita possa sembrare difficile,  
c’è sempre qualcosa che potete fare  
e qualcosa in cui potete eccellere.  
L’importante è non arrendersi.”*

**Stephen Hawking**  
14 marzo 2018