



# l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Febbraio 2019

€ 0,00

## Settimana bianca UET a Scharnitz

Ma quanta neve c'è, nella Regione Olimpica di Seefeld ?

## Piccoli racconti delle stube

Storie e leggende delle Dolomiti

## I giorni della merla (ij di dla merla)

La tradizione popolare del nostro passato

## Un anello da San Didero ai ruderi della chiesetta della Trinità

I viaggi del nostro Marco Polo

## Prima Gita Sociale Invernale al Colle del Monginevro

Cronache di una gita serena, l'8 marzo 1914

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

SOTTO  
SEZIONI  
E GRUPPI



seguici su



YouTube<sup>IT</sup>



Anno 7 – Numero 64/2019

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



## Anno nuovo vita nuova

Questo vecchio proverbio mi è *sempre* piaciuto perchè mi ha *sempre* fatto pensare a nuovi progetti, anche molto diversi da quelli abituali, che spesso non sono riuscita a realizzare.

Nell'Associazione UET non penso sia possibile stravolgere gli obiettivi già definiti, ci sarà certamente lo sforzo di rendere i programmi sempre più interessanti e attraenti per il pubblico.

Quindi non penso siano possibili grandi cambiamenti anche in relazione alle nostre risorse.

L'anno nuovo però potrebbe inviarci nuove risorse, risorse umane, perché è appunto questo il grande problema nostro e di altre Sottosezioni del CAI Torino: **la mancanza di risorse giovani disponibili a impegnarsi nelle attività.**

Risolvere questo problema non è facile; i giovani si iscrivono ai corsi delle Scuole CAI e quando hanno una certa preparazione, frequentano la montagna individualmente o con gruppi di amici ed ex allievi, ma non si aggregano alle Sottosezioni anche se i programmi offerti sono molto variegati e interessanti.

Questo è un grosso problema perché le Sottosezioni non riescono a rinnovarsi e corrono il rischio di scomparire con una grave perdita di conoscenza, di cultura e soprattutto di storia.

Una risorsa potrebbe provenire da quelle persone che non sono state ammesse ai corsi perché in numero superiore a quello consentito dall'organico della Scuola.

Queste persone, dopo una breve intervista per conoscere le loro esigenze, potrebbero essere avviate alle Sottosezioni più consone alle loro aspettative.

Si potrebbe in questo modo aumentare le iscrizioni al Sodalizio, avere nuovi partecipanti alle uscite e organizzare, se non già in programma, escursioni specifiche per le loro esigenze, durante le quali spiegare come si frequenta la montagna, i rischi di una frequentazione errata, avviare un discorso culturale della zona percorsa e quant'altro.

Chi fosse interessato a un'attività più impegnativa potrebbe essere indirizzato ai gruppi che fanno uscite in alta montagna.

E come avviare questo progetto?

Penso che si potrebbe iniziare col chiedere un incontro con il Presidente del CAI Sezione di Torino, convocando i Direttori delle



Sezione di Torino



CAI 150  
1863 • 2013



Scuole, in particolare della Scuola di escursionismo, e i vari responsabili delle Sottosezioni interessate cercando le proposte più idonee per non disperdere queste persone che desiderano avere nozioni su come si affronta la montagna.

In questo modo, l'anno appena iniziato, potrebbe essere portatore di nuove risorse per le nostre Sottosezioni e quindi con fiducia dico... lavoriamo in questa direzione e quello che otterremo sarà un buon lavoro, un gran lavoro.

**Domenica Biolatto**

*Presidente UET*



Sezione di Torino





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

## Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 7 – Numero 64/2019  
Autorizzazione del Tribunale  
18 del 12/07/2013

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

Direttore Editoriale  
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale  
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile  
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Torino  
Francesco Bergamasco

Redazione UET Torino

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

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

Email : [info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)

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

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

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

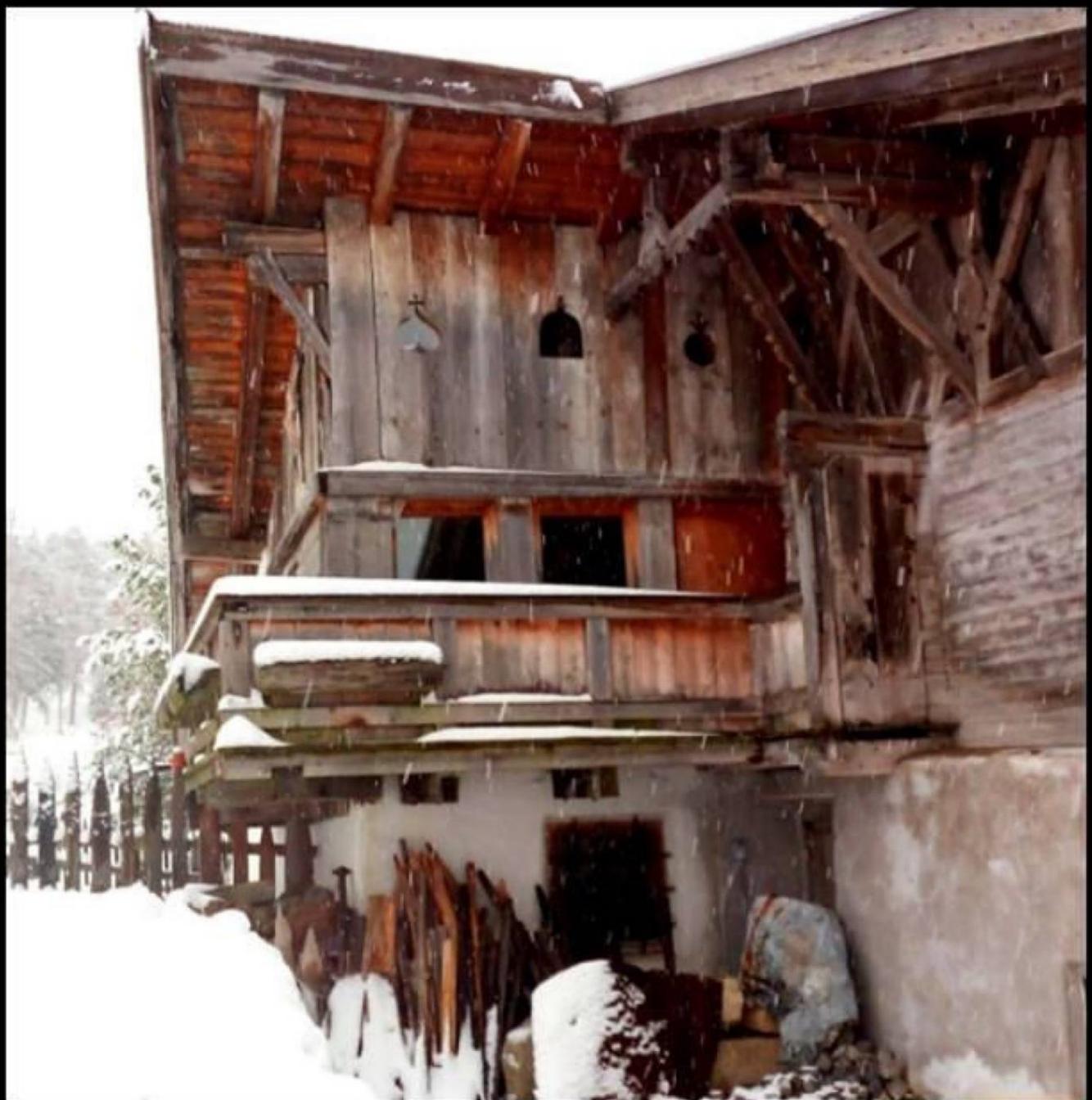
## Sommario Febbraio 2019

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
<b>Anno nuovo vita nuova</b>	<b>02</b>
Ciastre – La rubrica dell'Escursionismo Invernale	
<b>Settimana bianca UET a Scharnitz</b>	<b>05</b>
<b>Sentiero Luigi XIV</b>	<b>14</b>
Pistaaa! – La rubrica dello Sci di Fondo	
<b>2° Lezione del 40° Corso di Sci di Fondo e Skating</b>	<b>15</b>
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
<b>Piccoli racconti delle stube:</b>	
<b>La leggenda del Sasso delle Streghe</b>	<b>18</b>
<b>La Cappella Kasererbild a Collepietra</b>	<b>19</b>
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
<b>Non aprite quella porta</b>	<b>24</b>
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
<b>Il Pane della Valle d'Aosta</b>	<b>29</b>
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
<b>I giorni della merla (ij di dla merla)</b>	<b>33</b>
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
<b>Post-Water Public Program</b>	<b>35</b>
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
<b>Un anello da San Didero ai ruderi della chiesetta della Trinità</b>	<b>38</b>
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
<b>Mangiare verdure protegge dal cancro al colon. Non mangiarne di più.</b>	<b>43</b>
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
<b>Strizzacervello</b>	<b>46</b>
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
<b>La neve di febbraio ingrassa il granaio</b>	<b>53</b>
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
<b>Prima Gita Sociale Invernale al Colle del Monginevro</b>	<b>55</b>



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

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



## *Settimana bianca UET a Scharnitz*

Per il secondo anno il gruppo CAI - UET ha passato il Capodanno oltre il Confine, al di là del Brennero, di fatto spartiacque tra la montagna italiana, quasi brulla, e quella innevata del Tirolo austriaco.

La cittadina di Scharnitz anche questa volta non ha deluso le nostre aspettative; la sua posizione si è confermata davvero strategica: nella Regione Olimpica di Seefeld (Tirolo), ad una trentina di Km a Nord di Innsbruck e a pochi km dalla Baviera con il bel comprensorio sciistico di Garmish-Partenkirchen.

L'albergo che ci ha nuovamente ospitato è il Risserhof di Scharnitz, con ottime stanze (ben riscaldate e con costante acqua calda per la doccia), buona cucina e buon servizio.

Il gruppo, è composto da 16 persone, e il viaggio da e per Torino è effettuato con bus gran turismo della Tafener; i rapporti con la ditta di Brunico sono stati ottimamente gestiti da Aldo (che purtroppo per quest'anno non ha potuto partecipare alla settimana bianca).

Valter e Marina (con il prezioso l'ausilio di Luisella) hanno curato la logistica e la predisposizione del programma di massima delle attività, sia per ciò che riguarda la sciistica, che l'aspetto culturale e turistico.

Nel complesso il programma proposto è stato rispettato, anche se è stato necessario fare qualche aggiustamento a causa delle condizioni atmosferiche.

Andiamo ora a presentare il gruppo: Valter e Marina (organizzazione; dei rapporti con la ditta Tafener si è occupato invece Aldo), Luciano e Luisella, Paolo e Silvia, Simona, Tiziana, Vanda, Bruna, Francesco. Sono tornati con noi anche per questo capodanno gli amici della GEAT: Matteo, Vincenzo e Adriana, Antonio e Maria Teresa.

## **SABATO 29/12**

Eccoci pronti per la partenza: malgrado la levataccia, i partecipanti, carichi di bagagli e di sci, sono quasi tutti puntualissimi nelle varie fermate (tra le ore 5,30 e le 6,30).

Inizia il viaggio sulla Torino- Milano, ma con le luci interne spente per poter recuperare il sonno perduto. Milano ci accoglie (si fa per dire) con i primi bagliori dell'alba e i vacanzieri cominciano quindi a svegliarsi e a parlottare.

Naturalmente qualcuno più coraggioso chiede lumi sulla prima sosta (la voglia di un cappuccino e di brioches non manca mai). Dobbiamo attendere fin dopo Bergamo, così decide il nostro autista, unico rimasto vigile e ben sveglio, (obbligato!!!) che ci concede una pausa di ½ ora.

Cogliamo l'occasione per acquistare un buon panettone (Le Tre Marie – rimarranno citate per tutta la settimana...) da aprire per l'ultimo dell'anno. Qualcuno riesce a scovare tramite uno smartphone la visione di altre tre Marie... Il popolo maschile ringrazia e plaude a questa visione; le donne rispondono a tono.

Già si capisce bene di che pasta è composto il gruppo. Ripreso il viaggio, troviamo un po' di coda appena imboccata la Modena Brennero, fino a Rovereto, quindi il viaggio procede scorrevole sino a Bressanone, dove sostiamo per pranzo.

Non mancano le solite "razioni Kappa" portate da Luisella e prima di ripartire, come dessert, la UET nell'intimità della piazzola dell'Autogrill offre pandoro e spumante.

La visione della poca neve nel Trentino Alto Adige ci rattrista, ma questo stato d'animo durerà poco infatti passato il Brennero le montagne circostanti si mostrano ammantate di neve e, contenti, inforchiamo gli occhiali da sole.

Arriviamo a Scharnitz già per le ore 15,30, scarichiamo i bagagli, congediamo l'autista - che riporterà il bus a Brunico e ci verrà a riprendere il 5/01- e prendiamo posto nelle nostre camere.

Mai stanchi, per ingannare l'attesa sino alla cena, dopo poco saliamo sul bus locale e ci trasferiamo a Mittenwald, graziosa cittadina della Baviera famosa per l'arte liutaia, importata da Matthias Kloz nel 1864, dopo aver lavorato presso la famiglia Amati a Cremona.

Le case affrescate sono molto belle e caratteristiche. Ma alcune persone (le solite due alleate nello loro golosità) del gruppo insistono su un'altra delle caratteristiche della cittadina: una stupenda pasticceria con un inarrivabile strudel.

Prima di ritornare a Scharnitz, sempre per acclimatarci al meglio, ci concediamo una bevuta di Gluh Wine (vin brulé) accompagnata da musica folkloristica bavarese (qualcuno di

noi ballicchia e ripassa i passi di ballo per l'ultimo dell'anno).

In albergo la cena viene servita alle ore 20,00 e si protrae fino alle 21,30. Prima di andare a nanna programiamo insieme le attività del giorno seguente.

### **DOMENICA 30/12**

Sveglia alle ore 7,00 -7,30, colazione abbondante con affettati/ insaccati, marmellate, caffè/latte, succhi di frutta.

Tempo atmosferico non bello, ma con tanta neve.

Programma del giorno: Piscina al Centro Olimpionico di Seefeld (Luisella, Marina, Simona, Francesco). Discesa a Seefeld (Valter, Adriana, Matteo) Fondo a Seefeld (Silvia, Paolo).

Escursione a Moseern (Luciano, Antonio, Maria Teresa, Vincenzo, Bruna). Visita culturale a Innsbruck (Tiziana, Vanda) I discesisti affrontano le piste del Gshwandkopf, che si snodano sul versante di Seefeld e sul versante di Moseern, dove all'ora di pranzo si incontrano con il gruppo escursionistico per condividere (per modo di dire) un piatto caldo accompagnato da una bevuta di birra o una bevanda calda.

Gli acquatici si godono beati anche la piscina all'aperto fra la neve e alcuni di loro, intrepidi, si mimetizzano tra i bimbi per fare il lungo scivolo d'acqua. Non si cresce mai abbastanza.

Il tempo per quanto non fosse bello ha permesso di svolgere tutte le attività previste. Per il giorno seguente viene programmata la visita culturale alle miniere d'argento di Schawz, mentre per chi desidera sciare la meta è Seefeld .

### **LUNEDI' 31/12**

Sveglia alle ore 7,00 – 7,15; sbirciatina dalla finestra ed il tempo appare bruttino; nevica ancora. La colazione viene consumata con la consueta abbondanza e quindi ci organizziamo per le attività concordate la sera precedente.

Luisella, Tiziana e Vanda, calzate le scarpe da fondo e sci in spalla decidono per una bella sciata a Seefeld, ben adeguato all'ultimo giorno dell'anno, mentre nevica.

Tutti gli altri, si attrezzano per raggiungere la stazione ferroviaria e prendere il treno per Innsbruck, e poi sempre in treno proseguire per Schawz. Nella carrozza la temperatura è gradevole e il controllore in camicia a maniche corte sembra incitarci a togliere cappotti e felpe.

Riusciamo a comprare il biglietto cumulativo e con incredulità ci rendiamo conto del risparmio sulla spesa preventivata (viene abbattuta del 50%); per sicurezza chiediamo più conferme del prezzo. Probabilmente sembriamo un pochino tonti.

A Innsbruck abbiamo solo dieci minuti per il cambio e in fretta e furia riusciamo a salire sul treno per Schawz. Arrivati a destinazione appena al di fuori della stazione, con pochi minuti di attesa, saliamo sull' autobus per la miniera d'argento.

Anche qui chiediamo ed otteniamo, come comitiva, lo sconto sul biglietto (abbiamo capito che la cosa funziona...). Un imprevisto: richiediamo alla biglietteria una guida che parli l'italiano, ma NICHTS ITALIENISCH.

Il nostro numero è insufficiente, ma ci spiegano che potremmo usare per la spiegazione nella nostra bella lingua un' app sullo smartphone. Marina prova, ma il segnale internet è scarso.

La partecipazione da parte del personale della Miniera al tentativo non riuscito è piuttosto freddina.

Sconfortati decidiamo di entrare lo stesso. Ma la fortuna aiuta gli audaci e, come di incanto, sopraggiungono altri connazionali, e, quindi, essendo oramai il gruppo abbastanza numeroso ci concedono la spiegazione in italiano. Troppo buoni.

Paghiamo l'ingresso (ovviamente) scontato e indossiamo casco e mantella color giallo canarino.

Siamo tutti ben buffi...

Saliamo così conciati sul trenino della miniera che rapidamente ci porta fino a 800 m di profondità orizzontale nella grande miniera di Schawz. Il viaggio inizia con il benvenuto agli ospiti *Viel Glück (Buona Fortuna)*, non sappiamo se dobbiamo preoccuparci o meno.

Ci aspetta circa un'ora di filmati e spiegazioni sulla dura e pericolosa vita quotidiana dei ben 11.000 minatori di Schwaz nel medioevo.

*Oltre 500 anni di lavoro nella miniera d'argento e Schwaz divenne la metropoli centrale dell'argento di tutto il mondo allora conosciuto. Nel 1510 Schawz era anche la località più grande dell'Austria dopo Vienna!*

Alla fine della visita l'appetito non manca (il nostro gruppo non è mai inappetente!) e così ci fiondiamo dentro l'unico e piccolo ristorante vicino alla miniera, dove con una certa soddisfazione, riusciamo a consumare un piatto caldo tipico del posto accompagnato da una buona birra (fuori continua a nevicare).

Riprendiamo il bus urbano per scendere nel centro storico, in cui vi sono diverse costruzioni antiche, visitiamo la bella chiesa parrocchiale in stile gotico a quattro navate del 1460.

Purtroppo la nevicata si trasforma in pioggia e ciò ci induce ad incamminarci verso un ritorno anticipato. Ma non importa è l'ultimo dell'anno e sappiamo che in albergo ci attende il cenone con musica e balli a gogò.

Al nostro rientro in albergo incontriamo le fondiste che, con aria soddisfatta, raccontano di aver sciato soltanto in parte su piste battute e di aver raggiunto la località di Mosern in "fuori pista" e in parte attraverso il bosco.

Lungo il percorso, nella piccola borgata "Museum" il clima natalizio tirolese le ha davvero conquistate. *Paesaggi unici e dal forte impatto emotivo. Il comprensorio della regione olimpica di Seefeld, Mosern Leutasch, Scharnitz e Reith ha uno sviluppo di 279 km di tracciati per lo sci di fondo, perfettamente preparati sia per la tecnica classica che per lo skating, dove ciascuno, dal principiante allo sciatore esperto, trova una sua dimensione in un ambiente naturale da sogno. La varietà delle piste e lo sviluppo lo rendono uno dei migliori comprensori per il fondo in Europa.*

Qui non ci si stanca mai di sciare! Mentre chiacchieriamo della giornata trascorsa, il tempo corre veloce ed è ora di prepararci per i festeggiamenti serali. La cena in albergo è buona, la musica è piacevole e i balli non mancano in attesa della mezzanotte. Questa come di rito verrà festeggiata con spumanti e panettone "Le tre Marie".

Qualcuno sospira e guarda anche le Marie dello smartphone. In paese vengono fatti brillare i fuochi d'artificio e il gruppo intorno

all'una di notte si congeda per il sonno dei giusti.

***Buona notte e buon 2019!***

## **MARTEDI' 01/01/2019**

Il tempo è finalmente migliorato, il cielo è sereno con qualche nuvola, e la neve abbonda.

Il programma giornaliero prevede discesa in pista a Seefeld (Valter, Adriana, Matteo, Luciano, Antonio), sci di fondo (Luisella, Vanda, Tiziana, Paolo, Silvia, Marina, Simona, Bruna) ed escursione "pedestre" (Francesco e Maria Teresa) con guida naturalistica nei boschi di Leutasch, organizzata dall'Ente Turismo.

Questa ultima, però, non andrà a buon fine, per errore sia di indicazione che di scelta della fermata di discesa del bus. I nostri coraggiosi e volenterosi escursionisti decidono, comunque, di fare una bella camminata nella zona e, per alcune ore, percorrono bellissimi sentieri innevati del comprensorio di Leutasch e Seefeld.

Francesco inizia solo ora a capire in che guaio si è cacciato... All'ora di pranzo i due camminatori raggiungono i discesisti, (soddisfatti della loro performance sulle piste, alla partenza degli impianti del Gschwandkopf e possono consumare il pasto caldo in compagnia.

Dopo la pausa gli sciatori riprendono la loro attività per un paio di ore, mentre gli escursionisti, non paghi della mattinata, camminano ancora per Seefeld. I fondisti sciano felici sulle belle piste di Leutasch, macinando chilometri e godendosi un paesaggio fiabesco.

Questa zona è una delle più suggestive del comprensorio e le piste si sviluppano in uno scenario imponente: i monti delle Alpi austriache tirolesi del Wettersteingebirge e del vicino Karwendel sono una cornice naturale spettacolare.

Dopo la stupenda sciata, in 6 decidono quindi di prendere un bus ed andare a Mitterwald per lo spuntino del primo pomeriggio. Le belle vetrine di Mitterwald sorridono alle 6 donne, ma lo shopping è impedito dalla chiusura dei negozi. Una indecenza!

Il rientro in albergo è per tutti verso le 18,00 e



dopo una doccia ristoratrice ci si avvia verso il viaggio culinario serale GUTEN APPETIT!

Il ritiro nelle stanze alle ore 22,00 dopo un briefing per la giornata seguente Gute nacht.

## **MERCOLEDI' 02/01**

La notte ha portato altra neve ma con un forte vento che ci accompagnerà per tutta la giornata.

Colazione alla solita ora e partenza per la programmata visita culturale, con il treno, per destinazione Hall in Tirol.

Cambio a Innsbruck (oramai siamo pratici della stazione e dei binari) e pochi minuti di attesa per la coincidenza. Il viaggio è breve e dopo dieci minuti di viaggio scendiamo ad Hall in Tirol (continua a nevicare).

Il centro storico di Hall in Tirol rappresenta la più grande città vecchia medioevale conservata del Tirolo Settentrionale. Hall in Tirol si trova a soli 10 km ad est di Innsbruck, davanti all'impressionante massiccio del Bettelwurf.

*Già nel 1232 Hall venne menzionato come salina e la miniera di sale nella valle rappresentava il settore economico più importante della città dal XIII secolo fino al 1967. Il sale era trasportato per la strada del sale fino a Matrei am Brenner ed esportato addirittura fino alla Svizzera, la Foresta Nera e nella regione del Reno. Anche il nome della città evoca il passato e deriva dal termine "Halle", ovvero "città di uomini che operano nelle saline". Lo stemma della città ritrae due leoni coronati d'oro su uno sfondo rosso con un barile di sale nel mezzo.*

Noi, intrepidi e noncuranti della neve e del vento, ci incamminiamo verso il centro storico. Visitiamo la chiesa parrocchiale in stile gotico intitolata a San Nicolò, la Basilica del Sacro Cuore e ci perdiamo tra le caratteristiche stradine con negozi e piccoli ristoranti (anche italiani).

La nevicata diviene più intensa e ci consiglia il ritorno spedito verso la stazione per riprendere il treno alle ore 12,30 circa.

Scesi a Innsbruck sfruttiamo il pomeriggio per visitare la città, ma prima di tutto ci concediamo una adeguata sosta culinaria presso il ristorante dell'antica Locanda Goldener Adler, fondata nel 1390 che dava

vitto e alloggio ai viaggiatori da e per l'Italia.

Usciamo soddisfatti per il menù consumato e cominciamo il giro visitando il caratteristico centro storico con il famoso Tettuccio d'Oro, la famosa Maria Teresa strasse (zona pedonale) e la Hoffkirche, una chiesa gotica costruita dal 1553 al 1563 da Andrea Crivelli, per volere dell'imperatore Ferdinando I, in memoria di suo nonno Massimiliano I d'Asburgo.

La chiesa ospita il famoso monumento funebre all'imperatore Massimiliano e la tomba di Andreas Hofer, patriota tirolese. Ai lati del cenotafio sono allineate ben 28 statue "nere" in bronzo di grandezza superiore al naturale, rappresentanti parenti e antenati, reali o mitici, dell'imperatore. Tra loro spicca la statua bronzea di Re Artù.

Naturalmente quasi tutte le donne del gruppo obbediscono all'usanza scaramantica locale di "toccare" una parte di una statua bronzea maschile (non precisiamo quale).

Ahimè giunge l'ora del rientro, ma per fortuna ha smesso di nevicare e con l'imbrunire le luci rendono il centro storico è ancora più affascinante. Ci avviamo alla stazione dove ci attende il treno per Scharnitz.

A cena le posate si muovono veloci e fameliche con buoni apprezzamenti da parte del gruppo sulle portate dello chef e sullo strudel, di ottima fattura, che viene offerto da Francesco per il suo compleanno... auguri!

Come in caserma ore 22,00 suona il silenzio... a domani!

## **GIOVEDI' 03/01**

L'ora della sveglia non cambia, dalla finestra la giornata si preannuncia discreta e con qualche squarcio di sereno; tutti a fare colazione con il consueto appetito.

La partenza del gruppo è per Seefeld, con il consueto bus delle ore 9,15 e la destinazione è Leutasch, sia per una camminata nei boschi, che per fare sci di fondo.

L'ennesimo tentativo di partecipare alla nuova proposta di gita nel bosco di Leutash, organizzata dall'Ente Turismo, fallisce nuovamente per mancanza di collegamenti utili tramite i mezzi pubblici.

Ma non sarà questo a fermarci e i 9 escursionisti si incamminano nei bei sentieri innevati; partecipano alla escursione (Valter,

Luciano, Matteo, Antonio, Marina, Simona, Bruna, Adriana, Maria Teresa) con destinazione La Hochmoos Alm, a quota 1350 mt.

La camminata si svolge su pista innevata anche pedonale e in parte coabitata da slittini e sciatori.

Dopo circa un'ora e mezza, senza alcuna difficoltà, giungiamo in cima, dove arriva la seggiovia e consumiamo una (solita) bella dose di *gluh weine*, su proposta di Luciano, a dir il vero subito accolta con entusiasmo. La visibilità da lassù è buona e ci permette di ammirare le cime circostanti. Siamo circondati dalla neve e gli abeti sono stracarichi.

Riprendiamo la camminata in quel paesaggio di fiaba per scendere sino alla bella conca della Wildmoos Alm, la raggiungiamo dopo circa un'ora e mezza.

Il posto è bellissimo e nell'insieme ricorda la casa di Babbo Natale. Ci concediamo una pausa pranzo con le prelibatezze della cucina tirolese in un ambiente da rifugio alpino colmo di oggetti della montagna e di bestie impagliate (anche un alligatore – ma ci sono alligatori in Tirolo?).

Rifocillati, riprendiamo il cammino in direzione Seefeld su di una stradina innevata e arrivati in paese è doverosa una piccola sosta per una tazza di cioccolata calda (dobbiamo pur tenerci in forma...), prima di prendere il treno per Scharnitz.

Alcuni fondisti, entusiasti delle sciate dei giorni precedenti, vogliono provare nuovi tracciati. Silvia e Paolo sciano godendosi le belle piste di Leutasch, mentre Tiziana, Vanda e Luisella scelgono le piste A7 e A9 che da Leutasch scendono verso Mittenwald e ritorno, con uno sviluppo di 16 Km.

La neve caduta la notte precedente e le basse temperature mantengono la neve asciutta, farinosa e morbida, perfetta per una bella sciata, fluida e veloce. Che incanto!

La sera in albergo fioccano i commenti favorevoli da ambo le parti del gruppo e l'allegria non viene a mancare anche durante la cena. Il gruppo è davvero piacevole. Prima della nanna briefing per il programma del giorno dopo. Buona notte!

## VENERDI' 04/01

La notte trascorre tranquilla, al mattino il cielo è nuvoloso senza un'evidente perturbazione.

La nostra meta di oggi è Garmisch in Baviera, da raggiungere con ½ ora di viaggio in treno.

Anche questa volta ci stupiamo dello sconto comitiva che viene applicato sul biglietto ferroviario.

Scesi a Garmish saliamo sul bus urbano e ci trasferiamo allo stadio olimpico del salto con gli sci; da lì inizia la camminata verso la gola del Partnachklamm. L'incavo tra le montagne è molto suggestivo: la gola è lunga 700 mt ed alta 80 mt.

Il camminamento, costruito sul versante sinistro del fondo, parallelo al corso d'acqua, ci regala una visione spettacolare con colonne e stallatiti di ghiaccio, pozze d'acqua cristallina, rocce gelate e pareti rocciose incrostate dalla neve fresca.

Ci concediamo una breve passeggiata all'uscita della gola su di un sentiero innevato che costeggia il fiume. Ritorno quindi verso lo stadio olimpico da dove riprendiamo il bus urbano per scendere alla Ludwigstrasse in città; il centro storico di Garmish è elegante e variopinto con le case affrescate i cui soggetti decorativi rappresentano scene quotidiane e religiose.

La storia dei dipinti murali in Baviera e in Tirolo è molto antica, risale addirittura al Medioevo e si sviluppa poi nel Rinascimento quando scienza e magia, paganesimo e natura fanno ingresso nella tradizione artistica. L'effetto è unico nella sua bellezza.

Comunque, contenti per quanto ammiriamo, ma distratti dalla fame, troviamo un ristorante dove poter consumare il solito spuntino dietetico alla bavarese. La birra, buonissima, non manca.

Ma il tempo trascorre in fretta e dobbiamo affrettarci a raggiungere la stazione ferroviaria per il ritorno.

È l'ultimo giorno e tornati in albergo prima della cena cominciamo a preparare le valige.

L'ultima cena, si fa per dire, è come sempre apprezzata e non ci resta che intonare (come già fatto nei giorni precedenti) alcune canzoni italiane, gradite dagli altri ospiti, almeno così sembra, e chiudiamo infine con un Bella Ciao richiesta dalla simpatica e brava cameriera.

Anche questa sera si va a letto presto. Buona notte!

## SABATO 05/01

Ci svegliamo con la consueta nevicata.

Un pochino mesti raggruppiamo sci e bagagli. Il bus gran turismo arriva puntuale alle ore 8,00 e Valter, con l'aiuto dell'autista, metodico e come sempre volenteroso, sistema bagagli e sci in modo che possano essere scaricati in ordine di fermata.

Alle ore 8,30 siamo pronti a partire... ma manca qualcosa... e sì, manca la foto rituale di gruppo assieme a Monica, la gentile proprietaria dell'albergo!

Tutti a Bordo. Si parte, la neve copiosa ci accompagnerà fino al Brennero, e lì al confine lascerà il posto pian piano al sole e alla

temperatura quasi primaverile.

Il bel tempo sarà nostro compagno di viaggio fino a Torino, dove arriviamo alle ore 17,00.

La settimana bianca si è conclusa con grande soddisfazione di tutti, e ci si augura che questa bella esperienza si possa ripetere nell'anno a venire.

*Arrivederci, Auf Wiedersehen!*

**Valter Incerpi**





## *Sentiero Luigi XIV*

Si sa, le cattive abitudini si apprendono in fretta.

Forse è per questo che ci ritroviamo alle 7.45 al Maffei in 14 con le intenzioni più serie del mondo: cercare neve sul sentiero Luigi XIV che, come scritto sulla scheda, ci permetterà di ripercorrere vecchi tracciati lungo i versanti che circondano il colle del Sestiere.

Purtroppo le ultime notizie recate da Giovanna confermano la scarsa presenza della neve ed è per questo motivo che, come attrezzatura, preferiamo avere al seguito i ramponcini anziché le racchette da neve.

L'immane rito della colazione lo portiamo a compimento presso l'autogrill di Salbertrand sull'autostrada del Frejus.

Risaliamo gli ampi tornanti che conducono al colle del Sestriere in un panorama che più desolante non potrebbe essere; ovunque sterpaglie, erba secca, alberi spogli.

Fuori si percepisce un vento forte, teso che ci accompagnerà lungo tutto il percorso.

All'ampio parcheggio situato sulla sinistra della strada ci ricongiungiamo con Franca e Fabrizio che memori dell'esperienza prenatalizia hanno deciso di continuare sulla strada del... "martirio".

Il sentiero che si presenta inizialmente ghiacciato è ottimamente tracciato ed arricchito da numerosi pannelli esplicativi, posti in loco dalla scuola primaria del Sestriere, recanti preziose informazioni sulla flora e sulla fauna del luogo.

Teoricamente sarebbe possibile imbattersi in

volpi o caprioli, ma le bestiole, dato il vento, hanno saggiamente deciso di starsene al riparo.

Altri strani personaggi invece, proseguono nel cammino scendendo di pochi metri per poter effettuare una breve visita all'incantevole borgata di Champlas Seguin.

Proseguiamo in direzione Chalmettes incontrando ben presto lo storico forte di Champlas Seguin.

La struttura, facente parte del vallo alpino occidentale, venne eretta negli ultimi anni dell'ottocento e doverosamente dotata di cannoni serviva a difendere il territorio nazionale da una eventuale attacco francese.

Il sentiero, diventato strada, se fosse innevato sarebbe stupendo da percorrere con le "ciaspole"; purtroppo ci limitiamo a percorrere gli ultimi tratti ponendo attenzione ai tratti ghiacciati diventati numerosi.

La strada proseguendo in lieve salita ci conduce infine al punto ristoro dove, tanto per non smentirci, spazzoliamo generosi porzioni di polenta.

Usciamo fuori per goderci il dolce tepore del sole e lietamente iniziamo la discesa verso le macchine percorrendo, almeno all'inizio, un percorso diverso da quello di salita.

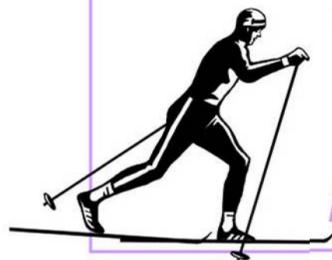
Senza problemi il ritorno non resta che salutarci dandoci appuntamento tra 15 giorni alla prossima uscita sperando e pregando in una nevicata non dico abbondante ma almeno copiosa.

Grazie a tutti.

**Franco Griffone**



*lo storico forte di Champlas Seguin*



Quest'anno siamo riusciti con grande soddisfazione ad organizzare nuovamente il corso di sci di fondo.

Pensavamo che la scarsa neve ci avrebbe penalizzati e invece... Probabilmente il merito va alla nostra maggiore presenza sui social: sito, Face book, Instagram!

Abbiamo ricontattato la nostra vecchia maestra Francesca (vecchia perché ci ha già seguito durante i corsi precedenti, ma in realtà è una bella e giovane signora) e per la prima lezione siamo andati a cercare la neve in Francia, a Nevache.

Domenica 20 gennaio invece siamo tornati a Bagni di Vinadio, dove avevamo già fatto l'uscita di prova del 16 dicembre.

Abbiamo telefonato al centro fondo Strepeis un sacco di volte durante la settimana per conoscere lo stato della pista, il costo del giornaliero e per strappare la promessa che

riservassero un posto nel parcheggio per noi e per il gruppo Alfa, che ci segue da diversi anni.

Siamo partiti alle sette da corso Regina con il pullman al completo. La nebbia che abbiamo incontrato in autostrada e la scarsissima neve prima di arrivare a Bagni ci preoccupavano non poco.

Per fortuna, giunti al Centro Fondo, abbiamo visto che la pista era in buone condizioni .

Il nostro era il primo pullman ad essere arrivato e quindi abbiamo potuto fare colazione nei vari bar tranquillamente, senza ressa e code chilometriche ai bagni.

La maestra Francesca durante la prima uscita aveva suddiviso gli 11 corsisti in due gruppi,





ma domenica, valutando meglio le capacità tecniche degli allievi, ha preferito formare 3 classi.

Ha iniziato a fare lezione alle 10 e non ha smesso fino alle 16: un vero tour de force. terminate le due ore stabilite per ciascun gruppo, ha assegnato a tutti i compiti. Io l'ho sentita dire ad un'allieva: "Devi rifare quel tratto di pista dieci volte o finchè non ti viene bene!"

Gli allievi che non erano impegnati con la scuola, sono stati affidati alle "amorevoli cure" degli Accompagnatori Luigi, Mario ed Enrico che li hanno seguiti lungo le piste, dispensando consigli e correzioni. Incredibile, ma alla fine della giornata erano tutti molto soddisfatti, tant'è vero che i più bravi hanno aderito all'uscita in notturna del 9-10 febbraio al rifugio Magià nel vallone di Saint Barthelemy!

Erano percorribili tutti gli anelli del Centro Fondo, tranne quello degli Abeti per scarsità di innevamento. Comunque abbiamo avuto a disposizione almeno una quindicina di chilometri, grazie anche all'esposizione favorevole del vallone del Corborant: il sole infatti arriva solo al pomeriggio nella parte alta della pista, verso Callieri.

Naturalmente gli aggregati, già bravissimi a

sciare, dopo colazione si sono volatilizzati immediatamente e sono ricomparsi solo nel primo pomeriggio per dare l'assalto alla creperie Strepeis o al ristorante "La tana della marmotta" dove hanno consumato un buon piatto di polenta, accompagnato da spezzatino di cervo, cinghiale...

Quando ci siamo trovati sul pullman per rientrare, ha avuto inizio il rito della distribuzione di golosità varie: torte, bugie, panettoni, dolcini vari e sangria!

Durante il viaggio di ritorno qualcuno ha chiacchierato ininterrottamente (Luigi ed Enrico) e qualcuno ha dormicchiato (io, ma non solo!). Alle ore 19 siamo arrivati a Torino.

I commenti sulla giornata da parte dei partecipanti sono stati più che favorevoli, speriamo solo che nevichi presto in modo da avere più possibilità nella scelta delle piste!

**Ornella Isnardi**

# Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!



  
PREMIO  
ECCELLENZE  
La guida tra le Eccellenze italiane.

APERTO  
nei fine settimana  
Vi aspettiamo!!!

## Piccoli racconti delle stube

Storie e leggende delle Dolomiti



## Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

*La “stube” nei masi di montagna sulle Dolomiti era il cuore della casa: una stanza rivestita tutta di legno e riscaldata da una stufa a legna di pietra o rivestita di maiolica (Kachelofen) che veniva alimentata dall'esterno.*

*La vita dell'intera famiglia, al di fuori del lavoro nei campi e nella stalla, si svolgeva principalmente qui: i pasti, la convivialità serale, le orazioni, le veglie, i lavori tipicamente femminili quali il ricamo e la tessitura.*

*E nelle tradizionali stube l'eco delle storie e delle leggende delle Dolomiti sembra risuonare ancora oggi. Per molti secoli queste storie di incantesimi e di magie sono state tramandate a voce, portando alla luce miti inspiegabili, che hanno scelto come cornice proprio questo aspro paesaggio pittoresco. Leggende oscure ed avvincenti tanto da rimanerne incantanti.*

### La leggenda del Sasso delle Streghe

*Nelle vicinanze del laghetto Göller presso Lagundo è possibile osservare un grande sasso bombato, con un'incavatura sul bordo, che viene chiamato il Sasso delle Streghe.*

*A questo masso è legata una strana leggenda.*

Attorno a questo sasso, nella notte di Santa Valburga, solevano radunarsi tutte le streghe della zona.

Queste fattucchiere avevano un naso a becco e quattro lunghi denti, indossavano gonne variopinte e svolazzavano nell'aria a bordo di scope fiammeggianti.

Calata la notte erano solite mettersi a danzare attorno ad un grande falò, pronunciavano le loro formule magiche e discutevano di quello che avrebbero fatto l'anno seguente.

Nel caso in cui qualche curioso venisse colto mentre spiava gli incontri, il suo destino era quello di venire fatto a pezzetti dalle streghe e dato in pasto agli avvoltoi.

Una volta un pastore, mentre si trovava in un

bosco vicino, venne sorpreso da un violento temporale e decise di trascorrere la notte riparandosi sotto un cespuglio. Ad un certo punto fu svegliato di soprassalto da rumori assordanti e grida.

Si guardò attorno per capire dove fosse il masso delle streghe e vide la grande pietra circondata da una miriade di maghe malefiche che, dapprima litigavano furiosamente tra di loro, e poi facevano la pace.

Il pastore udì anche che le fattucchiere si sarebbero incontrate nuovamente la notte successiva e decise che anch'egli sarebbe ritornato al Sasso delle Streghe. Per sicurezza, pur tenendosi a debita distanza, portò con sé una croce benedetta.

Le streghe, però, ad un certo punto si accorsero della presenza indesiderata e si mossero immediatamente per catturarlo. Tuttavia il pastore non si fece prendere dal panico, anzi, tirò fuori dalla tasca la croce benedetta correndo incontro alle fattucchiere.

Queste, stupite da tale reazione e prese dallo sgomento, batterono in ritirata dileguandosi tra le nuvole.

Subito dopo sulla zona si scatenò un furioso temporale e il pastore si mise a correre riuscendo a trovare riparo in un granaio.

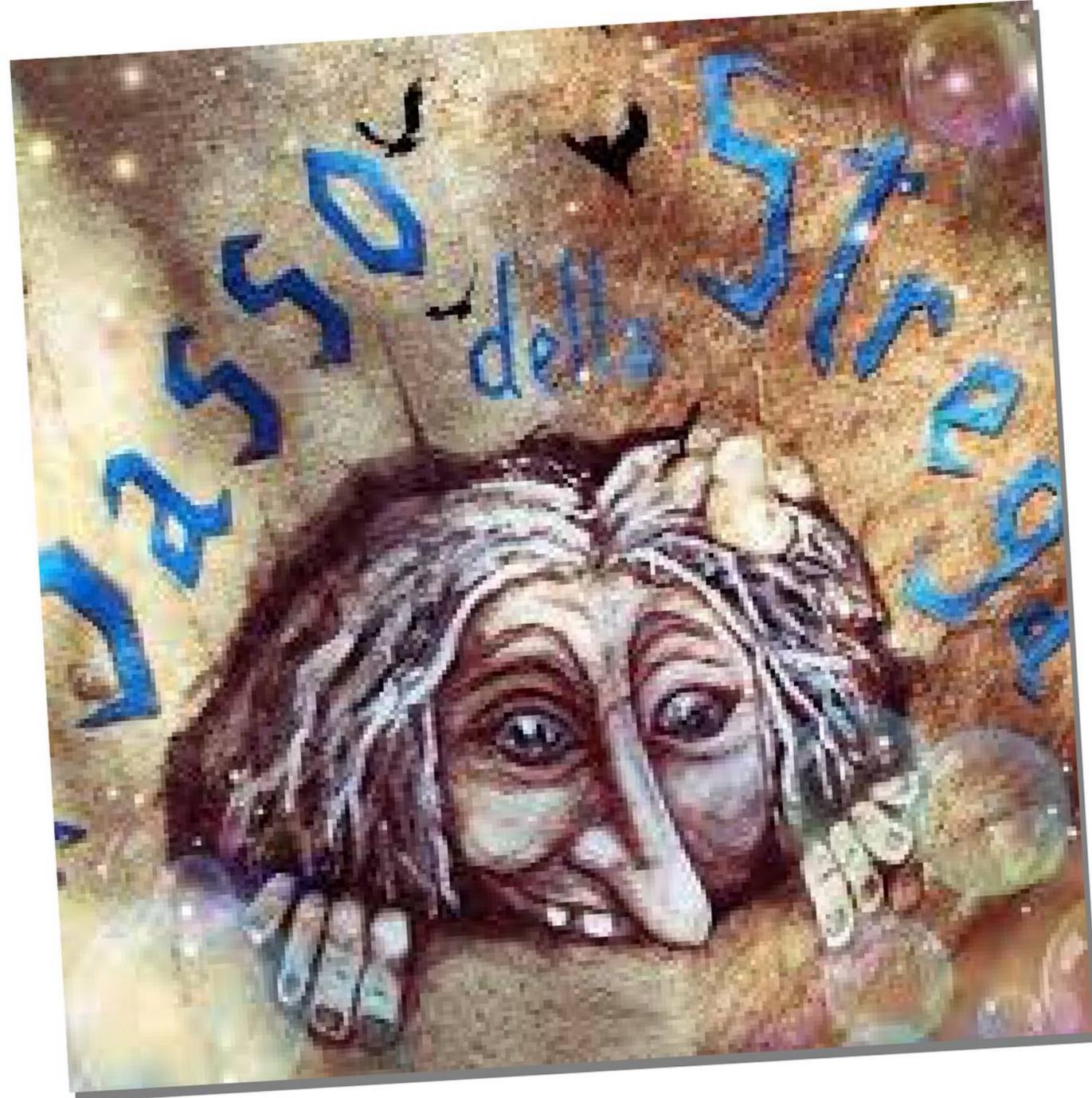
Nel frattempo il sagrestano e il curato di Redagno si stavano recando in chiesa per suonare le campane e mettere in guardia i compaesani del maltempo in arrivo.

Loro malgrado non riuscirono a raggiungere il campanile in tempo e il temporale si scatenò violentemente sul paese.

Tutti gli abitanti erano in preda all'agitazione.

Il maltempo causò danni enormi e la mattina seguente i due uomini furono ritrovati privi di forze accanto al muro del cimitero.

Attorno a loro tutto era devastato, ma ormai il sortilegio delle streghe era stato spezzato.



## *La Cappella Kasererbild a Collepietra*

Qui, molto tempo fa, al posto della chiesetta si ergeva un gigantesco larice, sul quale era apparsa l'immagine della Madonna di Piné.

Già allora gli abitanti del paese erano soliti affidare le loro preghiere e le loro preoccupazioni alla Madonna del Kaserer, la "Kaserermutter", inginocchiandosi davanti all'albero.

Questo era il nome che i paesani avevano dato all'immagine, perché il larice si trovava nelle immediate vicinanze del Maso Kaserer.

Di generazione in generazione i contadini del maso cercarono di abbattere l'albero, ma ogni loro sforzo fu vano. Sull'albero gravava infatti un sortilegio: nessuna ascia sarebbe mai riuscita a togliergli la vita.

Un giorno vennero condotte alla Madonna di Piné due donne provenienti da Castelrotto per implorare la loro guarigione. Entrambe, infatti,

erano state assalite da uno spirito maligno.

Ma, al passare di fronte al larice e all'immagine della Madonna, le due signore si buttarono a terra e cominciarono ad urlare: "O, Kaserermutter, tu non sei inferiore alla Madonna di Piné!" Le due donne continuarono a lodare l'immagine e non vollero più andarsene.

Persino lo spirito maligno dovette rendere omaggio alla "Kaserermutter". Da allora l'adorazione dell'immagine della Madonna fu continua e i pellegrini iniziarono ad affluire numerosi.

Quando il contadino del Maso Kaserer promise che, se fosse riuscito a tagliare l'albero, con il legno del larice avrebbe costruito al suo posto una chiesetta, l'incantesimo si spezzò.

Il contadino riuscì effettivamente ad abbattere il larice e la chiesetta che costruì con il legno ricavato divenne luogo di pellegrinaggio per molti fedeli.

**Mauro Zanutto**

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 suggerito al vando te scrittore. Nasce Rinaldo, protagonista d'invenzione, e con lui il miracolo di una novella che reca il gusto e 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.





*l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...*

*Angelo era sì curioso, ma la promessa fatta alla madre era sempre presente come un mal di denti fastidioso.*

*«Va beh, vengo fino in centro, ma per mezzogiorno voglio essere a casa. Già così avrò una bella sgridata».*

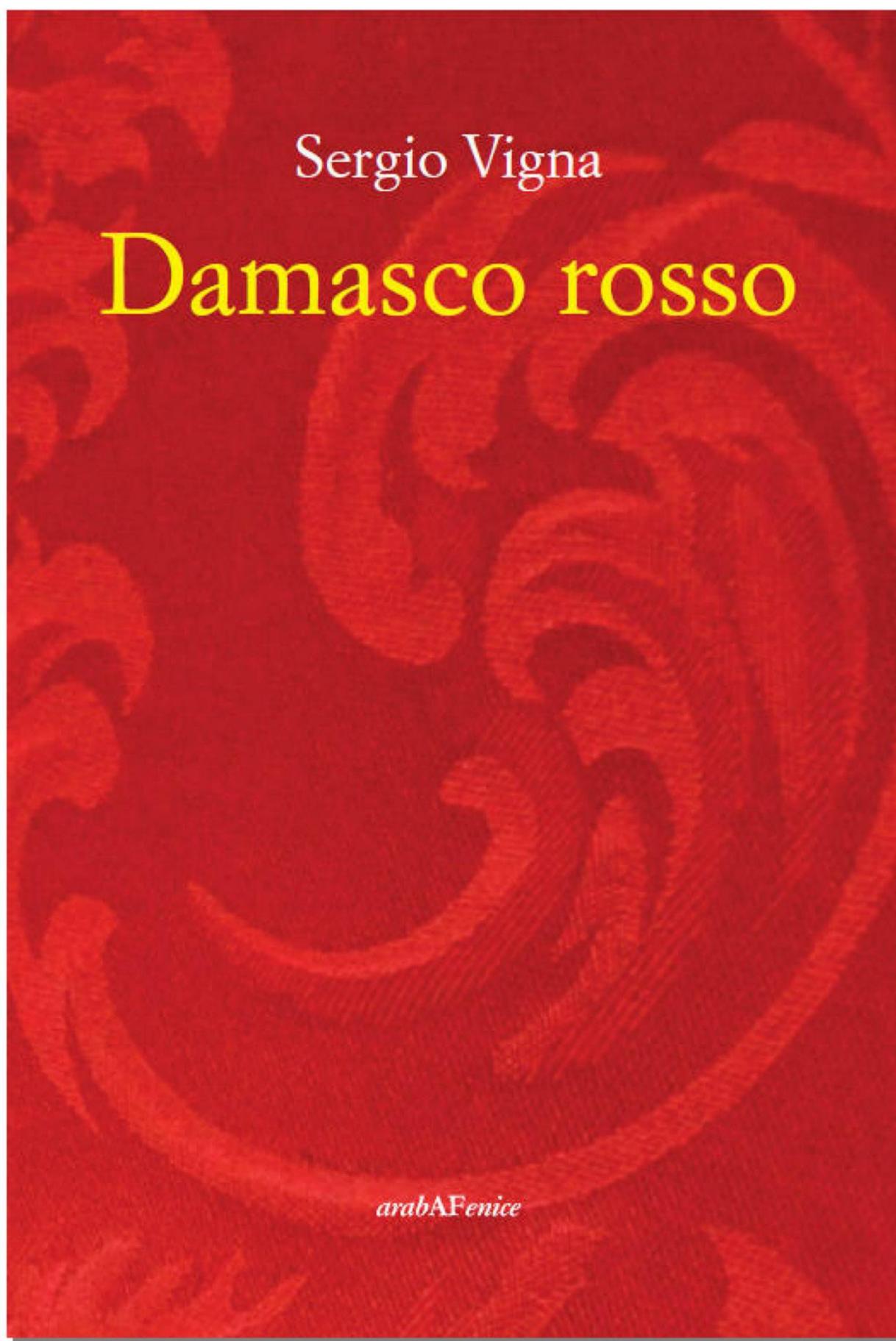
*«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.*

*Quando il corteo s'incanalò in corso Vittorio, all'altezza delle carceri, trovò una schiera di camionette della polizia, con sopra agenti in tenuta da combattimento, che stazionava ai due lati, pronte ad intervenire.*

*«Bellissimo, mi sembra di partecipare a un film di guerra» esclamò con una punta di esaltazione Salvatore.*

*«Hai ragione, non mi ricordo più in che romanzo, ma una scena così l'avevo già letta». Angelo, era così infervorato da quel clima di protesta, da aver dimenticato il tempo che passava e le inevitabili conseguenze.*

*Arrivati in via Roma, la voce metallica del megafono ordinò di recarsi a palazzo Campana e, se le forze dell'ordine l'avessero impedito, lottare, lottare e ancora lottare. Ormai il vaso era colmo e lo scontro inevitabile.*



*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.*





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

*Laura è una giovane e bella universitaria appartenente alla Torino bene, ma con problemi familiari e sentimentali alle spalle che l'hanno resa insicura e chiusa come un riccio nei confronti del mondo intorno a lei. I genitori, abili professionisti ma separati, hanno convinta una riottosa Laura a sottoporsi a una terapia psicanalitica presso l'originale dottoressa Monaldi. Durante una seduta di gruppo incontra il giovane Nicola, bello, spregiudicato e, ovviamente, a lei subito antipatico. In una Torino descritta nelle sue ampie piazze e piacevoli zone collinari, la vicenda dei due giovani si dipana tra equivoci e chiarimenti, resa anche più interessante dagli interventi di personaggi secondari, come la grande amica di Laura, Valentina, più che una sorella, di Paolo, affascinante culturista, innamorato di tutte le donne. I pensieri e le riflessioni di questi giovani sulla vita, sull'amore, sull'impegno sociale appartengono a tutte le generazioni e sono quindi estremamente attuali. Il percorso seguito da Laura la porterà dall'iniziale abulia ad interessi ed entusiasmi mai provati precedentemente, ma anche all'accettazione di realtà sgradite: una rinascita fisica ed intellettuale, un risorgere dalle ceneri, appunto, come la Fenice.*



## Non aprite quella porta

*Il lupo ha le zampe nere  
ed il vocione grosso*

*Non aprite quella porta  
C'è gente che vi dice  
di esser quello che non è  
Se non siete ben sicuri  
che di là ci siano amici*

*Non aprite quella porta  
Il lupo ha le zampe nere  
ed il vocione grosso*

*Non aprite quella porta*

Canto popolare che da sempre mette in guardia le persone a diffidare di chiunque bussì alla porta di casa.

Il lupo in questione rappresenta l'ingannatore che tenta in tutti i modi di entrare in casa altrui.

Le parole e la musica sono del maestro Alessandro Buggiani direttore del coro Monte Sagro.

E' in repertorio al coro Edelweiss dal 2005.



*Alessandro Buggiani (1965) è nel Coro come baritono dal 1983 e lo dirige dal 1993.*

*Autodidatta negli studi musicali ha studiato composizione privatamente con Andrea Nicoli. compone musiche di scena per spettacoli teatrali e lavora come attore.*

*Ha tenuto corsi teatrali e musicali nelle Scuole dell'obbligo della Provincia con l'Associazione Culturale "Teatro di Castalia" (diretta da Andrea Battistini).*

*Nel 1996 si è aggiudicato il 2° premio (1° non assegnato) al IX Concorso Internazionale di Trento nella categoria elaborazione/armonizzazione con il canto "La guerriera" e gli è stata consegnata la Targa "Città di Trento".*

*Nel 2000, al 5° Concorso Nazionale di Canto Popolare "Soldanella", ha ottenuto il premio per la migliore composizione inedita con "Prima o poi li mangerò!"*

*Nel 2003 è stato insignito del premio "Venendo giù dai monti" istituito dal Coro Monte Nero di Ponte dell'Olio nel corso della 23a Rassegna omonima.*

*Nel giugno 2004 ha ricevuto il Premio speciale della Giuria per la composizione inedita "Porta, maniglia e voce" all'interno del 7° Concorso Nazionale di Canto Popolare "Soldanella" organizzato dal Coro Soldanella di Brentonico.*

*Nel luglio 2004 gli è stato consegnato, nel corso della Rassegna "Note dentro le Mura" a Carpineti, il Premio Nazionale Mario Fontanesi istituito dal Coro Matildico ValDolo di Toano.*

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=RNygGRW5hXE>



- Non aprite agli sconosciuti e non fateli entrare in casa.
- Diffidate degli estranei che vengono a trovarvi in orari inusuali soprattutto se in quel momento siete soli in casa
- Non mandate i bambini ad aprire la porta. Prima di aprire la porta, controllate dallo spioncino e, se avete di fronte una persona che non avete mai visto, aprite con la catenella attaccata
- In caso di consegna di lettere, pacchi o qualsiasi altra cosa, chiedete che vengano lasciati nella cassetta della posta o sullo zerbino di casa. In assenza del portiere, se dovete firmare la ricevuta aprite con la catenella attaccata
- Prima di farlo entrare, accertatevi della sua identità ed eventualmente fatevi mostrare il tesserino di riconoscimento.
- Nel caso in cui abbiate ancora dei sospetti o c'è qualche particolare che non vi convince, telefonate all'ufficio di zona dell'Ente e verificate la veridicità dei



*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.*



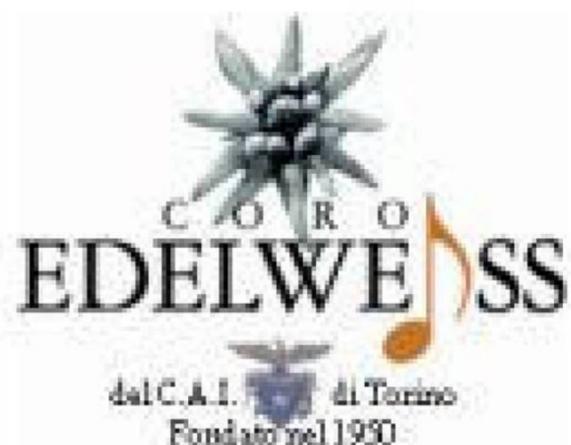
#### *controlli da effettuare*

- *Attenzione a non chiamare utenze telefoniche fornite dagli interessati perché dall'altra parte potrebbe esserci un complice*
- *Tenete a disposizione, accanto al telefono, un'agenda con i numeri dei servizi di pubblica utilità (Enel, Telecom, Acea, etc.) così da averli a portata di mano in caso di necessità*
- *Non date soldi a sconosciuti che dicono di essere funzionari di Enti pubblici o privati*

*di vario tipo. Utilizzando i bollettini postali avrete un sicuro riscontro del pagamento effettuato*

- *Mostrate cautela nell'acquisto di merce venduta porta a porta*
- *Se inavvertitamente avete aperto la porta ad uno sconosciuto e, per qualsiasi motivo, vi sentite a disagio, non perdetevi la calma. Inviatelo ad uscire dirigendovi con decisione verso la porta*
- *Aprite la porta e, se è necessario, ripetete l'invito ad alta voce. Cercate comunque di essere decisi nelle vostre azioni.*

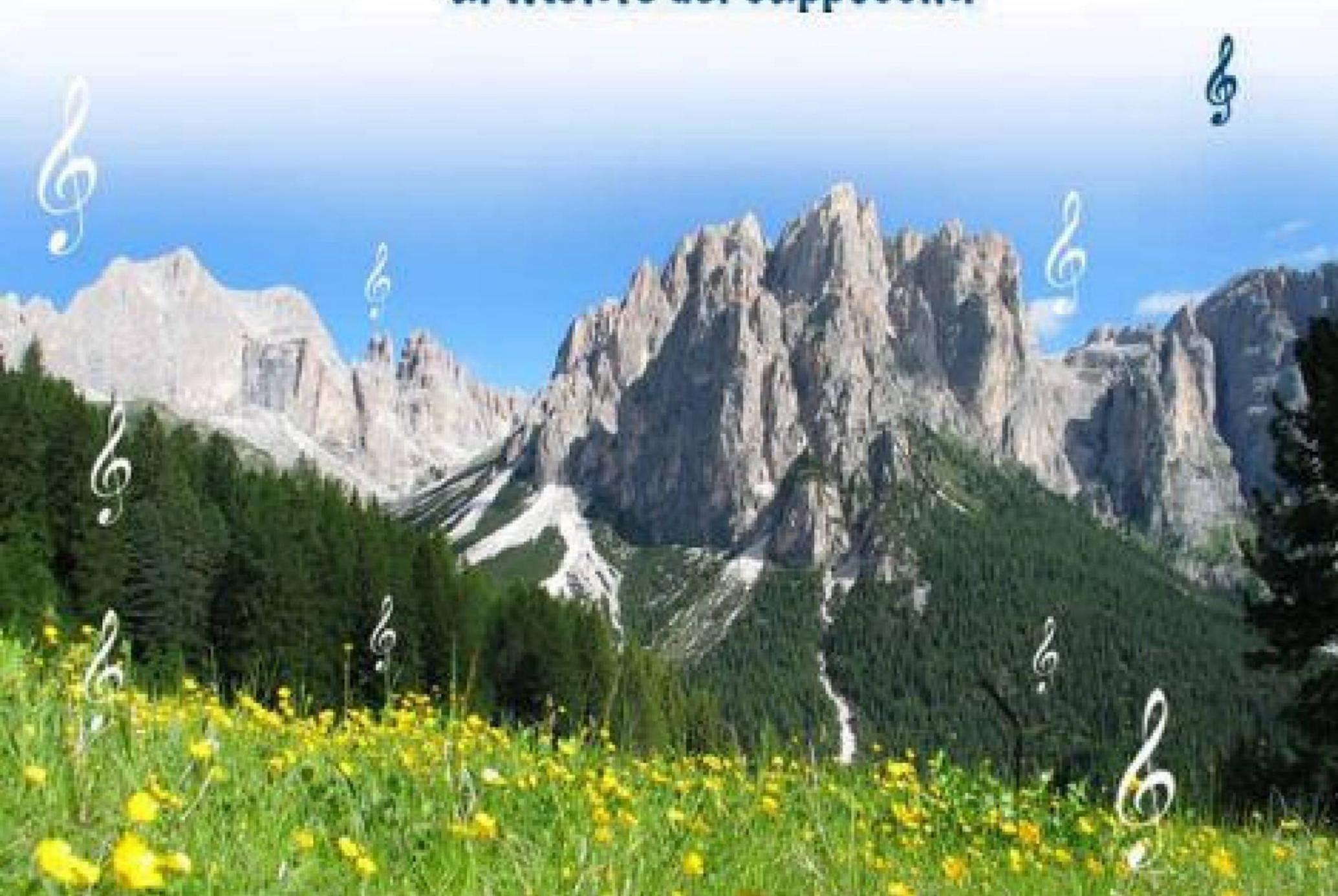
**Valter Incerpi**



**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’icone della montagna piemontese**

## Il Pane della Valle d'Aosta

*Amici de "Il Mestolo d'oro" ben ritrovati.*

*Proseguiamo questo mese il nostro viaggio lungo lo "stivale" per raccontarne la tradizione ed i sapori della nostra bella Italia attraverso il pane.*

*Eccoci quindi arrivati in Valle d'Aosta, regione nella quale, nel passato, due erano i colori del pane:*

*il bianco, quello delle farine bianche, una vera leccornia, e naturalmente mangiato solo per le grandi occasioni ed il nero, quella della farina di segale, che veniva cotta una sola volta all'anno e veniva essiccato per poter essere conservato.*

*La lunga preparazione di queste pagnotte e la loro cottura "collettiva" ovvero fatta per tutte le famiglie delle borgate di montagna, significava per questa gente quasi un'epopea popolare, una festa collettiva, dove il pane rivestiva particolari valenze di integrazione sociale e comunitaria.*

*Ed è con questo senso di rispetto per questa grande tradizione popolare della Valle d'Aosta, che questo mese racconteremo di tre grandi pani di questa regione: il pane nero, il pane micoula, il pane miassa.*

*Pronti per questo viaggio nei sapori del tempo che fù?*

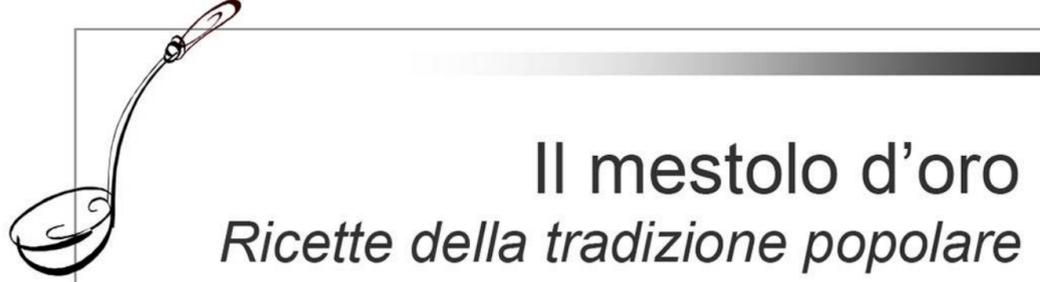
### **Pane nero valdostano**

Il pane fatto con farina di segale, un tempo veniva preparato con maestria all'inizio di ogni inverno, per poi essere cotto nei forni comunali dell'epoca, alimentati con legna dei boschi limitrofi.

Era il pane che sfamava le famiglie valdostane, non si sprecava nulla: una volta indurito lo si ammorbidiva in zuppe, brodi o latte, la crosta fritta nel burro accompagnava abitualmente il caffè d'orzo del mattino.

#### **INGREDIENTI**

- 650g farina di segale
- 350g farina di frumento tipo 0
- 550ml acqua
- 10g sale



## Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



- 150g di lievito di birra (chi sa usarlo, può utilizzare il lievito madre)

#### **PREPARAZIONE**

Disponete a fontana le due farine precedentemente setacciate insieme, mettetevi al centro il lievito di birra e l'acqua.

Impastate energicamente fino ad ottenere un composto liscio. Fatelo riposare circa mezz'ora e riponete l'impasto in un recipiente, coprite e lasciate lievitare fino a raddoppio del volume.

Quando l'impasto sarà raddoppiato, mettetelo sulla spianatoia e formate le pagnottelle.

Mettele poi su una teglia rivestita di carta forno, fate degli spacchi con un coltello affilato, fate lievitare fino a raddoppio del volume e fate cuocere in forno caldo a 220°C per circa 20'.

Quando il pane sarà cotto, mettetelo su una gratella per farlo raffreddare, una volta freddo lo potrete gustare o conservare per diversi giorni.



*Pane Nero valdostano*

## *Pane Micoula*

L'impasto originale del pane Micoula era formato da farina di segale, farina di grano tenero, uva schiacciata dei grappoli grossi del vitigno autoctono chiamato "Vien de Nus", uova, zucchero e burro. Questo impasto, fatto lievitare per qualche ora e poi rimpastato con l'aggiunta di castagne abbrustolite, dava vita a grandi pagnotte successivamente cotte in forni alimentati da legna dei vicinissimi boschi.

Considerato il pane delle feste, il pane Micoula è uno dei pani tipici della Valle d'Aosta che difficilmente troviamo in vendita nei forni, ma che invece viene ancora preparato sapientemente rispettando la tradizione, all'interno delle abitazioni valdostane con la variante della sostituzione di uva con uvetta sultanina, poichè il vitigno "Vien de Nus" è stato in gran parte sostituito dal Nebbiolo.

### **INGREDIENTI**

- farina di frumento 6 kg
- farina di segale 4 kg
- pasta madre 125 gr
- castagne 2 kg
- uva passa 750 gr

- fichi secchi 500 gr
- noci 500 gr
- sale 100 gr
- 2 uova
- burro gr 200
- zucchero gr 100
- acqua
- sale

### **PREPARAZIONE**

Il giorno prima di preparare la Micòoula immergi le castagne secche nell'acqua per farle ammorbidire.

Poi mescola la farina di segale valdostana e di frumento con l'aggiunta di lievito disciolto in acqua tiepida e di sale disciolto anch'esso in acqua, aggiungendo il burro e le uova.

Continua ad impastare fino al raggiungimento di una pasta morbida e omogenea e infine lascia riposare l'impasto ottenuto in un luogo riparato e temperato per circa un'ora.

Trascorso il tempo necessario, verifica che la pasta sia lievitata. Come? Con il metodo della fiammella, un'antica tradizione tramandata nel tempo, in auge ancora oggi, che consiste nel fare un buco nella pasta lievitata e accendere



*Pane Micoula*

subito un fiammifero al di sopra: se si spegne la pasta è lievitata, se resta acceso occorre aspettare ancora un po'.

Una volta che la pasta è lievitata aggiungi gli ingredienti: le castagne scolate dall'acqua, l'uva passa, le noci sgusciate e i fichi secchi.

Occorre mescolare bene il tutto per evitare di ottenere pani troppo ricchi o troppo poveri di ingredienti.

Dall'impasto ottenuto forma dei panetti di circa 6-10 cm di altezza e 10-15 di diametro e infornali in forno preriscaldato a una temperatura tra 180-250° C a seconda del tipo di forno.

Dopo circa 60-90 minuti di cottura, sforna e fai raffreddare, disponendoli su appositi scaffali.

## *Pane Miassa*

La Miassa è una sorta di cialda salata, chiamata anche "miascia", è strettamente imparentata con i numerosi pani-focacce, lievitati e non, tipici delle regioni montane non solo alpine.

Il nome deriva dal francese "millas", che indica una preparazione molto simile. Un tempo sostituto povero del pane, oggi è diventato

una golosità da farcire con salami e formaggi locali.

L'impasto più classico della maissa viene fatto con acqua e farina di mais (cui si può aggiungere poca farina di frumento), quello più moderno e ricco comprende anche uova, latte, burro e sale.

Una volta lavorato il composto viene versato sui caratteristici ferri da miassa (per il cui uso occorre una notevole abilità), o all'interno del "millasseur" attrezzo che si apre e chiude a tenaglia, formato da due piastre (una delle quali unta di lardo), collegate a lunghi manici.

## **INGREDIENTI**

300 gr. di farina di mais macinata molto fine a pietra

20 gr di burro valdostano fuso

un tuorlo d'uovo

250 gr d'acqua

## **PREPARAZIONE**

In una ciotola unire la farina di mais con il tuorlo e il burro fuso.

Aggiungere poi lentamente l'acqua mescolando con una frusta. Si ottiene un composto abbastanza denso.



*Pane Miassa*

Con un mestolino stendere il composto sulle piastre, precedentemente riscaldate, e chiuderle.

La miassa sarà cotta quando si stacca facilmente dalle piastre.

*L'attrezzatura "storica" per la cottura dell'impasto (una volta mescolati gli ingredienti in una ciotola di legno) è costituita dal ferro da miasse, una lamina dalle dimensioni di 20x30 spessa 4 millimetri, dotata di quattro "orecchie" cui si aggancia l'uncino che dovrà rigirare il ferro caldo sul fuoco (per circa 2-3 minuti), la spatola sagomata per distenderci bene sopra l'impasto, saggiarne la cottura e staccarlo dalla lamiera una volta pronto, e l'alare di ferro su cui si depone la lamina nel focolare*



**Mauro Zanotto**



## *I giorni della merla (ij di dla merla)*

Vuole la tradizione popolare che il 29-30-31 di gennaio, gli ultimi tre giorni del primo mese dell'anno, vengano ricordati come i "ij di dla merla" (i giorni della Merla), ad indicare uno tra i periodi più freddi dell'inverno.

Ma da dove trae origine questa credenza, entrata oramai a far parte della vita di tutti noi? Ne conosco due versioni ugualmente fantasiose.

**La prima versione della leggenda** narra che in tempi lontani il mese di gennaio aveva 28 giorni, quello di febbraio 31 ed i merli erano di colore bianco. L'Inverno mandava neve e gelo sul Piemonte, il suo potere era massimo nei mesi di dicembre e gennaio mentre già in febbraio calava la sua forza influenzato dall'avvicinarsi della primavera e si faceva più mite.

Si racconta che l'Inverno fosse scherzoso e invidioso, in particolar modo di una Merla, molto ammirata per il suo becco scintillante e le bellissime piume bianche.

L'Inverno si divertiva a tormentarla: ogni volta infatti che ella usciva dal nido in cerca di cibo egli scatenava bufera di neve e vento. Al 28 gennaio la Merla uscì dal nido contenta che il periodo per lei più difficile stesse per finire.

Già si vedeva qualche filo d'erba spuntare da sotto la neve e sotto i primi pallidi raggi di sole cominciò a prendersi gioco dell'Inverno. Sbattendo le ali iniziò a vantarsi dello scampato pericolo: *"anche quest'Inverno è passato", "l'Inverno non fa più paura", "domani sarà febbraio e non sarà più capace di fare niente"*.

L'Inverno spazientito sentendosi deriso da quella Merla si arrabbiò e urlò: *"ti pentirai di avermi preso in giro"*.

Ciò detto raccolse tutte le sue forze, strappò tre giorni a febbraio e li attaccò alla fine di gennaio. Quindi scatenò la più grande bufera di tutto il mese: vento gelido e neve per tre giorni come non si era mai visto.

La Merla che festeggiava la fine dell'inverno smise subito di ridere e cercò conforto nel suo nido. Ma il vento era troppo forte e il gelo arrivò anche lì.

Allora cercò riparo tra gli alberi o sotto le



## *C'era una volta Ricordi del nostro passato*

gronde ma il freddo la raggiunse implacabile.

Alla fine per trovare un po' di tepore si rifugiò nel comignolo di una casa. Per tutto il 29 gennaio il freddo aumentò, passò anche il 30 e continuò a nevicare, arrivò il 31 e fu il giorno più freddo di tutto l'anno.

La Merla si salvò restando per tre giorni nel tiepido camino in cui si era rifugiata. La sera del 31 gennaio la tempesta si placò e la temperatura iniziò a risalire, l'Inverno aveva terminato la sua prova di forza e, soddisfatto, poteva lasciare spazio a un febbraio in cui avrebbe condiviso il tempo con l'avanzare della fresca primavera di marzo.

Finalmente la Merla poté uscire dal suo riparo di fortuna. Iniziò a beccare i primi fili d'erba che già spuntavano per placare i morsi della fame.

Appena fu più tranquilla specchiandosi in una fontanella vide che qualcosa era cambiato: le sue bianche piume dopo i tre giorni trascorsi nel camino si erano impregnate di fuliggine ed erano diventate tutte nere.

Provò a lavarsi in qualche pozza di neve sciolta, si strisciò le piume nelle prime foglioline verdi, non ci fu niente da fare: il nero non se ne andò e il suo piumaggio bianco fu perso per sempre.

L'Inverno si godette la scena, quindi disse: *"che questo serva da lezione a te e a tutti gli esseri viventi: non si scherza con le stagioni, con il freddo, con il clima. Da oggi in poi gennaio avrà 31 giorni e i suoi ultimi tre giorni saranno i più freddi dell'anno. Per ricordare a tutti questa storia i merli porteranno per sempre le penne nere"*.

Da allora gennaio ha sempre 31 giorni, i merli hanno sempre le piume nere e gli ultimi tre giorni di gennaio, i più freddi dell'anno, vengono chiamati *"i giorni della merla"*.

Questa storia insegna che se durante l'inverno c'è un giorno di sole è meglio goderselo in silenzio, allentarsi la sciarpa, togliersi il berretto, alzare lo sguardo e sorridere al cielo blu, l'Inverno apprezzerà.



*29, 30, 31 Gennaio:  
i giorni della merla*

**La seconda versione ci fa tornare alla Torino del XVI secolo** ed ha come protagonisti un merlo, una merla e i loro figlioletti tutti con le piume bianche.

La famigliola di merli era venuta a Torino sul finire dell'estate e aveva sistemato il suo nido su un alto albero appena fuori le mura della città e poi per l'inverno sotto una gronda dell'attiguo Palazzo Ducale, al riparo dalla neve che in quell'anno era particolarmente abbondante.

Il gelo rendeva difficile trovare da mangiare così che il merlo volava da mattina a sera in cerca di cibo, che tuttavia scarseggiava sempre di più.

Un giorno il merlo decise di volare ai confini di quella nevicata, per trovare un rifugio più mite per la sua famiglia.

Intanto continuava a nevicare. La merla, per proteggere i figlioletti intrizziti dal freddo, spostò il nido sul tetto del Palazzo Ducale, dove fumava un comignolo da cui proveniva un po' di tepore. La tempesta tenne lontano il merlo da casa per tre giorni (gli ultimi tre di Gennaio).

Quando tornò indietro, quasi non riconosceva più la consorte e i figlioletti erano diventati tutti neri per il fumo che emanava il camino.

Nel primo giorno di febbraio comparve finalmente un pallido sole e uscirono tutti dal

nido invernale; anche il capofamiglia si era scurito a contatto con la fuliggine.

Da allora i merli nacquero tutti neri e gli ultimi tre giorni di gennaio, i più freddi dell'anno, vengono chiamati i giorni della merla.

Sempre secondo la tradizione popolare, se i giorni della merla sono freddi, la primavera sarà bella; se sono caldi, la primavera arriverà in ritardo.

Una curiosità, a Torino nella domenica più vicina ai giorni della merla c'è chi, incurante del gelo, si tuffa nel Po: sono i partecipanti al "Cimento Invernale Orsi Polari".

Tutti gli anni senza interruzioni dal 1899 si svolge la manifestazione organizzata dalla Rari Nantes Torino società di nuoto piemontese fondata dal colonnello Nino Vaudano, che fu anche uno dei promotori del nuoto italiano alle origini.

È anche grazie all'interesse suscitato da manifestazioni di questo tipo che l'amore per questa disciplina si diffuse in Piemonte.

Inoltre con questo tuffo gli Orsi Polari sottolineano l'importanza del Grande Fiume nella nostra città.

**Gianni Cordola**  
*www.cordola.it*



# la Vedetta Alpina

la rubrica del  
Museo Nazionale della Montagna

## Post-Water

Public Program

dal 25.01.19 al 24.03.19

Il Museo Nazionale della Montagna è lieto di presentare il Public Program della mostra Post-Water, a cura di Andrea Lerda.

Il programma di eventi, che avrà luogo dal 25 gennaio al 24 marzo, è realizzato grazie al sostegno della Compagnia di San Paolo.

Nell'ambito della mostra attualmente in corso al Museo e in relazione alla tematica affrontata dal progetto espositivo, il Public Program è pensato come uno strumento di approfondimento e di coinvolgimento attivo del pubblico dentro e fuori gli spazi del Museomontagna. Una serie di appuntamenti che attraverso la parola, il video e la performance vedranno protagonisti artisti, scienziati ed esperti di richiamo internazionale. Figure che saranno invitate a compiere riflessioni sull'acqua e sulla montagna, a indagare in maniera partecipata problematiche attuali legate al climate change e al global warming, a proporre contenuti sul tema, riflessioni sugli scenari futuri e soluzioni da attuare in materia di crisi idrica.

### Primo appuntamento

#### POST-WATER. SCENARI ATTUALI, VISIONI FUTURE public talk

venerdì 25 gennaio, ore 15.00-18.00

Museo Nazionale della Montagna, Sala Stemmi

Che cosa significa parlare di acqua in quella che Amitav Ghosh ha definito l'Era della Grande Cecità? Quali sono le implicazioni e gli interessi di natura economica e politica che la fusione dei ghiacci sta generando? Quali scenari si aprono dopo la recente scoperta di un lago di acqua liquida e salata sotto il suolo di Marte?

## Parteciperanno

- Daniela Berta, Direttore del Museo Nazionale della Montagna di Torino
- Elisa Palazzi, Ricercatrice presso l'Istituto di Scienze dell'Atmosfera e del Clima del Consiglio Nazionale delle Ricerche (ISAC-CNR), Torino
- Peter Wadhams, Professore di Ocean Physics e capo del gruppo Polar Ocean Physics nel Dipartimento di Matematica Applicata e Fisica Teoretica presso l'Università di Cambridge
- Marzio G. Mian, Giornalista e fondatore di The Arctic Times Project
- Daniele Bocchiola, PhD, Professore Associato di Costruzioni Idrauliche e Marittime e Idrologia presso il Politecnico di Milano
- Andreco, Artista e ingegnere ambientale
- Roberto Orosei, Ricercatore dell'Istituto Nazionale di Astrofisica di Bologna
- Orietta Brombin, Curatore AEF/PAV Parco Arte Vivente di Torino

### Secondo appuntamento

#### WATER TAPES rassegna video

dal 25 gennaio al 17 marzo

Museo Nazionale della Montagna, Sala cinema

La piccola Sala cinema del Museomontagna ospiterà la rassegna Water Tapes, che presenta cinque video sul tema dell'acqua di altrettanti artisti e registi internazionali:

- Neha Choksi (Iceboat, 2013);
- Julius Von Bismarck (Raumfisch. Antartica, 2017);
- Marjolijn Dijkman & Toril Johannessen (Reclaiming Vision 2018);
- Carolina Caycedo (Land of Friends, 2014);
- Harpa Fönn Sigurjónsdóttir (The Hot Tub,

2016).

La proiezione di *The Hot Tub* è organizzata con la collaborazione di TFF – Trento Film Festival

### Terzo appuntamento

#### THE BIG JUMP public talk

venerdì 22 febbraio, ore 15.00-18.00

Museo Nazionale della Montagna, Sala Stemmi

L'Unesco ha recentemente indicato le NBS - Nature Based Solutions come la via da percorrere per superare i problemi legati alla crescente crisi idrica. Che cosa sono le NBS? Come prendere esempio dal ciclo natura dell'acqua? Big Jump è un "atteggiamento", un nuovo modo di essere e di vivere. Una nuova relazione con l'acqua.

#### Parteciperanno

- Daniela Berta, Direttore del Museo Nazionale della Montagna di Torino
- Giovanni Chiesa, Centro UNESCO Torino
- Leonardo Caffo, Filosofo e saggista
- Margaretha Breil, Urbanista, ricercatrice della Fondazione CMCC - Centro Euro Mediterraneo sui Cambiamenti Climatici e membro del progetto europeo Eklipse
- Andrea Agapito Ludovici, Responsabile area "Rete e Oasi" di WWF Italia
- Marinella Senatore, Artista Anna Pironti,

Responsabile Capo Dipartimento  
Educazione del Castello di Rivoli

- Enrico Martinet, Giornalista, La Stampa

### Quarto appuntamento

#### MARINELLA SENATORE. POST WATER CHOREOGRAPHY PROJECT

domenica 3 marzo 2019, ore 15.30-17.00

Performance, fiume Po, in prossimità del Ponte Vittorio Emanuele I, Torino

Nell'ambito della mostra Post-Water, Marinella Senatore presenta una performance inedita sul tema dell'acqua. Il progetto rientra all'interno di The School of Narrative Dance, pratica che si basa sull'idea di storytelling come esperienza che può essere esplorata coreograficamente, sull'apprendimento non gerarchico, sull'auto formazione e sulla creazione di una cittadinanza attiva mediante l'educazione informale. L'evento, dal forte impatto emozionale e concettuale, si svolgerà sul fiume Po, in prossimità del Ponte Vittorio Emanuele I e nella zona limitrofa, per poi giungere al Museomontagna. In Post-Water Choreography Project, Marinella Senatore coinvolge musicisti, ballerini, cantanti e figure che appartengono al mondo dell'acqua come sportivi che praticano kayak, canoa, canottaggio e nuoto.

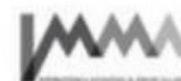
**Veronica Lisino**

MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA  
CAI-TORINO

Il Public program Post-Water è realizzato con il sostegno di



La mostra Post-Water è realizzata con il sostegno di





MUSEO NAZIONALE  
DELLA MONTAGNA  
CAI-TORINO

dal 25/1/2018 al 24/03/2019

*presso il*

Museo Nazionale della Montagna

**Public Program della mostra**

**“Post-Water”**



Il Museo Nazionale della Montagna è lieto di presentare il Public Program della mostra Post-Water, a cura di Andrea Lerda.

Il programma di eventi, che avrà luogo dal 25 gennaio al 24 marzo, è realizzato grazie al sostegno della Compagnia di San Paolo.

Nell'ambito della mostra attualmente in corso al Museo e in relazione alla tematica affrontata dal progetto espositivo, il Public Program è pensato come uno strumento di approfondimento e di coinvolgimento attivo del pubblico dentro e fuori gli spazi del Museomontagna.

Una serie di appuntamenti che attraverso la parola, il video e la performance vedranno protagonisti artisti, scienziati ed esperti di richiamo internazionale.

Figure che saranno invitate a compiere riflessioni sull'acqua e sulla montagna, a indagare in maniera partecipata problematiche attuali legate al climate change e al global warming, a proporre contenuti sul tema, riflessioni sugli scenari futuri e soluzioni da attuare in materia di crisi idrica.

**info MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA**

Piazzale Monte dei Cappuccini 7, 10131 Torino 011 6604104

**[stampa.pr@museomontagna.org](mailto:stampa.pr@museomontagna.org) / [www.museomontagna.org](http://www.museomontagna.org)**

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... SI, è ancora possibile!

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

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

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

## Un anello da San Didero ai ruderi della chiesetta della Trinità

- Località di partenza: San Didero mt.410
- Dislivello: mt. 660
- Tempo di salita: 2 ore e 30 minuti c.ca
- Tempo di discesa: 1 ora e 45 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 4 Bassa valle di Susa – Musinè – Val Sangone - Collina di Rivoli Fraternali Editore

*I soleggiati versanti all'Indiritto delle nostre valli, con le borgate, i piccoli insediamenti, gli alpeggi, un tempo erano assai popolati.*

*Oggi non è più così. I sentieri che da fondovalle salivano alle borgate e tra loro le univano, spesso ampi e lastricati, non più percorsi e mantenuti tendono a perdersi, soprattutto quelli più marginali. I muretti dei terrazzamenti crollati, l'invasione delle*



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

vegetazione caduta e non rimossa, i rovi e i cespugli spinosi, la mancanza totale di manutenzione, creano una barriera che di anno in anno si fa via via sempre più impenetrabile: le strade arrivando dappertutto non hanno salvato le borgate dallo spopolamento rendendo nel contempo inutili ed inservibili i sentieri. Prova ne fa che quelli che si percorrono in questo itinerario, sia per salire che per scendere, non sono segnati né segnalati.

In questo itinerario, partendo da San Didero comune della bassa val di Susa, toccando per via borgate per lo più oggi disabitate, molte abbandonate da tempo, si raggiungono al termine dell'ascesa i ruderi della chiesetta della Trinità sulla via che porta a Maffiotto e al “Sentiero balcone” della bassa valle. In alternativa alla traccia che da San Didero sale direttamente ai ruderi della chiesetta della Trinità passando per le borgate montane si propongono altri tratti che allungando di poco il tragitto permettono di praticare e di conoscere sentieri normalmente poco percorsi e frequentati come quello che da Leitera Inferiore riporta a San Didero passando per la borgata Toto.

Giunti a San Didero, comune della bassa valle di Susa, si può lasciare l'auto nell'ampio parcheggio predisposto all'inizio dell'abitato.

Preso in ascesa la via Abegg passando accanto alla Casaforte, subito dopo si svolta a sinistra sulla via Roma e rasentando il municipio e la fontana ci si porta fuori paese dove si prosegue in direzione di Bruzolo.

Trascurato più avanti un primo bivio per le borgate Guidetti e Volpi, al successivo si prende a destra per la Comba e Costa Pietra subito raggiungendo la prima località superata che si ha si prosegue sullo stradello che lascia le case.

Alcune svolte in ascesa consentono di raggiungere alla sommità l'insediamento di



*...alla Leiera Superiore ancora abitata*

Costa Pietra, tuttora abitato. Passando dinnanzi le case lo stradello, fatta la svolta, s'inoltra verso monte uscendo più sopra sulla strada che da Bruzolo sale alla borgate della Leitera sulla quale ci s'immette.

Totalmente priva di traffico essendo queste borgate sostanzialmente disabitate, percorsa per un buon tratto, salendo moderatamente porta al bivio dove si prosegue per Leitera Inferiore raggiunta che si ha ad uno slargo termina. A questa borgata giunge anche una traccia che sale sin qui direttamente da S. Didero che in alternativa si potrebbe prendere.

A margine della chiesetta e della fontana alcune rustiche indicazioni suggeriscono come raggiungere la borgata Toto, traccia che si percorrerà tornando, anche la borgata della Leitera Superiore. Il sentiero che si percorre, evidente, ampio e sempre selciato, salendo lascia le case entrando nel fitto del bosco lasciato all'incuria.

Alle svolte iniziali ravvicinate seguono due traversi ascendenti che portano a raggiungere la Leitera Superiore, poco case abitate ancora da una persona. Traversando tra queste si riprende a salire trascurando, di poco più sopra, una piana traccia che muore alla presa di un acquedotto.

Anche qui alle svolte iniziali segue un lungo traverso ascendente che costeggiando per via estesi muretti di terrazzamenti da tempo in totale abbandono porta alle poche case di Montano, non segnalate dalle carte, sorpassate che si hanno si prosegue allo stesso modo capendo quanto un tempo questi luoghi fossero abitati e coltivati.

Lungamente continuando, mai cessando di salire, si esce più sopra al pilone sotto la strada per Campo Valente nel punto in cui alcune indicazioni suggeriscono come raggiungere Maffiotto.

Attraversata la strada si prosegue sul sentiero che sale, ora inerbito, percorrendo un assolato pendio arido e spoglio dove la visuale s'apre ampissima sulla valle e sui monti avendo già in vista, di sopra, i ruderi della chiesetta della Trinità che si raggiungono dopo essersi immessi sul sentiero che proveniente da Campo Valente passando per le Case Garel.

*2 ore e 30 minuti c.ca da San Didero.*

Punto più alto di questo itinerario, mt. 1070 c.ca, la chiesetta della Trinità doveva essere nel passato un notevole edificio religioso. Ne



*A suo tempo un notevole edificio religioso*

fa fede l'ampiezza dell'edificio, un'abside laterale, i ruderi dell'altare e due alti pilastri che probabilmente reggevano un porticato. Era certamente un momento di sosta per quanto percorrevano il sentiero in ascesa che da San Didero saliva alla notevole borgata di Maffiotto.

Da qui si torna a valle per la stessa via d'ascesa sino alla borgata della Leitera Inferiore dove, volendolo, rapidamente si scende a San Didero percorrendo l'ampia e sempre evidente traccia che si stacca sulla destra di una recinzione presso la fontanina. In alternativa, allungando di poco il percorso,



*Il bel pilone che precede Campo Valente è stato da poco restaurato*



*Un innevato Palon.  
Sulla dx il colle della Croce di Ferro*

si può tornare prendendo il sentiero che passa per la borgata Toto come suggerito dalle indicazioni.

Certamente quello che si percorrerà appresso si può considerare il tratto più significativo dell'intero percorso in quanto si traversa lungamente e piacevolmente stando su una traccia che perde quota via via poco a poco, comprendendo anche il tratto che da Toto riporta a San Didero.

Seguendo le indicazioni, passati davanti la chiesetta e traversando tra le case, un lungo traverso costeggiante estesi muraglioni reggenti terrazzamenti da tempo in totale abbandono si porta verso l'alveo del rio Nicoletto, che si guada, riprendendo per un tratto a salire all'opposto dove si trascura una prima traccia sulla destra che scende direttamente a valle, poi altre due sulla sinistra per le case Rouru, sempre restando su quella principale, sempre evidente, tuttavia priva di segnature.

Traversando nel bosco, piacevolmente perdendo quota di poco ed in progressione, rasentate infine le prime praterie, si raggiunge la borgata Toto, poche case tuttora abitate, dove piegando a destra ci s'immette sulla traccia che scende a San Didero. Nel tratto che segue, anche questo assai piacevole da percorrere, incontrati per via alcuni piccoli insediamenti abbarbicati su un soleggiato, arido e spoglio pendio, superato un per via disastroso pilone, si perviene infine in vista della chiesa di S. Desiderio, con il vicino cimitero, che domina dall'alto San Didero.

Percorsa la lastricata traccia che scende alle case si giunge così rapidamente al parcheggio all'inizio dell'abitato dove questo anello si chiude.

*1 ora e 45 minuti c.ca dalla chiesetta della Trinità.*

**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!*

*Mangiare verdure protegge dal cancro al colon.*

*Non mangiarne di più.*

Una recente ricerca svedese, pubblicata sul Gut, una rivista di gastroenterologia, sostiene che dieta povera di folati può proteggere dal cancro al colon.

I folati sono vitamine utilizzate dall'organismo umano. Un adeguato apporto di folati è indispensabile per le cellule che si riproducono velocemente (cellule del sangue, della pelle, della mucosa gastrica e intestinale) e per i neuroni, cioè le cellule del cervello e del midollo spinale. Le principali fonti alimentari di folati sono i vegetali (verdure a foglia verde, cavoli, rape, carote, arance, legumi, grano, orzo), il lievito di birra, il fegato, il rene.

L'introito di folati è così importante per la prevenzione della spina bifida, una grave malformazione del feto, che molti governi hanno rivolto alle donne in gravidanza campagne di sensibilizzazione per promuovere il consumo di acido folico, in pillole o attraverso alimenti fortificati (soprattutto la farina).

Inoltre una sequela di studi ha dimostrato negli anni scorsi che una dieta ricca di folati poteva avere un ruolo preventivo del cancro al colon. In particolare si è osservato nelle popolazioni che consumano molta frutta e verdura, un minor rischio di cancro, che



## Il medico risponde

*Le domande e le risposte sulla nostra salute*

aumenta quando tali popolazioni mutano le loro abitudini dietetiche.

Non è stato possibile identificare quale elemento della dieta possiede funzioni protettive. Le fibre alimentari, per esempio, non hanno tutte le stesse caratteristiche, poiché quelle dei cereali sono insolubili e non degradabili, mentre quelle della verdura e della frutta (le più protettive) hanno componenti solubili, come i folati.

Se un tempo si riteneva che il beneficio delle fibre consistesse nell'accelerare il transito intestinale, si tende ora a pensare che esse siano un semplice indicatore di consumo dei cibi vegetali, il cui ruolo protettivo sarebbe invece più complesso.

Vi sono invece molte osservazioni epidemiologiche che provano il ruolo protettivo di una dieta ricca in folati. Il Nurses' Health Study, una delle ricerche più ampie, ha trovato che una dieta ricca di folati è associata a una riduzione di rischio di tumore coloretale (per supplementi giornalieri di folati di 400 microgrammi), ma solo dopo 15 anni di assunzione e soprattutto negli individui geneticamente predisposti al cancro





colorettale.

Si è ipotizzato che i fattori nutrizionali agirebbero soprattutto in gioventù, quando è ancora possibile modificare eventi critici a livello molecolare.

Lo studio svedese mette in crisi queste certezze: come è possibile giungere a conclusioni così stridenti con quanto noto finora?

Niente è definitivo e molte conclusioni possono sopravvivere per quanto sembrano escludersi a vicenda.

Le ipotesi messe in campo dagli autori fanno emergere la zona grigia entro cui vanno interpretati i dati di un qualsiasi studio clinico. In questo caso particolare gli autori della ricerca sostengono che i folati potrebbero prevenire la formazione di nuovi tumori ma accelerare la progressione di un cancro già formato; oppure potrebbero favorire la trasformazione dei tumori benigni (gli adenomi) in maligni.

Finora era stata dibattuta l'opportunità di prolungare per tutta la vita il supplemento di folati: uno studio pubblicato sul *British Medical Journal* ha osservato un piccolo aumento del rischio di avere un tumore al seno (vedi la rubrica *L'acido folico è buono come il pane?*).

Quest'ultima ricerca rinforza le ragioni di chi invita alla cautela i governi (soprattutto di Stati

uniti e Canda) che hanno deciso di fortificare con acido folico gli alimenti di largo consumo, come la farina, per prevenire la spina bifida nella convinzione che sia un intervento innocuo, se non addirittura vantaggioso, per tutta quanta la popolazione.

In ogni caso la conclusione dello studio pubblicato sul *Gut* mantiene un profilo basso: è salomonica e conciliante.

Si può riassumere così: «non possiamo escludere la possibilità che alti livelli di folati abbiano un effetto protettivo, tuttavia i nostri risultati suggeriscono che bassi livelli di folati possono ridurre il rischio di cancro al colon».

Una frase moderata che lascia aperte le porte a ulteriori approfondimenti, e soprattutto non allarma inutilmente le donne che nei mesi appena prima e appena dopo il concepimento assumono integratori di acido folico così come consigliato dalle campagne di prevenzione della spina bifida: il profilo rischi benefici di questo intervento medico è decisamente favorevole e di efficacia ampiamente dimostrata.

**Sergio Cima, Roberto Satolli**



## 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

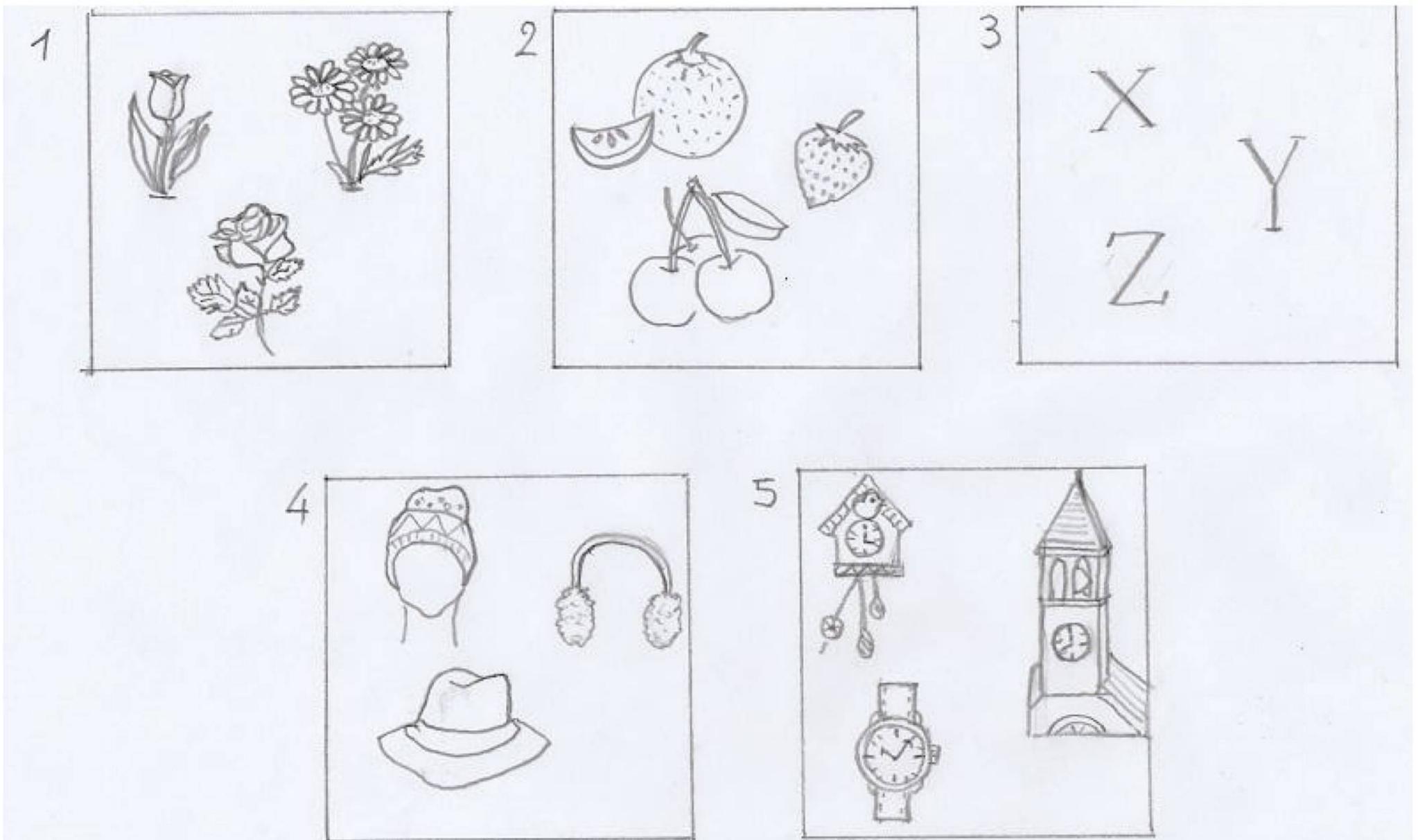


## IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

### Trova l'elemento discordante

In ogni casella vi è un elemento che, per una sua caratteristica, si differenzia dagli altri due. Tutte le iniziali di tali elementi formeranno il nome di un oggetto usato per attività sportive in montagna



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

# IL CRUCIVERBA del mese

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

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

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



## ORIZZONTALI:

1. Tamburo per trasmettere messaggi
5. Diede i natali al Foscolo
10. Moto di reazione violenta e rabbiosa
11. Parte di un argomento volutamente tralasciata
13. Fine della carriera
14. Favolose ricchezze nascoste
16. Il centro del centro
17. Cittadina nell'alta valle Scrivia
18. Bevanda ambrata
19. Quello del cuore è ritmico
20. Nipote di Abramo
21. Strofa di due versi
22. Il nome della Venier
23. Luogo di ritrovo per malviventi
24. Si battono applaudendo
25. Il cane domestico di Topolino
27. Abbatté l'impero azteco e lo sottomise al Regno di Spagna
29. Asta piantata nel terreno
30. Allattano dietro compenso
31. La propria si prova esibendo una carta
33. Reti Televisive Italiane
35. Sbarramento per corsi d'acqua
36. Ente nazionale assistenza lavoratori
37. Casa, abitazione
38. Un verbo ausiliare.

## VERTICALI:

1. Un'antica città fenicia
2. Variopinto pappagallo
3. I confini della Mauritania
4. Decorazione eseguita con le tessere
5. Il verso del tordo
6. Il continente con la Cina
7. Nostro in breve
8. Negozi per la lavatura dei tessuti
9. Chi ha il senso e il culto del bello
12. Parecchio, assai
14. Tipo di scultura nella quale la figura è libera da tutti i lati
15. Il periodo più caldo dell'anno
17. Bilance con più leve
19. Sigla di Biella
20. Lumi portatili con pareti di vetro
21. Ambigui, ipocriti
22. Tanti formano un oceano
24. La macina di pietra dei mulini
26. Hanno le mani... lunghe
27. Prefisso che vale giù
28. La particolare forma dell'espressione artistica
30. Cocchio usato dagli antichi romani
32. Grosso automezzo per il trasporto
34. Tribunale Amministrativo Regionale
36. Il centro della leva.



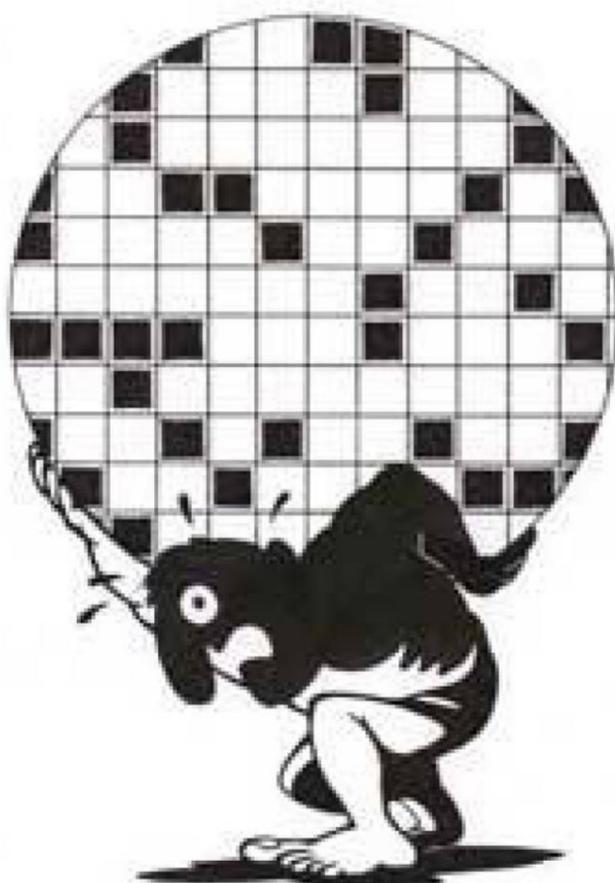


## ORIZZONTALI:

- 1 due gocce di Armagnac
- 3 Re franco della Dinastia dei Merovingi
- 11 intrise, gocciolanti
- 13 ossa che costituiscono ciascun braccio
- 14 assistenza domiciliare integrata
- 15 non capaci a nulla
- 17 un esperto sottufficiale di marina
- 19 una municipalizzata dei trasporti
- 21 tipi di navi greche da guerra
- 22 non prega e non va in Chiesa
- 23 fiume del Pakistan, nasce in Tibet
- 24 polo negativo
- 26 lo è la pittura
- 28 è detto anche leone marino
- 30 attrirate, invogliate
- 32 un tragico piroscrafo
- 34 circa abbreviato
- 35 estremamente parsimoniosa
- 36 uno dei cinque maggiori profeti biblici
- 39 infusione del Sud America
- 40 non possono sostenere gli esami, ma assistono
- 42 Ente Assicurativo
- 43 attività imprenditoriale relativa alla stampa

## VERTICALI:

- 1 appassionati, innamorati
- 2 un Luigi capo di Stato Maggiore
- 3 un giorno brevissimo
- 4 agire, ricorrere alla giustizia
- 5 la totalità del D.N.A.
- 6 un personaggio di Staino
- 7 prefisso che dimezza
- 8 presenta un progetto, una lezione, una tesi
- 9 finemente sminuzzate
- 10 uscendo dal Pordoi
- 12 ha un bilancio idrico deficitario
- 16 sono molecole organiche
- 18 il movimento simultaneo delle zampe accoppiate
- 20 città dell'Andalusia
- 22 conformato, adeguato
- 25 segue sempre set.
- 27 vulcano italiano
- 29 sono inseriti nel ricettacolo
- 31 il centro dell'aria
- 33 nome d'uomo
- 34 amati, benvoluti...costosi
- 37 sistema informativo territoriale
- 38 Banca Vaticana
- 40 se entro in Udine...
- 41 sono uguali nel 36 orizzontale

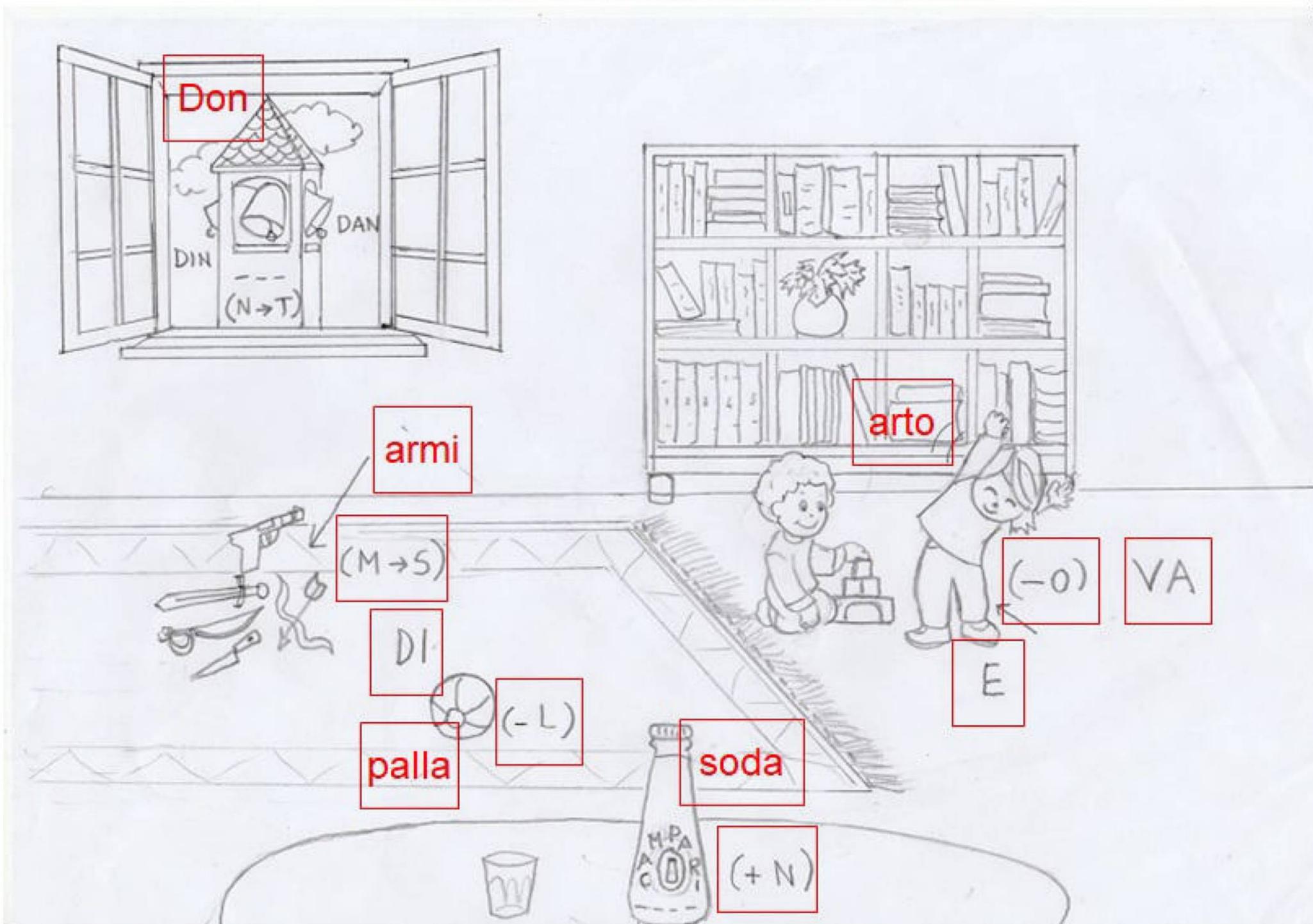


# Le soluzioni dei giochi del mese di GENNAIO

Rebus con cambio: 7,2, 4, 5, 1, 5

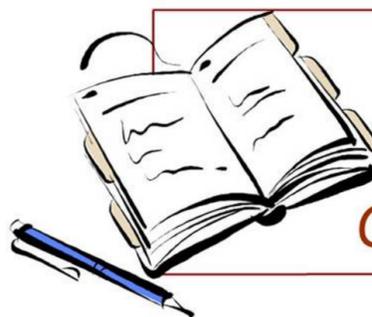
Soluzione

DON ARMI DI PALLA SO-DA E ARTO VA  
DOTARSI DI PALLA SONDA E ART-VA



1	A	2	S	3	C	E			4	P	O	S	T	E	6	R	7
8	S	T	A		9	C	A	R		T		11	Z	A			
12	S	U	P	E	R	S	O	N	I	C	I						
	16	P	E	R	I	S	C	O	P	I	O						
17	B	E	S	T	S	E	L	L	E	R		18	P				
19	A	N	T	E	O		20	A	T	T	I	C	O				
21	N	D	R		22	S	I	M	E	T	O		M				
24	D	I	O	T	T	R	A		26	O	L	I	O				
I			28	P	O	E	T	A		30	A	N	D				
31	T	I	C		34	M	O	I	N	A		36	T	O			
37	I	N	D	I	O	S		39	T	I	M	E	R	40			
	41	A	P	I			42	D	E	N	T	R	O				

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



## Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

### *La neve di febbraio ingrassa il granaio*

Sappiamo che i Romani, che in origine consideravano l'inverno un periodo senza mesi, conobbero questo mese di Febbraio con Numa Pompilio che decise di aggiungerlo insieme al mese di Gennaio, come ultimo mese dell'anno.

Febbraio era dedicato alla dea Febris, la dea della febbre e della guarigione dalla malaria, che veniva celebrata il giorno 14. A questa tradizione si richiamò la Chiesa Cattolica che consacrò il giorno inizialmente a Santa Febronia e più tardi a San Valentino, protettore e santo patrono degli innamorati.

Febbraio per gli antichi romani era un mese dedicato a riti di purificazione e simboleggiava la condizione della natura in atto di risvegliarsi dal torpore dell'inverno. Iniziano, a sbocciare in questo mese le prime viole del pensiero, le margherite e le mimose.

Per i cristiani, oltre alla nota festa di San Valentino, in Febbraio troviamo la festa popolare della Candelora (2 febbraio) con cui si ricorda la presentazione al Tempio di Gesù e alla quale la tradizione contadina attribuiva un significato dal punto di vista meteorologico, nel passaggio dal clima invernale a quello primaverile.

Il mese di febbraio, nonostante sembra scorrere più velocemente rispetto gli altri mesi, destava non poche preoccupazioni a chi lavorava in agricoltura perché le provviste iniziavano a scarseggiare e gli animali erano poco numerosi e malandati a causa della carenza di erba, fieno e mangime.

Per noi Uetini fortunatamente questo mese non rappresenterà un mese di preoccupazioni (o almeno lo speriamo) ma piuttosto un altro straordinario periodo per vivere bellissime esperienze con i nostri amici di sempre nell'ambiente naturale più bello al Mondo, la Montagna.

Vogliamo ricordare insieme gli appuntamenti di Febbraio?

- Domenica 3 Febbraio e Domenica 17 Febbraio avremo la 3a e la 4a lezione del 40° Corso di Sci di Fondo e Skating in località, ancora da definirsi per opportunità di innevamento, ma che senz'altro rappresenteranno un bellissimo momento e sociale e formativo per tutti i partecipanti al Corso (<http://www.uetcaitorino.it/40/attivita/sci-di-fondo-e-skating>)
- mentre Sabato 9 e Domenica 10 Febbraio, sempre nell'ambito delle attività dello Sci di Fondo, si terrà la tradizionale escursione sciistica in notturna in località Saint Barthlemy (Aosta) dove pernosteremo presso l'accogliente Rifugio Magià (<http://www.uetcaitorino.it/evento->





236/gita-sociale-in-notturna-a-saint-barthelemy-ao-rifugio-magia)

- per gli amanti delle ciaspole invece, Domenica 10 Febbraio saliremo sul Monte Tivoli (in Valle Po) partendo da borgata Porcili (<http://www.uetcaitorino.it/evento-244/monte-tivoli-mt-1791-valle-po>)
- e Domenica 24 Febbraio invece, per per i ciaspolatori incalliti, saliremo alla Tsa de Fontaney (in Valle S.Barthelemy) partendo da borgata Porliod (<http://www.uetcaitorino.it/evento-243/tsa-de-fontaney-mt-2302-valle-sbarthelemy>)

Ci aspetta un mese di Febbraio quindi in cui annoiarsi aspettando l'arrivo della primavera?

No, decisamente no.

Un mese di Febbraio piuttosto da spendersi all'insegna della nostra voglia di stare insieme, di fare nuove esperienze come UET, riscoprendo ogni volta i valori ed il significato del nostro sodalizio CAI.

A presto ritrovarvi!

**Mauro Zanotto**  
*Direttore Editoriale*





## Color seppia Cartoline dal nostro passato



### *Prima Gita Sociale Invernale al Colle del Monginevro*

8 Marzo 1914

L'invito che i Direttori della Gita al colle del Monginevro avevano fatto ai Soci Escursionisti, terminava così: «...è sufficiente allontanarsi dalla città per godere, anche in inverno, giornate limpidissime e di affascinante bellezza».

Infatti il tempo ci favorì una giornata serena, calda e luminosa quale nessuno di noi avrebbe sperato.

La vettura riservata agli 80 gitanti era, questa volta, rallegrata oltre che da molte gentili Signore, anche dalla nota gaia di alcuni ragazzetti.

Partiti quando ancora brillavano le stelle, si scrutava l'alba da cui si arguisce la giornata: e spuntò colma e promettente, seguita da una meravigliosa aurora... Ecco la Sacra di S. Michele, il Rocciamelone, il Chàberton...

A Oulx i gitanti trovarono preparata, con

sapiente provvidenza, una calda colazione e molte carrozze che dopvano portarli a Cesana.

Il moderato ma lieto tintinnio dei bubboli, lo scalpitare dei cavalli, stuzzicavano la curiosità degli abitanti che si affacciavano sorridenti all'allegria comitiva, intanto le montagne, candide e maestose, si andavano delineando nettamente, accrescendo il nostro desiderio di ammirarle meglio, di giungere ai loro piedi, salire il pendio, arrivare alla meta.

A Cesana incominciava la parte più interessante del viaggio; le slitte erano pronte. In breve tutti presero posto, ed i numerosi e strani veicoli, che molti di noi vedevano per la prima volta, si avviarono strisciando silenziosi sullo stradale nevoso, snodandosi in lunga fila, sollevando fiocchi di neve.

Percorsi gli 8 chilometri, salutata la frontiera francese, eccoci al Monginevro.

E' mezzodì e si consuma la refezione al sacco lì, nelle slitte, sullo stradale, carezzati dall'aria montanina, baciati dal sole, rallegrati dallo spettacolo insolito di numerosi skiatori che scendono come frecce dall'alto della montagna.

La discesa fu rapida e deliziosa, ed il ritorno



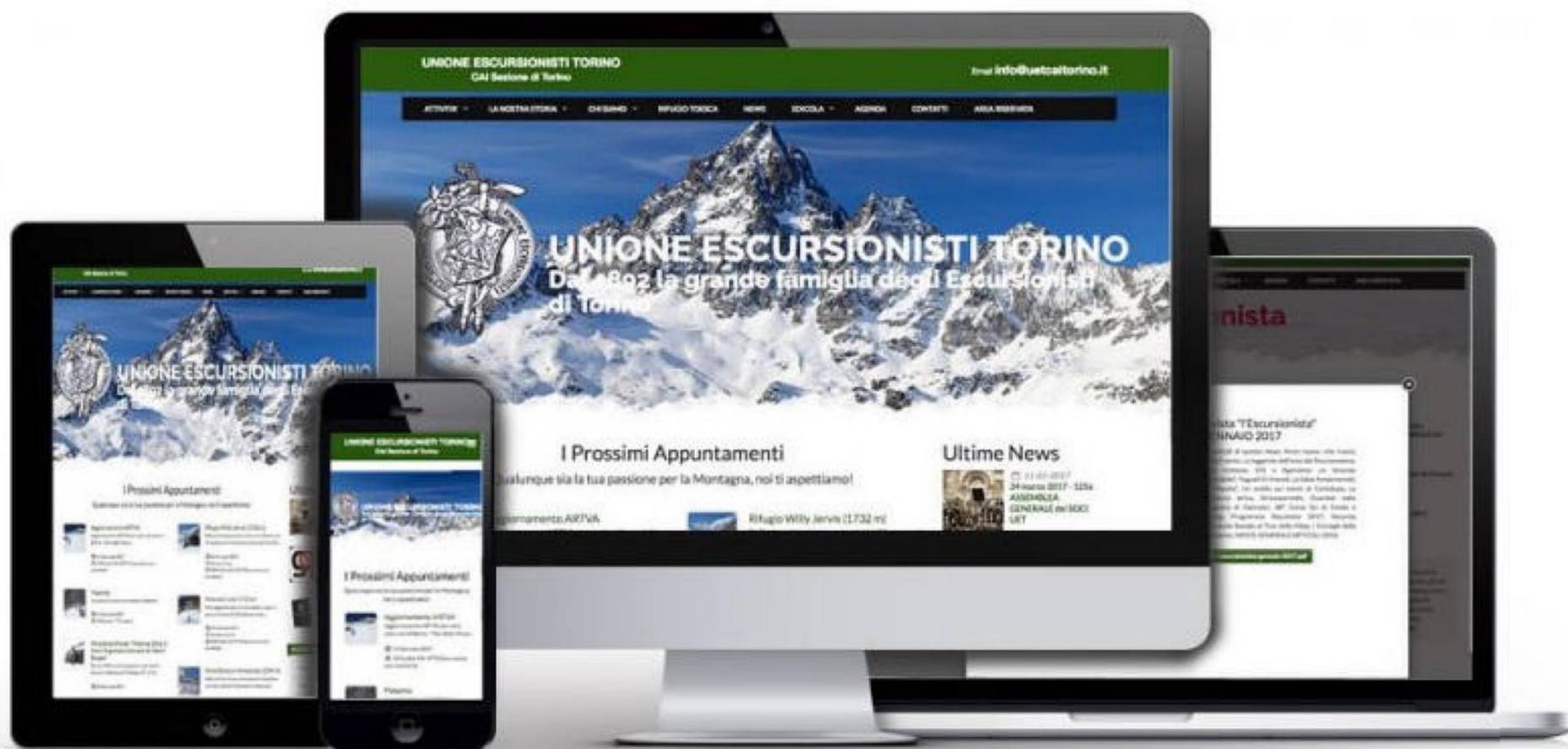
lieto per il ricordo gradito d'una giornata impiegata in un sano godimento.

Di questa bella riuscita siano grazie e lodi agli Egregi Direttori, la di cui opera non è purtroppo da tutti degnamente apprezzata, ma che seppero molto bene organizzare le cose, e, noncuranti di se stessi, ebbero attenzioni e premure per tutti.

**Anonimo Uetino**

*tratto da  
L'Escursionista n.5 del 31 Marzo 1914  
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE  
ESCURSIONISTI DI TORINO*





*Tramite Smartphone, Tablet, PC, Smartv vieni ad incontraci sul nuovo sito [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)!*

*Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!*

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

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

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

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

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

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

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

*Scrivici alla casella email  
[info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)*

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

seguiti su



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

**Febbraio 2019**

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013



**3ANNI**  
SENZA GIULIO

25 gennaio  
CONTINUIAMO A CHIEDERE  
“VERITÀ PER GIULIO REGENI”



ITALIA

**AMNESTY**  
INTERNATIONAL

