



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Maggio 2018

Il dubbio di Annibale

Accompagnatori di Montagna come condottieri?

Rasim

Un romanzo a puntate per ragazzi, di Sergio Vigna

Un anello sui monti tra le valli del Lemina e del Chisone

Salita sul monte Roccia Cotello

A tavola al Coindo, A tàula al Coindo

La cucina povera della borgata Coindo

Oropa, 1-2 giugno 1912

Cartoline dal nostro passato

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 56/2018

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



Primavera

Anche quest'anno la primavera è arrivata nonostante l'abbondante neve invernale; la natura si sta risvegliando e giorno dopo giorno gli alberi cambiano aspetto e le foglie inizialmente di colore verde chiaro assumono un colore verde più scuro e brillante.

I prati si tingono di giallo per i tanti fiori di tarassaco e fra qualche giorno spargeranno i loro semi con il dissolversi dei "piumini".

Guardando i giardini notiamo un proliferare di colori per i tanti arbusti in fiore, mimose che quest'anno sono particolarmente ricche di fiori, magnolie, camelie, azalee di vari colori e molti altri dai colori brillanti. Nelle aiuole fanno bella mostra tulipani, narcisi viole del pensiero e fra qualche settimana inizieranno a farsi notare iris e rododendri.

Anche noi escursionisti siamo usciti dal "letargo" invernale abbandonando ciaspole e sci, abbiamo iniziato a camminare nei boschi a bassa quota ed abbiamo potuto notare come in pochi giorni il bosco sia cambiato.

Durante la prima escursione all'inizio di aprile abbiamo notato che le piante avevano foglie molto piccole e il bosco era ancora brullo quasi in veste invernale, il sottobosco era già vivace per la presenza di viole, primule e ranuncoli bianchi.

Nell'uscita di domenica scorsa in Val Chisone, il bosco era più folto e si poteva godere di una bella ombra protettiva che diminuiva man mano che si saliva in altitudine verso la nostra meta.

In queste uscite si è notato un grande impegno degli accompagnatori al fine di rendere gradevole e interessante l'escursione con notizie storiche, culturali, fatti di cronaca popolare locale, come si è sempre fatto nell'UET fin dalle sue origini.

Non è sempre comunque gradito interrompere la camminata per sentire queste notizie culturali perché alcuni partecipanti sono più interessati all'escursione in se, a loro interessa in particolare l'atto ludico e raggiungere la meta che si sono prefissati.

E' comunque sempre bello sentir dire al termine dell'escursione "grazie per la bella gita e per le notizie interessanti che ci hai fornito"; questo è una bella gratificazione per l'accompagnatore!

Non è sempre possibile reperire notizie o fatti accaduti nella zona dove si svolge l'escursione e richiede anche tempo per le ricerche ma danno un'impronta particolare al gruppo accompagnatori.

Se osserviamo il nostro programma ci sono altre escursioni che hanno un lato culturale importante e certamente gli accompagnatori riusciranno a fare un buon lavoro.



Sezione di Torino





Questo aspetto culturale e di conoscenza della montagna è già citato nel primo statuto del Club Alpino Italiano, alcuni anni dopo la sua fondazione ad opera di Quintino Sella e compagni, quando l'associazione abbandona lo stile Anglosassone.

A far parte del Club era ammesso solo chi possedeva un titolo speciale oppure chi aveva compiuto notevoli ascensioni.

Viene stabilito in seguito che il Club doveva essere aperto a tutti e il solo fatto di volersi iscrivere al CAI dimostrava amore per le Alpi, perché allora l'interesse era rivolto esclusivamente alle Alpi e solo successivamente venne esteso a tutte le montagne italiane.



Sezione di Torino



Domenica Biolatto
Presidente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 6 – Numero 56/2018
Autorizzazione del Tribunale
18 del 12/07/2013

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

Direttore Editoriale
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Torino
Francesco Bergamasco

Redazione UET Torino

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

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

Email : info@uetcaitorino.it

Sito Internet : www.uetcaitorino.it

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

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

Sommario Maggio 2018

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Primavera	02
Sul cappello un bel fior – la rubrica dell'Escursionismo Estivo	
Il dubbio di Annibale	05
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
La filatrice	12
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
RASIM (Settima Parte)	14
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
Stelutis alpinis	21
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
La Cucina popolare della Liguria	28
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
A tavola al Coindo, A tàula al Coindo	33
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello sui monti tra le valli del Lemina e del Chisone	37
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
IFF : Insonnia Familiare Fatale	42
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	45
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
Acqua di maggio, è come la parola di un saggio	52
9° Corso di Alpinismo Giovanile	53
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Oropa, 1-2 giugno 1912	54



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

info@uetcaitorino.com



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo



Il dubbio di Annibale

Tutti sappiamo chi fu Annibale.

Condottiero e politico cartaginese, famoso per le sue vittorie durante la seconda guerra punica, può essere definito il più grande generale dell'antichità.

Figlio del comandante Amilcare Barca e fratello maggiore di Asdrubale, Annibale, sin da piccolo profondamente nemico di Roma e deciso a combatterla, concepì ed eseguì un audace piano di guerra per invadere l'Italia.

Marciando dalla Spagna, attraverso i Pirenei e le Alpi, scese nella penisola, dove sconfisse le legioni romane tra il 218 ed il 216 a.C.

Tracce del suo attraversamento delle Alpi, parrebbero affermare che la sua armata contasse 50.000 fanti, 9.000 cavalieri e 37 elefanti, quindi capite bene quale imponente macchina bellica avesse attraversato le nostre valli, tra le quali la Val Chisone è storicamente accreditata ad averne assistito il passaggio.

Tant'è che proprio in prossimità della piana della valle che molti secoli dopo (dal 1248 d.C.) avrebbe accolto il paese di Dubbione, gli storici ipotizzano che i Cartaginesi superarono l'omonimo torrente con qualche sistema provvisorio (e non sicuramente realizzando il ponte in pietra attuale, detto di "Annibale", che troviamo nel centro dell'abitato) per portarsi così al centro della valle e quindi dirigersi verso la pianura.

E ci piace pensare che l'illustre guerriero sia un passato un giorno lontano proprio qui a Dubbione, dove ad aprile la UET ha fatto una suggestiva escursione inoltrandosi all'interno del selvaggio Vallone del Gran Dubbione, percorrendo il cosiddetto "Sentiero dei sette ponti".

Ora, essendo questa valle così piena di trascorsi storici, di leggende e di cultura, riflettendo sull'impresa di Annibale mi è parso naturale chiedermi che tipo di uomo fosse mai questo condottiero capace di avanzare su territori sconosciuti e le cui popolazioni gli furono ostili.

Era forse Annibale un uomo dalle sole certezze, che non esitava mai, che non esternava mai dubbi sulle scelte da fare, o era piuttosto un abile stratega, riflessivo, osservatore, tutt'altro che infallibile, e con una grande capacità di condividere con i suoi comandanti le decisioni critiche da prendere per raggiungere l'obiettivo militare?

Personalmente sono portato a pensare che appartenesse alla seconda categoria di uomini.

E che i rischi, i pericoli e le incertezze di questo territorio da attraversare, spesso lo mettessero nelle condizioni di avere dubbi sulle decisioni giuste da prendere, sulla strada corretta da percorrere, per i suoi uomini, per il successo della sua campagna militare e per la gloria del popolo di Cartagine.

Avere dei dubbi, quindi, è una cosa sbagliata? È una cosa da tenere nascosta ai propri uomini? E' una cosa che se esternata rischia di compromettere la fiducia che le altre persone hanno in te o il senso di considerazione che hanno per te?

Io penso che l'esperienza del dubbio, anche condiviso con altri, non sia una cosa sbagliata o denigratoria, soprattutto se la reazione che induce è quella di analizzare le variabili critiche per poi trovare la soluzione più efficace al problema, magari elaborata con altre persone con le quali hai condiviso il dubbio.

Il dubbio di Annibale.

Domenica 22 aprile.

Il territorio dell'escursione è il Vallone del Gran Dubbione, un valloncetto selvaggio sopra Dubbione-Pinasca il cui toponimo deriva dal latino "duplus" da cui il nome di Valle Dubiasca come risulta chiamarsi in un antico documento del 726 d.C.

L'idea della programmazione iniziale dell'escursione era quella di proporre questo percorso ad anello del "Sentiero dei sette ponti", che tuttavia durante il sopralluogo fatto due settimane prima con Franco, ci era apparso percorribile solo in parte a causa della interruzione di un tratto di sentiero franato durante le ultime alluvioni e che dalle informazioni in nostro possesso risultava essere l'unico disponibile per effettuare questo percorso.

Scopriremo tuttavia solo dopo, facendo un'analisi a tavolino su una cartografia della zona all'1:25.000 della Fraternali, che il proseguimento del percorso da noi erroneamente interrotto nel punto in cui avevamo trovato quel sentiero interrotto, in realtà è consentito anche da una mulattiera più alta, che dalla Borgata Tagliaretto ci

consentirà di proseguire per il bellissimo "Sentiero dei sette ponti".

Ciò premesso, con Franco decidiamo quindi di proporre la gita nella sua interezza e di utilizzare una descrizione del percorso preparataci dall'amico Beppe, il cui grado di dettaglio (e scopriremo dopo, anche di affidabilità) è tale da consentirci quasi di immaginare lo sviluppo della valle che attraverseremo pur senza averla effettivamente percorsa durante la perlustrazione di prova.

Ci ritroviamo dunque al ponte di Annibale in Dubbione, quella domenica mattina, con circa 35 partecipanti ed ai quali credo di fare cosa gradita raccontando il contesto storico in cui l'insediamento di Dubbione si è sviluppato sino al diciannovesimo secolo scorso: raccolgo un grande interesse generale, che mi fa riflettere sull'importanza di offrire ai partecipanti durante una gita, non solo le suggestioni di un percorso interessante ma anche gli elementi storico e culturali che consentano la comprensione del territorio che si stà attraversando.

Decidiamo di percorrere il sentiero (il 347) che durante il sopralluogo di due settimane prima avevamo fatto nel tratto di ritorno, per raggiungere rapidamente le borgate di Gaido e Tagliaretto e qui giunti, poterci concentrare sul proseguimento del "Sentiero dei sette ponti" preparato ed analizzato, come detto, solo sulla carta.

Lasciata infatti alle nostre spalle l'Osteria del Gallo (caratteristica locanda di Tagliaretto per i commercianti di carbone che da qui transitavano per trasportare la propria merce a fondo valle), la mulattiera che percorriamo ci porta senza particolari incognite alla cappella Serforan, dedicata alla Madonna della Neve, costruita su un poggio roccioso strapiombante sul sottostante torrente Dubbione.

Da questo punto, la relazione in nostro possesso ci invita a proseguire su un stradello che gradualmente scende verso il torrente, ma è al termine di questo tratto ed in prossimità dell'imboccatura del successivo rio Gleisassa sul quale troveremo i "sette ponti", che cadiamo in un errore interpretativo della carta ed imbocchiamo una direzione sbagliata.

E' un errore per la verità che ci porta a



percorrere uno stradello sbagliato (direzione "Serremarchetto" e non direzione "Serremoretto" che invece corrisponde alla nostra destinazione...) solo per qualche decina di metri: la relazione dell'amico Beppe, che ho letto e riletto per una decina di volte e che mi urla nel cervello che la direzione presa è quella sbagliata, mi impone infatti di fermare il gruppo, rileggere la scheda un'ennesima volta e correggere il tiro.

Ma intanto un errore è stato fatto, gli accompagnatori hanno dovuto correggersi, ricorrere ad una nuova lettura della scheda (ma le schede non si preparano proprio per questo motivo?) per individuare la direzione corretta, e, cosa che mi si contesterà come la peggiore di tutte, il gruppo dei nostri escursionisti... se n'è accorto!

Il dubbio di Annibale.

Entriamo nel valloncetto nel quale scorre allegro ed impetuoso il rio Gleisassa ed ecco apparire il primo dei sette ponti attesi.

La traccia s'inoltra nella gola, stretta da ripide ed estese pareti rocciose, rimanendo sempre



mediamente vicina al corso d'acqua.

Così continuando superiamo il secondo, il terzo ed il quarto ponte raggiungendo l'aperta radura, dominata dalla parete del Visch, dove parte anche "La Glèiza di Barbèt", percorso ad anello con tratti attrezzati riservato ad escursionisti esperti.

Proseguendo ancora, sempre vicini al torrente, scopriamo che il quinto ed i sesto ponte essendo stati travolti da precedenti alluvioni, sono stati ripristinati con efficienti (e divertenti da attraversare) ponti "tibetani" con struttura a fune d'acciaio.

Così continuando raggiungiamo il settimo ponte oltre il quale incontriamo una lastricata mulattiera che arrivata ad un bivio, imbocchiamo aimè nella direzione sbagliata.

E' il secondo errore che viene commesso, e poco importa che questo venga rilevato e corretto dopo solo pochi passi: l'ironia di uno degli escursionisti a me vicini, si manifesta senza farsi attendere e mi sento chiedere "ma questa gita, voi accompagnatori l'avete provata o no?".

Rispondo che questo secondo tratto dell'escursione, no, non è stato provato e

provo a spiegarne i motivi... ma poi mi accorgo di non avere un valido motivo per dover giustificare questa cosa e smetto di parlare.

Il dubbio di Annibale.

Una leggera salita ancora, ed il sentiero sbuca sulla strada asfaltata che sale fin qui da Pinasca: siamo alla frazione Rocceria/Serremoretto, meta finale del nostro bel percorso di andata sul "Sentiero dei sette ponti".

In una fresca area attrezzata per picnic possiamo trattenerci una buona mezz'ora per consumare un meritato panino e concederci un pò di riposo.

Intorno a me vedo un gruppo generalmente soddisfatto del percorso fatto e delle cose viste, ma poi mi arrivano le critiche, mi si dice "portate a fin di bene... per farmi crescere... per farmi capire..." di altri accompagnatori, secondo i quali, la mia gestione delle difficoltà nel guidare il gruppo su un percorso preparato solo sulla carta, è stata troppo "evidente", troppo "esplicita" nel confrontare con l'altro capogita le conclusioni sul tracciato da seguire, insomma, la mia gestione ha passato nel gruppo un senso di sfiducia e di dubbio sul grado di preparazione degli accompagnatori della UET.

Il dubbio di Annibale.

Rifletterò su queste cose per l'intero percorso di ritorno a Dubbione.

E rifletterò soprattutto su una questione: quale deve essere il profilo umano e professionale di un Accompagnatore di montagna?

E semmai esistesse questo profilo "tipo", rispetto a questo, io, come mi ci vorrò porre?

Mauro Zanotto

Ed eccola ora, la descrizione tecnica del percorso fatto.

I Rii del Gran Dubbione nascono alle pendici della Punta dell'Aquila e del monte Cristetto: unendosi confluiscono nel Chisone poco a valle dell'abitato di Dubbione in val Chisone.

Si pensa che la parte alta del vallone sia la più interessante perché selvaggia, aspra, dirupata, con le numerose vie di arrampicata: è vero, però questo itinerario merita assolutamente essere percorso partendo da fondovalle, da Dubbione frazione di Pinasca.

Il primo tratto, quello che porta alla borgata Tagliaretto e poi alla cappella di Serforan, è assai interessante e imperdibile. Alternando brevi tratti dove si sale, sempre moderatamente o si scende, ad altri più numerosi in piano, una piacevole traccia s'addentra nel vallone alla scoperta di un mondo che non c'è più.

Vale la pena percorrerlo per vedere le numerose meridiane di Tagliaretto raggiungendo nella parte mediana della valle la singolare cappella di Serforan posta su un poggio a picco sul torrente percorso, perché il cammino non affatica, magari programmando una sosta per il pranzo presso l'area di sosta predisposta alla cappella Serforan dedicata alla Madonna della Neve, scendendo al torrente nei pressi del ponte Delle Piane.

Poi, di qui in avanti, le cose cambiano decisamente perché si percorre lungamente una gola stretta da estese e dirupate pareti rocciose dove sono presenti numerose vie di arrampicata e altri tratti impegnativi, attraversando nel procedere il torrente sette volte su sette ponti.

Raggiunta infine la borgata di Serremoretto, con la caratteristica chiesa sul crinale, si scende a valle per un altro vallone, pure assai interessante, risalendo infine alla cappella di Serforan dove l'anello si chiude.

Le numerose bacheche e altro che si incontrano lungo il percorso raccontano la storia di questo vallone "che profuma d'antico".

Tutto il percorso è ottimamente segnato e segnalato, come del resto altri itinerari della val Chisone.

Raggiunto l'abitato di Villar Perosa, in bassa val Chisone, occorre proseguire sino alla successiva borgata di Dubbione, frazione di Pinasca. Alla rotonda, abbandonata la statale, si esce alla prima

prendendo a destra la stretta via che inoltrandosi tra le case termina al ponte di Annibale dove nei pressi si può lasciare l'auto.

Subito individuata la traccia segnalata come via Gran Dubbione si percorre inizialmente uno stradello asfaltato che salendo rasenta il muraglione della "Villa delle Rose" al fondo del quale termina e comincia il sentiero.

La piacevole traccia che ora si prende, il sentiero 347, alternando brevi tratti in salita ad altri più numerosi in piano, s'inoltra addentrandosi progressivamente nel vallone costeggiando da principio i soliti muretti che delimitano vecchi terrazzamenti di coltivi da tempo in abbandono.

Superata una fontana con annessa panchina subito dopo si raggiunge uno stradello che si prende verso monte sempre seguendo l'indicazione per i "7 ponti". Alla svolta che segue si prosegue dritti raggiungendo così i ruderi delle case Gaido, dove si sceglie la "variante della fontana" perché per la traccia che scende si passerà tornando.

Il sentiero si inerpicia ripido uscendo sullo stesso stradello più su poco sotto la notevole chiesa di Tagliaretto, il paese delle meridiane.

Nella borgata, un tempo assai popolata, oltre la bella chiesa, si trova il cimitero, le ex scuole, la fontana e numerosi edifici ristrutturati: anche il forno. Sempre proseguendo in piano si raggiunge più avanti il caratteristico poggio-dorsale dove sorge la notevole cappella Serforan, dedicata alla Madonna della Neve strapiombante sul sottostante torrente. Sull'ampio sagrato, a margine di una modesta area di sosta, si trovano altre indicazioni.

1 ora e 30 minuti c.ca dal ponte di Annibale.

Qui giunti si prosegue stando sullo stradello che s'allontana tralasciando il sentiero che scende al torrente per la quale si ritornerà. Alla prima svolta si prosegue dritti, sempre seguendo l'indicazione "7 ponti" e rio Gleisassa subito raggiungendo il torrente che si attraversa sul primo ponte.

La traccia s'inoltra nella gola, stretta da ripide ed estese pareti rocciose, rimanendo sempre mediamente vicina al corso d'acqua. Così continuando si supera il secondo, il terzo ed il quarto ponte raggiungendo l'aperta radura, dominata dalla parete del Visch, dove parte anche "La Glèiza di Barbèt", percorso ad anello con tratti attrezzati riservato ad escursionisti esperti.

Proseguendo ancora, sempre vicini al torrente, si scopre che il quinto ed i sesto ponte non ci sono più perché travolti da una piena: si presume saranno ricostruiti. Al loro posto delle sicure passerelle facilitano l'attraversamento.

Così continuando si raggiunge il settimo ponte oltre il quale la lastricata mulattiera ancora s'addentra, stretta ora dai soliti muretti, uscendo infine sulla strada asfaltata che sale sin qui da Pinasca. Con già in vista la chiesa di Serremoretto, posta sul crinale che separa i due valloni, si continua per poco subito trovando, sulla sinistra, l'indicazione per il Cro, ore 2, "Le ciaspole".

La traccia s'inoltra tra le case della borgata Rocceria e traversando nel castagneto si supera appresso l'ottavo ponte, quello della Rocceria, salendo a raggiungere alla sommità l'abitato di Serremoretto dove spicca la bella chiesa con il vicino cimitero.

La borgata, un tempo assai popolata, situata sul crinale che separa i due valloni, è posta sotto la cerchia di monti che si aprono a ventaglio: dal Cucetto al Cristetto passando per la Punta della Merla e la Punta dell'Aquila.

1 ora e 30 minuti c.ca dalla cappella Serforan.

Qui giunti non resta che ritornare, per la stessa via, a Dubbione. Tralasciata subito dopo la



deviazione verso monte che porta a Tagliaretto, si prende quella verso valle che porta prima alla borgata Gaido, abbandonata, poi al bivio della "variante della fontana".

Sempre proseguendo sul sentiero di valle si scende e piacevolmente si torna al ponte di Annibale.

2 ore e 30 minuti c.ca da Serremoretto.



Il rifugio Toesca diventa una "Eccellenza Italiana"!



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




PREMIO
ECCELLENZE
La guida tra le Eccellenze italiane.

La filatrice

La mendicante levò lo sguardo inquieto verso occidente, per misurare l'ora.

Il sole era calato ormai da un pezzo ed un tenue chiarore bordava all'orizzonte il crinale dei monti, mentre le ombre della sera si allungavano nella vallata: e Ussel era ancora lontano.

Con un brivido, la donna si strinse nello scialle, affrettando il passo.

Era stata una buona giornata, la sua.

Ma la gerla greve delle offerte raccolte le pesava sulle spalle, e i piedi le dolevano per il lungo cammino.

Poi si levò il vento. Dapprima una brezza frizzante che scuoteva appena le fronde; poi raffiche sempre più violente, che spazzavano dai rami le ultime foglie di quell'autunno inoltrato.

Sostando a riprendere lena, la poveretta si rammaricò di non essersi fermata a Saint-Germain, dove qualcuno certo le avrebbe dato ospitalità per la notte: si era allontanata troppo dal paese, per tornare indietro.

Cercò di ricordare se non ci fosse qualche rifugio lungo il cammino, perché vedeva con sgomento

calare rapida la notte. Ma nel castagneto che portava al Ponte delle Capre rammentava soltanto l'ammasso di rovine dello Chéseau de Bouvoz.

Riprese il cammino con un gesto di sconforto. La notte ormai riempiva di ombre paurose il bosco, ove il sentiero era segnato appena, a tratti, dal biancheggiare incerto di qualche sporgenza rocciosa.

Non c'era neppure la luna. Solo squarci di cielo trapuntati di stelle si aprivano tra le macchie nere dei castagni battuti dal vento.

Affrettò il passo, ansiosa. E, tosto le sfuggì un grido soffocato: un tenue lume brillava attraverso la finestrella del casolare abbandonato, a metà coperta da un mucchio di pietre.

«Qualcuno è tornato ad abitarvi, anche se non l'ha ancora sistemato», pensò sollevata, mentre raggiungeva la soglia, facendosi strada tra rovi ed orliche.

Bussò con il bastone all'uscio, e tosto la porta



Il cantastorie

Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

si aprì cigolando.

Una vecchietta vestita di nero, che teneva tra le mani una conocchia incappucciata da un candido pennechio, con un quieto sorriso le indicò la panca presso il focolare.

<<Finisco questo bioccolo>>, disse, sedendole accanto; e prese a muovere svelta le dita a ritorcer la lana.

Il vento sembrava essersi calmato, e un silenzio al di fuori del tempo avvolgeva la casa.

Mentre aspettava che la donna finisse di filare, la mendicante si mise a parlare delle difficoltà incontrate per via. Ma poi, gettando un'occhiata alla rocca, si accorse stupita che il pennechio non era diminuito affatto dal suo arrivo, per quanto fosse sicura che l'ospite non avesse aggiunto lana alla conocchia: e filava, filava, torcendo senza posa il filo tra il pollice e l'indice, per arrotolarlo sul fuso.

D'impulso, guardando il bioccolo che non si assottigliava, tese la mano a prendere la rocca: <<Date qua, faccio io>>.

<<Ve ne sarò per sempre grata>>, rispose la vecchia, porgendogliela col suo dolce sorriso.

Ma, appena la mendicante pose mano all'opera, la terra fu scossa da un tremito, e tutto precipitò nel buio.

Mentre l'ultimo grizzo del fuoco si smorzava in un fremito di stelle, la donna si ritrovò seduta su un mucchio di pietre, tra cespugli spinosi, la gerla sulle spalle e le mani vuote, atteggiata nel gesto di chi fila.

Si rizzò di scatto, urlando, e prese a correre verso Ussel, senza volgersi indietro.

Nelle stalle ancora si vegliava, mentre le mucche ruminavano quiete.

La viandante bussò alla prima porta, e si afflosciò a terra, prima che qualcuno le venisse ad aprire.

La sollevarono di peso e la portarono dentro, attribuendo il malore al freddo e agli stenti.

Ma, poco dopo, pendevano tutti dalle sue labbra, ascoltando il racconto del suo viaggio.



«Che giorno è oggi?», domandò il nonno, quand'ebbe finito.

«Venerdì»», gli rispose qualcuno.

Il vecchio si fece il segno della croce.

«E voi di venerdì siete passata dallo Chéseau de Bouvoz?! Benedetta! Solo una come voi poteva farlo.»

<<Perché?>>, domandò, stordita.

<<Saranno duecent'anni e forse più che quella poveretta che avete incontrato tornava ogni venerdì in quella casa a filare la lana. Forse, mentre era in vita, l'aveva fatto quando non doveva. Magari nei giorni di festa. O a notte tarda, quando il fuoco è spento. Ora è chiaro che quello era il suo castigo.

Aspettava che qualcuno si offrisse di aiutarla, ponendo così fine alla sua pena.

Ma dovevate proprio capitare lì di passaggio voi, buona donna che non sapevate nulla: perché nessuno di qui sarebbe andato da quelle parti un venerdì dopo il tramonto.

Sia gloria a Dio e pace ai nostri morti!»

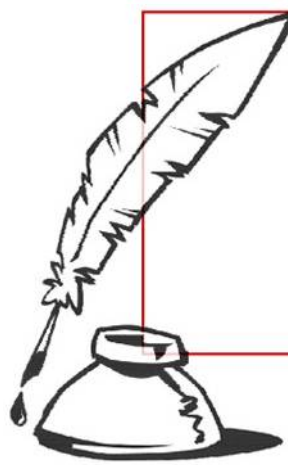
<<Così sia>>, rispose un coro di voci sommesse.

Numerosi, nel leggendario alpino, gli esempi di spiriti purganti, che scontano la pena prolungando indefinitamente nell'aldilà il lavoro compiuto nel giorno del Signore o che, comunque, rimangono legati alle loro colpe o al luogo in cui furono commesse.

Il racconto evidenzia la fede nella Comunione dei Santi, che si attua attraverso la solidarietà tra i vivi e i defunti. L'anima può raggiungere la gloria dei cieli solo se un vivente la solleva dal meritato castigo, sostituendosi a lei o pregando per il suo riposo eterno.

Mauro Zanotto





CAPITOLO VIII

Faud era stanco, ma il sonno ristoratore tanto desiderato faticava a vincere la sua eccitazione.

Come sempre fu Rasim a smorzare gli entusiasmi, ricordando che l'aver trovato l'ingresso alla caverna misteriosa, aveva fatto dimenticare a tutti il problema più importante: l'acqua e il cibo!

“Sono sicuro che tra queste rocce una sorgente dovrà pur esserci! Domani il ragazzo ed io cercheremo a nord, dove presumo ci possa essere una pozza nascosta in qualche anfratto. Tu Nasib, essendo la più dotata a salire queste impervie alture rocciose, cercherai di scovare quanto di più commestibile si possa trovare, sono convinto che non sia tutto così brullo! Se veramente nei tempi antichi qui c'era una città, ci sarà ben stata anche della ricca vegetazione, non vi pare?”

La logica del cammello e la stanchezza convinsero subito tutti.....meno uno.

Turki, come al solito non era d'accordo.

“Ammettiamo pure che qui un tempo ci fossero palmeti e acqua. Ma quel tempo è lontano, lontano.... Perché, oggi, mi pare che qui tutto si sia seccato. Sicuramente con il passare dei secoli le sorgenti si saranno esaurite e a noi non rimarrà che morire di sete!”

Rasim si era da tempo abituato a quel brontolone, così gli rispose che proprio a lui sarebbe toccato il compito di nascondersi vicino all'ingresso della grotta e montare la guardia.

Con quel pessimismo non avrebbe mai trovato nulla di commestibile!

L'asino non fu contento lo stesso, ma questo era normale.

La notte passò tranquilla anche se Faud si addormentò durante il suo turno di guardia.

Il sole non si era ancora alzato sopra l'orizzonte che tutti erano già intenti a rispettare quanto “suggerito” dal cammello la sera prima.

La curiosità di entrare nella grotta misteriosa, il desiderio di trovare il tesoro del predone e cercare la città perduta erano intensi, ma la necessità di procurarsi cibo e acqua era sicuramente più forte.

Faud aveva paura di perdersi, quindi non abbandonava mai il suo amico protettore, anche se sarebbe stato più utile che lui cercasse in un posto diverso. Al contrario, la capra, saltava da un dirupo a un avvallamento con una semplicità e una elasticità inimmaginabili.

Erano già parecchie ore che l'esplorazione andava avanti, ma anche se il paesaggio cambiava, quella selvaggia desolazione era sempre uguale.

Il sole martellante e lo scoramento di girare a vuoto, trovò i nostri tre amici spossati e demoralizzati.

“Abbiamo trovato la cosa più difficile e non riusciamo a scovare quella che in apparenza dovrebbe essere la più facile!”



“Abbiamo trovato la cosa più difficile e non riusciamo a scovare quella che in apparenza dovrebbe essere la più facile” disse sconcolato a voce alta Faud, ma senza rivolgersi ad alcuno.

Rasim e Nasib ascoltarono quel pensiero e guardandosi non poterono fare a meno di approvare in silenzio.

Il vento soffiava caldo da sud e con lui un raglio d'asino arrivò, prima debole e poi ben distinto, alle orecchie dei tre scoraggiati.

“Ma questo è Turki!” dissero contemporaneamente, alzando la testa nella speranza di sentirlo ancora.

Infatti non passarono che pochi secondi e una seconda folata riportò ancora più chiaramente quel richiamo.

Partirono di corsa seguendo quello che, mischiato al vento, sembrava quasi una sirena stonata.

All'inizio la direzione era quella della grotta, ma dopo un poco dovettero inoltrarsi in un passaggio strettissimo, che nessuno di loro ricordava.

Più si inoltravano in quel budello e più questi si restringeva, facendo tribolare anche la capra! Figuratevi il cammello! Ma tanta era la paura che Turki fosse nei guai che, pur graffiandosi i fianchi tra quelle rocce taglienti, si stiracchiò e si strinse sin quando riuscì a passare anche lui.. Faud essendo il più magro, arrivò per primo alla fine di quel tormento e si ritrovò in una valletta, chiusa da tutti i lati, ma sorprendentemente ricca di verde vegetazione e con al centro una pozza d'acqua limpida e fresca. In fondo, appoggiato a una parete liscia come il marmo, l'asinello continuava a tagliare sempre più forte.

“Smettila ora! Abbiamo sentito! Pensavamo ti fosse successo qualche cosa di grave, ma vedo che hai trovato il paradiso di Allàh!”

Intanto anche Rasim e Nasib erano entrati in quel fazzoletto di vita e, come folgorati, si sedettero senza parlare, guardando in tutte le direzioni per rimirare quello che fino a pochi momenti prima sarebbe stato solamente un magnifico sogno.

“Voi pensate sempre che io sia solamente un petulante noioso, ma dopo questa scoperta cosa potrete ancora dirmi?”

Erano tutti sbalorditi, Rasim più degli altri, ma

logico come sempre disse: “Ti dobbiamo la vita caro Turki, ma come mai hai lasciato il posto di guardia che ti avevo assegnato?”

“Lo sapevo! Non vi va mai bene niente di quello che faccio! Mi ero stufato di stare solo in quel posto tetro, così ho pensato di cercare anch'io. Sono andato dalla parte opposta alla vostra e, quando ho visto un grosso uccello infilarsi in un passaggio strettissimo, mi sono incuriosito così tanto da introdurmici anch'io senza pensare alle conseguenze; e meno male..., altrimenti non so come saremmo finiti.”

Naturalmente i complimenti fioccarono, anche dalla capra, che notoriamente era sempre molto critica nei suoi confronti.

Passata la sbornia della felicità esplorarono metro per metro quel luogo che pareva incantato, scoprendo che la natura riesce a essere generosa anche in mezzo a tanta desolazione.

“Faremo qui il nostro rifugio permanente, lasciando le cose più ingombranti e rifocillandoci a dovere.

Di rado ho visto una sorgente così pulita e fresca, così tanti tamarischi e acacie! C'è persino una palma piena di datteri maturi!”

Mentre il cammello organizzava il campo, da una acacia più alta, un bellissimo uccello da preda, con la parte inferiore chiara e la superiore grigio-blu, osservava il gruppo con avida curiosità.

Turki lo vide e riconobbe subito in lui quello che aveva seguito. Da burlone e ficcanaso quale era, gli tagliò contro, sicuro di farlo scappare, ma contrariamente a quanto si aspettasse, l'uccello scese su di un ramo più basso e disse:

“Bel ringraziamento! Non crederai che il merito di questo ritrovamento sia tuo! Se non fossi stato io a farmi seguire non avresti mai trovato nulla!”

Nel sentire quelle parole tutti si zittirono e volsero lo sguardo dall'uccello all'asino per sentire la reazione di quest'ultimo. Il povero Turki si era come impietrito, non tanto per l'eccezionalità che un pennuto dialogasse, ma perché tutto il suo merito stava crollando.

Nasib avrebbe voluto prenderlo in giro, ma tanta era la vergogna del ciuco, che si astenne dal farlo, ci sarebbero state tante

“Il mio nome è Biancone e sono uno sparviero levantino!”.



altre occasioni in futuro!

Rasim si scosse dallo stupore chiedendogli chi era e come mai volava in un posto così isolato. Non gli era mai successo di vedere così da vicino un uccello tanto grosso e tanto austero!

“Il mio nome è Biancone e sono uno sparviero levantino. Come potete vedere le punte delle ali sono nerastre e contrastano con il mio petto molto chiaro, quasi bianco. Le ali e la schiena sono grigio-blu, cosa questa che mi rende diverso da tutti gli altri e quindi inconfondibile. Sono molto raro e i beduini pagherebbero tante monete d’oro per catturarmi.”

“Ma se vivi in questo posto desolato, di cosa ti nutri?” continuò il cammello sempre più incuriosito.

“La mia dieta non è poi così complessa, mi bastano le lucertole del deserto e quando capitano qui di passaggio, sono ghiotto di cavallette. Come vedete qui l’acqua è abbondante e quando il cibo scarseggia, ho delle ali così robuste che mi permettono di fare lunghe distanze esplorando, con i miei potenti occhi da rapace, un territorio molto vasto.”

“E perché mai ci stai aiutando?” s’intromise Faud, più curioso del cammello.

A quella domanda Biancone non rispose, come se gli avesse arrecato fastidio.

Emettendo un acutissimo e stridente fischio, si allontanò scomparendo di colpo, così come improvvisamente era apparso al ciuco.

“Chi ci capisce qualche cosa è bravo” disse la capretta che fino a quel momento non aveva aperto bocca.

“Anche se non abbiamo capito nulla, ora siamo in un posto riparato, con acqua a volontà e cibo fresco! Preferisco un mistero in più, che morire di fame e sete, non vi pare?” Turki aveva espresso il suo pensiero dopo essersi riscosso dalla vergogna, ridando nuova energia e allegria al gruppo.

Finalmente quella sera mangiarono tutti a sazietà e soprattutto bevvero!

Quando si addormentarono, Rasim, che aveva il primo turno di guardia, alzò gli occhi al cielo e, dopo averne contemplato le meraviglie, soffermò lo sguardo sulla luna splendente.

Fu un attimo, ma fu sicuro di vedere una sagoma nera e maestosa attraversare lo specchio dell’astro. Era certo che fosse Biancone e inconsapevolmente questo lo rallegrò.

(Fine della Settima parte)

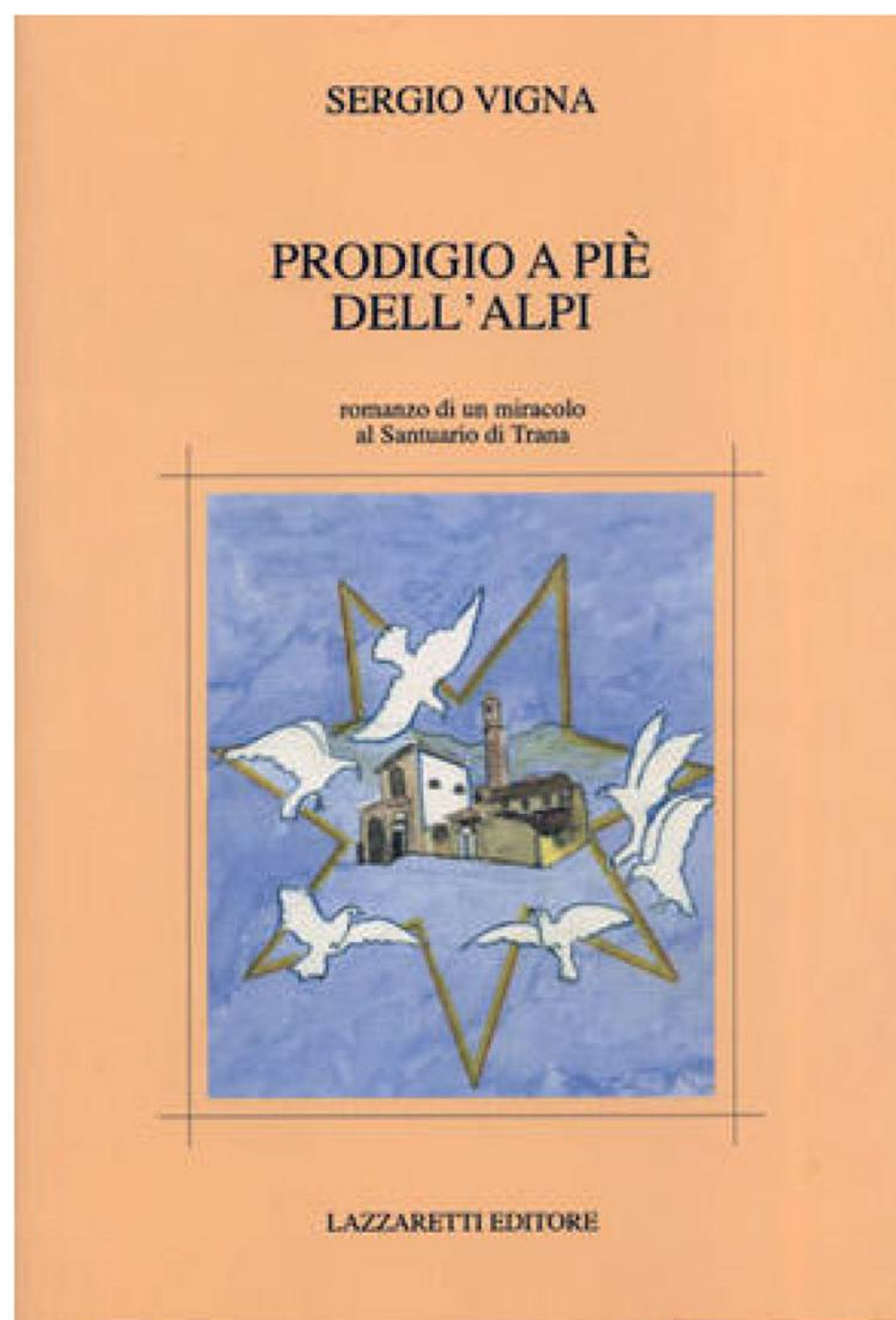
Sergio Vigna



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



di Sergio Vigna...

Sergio Vigna

Trabant 89



Prefazione di
Margherita Oggero

arabAFenice

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

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

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

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

Giulia Gino è nata e vive in Val Sangone.

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

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

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

Lavora come organizzatrice di eventi per una compagnia teatrale piemontese.

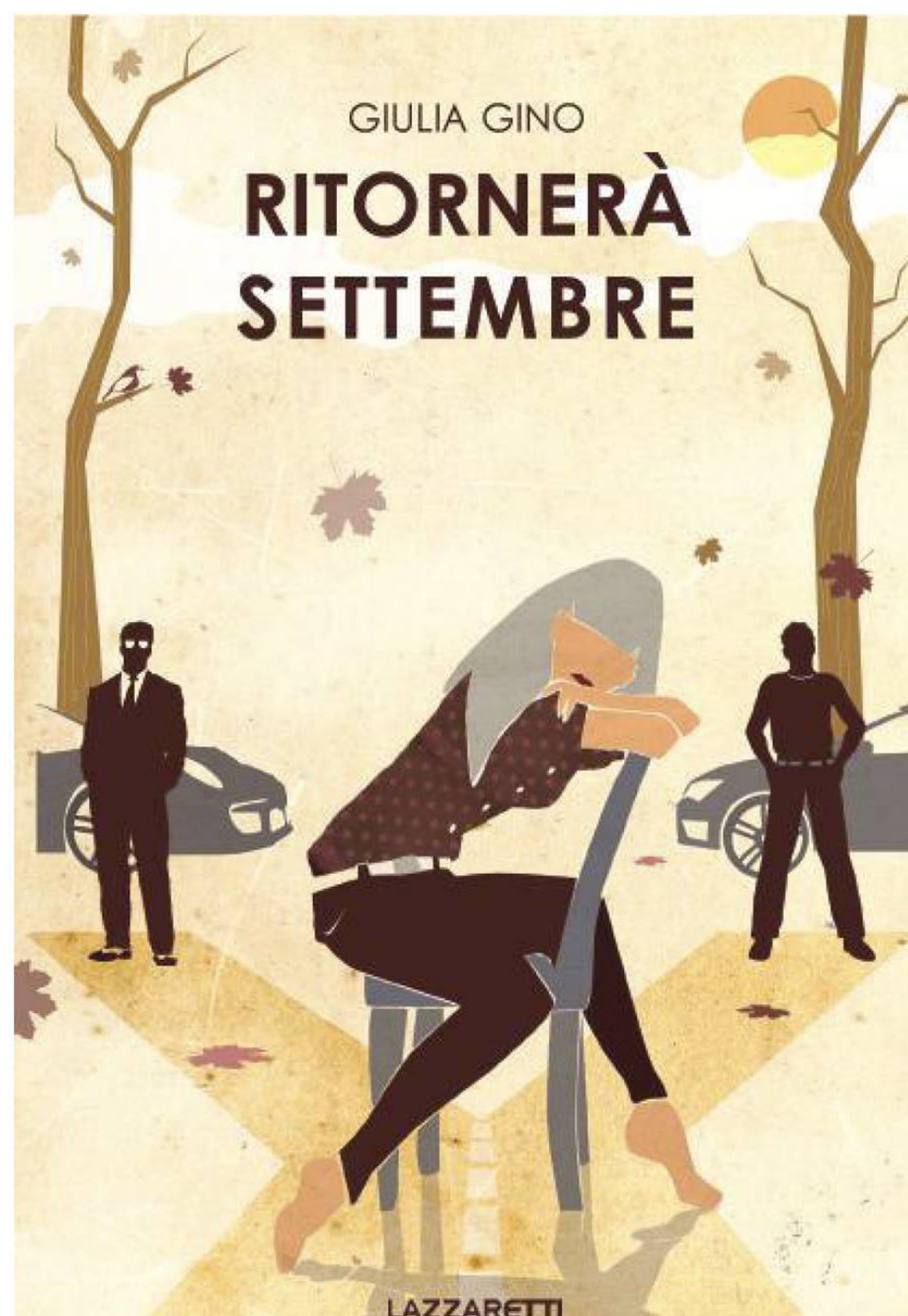
Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

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

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

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

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



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

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

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

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

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



di Giulia Gino...



Stelutis alpinis

*Se tu vens cassù ta' cretis
à che lôr mi àn soterât,
al è un splaz plen di stelutis;
dal miò sanc l'è stât bagnât.*

*Par segnâl, une crosute
je scolpide lì tal cret,
fra chês stelis nas l'arbute,
sot di lôr, jo duâr cujet.*

*Cjôl sù, cjôl une stelute:
jê 'a ricuarde il nestri ben.
Tu j darâs 'ne bussadute
e po' plâtile tal sen.*

*Quant che a cjase tu sês sole
e di cûr tu préis par me,
il miò spirt atôr ti svole:
jo e la stele sin cun te.*

*Se tu vieni quassù fra le rocce,
là dove mi hanno sotterrato,
c'è uno spiazzo pieno di stelle alpine;
dal mio sangue è stato bagnato*

*Come segno, una piccola croce
è scolpita lì sulla roccia,
fra quelle stelle nasce l'erba,
sotto loro io dormo tranquillo.*

*Cogli, cogli una stella alpina:
essa ricordo il nostro amore.
Tu dalle un bacio
e poi posala sul seno.*

*Quando a casa tu sarai sola,
e di cuore tu preghi per me,
il mio spirito ti aleggia intorno:
io e la stella siamo con te.*



Vi racconto un canto

di Sergio Piovesan

Da pochi giorni mi trovavo presso la caserma "Chiarle" della Scuola Militare Alpina di Aosta per la seconda parte del 27° Corso AUC. Era una domenica mattina del luglio 1961 e le due compagnie di allievi si trovavano schierate nel cortile della caserma dove era celebrata la Santa Messa; all'elevazione, dopo l'usuale squillo di tromba, un gracidio, classico dei dischi a 78 giri, proveniente dall'altoparlante anticipò un improvviso "Se tu vens cassù ta' cretis ...", il primo verso di un canto che io, fin da bambino, avevo appreso da mia madre.

Era "Stelutis alpinis" il canto che, tradizionalmente, viene eseguito durante le Messe delle truppe alpine e che mi accompagnò per il resto della "naja".

Subito dopo quella Messa ci fu chi lanciò l'idea di formare un coro, soprattutto per l'accompagnamento della liturgia.

Naturalmente anch'io vi partecipai e, dopo 15 giorni il coro del 27° Corso AUC della Scuola Militare Alpina sostituì il disco ormai consunto.

Da allora "Stelutis alpinis" ha continuato ad accompagnarmi anche, e soprattutto, nei miei ultimi quarant'anni come corista del "Marmolada".

"Stelutis alpinis" fu scritto e composto da Arturo Zardini (1869-1923) nel periodo della Prima Guerra Mondiale, quando l'autore, un maestro di Pontebba, paese che allora si trovava sul confine italo-austriaco (l'abitato dall'altra parte del fiume che segnava la linea di demarcazione si chiamava Pontafel), era profugo a Firenze.

Forse proprio in Piazza della Signoria, leggendo sul giornale le notizie delle stragi che avvenivano al fronte, lo Zardini, commosso e rattristato da quelle vicende, trasse l'ispirazione del testo e della musica.

È quindi un canto d'autore ma che, da molti è ritenuto di origine popolare, caratteristica questa dei canti che, nel testo e nella musica,

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

https://www.youtube.com/watch?v=mggNZIFFPV0&start_radio=1&list=RDmggNZIFFPV0



raggiungono livelli di alta poesia e che, per questo motivo, diventano patrimonio di tutto il popolo.

Da subito fu fatto proprio dagli Alpini sia friulani sia di altre regioni ed ancora oggi, all'età di quasi novant'anni, rimane il canto simbolo delle truppe alpine, ma anche di tutto il popolo friulano.

Con questa composizione la poesia e la forza dell'autore si sono manifestate nella loro pienezza raggiungendo l'apice, in un commovente sincretismo e tutte le umane sofferenze si sono compendiate con toccante espressività.

Non sono necessarie molte parole: ci basta pensare al brivido che ci percorre nel cantare e nell'ascoltare «..Se tu vens cassù ta' cretis...», brivido che si trasforma in emozione violenta, da serrarci la gola.

È un compendio di sofferenze, di dedizioni, di intimità, di affetti, di certezze. Non più canto, non villotta, ma preghiera profonda e, nello stesso tempo, semplice ed umana, come semplice ed umano era ed è lo spirito di Zardini.

Per i friulani "Stelutis alpinis" è sì il canto dell'Alpino morto, ma è anche considerato quasi un inno, un inno al Friuli, un inno per



*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.*

quella terra che ha vissuto altre sofferenze: un'altra guerra, invasioni straniere, lotte fratricide e dolorose emigrazioni.

Esaminando il testo non si può far a meno di notare il largo uso dei diminutivi, o meglio dei vezzeggiativi, caratteristica abituale nel linguaggio scritto e parlato dei friulani; "stelutis", "crosute", "arbute" e "bussadute" non vanno tradotti con i relativi diminutivi in italiano anche perché, oltre a ridicolizzare il testo, non hanno proprio quel significato.

È una forma che si può definire affettuosa nella descrizione di oggetti ed azioni e, forse, è meglio tradurli con una perifrasi.

"Stelùte" (al plurale "stelùtis") viene indicato nel Vocabolario Friulano (Pirona) come diminutivo, spesso come espressione affettiva, di "stele" (stella); lo stesso lemma manda a vedere "stèle alpine" che fra i sinonimi prevede anche "stele" soltanto; inoltre è citato come esempio il verso dello Zardini.

La parola "crosute" è il diminutivo, sempre in forma affettiva, di "crôs", croce, mentre "arbute" lo è di "arbe", cioè erba, che però ha una forma più usata in "jarbe" col relativo diminutivo in "jarbute".

Infine, per concludere con i diminutivi, o come meglio indicato, con i vezzeggiativi o espressioni affettive, "bussadùte" si collega a "bussàde" (sostantivo femminile), bacio, che può anche essere tradotto con il sostantivo maschile "bùs", in realtà poco usato.

Un altro termine interessante da esaminare è "cretis"; è il plurale di "crète" che vuol dire rupe, ma anche roccia, macigno, pendio roccioso, cresta o cima nuda di montagna. Se "crète" è un sostantivo femminile troviamo anche "crèt", sostantivo maschile, con lo stesso significato.

Sinonimo di "crète" è anche "cròde" che si avvicina al significato di croda cioè cima rocciosa appuntita tipica delle Dolomiti.

Un termine che nel verso prende un significato esteso è "duàr". Letteralmente significa "dormo" (in questo caso si tratta di sonno eterno) e la forma infinita è "duarmî", ma anche "durmî".

Altri potrebbero essere i termini da esaminare ma, per non annoiare il lettore, penso che quelli sopra citati siano sufficienti ed i più interessanti soprattutto per una maggiore

comprensione del testo poetico, che invito a leggere con attenzione sia in friulano e sia nelle due traduzioni.

L'autore del canto: Arturo Zardini

Arturo Zardini nacque a Pontebba il 9 novembre 1869, la famiglia era originaria di Pozzo di Codroipo, si era trapiantata a Cormòns e in seguito a Pontebba.

Dal padre di professione mugnaio, secondo altri costruttore di mulini, Arturo ereditò il soprannome di Mulinâr col quale veniva chiamato dagli amici Turo Mulinâr.

Iniziò la sua formazione culturale a sette anni sotto la guida di Don Rodolfo Tessitori cappellano di Pontebba e maestro nelle scuole primarie comunali.

Le basi della sua educazione musicale si devono invece al maestro Kolbe, direttore della banda di Pontebba, il quale, constatata la passione e la sensibilità musicale lo chiamò nella sua banda come allievo cornettista.

Gli anni dell'adolescenza furono dedicati al lavoro e oltre ad aiutare il padre nella conduzione del mulino, dovette per quattro o cinque stagioni recarsi in Austria come apprendista muratore. Nel 1888 si arruolò e venne assegnato quale allievo cornettista alla banda del 36° Reggimento di Fanteria "Pistoia" di stanza a Modena.

Durante i 14 anni di permanenza sotto le armi ebbe modo di maturare una buona e regolare formazione musicale.

Dal 1894 al 1898 fu mandato a studiare

*Arturo Zardini
nacque a
Pontebba il 9
novembre
1869*





armonia e contrappunto sotto la guida del maestro Cicognani.

Rientrato al suo reggimento, venne iscritto al corso annuale di perfezionamento al Liceo Musicale Rossini di Pesaro. ove il 15 agosto del 1899, esaminato dal maestro Giuseppe Perosi (padre di don Lorenzo) conseguì il diploma di Direttore di banda. Indi la nomina a Capo musica di banda militare presso il suo 36° Reggimento di Fanteria "Pistoia".

Nel 1901 in un concorso musicale indetto dalla Società Artistica Musicale Diritto e Giustizia di Palermo otteneva, quale riconoscimento delle sue doti di compositore, un diploma di I° grado con medaglia d'argento per una serenata a soli archi.

L'anno seguente, congedatosi dal servizio militare rientrò a Pontebba ove costituì un coro a voci miste.

Il Comune per dargli una sistemazione decorosa e sicura lo assunse nel 1903 tra i suoi dipendenti con la funzione di applicato di concetto all'anagrafe e di maestro di banda. Qui sposò in seconde nozze Elisabetta Fantuzzi da cui ebbe tre figlie.

L'intervento in guerra dell'Italia nel maggio del 1915 lo costrinse ad abbandonare il paese natale.

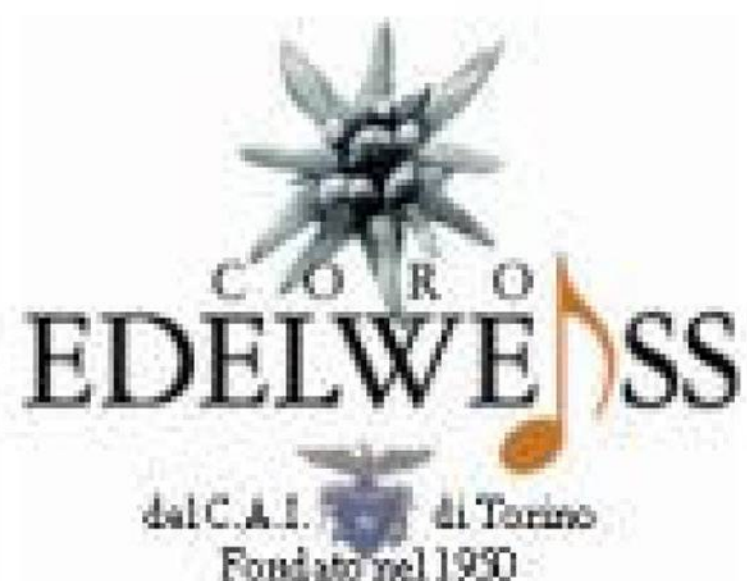
Profugo dapprima a Moggio Udinese, poi a Udine e infine a Firenze, poté rientrare nel suo devastato paese solamente alla fine del 1918

ed ivi riprendere le attività che aveva svolto prima della grande guerra.

Ricostituì il coro e dal 1920 lo diresse - come lo ricordano - con toni entusiastici i giornali dell'epoca. Stimolato dal coro, intensificò l'attività compositiva dei canti friulani tanto che buona parte di essi vide la luce proprio in questi anni.

Il 5 febbraio 1922 venne premiato per la sua meritoria attività con la nomina di Cavaliere della Corona d'Italia. Morì il 4 gennaio 1923 per uremia all'Ospedale di Udine; la sua salma riposa nel cimitero di S. Rocco a Pontebba.

Valter Incerpi



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

**Ti aspettiamo tutti i martedì alle ore 21
presso la Sala degli Stemmi
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’icona della montagna piemontese

Un DEFIBRILLATORE per il RIFUGIO ALPINO TOESCA

PROGETTO #MyProtection



Croce Rossa Italiana



il NOSTRO OBIETTIVO è LOTTARE CONTRO la MORTE CARDIACA IMPROVVISA

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



IMPARA

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



SOSTIENI

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

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

Inaugurazione: SABATO 2 GIUGNO 2018



#CroceRossaSusa
myprotection.it
maggiori info su

La Cucina popolare della Liguria

Amici Chef della rivista l'Escursionista, siamo arrivati nella mia Regione... siamo il Liguria!

E se esiste una Regione che ha saputo far tesoro nella sua storia di commerci marittimi, del meglio dei sapori mediterranei (e non solo), questa è proprio stata la mia amata Liguria.

Per storia, le radici e soprattutto gli elementi che la compongono, si può davvero dire che quella ligure sia infatti la vera cucina mediterranea.

E' una cucina semplice, propria delle genti di campagna, dei montanari e dei naviganti, fatta di alimenti fondamentali, comuni ed economici, e che è tuttavia diventata costosa, ricercata e piena dei fasti antichi.

Volendo infatti riassumere si può affermare che la tradizione culinaria della Liguria si contraddistingua per sei grandi famiglie di alimenti:

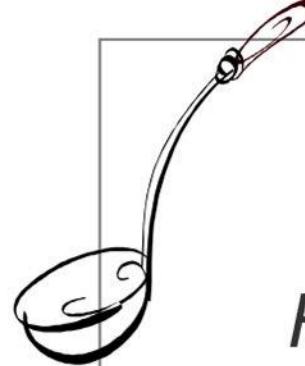
- *le erbe selvatiche spontanee del territorio (maggiorana, salvia, rosmarino, alloro, timo ecc.) e i prodotti dell'orto di casa (cipolle, patate, basilico, melanzane ecc.)*
- *le primizie delle coltivazioni e dei boschi (basilico, pomodori cuore di bue, zucchine trombette, asparagi e carciofi albenganesi, funghi, tartufi della Valbormida, frutta fresca e frutta secca)*
- *l'olio d'oliva*
- *i prodotti farinacei (focacce, farinate, torte salate ecc.)*
- *la vasta gamma di paste secche e fresche*
- *il pescato del mare (acciughe, gamberi, polpi, moscardini, seppie, muscoli, triglie ecc.) e la selvaggina (data l'alta boscosità)*

E con una tale disponibilità di materie prime, non fremete dal desiderio di cimentarvi con le ricette che questo mese vi propongo di fare... per onorare questa terra di Liguria e naturalmente i vostri splendidi commensali?

Buona cucina a tutti!

Focaccia di Recco

La focaccia con il formaggio, o fugassa co formaggio, è una tipica ricetta Ligure,



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



specialità di Recco, cittadina della riviera Ligure di Levante.

La fama di Recco in fatto di focacce è riconosciuta in tutto il mondo e sicuramente questa focaccia ha contribuito in modo particolare alla creazione di tale notorietà.

Sarà per il connubio particolarmente riuscito tra focaccia e formaggio, ma questa focaccia



La Focaccia di Recco

piace proprio a tutti, grandi e piccini.

La storia della focaccia col formaggio inizia al tempo della terza crociata quando i contadini Recchesi, costretti a rifugiarsi nell'entroterra a causa delle invasioni saracene, e avendo a disposizione solo acqua, farina di semola, olio e formaggetta, inventarono questa focaccia che è restata nel patrimonio gastronomico locale.

Alla fine dell'800, quando iniziarono a spuntare le prime trattorie, la focaccia col formaggio fu inserita nel "menù" ma veniva servita solamente nel periodo della ricorrenza dei morti.

Agli inizi degli anni '50, con lo sviluppo del turismo, la focaccia col formaggio divenne uno dei piatti più amati e richiesti dai turisti e per questo motivo, i locandieri ed i panettieri, iniziarono a servirla non solo durante la ricorrenza dei morti, ma tutto l'anno.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 500 g di farina
- 500 g di crescenza o stracchino
- 1 dl d'Olio Extra Vergine d'Oliva Riviera Ligure DOP
- 3 dl d'acqua
- sale q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola mescolate il sale alla farina, quindi disponeteli a fontana e versatevi al centro l'acqua fredda e 3 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, mescolandoli con una forchetta con la farina fino ad ottenere un impasto abbastanza solido da poterlo lavorare con le mani.

Impastate quindi con le mani per cinque o dieci minuti, aggiungendo se necessario un cucchiario di farina, fino ad ottenere un composto omogeneo e soffice.

Ricoprite quindi l'impasto con un foglio di pellicola e lasciatelo riposare per un'ora.

Dividete quindi l'impasto in due parti uguali e, con un matterello, stendetele separatamente in modo che le sfoglie risultino il più sottili possibili, al punto da apparire quasi trasparenti.

Preparate quindi la focaccia di Recco adagiando una delle due sfoglie in una teglia

da forno precedentemente spennellata con qualche goccio d'olio extravergine d'oliva.

Disponete sull'impasto a cucchiariate la crescenza o lo stracchino in modo uniforme e ricoprite il tutto con il secondo strato d'impasto.

Con un coltello ritagliate l'impasto che fuoriesce dalla teglia e arrotolate quello dei bordi in modo che la focaccia risulti ben chiusa.

Con le dita strappate leggermente l'impasto superiore della focaccia in corrispondenza del formaggio in modo che possa fuoriuscire durante la cottura e spennellate la focaccia con il rimanente olio extravergine d'oliva.

Infornate in forno già caldo a 200°C per 5 o 6 minuti a seconda dello spessore dell'impasto e comunque fino a quando la superficie della focaccia non risulterà dorata.

Una volta pronta togliete la focaccia di Recco dal forno e fatela raffreddare per un paio di minuti, quindi estraetela dalla teglia e servitela subito come antipasto o aperitivo.

Trofie al pesto

Le trofie al pesto sono probabilmente il piatto più classico da realizzare con il pesto; si preparano lavorando il basilico con i pinoli, il formaggio e l'aglio.

Ecco come prepararli in modo davvero semplice.

Le Trofie al Pesto





Il Coniglio alla ligure

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 500 g Trofie
- 8 mazzi Basilico
- 30 g Parmigiano grattugiato
- 30 g Pinoli
- 20 g Pecorino
- 100 g Olio di oliva extravergine
- 1 spicchio Aglio
- q.b. Sale

PREPARAZIONE

Lavate il basilico ed asciugatelo. Mettetelo nel mortaio o al limite su una spianatoia, lavorandolo con il pestello nel primo caso e con una mezzaluna nel secondo.

Aggiungete i pinoli, l'aglio ed un pizzico di sale ed amalgamate il composto.

Unite quindi olio e formaggio poco per volta proseguendo la lavorazione con il pestello o con la mezzaluna.

Il sistema tradizionale e quello riconosciuto per realizzare un pesto degno di questo nome resta quello del mortaio utilizzandolo con un pestello spezzare le fibre del basilico e liberare così tutto il gusto e l'aroma.

Intanto mettete in una pentola dell'abbondante acqua già salata e quando arriva a bollore aggiungetevi le trofie.

Una volta cotta la pasta scolatela e conditela con il vostro pesto mescolando con cura il tutto.

Servite il piatto caldo guarnendolo con

qualche fogliolina di basilico.

Coniglio alla ligure

Ecco la ricetta tradizionale per preparare il coniglio alla ligure a base di olive taggiasche, rosmarino, pinoli e ovviamente olio d'oliva extra vergine.

Il coniglio è una carne bianca con un moderato contenuto di grassi, facile da preparare, saporita ma delicata e per questo di sicuro successo.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 coniglio di oltre 1.2 kg
- 100 g. di olive taggiasche
- 2 spicchi di aglio
- 1 bicchiere di vino rosso
- poco brodo
- 1 cipolla grande
- 50 g. di pinoli
- 3 rametti di rosmarino
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- sale q.b.

PREPARAZIONE

Fatevi tagliare il coniglio a pezzi dal pollivendolo.

Eliminate le frattaglie, il grasso visibile e gli eventuali frammenti di osso prodottosi mentre veniva tagliato.

Lavatelo accuratamente sotto l'acqua corrente calda, e mettetelo a scolare.

Tritate la cipolla e mettetela in un capiente tegame con l'olio, unite il coniglio e fate rosolare a fuoco vivo.

Versate il vino e fate evaporare. Salate e fate cuocere a fuoco moderato per mezz'ora, bagnando con il brodo di tanto in tanto.

Tritate le olive, i pinoli, l'aglio e gli aghi di rosmarino.

Aggiungete il trito al coniglio, mescolate e fate cuocere ancora mezz'ora. Se asciugasse aggiungete ancora del brodo.

Quando mancano 5 minuti alla fine della cottura, aggiungete qualche altra oliva.

Servite decorando ogni piatto con un rametto



I Fiori di Zucca ripieni di patate

di rosmarino.

Fiori di zucca ripieni di patate

Le ricette con i fiori di zucca spesso prevedono la frittura in pastella, un procedimento che rende il piatto estremamente gustoso; in questa ricetta vi proponiamo una versione leggera di fiori di zucca ripieni, in quanto cotti al forno e conditi solo con un giro d'olio.

Il ripieno in questa ricetta è a base di patate, parmigiano, uova e aromi, ma esistono numerose varianti di questo antipasto. Alcune ricette prevedono la carne, altre un ripieno di ricotta o di riso.

D'abitudine si calcolano 4 fiori di zucca a testa, se si servono come antipasto, ma va valutato anche il tipo di ripieno e la modalità di cottura, se fritti o al forno. Per i fiori di frutta ripieni di patate al forno consideratene 3 o 4 a testa.

I fiori di zucca una volta acquistati vanno consumati quanto prima, devono essere freschissimi.

Quando li comprate potete valutare la loro freschezza dall'aspetto del fiore: deve essere gonfio e senza le arricciature che si formano quando è stato raccolto da qualche giorno.

I mesi di raccolta dei fiori di zucca sono giugno e luglio. I fiori di zucca vanno

lavati delicatamente con acqua fredda soprattutto nella lato esterno.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 16 fiori di zucca
- 500 g di patate a pasta bianca
- 70 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di basilico
- 2 uova
- olio extravergine di oliva
- noce moscata
- sale

PREPARAZIONE

Per preparare i fiori di zucca ripieni di patate al forno cominciate lavando le patate, trasferitele in una pentola con acqua fredda e cuocetele per circa 40 minuti dall'inizio dell'ebollizione.

Verificate la cottura bucadole con uno stecco, scolatele con una schiumarola, lasciatele intiepidire e sbucciatele.

Schiacciate le patate con uno schiacciapatate, unite 50 grammi di parmigiano, un pizzico di noce moscata grattugiata, una presa di sale, le uova, lo spicchio d'aglio sbucciato, privato dell'anima centrale e ridotto in purea con uno spremiaglio, e 5-6 foglie di basilico spezzettate.

Mescolate e trasferite il composto in una tasca da pasticceria.

Mondate i fiori di zucca, eliminate il pistillo e il gambo, lavateli e asciugateli delicatamente.

Farciteli con il composto di patate e, man mano che sono pronti, disponeteli su una teglia rivestita con carta oleata.

Conditeli con un filo di olio, spolverizzateli con il parmigiano rimasto e cuoceteli in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti.

Baci di Alassio

I baci di Alassio sono dei golosi dolcetti a base di nocciole e cacao che ci arrivano dalla Liguria, la cui forma assomiglia ai più noti baci di dama, ma quelli di Alassio sono



I Baci di Alassio

“abbronzati” dal i dal cacao.

Alassio è la famosa località turistica della Riviera Ligure di Ponente, nota per il “Muretto” e per “Miss Muretto”, e proprio qui più di cento anni fa sono nati questi dolcetti, che quindi sono entrati nelel nostre tradizioni motlo recentemente (anche un'altra delle nostre più note specialità è molto recente).

Noi vi diamo la ricetta per prepararli in casa, non sono difficili da fare ma occorre la *sac a poche* con l'uscita a stella per dare loro la caratteristica forma.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 700 g. di nocciole sgusciate e private della pellicina scura
- 200 g. di cioccolato fondente di buona qualità
- 80 g. di cacao in polvere amaro
- 3 bianchi d'uovo
- 600 g. di zucchero
- 150 g. di panna liquida del tipo d amontare
- 70 g. di miele non eccessivamente aromatico

PREPARAZIONE

Riducete in polvere finemente le nocciole, dopo averle lievemente tostate, assieme allo zucchero (per il miglior risultato vi suggeriamo di usare un tritacarne passandole un paio di

volte).

Montate a neve ben soda i bianchi d'uovo. Impastate poi le nocciole con il miele, il cacao e i bianchi d'uovo montati. Lasciate riposare l'impasto per un'oretta.

Usando una sacca a poche con la bocca a stella deponete dei ciuffetti larghi circa 4 cm. dell'impasto su una placca ricoperta con carta forno.

Cuoceteli nel forno caldo a 200 gradi per una decina di minuti. Fatele raffreddate su delle gratelle.

Portate ad ebollizione la panna e unitevi il cioccolato a pezzetti, mescolate per ottenere una crema omogenea.

Unite le roselline a due a due per la basa con un po' di crema tiepida.

I baci di Alassio si conservano in contenitori di latta a chiusura ermetica.

Mauro Zanotto



A tavola al Coindo, A tàula al Coindo

La cucina povera, domestica, tipica dei piccoli borghi sopravvive a stento all'insolente arroganza del progresso e si portano in tavola sempre più vivande anonime.

Dal punto di vista gastronomico il Coindo di Condove proponeva piatti dal sapore genuino e diretto, in cui il burro e la toma erano assoluti protagonisti.

La borgata aveva un'economia agropastorale, produceva latticini, castagne, patate, mele, pochi cereali tra cui la segale e i prodotti dell'orto, per cui i piatti quotidiani si ripetevano più volte in settimana.

Polenta, castagne, formaggio e pane di segale sono i cardini essenziali di una gastronomia di chiara matrice montanara, popolana e povera che nasce prima di tutto dalla necessità di nutrirsi per affrontare il peso del lavoro nei campi, delle distanze e dei rigidi inverni.

Voglio riproporre pochi semplici piatti di ieri che mia madre cucinava "a la mòda del Coindo" nella prima metà del secolo scorso, soprattutto per lasciarne testimonianza alle generazioni future, e far conoscere come l'asprezza della vita al Coindo era visibile anche a tavola.

BRUSCHETTA DEL COINDO (Sòma d'aj dël Coindo)

Ingredienti: fette di pane raffermo di segale, spicchi d'aglio, sale e burro.

Si fanno tostare sulla stufa le fette di pane, strofinandovi poi a caldo dell'aglio e condendole con sale e burro.

ZUPPA DI CAVOLO VERZA (Supa 'd còj)

Ingredienti per 4 persone: un cavolo verza, 50g di burro, una cipolla, uno spicchio d'aglio, rosmarino, 100g di lardo, 1,5 litri brodo, 8 fette di pane di segala tostate.

Pulite e lavate il cavolo, stracciate le foglie a pezzetti. Fate soffriggere nel burro un trito di cipolla, lardo, aglio e rosmarino quindi aggiungete le verze che farete insaporire molto bene nel condimento.

Unite ora il brodo, pepate e all'occorrenza salate un poco. Lasciate cuocere a mezzo bollore finché il cavolo sarà pronto. Versate la zuppa nei piatti in cui avrete preparato fette di



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

pane di segala tostate sulla stufa cosparse di abbondante toma stagionata a pezzettini.

La tradizione vuole che questa zuppa venga preparata la sera del 1 novembre e che al termine della cena, ne venga conservato un piatto in onore e ricordo dei defunti.

MINESTRA DI CASTAGNE E CIPOLLE (Mnestra 'd castagne e siole)

Ingredienti per 6 persone: 300g di castagne secche, 400g di cipolle affettate, 40g di burro, una carota ed una patata tagliate a dadini.

La sera precedente mettete a bagno le castagne in acqua fredda salata. Il giorno dopo sgocciolate e ripulite della pellicina. In una pentola mettete a rosolare nel burro le cipolle e le altre verdure, dopo pochi minuti aggiungete 3 litri d'acqua, appena salata e procedete nella cottura fin quando le castagne sono cotte a dovere (circa 2 ore con l'acqua quasi dimezzata) a pentola coperta.

Servite la minestra ancora fumante.

BOCCE DI POLENTA (Bòce ò balòte 'd polenta)

Ingredienti per 4 persone: 400g di farina gialla, 250g di toma o di gorgonzola, sale.

Preparate la polenta nel tradizionale paiolo, versando circa 2 litri d'acqua salata e portandola a ebollizione. Versate la farina di meliga, mescolate in continuazione per evitare la formazione di grumi e cuocete per 45 minuti a fuoco lento.

A polenta tiepida formate delle bocce con al centro un pezzo di toma o gorgonzola, mettete sulla stufa o in tegame a riscaldare per far fondere il formaggio e servite calde e fumanti.

BOCLETTE DI PANE E PATATE (Balòte 'd pan e trifole)

Una volta si aveva una buona abitudine: quella di non buttare via nulla degli avanzi di ogni pasto. Specialmente il pane secco era conservato, si sapeva bene come recuperarlo e trasformarlo in un nuovo piatto gustoso,



La polenta del Coindo

sano, economico dal sapore antico.

Ingredienti: circa 150 grammi di pane raffermo, mezzo chilo di patate lesse e schiacciate, un etto di toma stagionata a piccoli pezzettini, un uovo, sale, pepe e prezzemolo (quanto basta)

Mettere il pane raffermo spezzettato a bagno nel latte; lessare le patate, passarle nello schiacciapatate e poi farle raffreddare; strizzare bene il pane in modo da eliminare il latte in eccesso e poi unirlo alle patate e agli altri ingredienti; lavorare bene l'impasto a formare delle polpette non più grandi di una noce, appiattirle col palmo della mano, sistemarle su una pentola, condirle con un dadino di burro e farle cuocere fino a quando non sono belle dorate da ambo le parti.

POLENTA DEL COINDO (Polenta dël Coindo)

Ingredienti per 4 persone: 400g di farina gialla, 250g di toma, 100g burro, sale.

Preparate la polenta nel tradizionale paiolo, versando circa 2 litri d'acqua salata e portandola a ebollizione.

Versate la farina, mescolate in continuazione per evitare la formazione di grumi e cuocete per 45 minuti. Fate fondere il burro in un piccolo tegame e quando la polenta sarà quasi pronta unitevi il burro fuso e la toma spezzettata.

Amalgamate bene il condimento continuando a mescolare per qualche minuto, quindi servite.

LA PANADA

Minestra antica fatta con pane vecchio avanzato adatta per bambini e anziani.

Ingredienti per 6 persone: 250g di pane raffermo a pezzetti, 2 lt di brodo di carne, 30g di burro, 50g di toma, un cipollino affettato, sale, pepe.

In una pentola mettete il brodo, nel quale aggiungete il pane a pezzetti e il cipollino affettato, portate a ebollizione, unite il burro e la toma, regolate di sale, mescolate ancora e terminate la cottura.

Servite la panada caldissima con una spolverata di pepe (solo per gli adulti).

GNOCCHI DI PATATE (gnòch ëd trifole)

Ingredienti per 6 persone: 1,50kg di patate, 300g di farina, sale, 50g di burro, qualche foglia di salvia.

Lessate le patate in acqua salata; dopo mezz'ora toglietele, pelatele e passatele allo schiaccia patate. Sulla spianatoia disponete la farina, unite la passata di patate, salate appena ed impastate.

Prendete l'impasto, assottigliatelo a formare tanti lunghi serpentelli del diametro di un cm, tagliateli a rocchetti di circa 2cm di lunghezza quindi con l'aiuto di una forchetta confezionate gli gnocchi, leggermente cavi per via della pressione del pollice e lasciateli riposare per qualche tempo.

Ora lessateli in acqua salata; appena affiorano scolateli quindi conditeli col burro

fuso profumato alla salvia.

FRICANDÒ (Èi fricandò)

Spezzatino fatto con pezzetti di carne mista o più frequentemente con carni avanzate (già bollite o arrostate) e patate.

Ingredienti per 4 persone: 400 gr. di carni miste anche avanzate (gallina, coniglio, agnello, salsiccia) tagliate a dadini, 2 coste di sedano, 1 carota, 1 cipolla media bianca, rosmarino, salvia, sale, vino rosso a coprire lo spezzatino (circa un bicchiere), 1 kg. di patate pelate tagliate a cubetti, 4 pomodori maturi tagliati a pezzi, 50g di burro, farina q.b.

Tritare finemente carota, cipolla e sedano e farli rosolare nel burro a fuoco basso e in una pentola con i bordi alti. Infarinare i pezzetti di carne e farli rosolare nel soffritto.

Versare il vino fino a coprire lo spezzatino, mescolare, aggiungere anche rosmarino e salvia tritati finemente.

Salare e far cuocere per 1 ora a fuoco basso e coperto. Dopo un'ora aggiungere i pomodori e le patate a cubetti, aggiungere altra acqua fino a coprire (aggiungere acqua se occorre: considerare, però, che le patate assorbono parecchio liquido) coprire con il coperchio e lasciar cuocere per circa 40 minuti (dipende dalla grossezza dei cubetti di patate).

Controllare ogni tanto e se necessita aggiungere altra acqua senza esagerare (dovrà rimanere un sugo abbastanza fitto e scuro). Aggiustare di sale se occorre.

ZUPPA DI CIPOLLE DEL COINDO (Supa 'd siole dël Coindo)

Ingredienti: 500g di cipolle, 120g di burro, un cucchiaino scarso di farina, 100g di toma stagionata a piccole scaglie, del pane, sale e pepe.

Fate soffriggere a fuoco moderato le cipolle affettate in ottanta grammi di burro, appena tendono ad imbiondire mescolateci la farina setacciata, lasciate cuocere ancora per due minuti.

Aggiungete due litri d'acqua, insaporite con sale e pepe e lasciate cuocere per una buona mezz'ora.

Tagliate il pane a fette e abbrustolitele sul fuoco a color oro. In una zuppiera fate degli strati di pane, cospargeteli con il formaggio e i fiocchi di burro rimasto.

Appena il brodo di cipolle è cotto, filtratelo e

versatelo sulle fette di pane che farete poi stufare per circa dieci minuti. Questo piatto deve essere servito ben caldo.

BAGNA CAUDA (La bagna càuda a la mòda dël Coindo)

Ingredienti: 150g di acciughe salate, 60g di burro, ½ litro di olio d'oliva, ½ bicchiere di latte, 3 teste d'aglio (o una testa a persona), 3 gherigli di noce.

Fate cuocere a fuoco basso nel latte l'aglio tagliato a fettine per 30 minuti. Raccogliete il burro in un recipiente di terracotta e fatelo sciogliere a fuoco bassissimo, poi unite l'aglio col latte rimasto, i filetti di acciuga (dopo averli puliti, diliscati e sminuzzati), l'olio di oliva, i gherigli di noce sminuzzati e fate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti (l'aglio non deve prendere colore), mescolando gli ingredienti con un cucchiaino di legno fino a ottenere una crema liscia color nocciola chiaro.

La bagna cauda va servita su un apposito fornello che la mantiene caldissima anche a tavola. In essa ogni commensale intingerà principalmente verdure crude: cardi (dopo averli lasciati a bagno in acqua fredda acidulata con succo di limone), peperoni, foglie di verza, topinambur, cavolfiori, porri, cipollotti, polenta arrostita e crostini di pane.

VINO BRUCIATO (Èi vin brulé)

Si prepara per essere consumato subito. Riscaldare (non in contenitori di alluminio) del buon vino rosso con dentro un pezzettino di cannella, alcuni chiodi di garofano, una scaglia di buccia di limone (solo il giallo ben lavato), 3 fettine di mele senza buccia e torsolo e un poco di zucchero.

Quando sta per bollire, abbassate la fiamma e passate sopra la casseruola un foglio di carta acceso: questo per dar fuoco all'alcool del vino. Colate poi il vino bruciato (vin brulé) e servitelo bollente.

Serve a riscaldare lo stomaco nelle fredde sere e anche come rimedio contro i raffreddori, come usavano i nostri vecchi.

Gianni Cordola

www.cordola.it



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 tra le valli del Lemina e del Chisone.

Salita sul monte Roccia Cotello

- Località di partenza: Tornante sulla strada che da S. Pietro Val Lemina sale al colle di Pra Martino mt. 750
- Dislivello complessivo: mt. 413
- Tempo di salita: 3 ore c.ca
- Tempo di discesa: 1 ora c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 6 Pinerolese – Val Sangone Fraternali Editore

Tra le valli del Lemina e del Chisone scende alla pianura un esteso promontorio montuoso attraversato da una fitta rete di piste forestali finalizzate all'esbosco, unica ricchezza di questi versanti. Dove il pendio s'addolcisce sorgono i ruderi di piccoli insediamenti,



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

spesso case isolate al centro di minuscole praterie, oggi nell'abbandono più totale.

Alcune piste forestali partono dalla strada collegante S. Pietro nella valle del Lemina a Villar Perosa spesso sovrapponendosi agli antichi sentieri non più in uso, altre si intersecano con lo stradello che percorre lungamente il crinale che da fondovalle, da Malanaggio s'alza verso monte toccando per via colli e cime sempre più elevati.

Partendo già in quota, ad un tornante della strada congiungente le due valli, se ne percorrono lunghi tratti, sia salendo che attraversando, raggiungendo al termine dell'ascesa la modesta vetta del monte Roccia Cotello.

Passando poi per il poggio dove su un cippo si staglia una marmorea testa femminile, si torna al punto di partenza utilizzando ancora una pista forestale.

Salvo un tratto intermedio dove si guadagna quota, pertanto un poco faticoso, e quello terminale dove si scende, per tutto il resto dell'itinerario si percorrono lunghi tratti in falsopiano nel bosco, assai piacevoli, anche se l'invadenza della vegetazione limita in parte la visuale aprendosi liberamente la vista occasionalmente solo sulla pianura.

Data la presenza sul posto di numerose piste forestali e stradelli che s'intersecano, è bene in questo caso seguire le indicazioni date e avere con sé l'affidabile carta n° 6 della Fraternali.

Giunti a Pinerolo si prosegue per la valle del Lemina raggiungendo al termine di un lungo rettilineo la rotonda all'inizio dell'abitato di S. Pietro dove si esce prendendo la via Pra Martino.

Attraversate le case della borgata subito dopo si comincia a salire a svolte l'assolato pendio e costeggiando per via abitazioni e villette si rasenta più su la chiesetta di S. Grato oltre la quale ancora si prosegue, sempre in ripida ascesa.



La marmorea testa (La madre dell'avvocato Gianni Agnelli, si dice)

Trascurata ad un tornante una pista forestale che parte dove sorge una casa gialla, fatta l'ampia svolta che segue, al successivo ne parte un'altra evidenziata da un palo in legno privo di indicazioni. Nei pressi si può lasciare l'auto.

Lo stradello che si diparte dal tornante, una pista forestale, terminerà ad un notevole edificio ben ristrutturato, una Casa Alpina, centro ricettivo per ragazzi. Piacevolmente si attraversano i boscosi pendii vocati all'esbosco, che contraddistinguono questi versanti, stando su uno stradello che inizialmente s'inoltra lungamente in piano.

Più avanti, superati i ruderi di Losera, oltre uno slargo si comincia a scendere attraversando per via rigagnoli e rasentando pianori dove un tempo s'intuisce ci fossero prati. Così proseguendo, giunti a delle indicazioni che suggeriscono come raggiungere Abbazia Alpina e Miradolo, scesi ancora per un tratto si raggiunge infine la Casa Alpina dove termina una strada che sale da fondovalle.

Tornati poi indietro di poco alle indicazioni si attraversa per intero il prato posto a margine al fondo del quale parte una traccia che superato un rigagnolo va ad impattare su una

recinzione in filo spinato che racchiude una proprietà con alla sommità un modesto prefabbricato.

Saliti al cancello che la chiude si prende lo stradello che la lascia e con un breve attraversamento si raggiunge una villetta sulla sinistra, recintata, e poi altre sulla destra servite anch'esse da una strada che sale da fondovalle.

All'inizio della recinzione parte sulla destra una pista forestale che salendo ripida subito raggiunge più sopra una biforcazione dove si prende il ramo di destra che s'inoltra verso monte. Nel tratto che segue, sempre in ascesa, si riprende a traversare lungamente nel bosco stando su una incassata traccia che fatte più su due svolte ravvicinate guadagna più sopra il crinale. Trascurata una pista forestale che scende sulla sinistra si rimane sulla principale che proseguendo compie un ampio giro contornando una valletta.

Riprendendo poi di poco a salire ci si immette alla sommità su una più ampia traccia nel punto in cui sorge un bel boschetto di verdi abeti, che identificano la zona, dove non è difficile scorgere di lato i ruderi dell'Alpe Salutare.

Piegando a sinistra subito si raggiunge un



*Scendendo a valle si
incrocia la chiesetta di
S. Grato*

bivio dove su un castagno un'indicazione suggerisce come raggiungere il pilone di S. Francesco. Qui giunti si prosegue verso monte rasentando sulla sinistra il rilievo quotato dalla carta 942 mt.

Al bivio che segue, trascurata la traccia sulla destra che porta direttamente ad un colletto sul crinale separante le valli, che si potrebbe prendere qualora si volesse abbreviare il percorso, si sceglie invece quella che prosegue in piano tralasciando subito dopo un'ulteriore deviazione verso monte che porta alla base del monte Roccia Cotello, che poi si raggiungerà.

Il lungo tratto che segue, sempre una pista forestale assai piacevole da percorrere, superati per via alcuni rigagnoli e incontrati modesti insediamenti oggi ridotti a rudere, termina più avanti ancora su una pista forestale sulla quale ci s'immette ad una svolta.

Partendo dalla chiesetta di S. Benedetto e proseguendo lungamente verso monte stando sempre nei pressi del crinale, questa ampia traccia raggiungerà al termine il colle di Prà l'Abba, dal quale si scende nella valle della Chisola, passando per il colle di Pra Martino,

per il colle Cro e altri colli, rasentando per via modeste cime.

Molto amata dai bikers, che la utilizzano sia per salire che per scendere per via dei modesti dislivelli che si affrontano, trascurate per via alcune diramazioni, giunti ad un colletto sul crinale da dove si può scendere a Villar Perosa ancora si prosegue lungamente e piacevolmente raggiungendo più avanti uno slargo dove su un castagno la cifra C14 unitamente alla segnatura biancorossa, su un larice la scritta "LAPO", segnalano il punto in cui sulla sinistra si stacca la traccia che porta al ripetitore in vetta al monte Roccia Cotello mt. 1035, cima che si raggiunge al termine di un breve tratto ascendente.

3 ore c.ca dalla partenza.

Tornati poi per la stessa via alla pista forestale, proseguendo di poco si raggiunge un altro modesto colletto sul crinale, crocevia di stradelli.

Trascurato quello di destra che porta al castagno con l'indicazione per il pilone di S. Francesco, quello di fronte che porta al colle di Pra Martino, che poi si prenderà, quello alla



Casa nel bosco

sua destra brevemente percorso conduce al poggio sul quale su un cippo in pietra si staglia una marmorea testa femminile che guarda la pianura.

Tornati poi al colletto si scende ora in direzione del colle di Pra Martino. Fatta la svolta, di poco più avanti non è difficile scorgere sulla destra l'inizio dell'ultimo tratto di pista forestale che riporta al punto di partenza.

Traversando inizialmente a margine di un rudere, quasi in piano, come si entra nel bosco si comincia a scendere su una traccia a tratti assai scavata dal ruscellamento. A due svolte abbastanza ravvicinate seguono due lunghi traversi ancora intervallati da una svolta. Come la traccia si fa piana il fondo migliora.

Superato un rigagnolo con un ultimo tratto piacevolmente si termina ad un tornante sulla strada che da S. Pietro val Lemina sale al colle di Pra Martino. Scendendo direttamente nel bosco senza alcuna difficoltà si raggiunge il sottostante tornante nel punto in cui questo anello si chiude.

1 ora c.ca dalla vetta del monte Roccia Cotello.

Beppe Sabadini



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

acqua gassata

“Rio Gerardo”

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

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

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

IFF : Insonnia Familiare Fatale

Abbiamo ripetuto numerosissime volte che la mancanza di sonno dà gravi problemi al nostro organismo, tanto che è stata persino utilizzata come strumento di tortura, tuttavia molto meno conosciuta e trattata è la patologia detta IFF, ossia l'Insonnia Familiare Fatale, della quale ci occuperemo oggi.

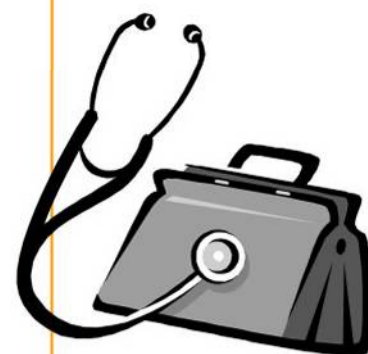
Una rara malattia genetica

La IFF è una malattia genetica autosomica e dominante, ciò vuol dire che per esserne affetti è sufficiente che ci sia un singolo allele "difettoso" affinché la patologia si manifesti.

In parole povere vuol dire che un individuo ha il 50% di probabilità esserne affetto se ha almeno uno dei genitori che affetto da tale disturbo.

Infatti, mentre per molte patologie genetiche l'allele portatore è bilanciato da un allele sano, per le malattie genetiche autosomiche dominanti basta un solo allele affinché si manifesti la malattia.

Nonostante questa particolarità il numero di persone affette da IFF è estremamente basso. Stime risalenti al 2011 attestano che solo 200 persone in tutto il pianeta siano affette da IFF, in 27 famiglie, cosa che rende la malattia



Il medico risponde
*Le domande e le risposte
sulla nostra salute*

estremamente rara.

Italiano, il paziente zero

Come tutte le patologie anche l'Insonnia Familiare Fatale ha un paziente zero, il primo caso di cui si è conoscenza è un medico italiano morto nel 1765, dopo esser rimasto sveglio per circa 9 mesi, a causa di una serie di sintomi affatto comprensibili per l'epoca.

In Italia ci sono stati altri casi che hanno permesso di identificare la patologia, oggetto di ricerca sistematica a partire dagli anni '70.

Determinanti gli studi del gruppo di ricerca dell'università di Bologna guidati dal dottor Elio Lugaresi. Effettuando esami attraverso l'elettroencefalogramma hanno trovato analogie con la malattia di Creutzfeldt-Jacob (un disturbo neurologico degenerativo che conduce a demenza).

Oggi sappiamo che l'IFF è causata da



L'INSONNIA FAMILIARE FATALE E LA SPERANZA DI VITA



un'alterazione genetica, che modifica la codificazione di un amminoacido, la metionina.

IFF: i sintomi

I sintomi che causa l' Insonnia Familiare Fatale sono vari e hanno un decorso particolare. Inizialmente il paziente è affetto da spossatezza, ossia da un senso di stanchezza giornaliero immotivato; successivamente compare l'insonnia, che si distingue dall'insonnia tradizionale per il fatto di essere farmacoresistente e graduale.

La ricerca ha stabilito che l'insonnia è causata dall'incapacità del cervello di generare del sonno a onde lente.

In questo modo viene man mano meno l'efficienza stessa del sistema nervoso.

Con il passare del tempo l'insonnia tipica della IFF infatti porta il paziente a non essere più in grado di prendere sonno; accompagnata da fasi di sonno paradossale, parecchio simile al sonnambulismo.

La perdita della capacità di dormire può essere infine accompagnata da perdite di memoria, stupor e coma.

Altri sintomi possono essere difficoltà motorie e malfunzionamenti del sistema nervoso autonomo, che possono portare a disturbi sfinterici, sudorazione, aumento della

temperatura, della pressione e variazione del respiro del respiro.

Prognosi e trattamento

L'età media in cui la malattia inizia a manifestarsi va dai 40 ai 50 anni; anche se esistono casi di comparsa anche in individui di età tra i 20 e 60 anni.

Nonostante la ricerca, ad oggi non esiste ancora un rimedio efficace per la IFF.

I trattamenti ad oggi diffusi agiscono per lo più sui sintomi e possono rendere più sopportabile la vita; tuttavia la prognosi è sempre decesso, con un decorso che varia dai 6 ai 32 mesi.

Etracom Bonetti
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

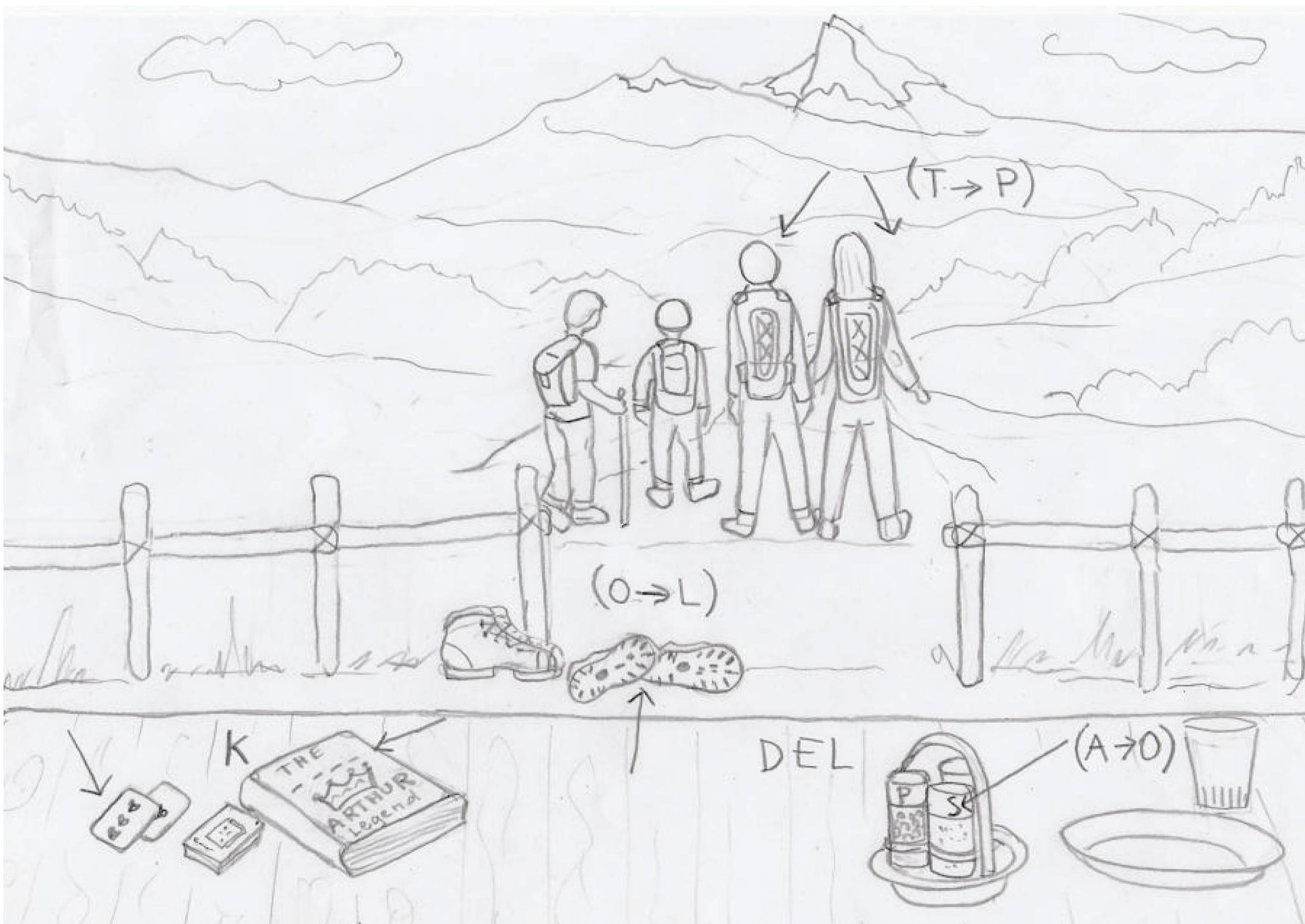
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)























REBUS con CAMBIO:
(sostituire le lettere come indicato tra parentesi):8, 5, 4,3,4



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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



ORIZZONTALI:

1. Si porta all'anulare
4. Verso di pecora
9. Targa di Firenze
10. Dottrina filosofica che definisce le norme dell'agire umano
12. Rimanenti
14. La Rete espressa regionale di Parigi (sigla)
16. Furono signori di Ferrara
17. Panciuti vasi di terracotta
18. Fiaccola formata da stoppa
19. Arbusto per scope
20. Ferro ricurvo
22. Fine del tormento
23. Frazione di Roma sul mar Tirreno
25. Insudiciato, sporco d'olio
28. Istituto Tecnico Commerciale
29. Provare verso sé stessi un sentimento di avversione
31. Silicato fibroso resistente al calore
33. La capitale del Canton Vallese
34. Dominio riservato alle istituzioni governative
35. Articolo trasteverino
36. Profondo sentimento d'affetto
37. Maldestra, novellina
40. Associazione Sportiva
41. Le hanno corte e lunghe
42. Due in lettere
43. Il liquido dei beoni.

VERTICALI:

2. Fu una delle più grandi città ioniche in Anatolia
3. Critiche, inclini al disfattismo
4. Pianta in... miniatura
5. Ripidi, scoscesi
6. Lamenti danteschi
7. Il famigerato bandito Capone
8. Zona delimitata da un confine
10. Parte della giacca
11. Motivo d'opera
12. Pagina posteriore di un foglio
13. Metodo di lavoro
15. Avverbio che accompagna il porgere
17. Al centro del foro
19. Esseri spirituali procedenti per emanazione dal Principio supremo
21. Non vestito
24. Il nome dell'attore Montedoro
26. Un navigatore ed esploratore olandese
27. Nativo di Canton
29. Recipiente di pelle animale
30. La cittadina di nascita di Vittorio De Sica
31. Benessere, comfort
32. Un comune del viterbese
36. Uno dei figli di Eracle e di Onfale
38. L'ultima nota
39. Sono pari nella prova.

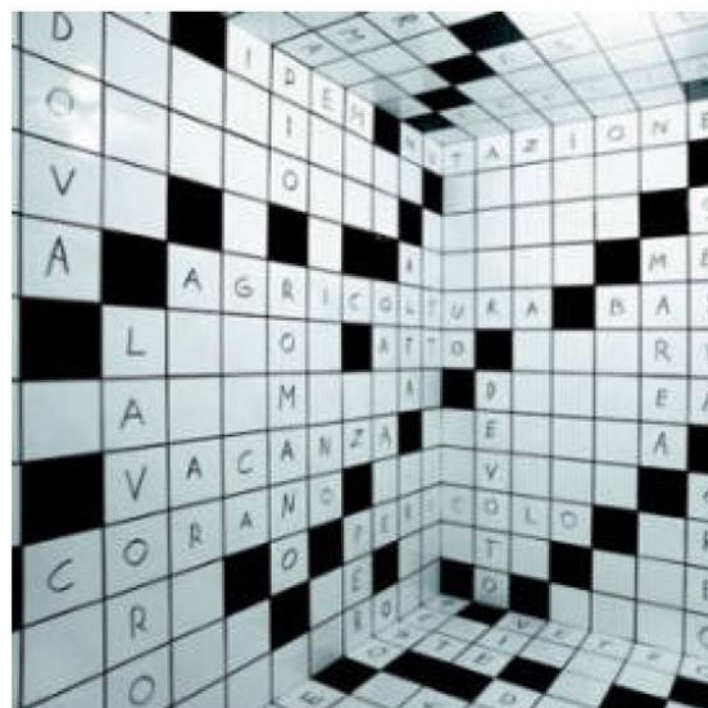


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

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

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

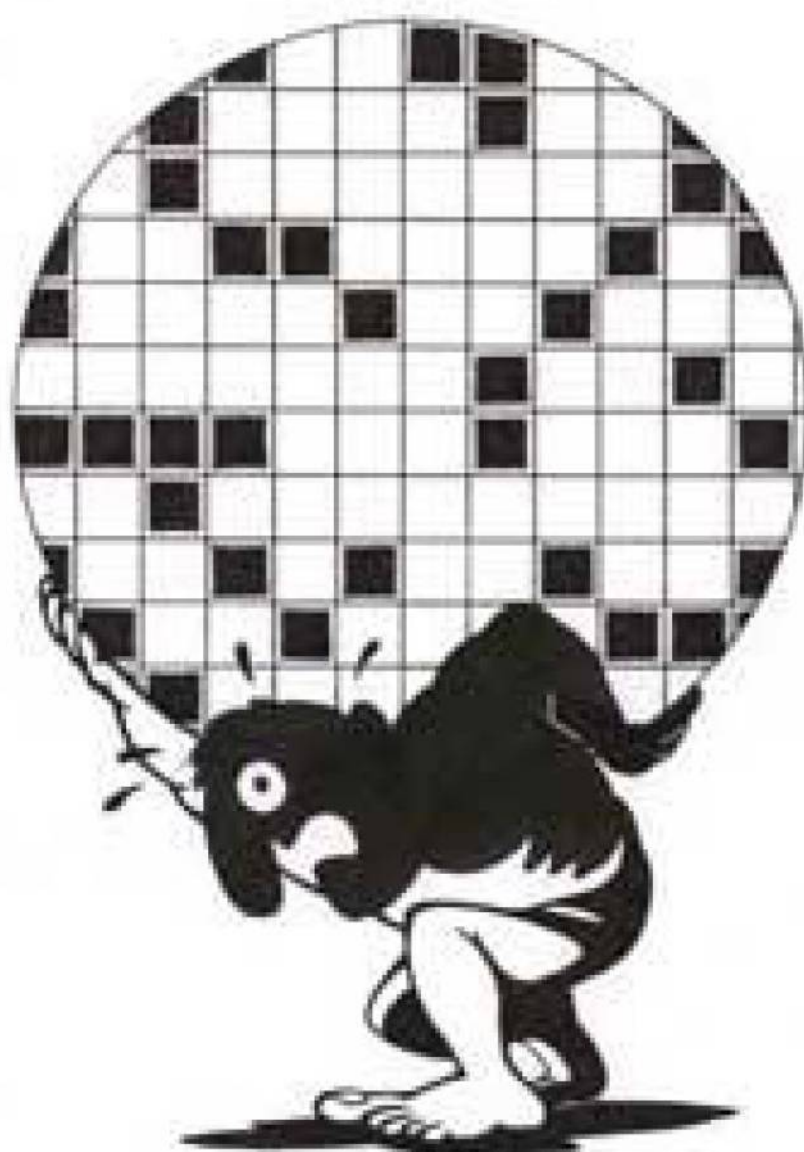


ORIZZONTALI:

- 1 Sono uguali nella zuppa
- 3 Scommette denaro al gioco
- 11 Segue Venerdì
- 13 La madre latina
- 14 Può precedere mercato
- 15 Idrocarburo contenuto nel petrolio
- 17 Cura il turismo in Italia
- 19 Un pappagallo colorato
- 20 Segue bi
- 21 Carcere, luogo di detenzione
- 23 Così, proprio così
- 24 Antica popolazione ellenica
- 25 Respiro affannoso
- 27 L'eritro poietina in breve
- 28 Dacia scrittrice
- 29 Metà del catodo
- 30 Leggenda, saga
- 31 Calciatore brasiliano naturalizzato
- 33 Estranea, straniera
- 35 Ornamenti più o meno stilizzati
- 36 L'Enrique Pena, politico messicano
- 37 Organi per il volo
- 38 L'Italia in breve
- 39 Orifizi nasali
- 41 Il primo dispari
- 42 Nome di donna
- 43 Monte sacro alle muse

VERTICALI:

- 1 Il partito di Nenni
- 2 Una città Disneyana
- 3 Capitale europea
- 4 L'antico DO
- 5 Navigò sull'arca
- 6 Ciliegia aspra
- 7 Ricovero di animali
- 8 Il prefisso dell'orecchio
- 9 La seconda di sette
- 10 Più che valoroso
- 12 Non male
- 16 Principale affluente di destra del Po
- 18 All'inizio del Tibet
- 20 La parte migliore che si mette sulla torta
- 21 Vivanda servita come secondo piatto
- 22 Ottimo pesce marino
- 23 Veicoli lanciato nello spazio
- 26 Un Aroldo del teatro
- 28 Non ha ancora 18 anni
- 30 Si segna nel rugby
- 32 Funzione, uso
- 34 Predatore che ride
- 35 Poliziotto francese
- 37 Soccorre gli automobilisti
- 40 Articolo determinativo
- 41 Articolo indeterminativo

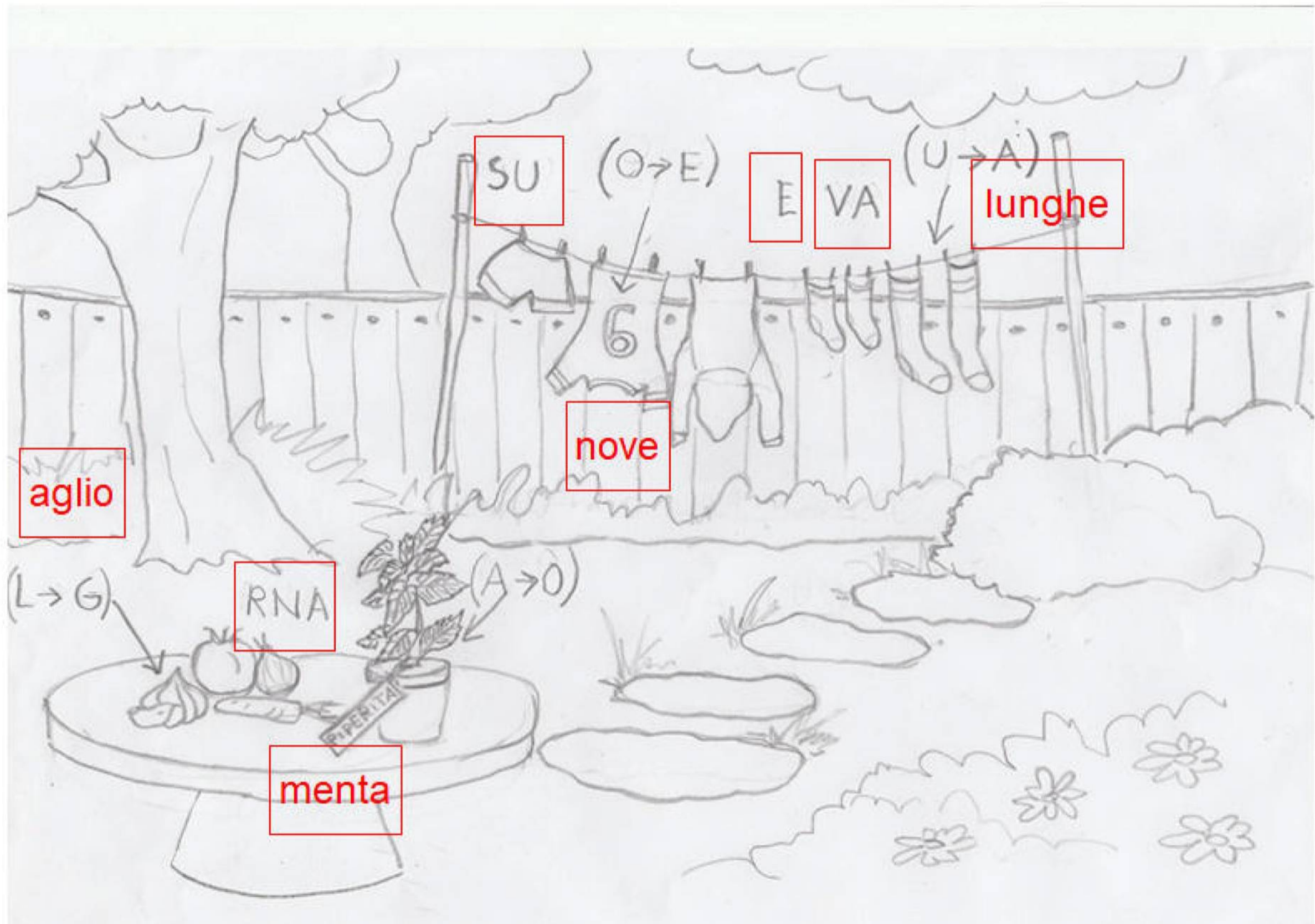






















Le soluzioni dei giochi del mese di APRILE

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

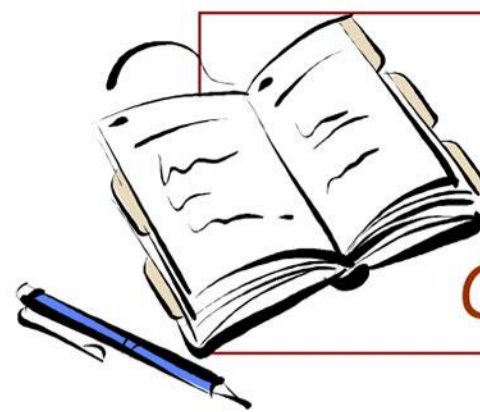
Soluzione

aglio RNA menta SU nove E VA lunghe
AGGIORNAMENTO SU NEVE E VALANGHE



1	2	3		4	5		6	7	8	9	10
I	C	E		P	B		I	S	A	A	C
11			12			13					
S	A	L	T	O	I	N	L	U	N	G	O
14											
O	S	S	E	S	S	I	O	N	A	R	E
15										16	
S	T	A	T	I		N		A		O	N
17			18		19						
C	A		A	T	E	N	E			N	
20		21		22				23	24		25
E	N	O		A	S	A		P	L	O	T
26			27				28				
L	O	R	E	N	A		A	R	O	M	A
		29			30				31		
E		A	P	O	T	E	M	A		O	S
	32			33				34			
	A	L	A		T	R	O	T	A		S
35				36						37	
I	D	I		B	O	R	S	I	S	T	A
38			39					40			
F	A	T	T	U	R	E		C	E	N	T
41							42				
A	M	A	I	D	E		M	O	R	T	O

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
A	G	O	N	I	S	M	O		D	U	E			
11								12						
L	U	B	E	C	C	A		T	I	N	O			
13							14							
O	R	I	O				15		R	I	V	A	L	
16							17							
N	U				O	C	C	A	S	O			I	
E		18	19							20		L	C	
	21									22				
	V	E	C	C	H	I	O	N	A				A	
23										24				
M	A	C	C	H	I	A	N	E	R	A				
25										26				
A	M	E	R	I		T				A	V	I		
27														
N	P		28	29			30	31						
			A	N	G	U	I	L	L	A				
32														
U	I	L		34						35			36	
				I	A	R	D	E		T	O			
37										40				
E	R	O	S			39								
						M	A	R	A	C	A	S		
L	A	R	I	C	E			42		O	N	E	R	E



Acqua di maggio è come la parola di un saggio

Il mese di Maggio con i suoi 31 giorni è il secondo mese della stagione primaverile ed entra in questo periodo nella sua fase di massima espressione, visibile della crescente esposizione della natura alla luce solare, destinata a toccare il culmine nel solstizio d'estate del 20-21 giugno.

Le giornate quindi si allungano e il clima è decisamente più mite. Un aspetto che spiega per quale motivo i popoli antichi dedicassero a questo mese le divinità legate alla luce. I romani lo associavano ad Apollo mentre i Celti al "fuoco luminoso", simbolo del risveglio della natura, celebrato con la festa di Beltane (o Beltaine), termine che in irlandese indica il mese stesso.

L'altro elemento fondamentale era la Terra, intesa come Madre Natura e identificata con la dea Maia, dalla cui radice latina, Maius, si pensa possa essere derivato il termine "maggio". A Maia erano collegate numerose feste (come i Floralia romani) e riti legati alla fertilità della terra. Protagonisti assoluti di quelle manifestazioni erano i fiori, che lontani popoli italici come gli Etruschi e i Liguri festeggiavano nel Calendimaggio (intorno al 1° del mese), ancora oggi ricordato in diverse località del nord Italia. A queste tradizioni abbiamo motivo di credere che si richiamò la Chiesa, dedicando il mese di Maggio alla Madonna, o più in generale alla figura della mamma, sostituendo il biancospino, fiore simbolo della dea romana Maius, con la rosa associata alla figura della Vergine.

Maggio dunque è il mese della piena rinascita della Natura, e con essa delle nostre Montagne che proprio in questo mese "vivremo" con bellissime esperienze, programmate per noi dalla UET.

Quali sono?

- Domenica 6 maggio, saliremo al Santuario di Santa Cristina, sito a 1340 mt, un antichissimo santuario delle Valli di Lanzo, la cui prima edicola votiva era già presente intorno al 1400. Eretto su una rupe strapiombante, ci consentirà di osservare un panorama vastissimo sulla piana e le vette circostanti.

<http://www.uetcaitorino.it/evento-208/il-santuario-di-santa-cristina-1340-m-truc-rivalsa-1402-m-e-il-colle-rivalsa-1317-m>

- Domenica 22 maggio, invece, la UET sposterà il suo spazio di gioco sulla Colma di Vercio, a 1254 mt, per una bellissima camminata con una visita spettacolare sui laghi Maggiore, Mergozzo e in lontananza quello d'Orta, il fiume Toce e i monti circostanti. Ed in questa stagione primaverile si potranno osservare superbe fioriture.

<http://www.uetcaitorino.it/evento-207/colma-di-vercio-1254-m-lago-maggiore>

- Domenica 29 maggio, infine, saliremo alla Punta Arbella di 1879 mt, nella Valle dell'Orco, seguendo un bel percorso panoramico sulla valle sottostante che inizia tra ameni boschi di castagni per poi proseguire per prati e baite.

<http://www.uetcaitorino.it/evento-206/punta-arbella-1879-m-valle-orco>

Con un programma così, correre il rischio di prendere un pò di "acqua di maggio...importante come la parola di un saggio..." mi pare accettabile, non credete?

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

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



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

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

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

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

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

07 Ottobre SERRA MORENICA DI IVREA
Piacevole passeggiata con castagnata finale



Color seppia Cartoline dal nostro passato



Oropa

1 e 2 giugno, 1912

«Tutti i salmi finiscono in gloria» ma tutte le nostre gite paiono ormai predestinate a iniziarsi con un tempo perverso.

Alle 20 del 1° Giugno, mentre il treno speciale correva verso i monti del Biellese e l'allegria cominciava a diffondersi da un capo all'altro del lungo convoglio, il cielo grigio prometteva acqua a secchi.

L'arsura non si ebbe a soffrire. A Biella, quando si pigliarono gaiamente d'assalto le splendide vetture della Tramvia elettrica, scendeva una pioggia torrenziale; l'oscurità più completa ci avvolgeva durante la tanto descritta salita; l'acqua scrosciante ci accoglieva ancora lassù, davanti al Santuario tutto candido nella maestà della notte.

Pure l'onda di escursionisti che, dopo le 24, si riversò nelle gallerie, sotto i porticati, nelle sale dei caffè ancora aperti, offriva il più nobile esempio di serenità e di coraggio: squillanti risate s'univano al sodo picchiar dei bastoni e delle scarpe ferrate sull'impiantito, e i direttori - ammirevoli per indefesso pensiero di tutte le

persone a loro affidate - avevano un'opra non lieve a guidare, a dirigere, a *volgere al porto* gli irrequeti *naviganti* coadiuvati efficacemente dell'Egregio distributore degli alloggi sig. Barlassina.

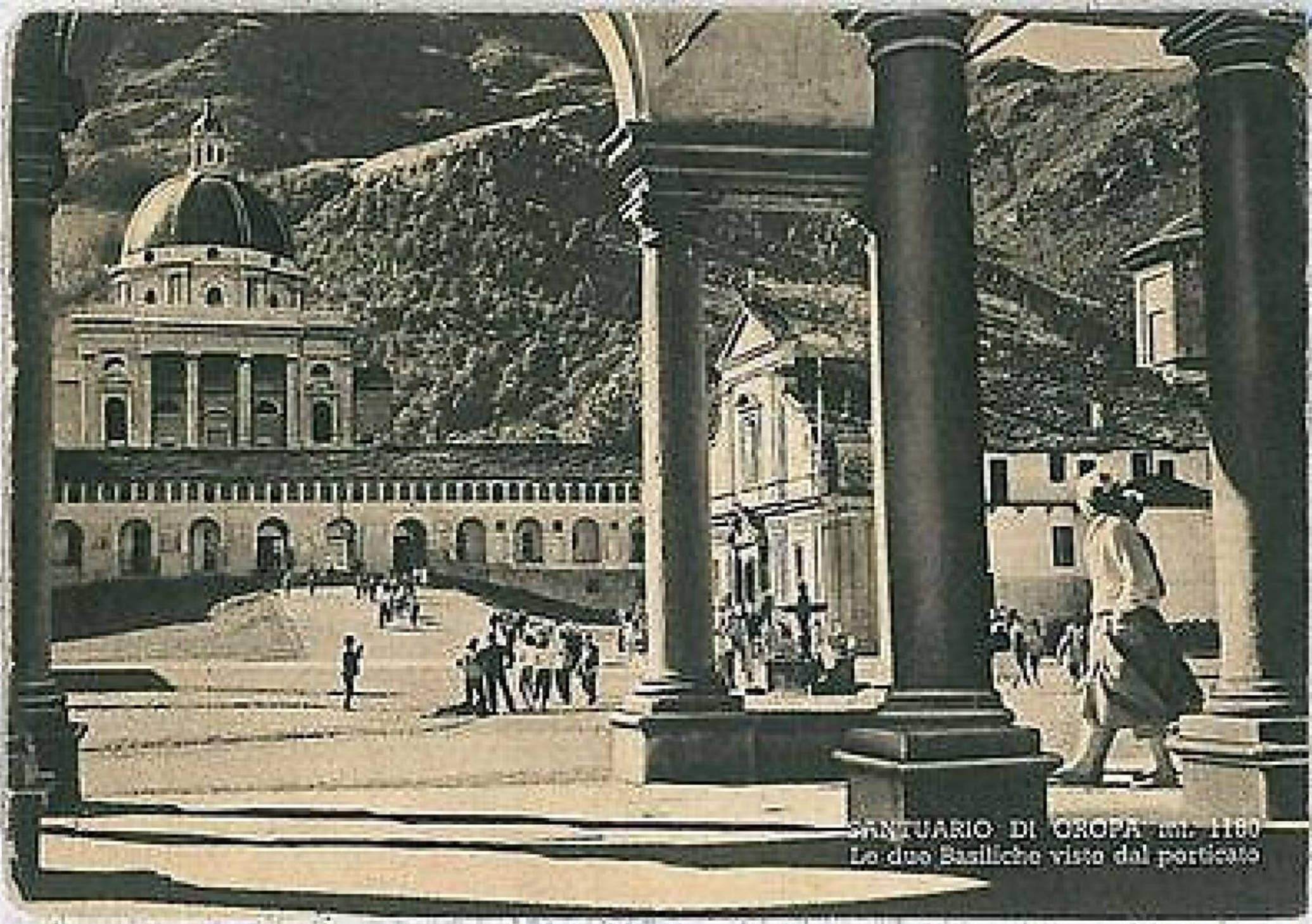
Poi la calma ridiscese negli ampi locali turbati nella loro secolare gravità, e la notte regnò incontrastata mentre ciascuno volgeva a se stesso o al compagno d'alloggio l'ultima famosa domanda: "Si salirà il Mucrone domani?"

Triste domani! Alle 5 pochi valorosi *aspiranti alte vette* s'aggiravano giù, nel cortile; ma il Mucrone si celava ostinatamente agli occhi dei suoi ammiratori, e il cielo concedeva qualche altra benefica gocciolina.

Pioggia, rovesci, lavacri, sferzate Le varie parti del grandioso edificio apparivano traverso un velo d'acqua e di brume; misteriose ombre imbaccuccate passavano sotto i bianchi porticati, celando la stizza segreta sotto il riso spensierato e giocondo.

Come si passò il tempo? Spogliando i negozi di cartoline e di *oggetti artistici*, discutendo sul *sole dell'avvenire*, visitando la chiesa, assistendo alle funzioni, ammirando il tesoro della Negra Madonna.

Taluno si spinse su, al bel Cimitero, e il buon Padre Rettore che lo vide tornare grondante sotto la furia del cielo primaverile, con schietta ospitalità offerse una bella fiammata che non



si scorderà facilmente da quelle anime riconoscenti.

Alle 14, il pranzo degli escursionisti era finito, illuminato dalla solita fraternità che ci distingue, un chiarore improvviso si diffuse dal cielo nelle anime. Era il sole!

E fu, da un capo all'altro dell'Ospizio, un correre fanciullesco, un gaio affrettarsi, un radunare febbrile di sacchi e poi su, per le belle stradiciole umide ancora sotto i primi raggi benedetti!

C'è chi sale al Lago e chi s'avvia al Tunnel, i più maturi d'anni si contentano di modeste mete più prossime: ma tutti vogliono calcare le zolle del monte, tutti vogliono chiedere un fiore alle solitudini alpestri.

Si narra di una balda comitiva che, tra varie peripezie di viaggio come partite di nuoto, salvamento di naufraghi, e relativi ammollamenti di vesti, giunse al Rifugio Rosazza e di là si spinse alla Bocchetta del Lago. Si dice di splendidi gruppi che, grazie alla consueta bontà degli artisti fotografi, avremo agio d'ammirare e di possedere?

E si sa che la sera, alle fiorite tavole della "Croce Bianca" il pranzo sociale fu onorato di volti lieti e soddisfatti e d'applausi molteplici al geom. Castellano, al rag. Pasqual Brocca, a Romualdo Crida... e alla ottima signora

Lombardi, proprietaria dell'albergo.

Ma tutto passa e finisce e l'ora del distacco è venuta...

Davanti al Santuario già scendeva dolcemente il crepuscolo, ma giù, nella valle, era ancora luce e riso di clivi, di torrenti e di fiori.

Oh sì! è ben quella l'Oropa da cui Quintino Sella additò alla giovinezza italiana le alpi, eterna fonte di vigoria e di sani propositi; l'Oropa che ha ispirato il pennello di Delleani e il verso di Camerana; il quieto angolo alpino ove tante grandi anime sono salite a chiedere tregua alle fatiche del pensiero e del corpo, vigore per le nuove lotte della vita.

E l'avvenire non voglia smentire la formale promessa scambiata tra parecchi dei soci: di presto conquistare la punta non concessa oggi all'ardore delle nostre aspirazioni.

Lidia Torretta

*tratto da
L'Escursionista n.10 del 17 Giugno 1912
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO*



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

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

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

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

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

seguici su



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Maggio 2018

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013