



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Giugno 2019

€ 0,00

Racconto di un viaggio a Dorgali

Quando il vento porta nell'aria il profumo dell'elicriso,
sei sicuro di essere in Sardegna

Piccoli racconti delle stube
Storie e leggende delle Dolomiti

La Monferrina
Cantando con il Coro Edelweiss

**Un anello dalle Grange della valle al passo Clopacà
passando per il Gran Pertuso e la Cima del Vallone**

I viaggi del nostro Marco Polo

Impressioni
Gita UET ai Lago Maggiore - Lago di Lugano - Monte Generoso -
Lago di Como, a maggio del 1910

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

Anno 7 - Numero 68/2019

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





Ricordi

Questa primavera non è stata piacevole per l'UET perché dopo il decesso delle mamme di Luciano e di Renè è arrivata un'altra triste notizia: la morte di Luisa moglie di Claudio Canavese.

Queste persone sono state soci UET fin dagli anni '80 e in quegli anni facevano parte dell'affiatato gruppo di giovani scialpinisti.

La scorsa settimana Piero ha ricevuto un messaggio telefonico da Claudio. Poteva essere una bella sorpresa risentirsi dopo tanti anni, invece si trattava dell'annuncio del triste evento.

Claudio ha avvisato perché ricordava con tanto piacere le belle gite scialpinistiche fatte a quel tempo.

E' stato veramente emozionante che in questo momento così triste, Claudio abbia sentito il bisogno di ricordare i bei momenti passati con il gruppo. Bisogna proprio dire che l'UET ha lasciato e continua a lasciare dei segni importanti nei suoi soci.

Di quel "grande gruppo di giovani" ora sono pochi quelli che frequentano ancora assiduamente la UET: Franco, Renè, Piero ed io ma non siamo più i giovani dall'ora. Gli altri per motivi di salute, di età o di famiglia, non sono più presenti e questa situazione mi ha fatto pensare a quanti anni sono trascorsi, a quante persone hanno frequentato la nostra Sottosezione contribuendo a svolgere le attività e soprattutto creando aggregazione e amicizia fra i Soci.

Visto che siamo in tema di ricordi, mi piace rammentare che in quegli anni '80 è iniziata l'attività dello sci di fondo con persone che non frequentano più la UET ma che hanno lasciato un segno positivo che si può riscontrare ancora ora nel gruppo.

Sempre in quegli anni era stata riattivata la nostra rivista L'Escursionista in versione cartacea i cui opuscoli venivano poi rilegati a formare un volumetto contenente diverse annate. Sfogliando queste riviste si incontrano tanti nomi, tornano alla mente fatti curiosi, i volti delle persone e tra questi il nostro attuale direttore della nostra rivista, allora un giovane escursionista.

Penso che sia bello ricordare fatti accaduti nel nostro sodalizio e le persone che abbiamo conosciuto perché diventa un rivivere situazioni del passato che ci fanno rivedere anche una parte della nostra vita coi suoi lati piacevoli e meno piacevoli.

Domenica Biolatto

Presidente UET



Sezione di Torino





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 7 – Numero 68/2019
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,
Cristina Natta Soleri, Veronica Lisino

Email : info@uetcaitorino.it

Sito Internet : www.uetcaitorino.it

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

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

Sommario Giugno 2019

Editoriale – Riflessioni della Presidente

Ricordi 02

Sul cappello un bel fior – La rubrica dell'Escursionismo Estivo

Racconto di un viaggio a Dorgali 04

Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Piccoli racconti delle stube:

Le Salvan da Juvel 14

Le Salt de Fanes 16

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss

La Monferrina 21

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

Il Pane del Trentino Aldo Adige 26

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

La festa degli alberi 30

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

Preistoria e Protostoria in ambiente montano 32

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

**Un anello dalle Grange della valle
al passo Clopacà passando per il
Gran Pertuso e la Cima del Vallone** 34

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

Spirulina: il cibo degli dei 39

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

Strizzacervello 42

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

**In giugno, in bene o in male, c'è sempre un
temporale** 49

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

Impressioni 51

Reportage – Ai confini del mondo

Trekking verso il mare, tra Monferrato e Langhe 55



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

info@uetcaitorino.com



*Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo*

Racconto di un viaggio a Dorgali

*Quando il vento porta nell'aria il profumo dell'elicriso,
sei sicuro di essere in Sardegna*

Dopo le insistenze da parte di diversi Uettini, che da un sacco di tempo, mi sollecitavano un viaggio nella mia amata isola, mi sono decisa e così con l'aiuto di Luciano e Laura, abbiamo finalmente pianificato il primo viaggio in Sardegna della UET. Destinazione: zona centro orientale – cuore pulsante dell'isola - con base a Dorgali.

Una vacanza di pochi giorni, dal 27 aprile al 1° maggio. Il periodo migliore non solo per le temperature miti ma anche per le numerose fioriture di piante della macchia mediterranea che proprio in questi due mesi danno il meglio di sé.

Forse, qualcuno penserà, che si sarebbe potuta organizzare nei mesi estivi, quando ci sono le ferie lunghe. Ma si è scelto di fare un breve trekking escursionistico nel Supramonte di Dorgali e di Urzulei, che se svolto a luglio e agosto, può risultare molto faticoso non soltanto per le alte temperature che raggiungono anche i 40° ma anche per la scarsità di acqua lungo i percorsi.

Già dal dicembre scorso, in occasione del tradizionale scambio di auguri natalizi, avevo accennato a questo viaggio e della necessità di acquistare i biglietti di volo con molto anticipo rispetto alla data di partenza, per poter risparmiare sui costi.

L'idea ha riscosso subito successo e così già ai primi di gennaio, al rientro dalla settimana bianca, avevamo coperto i 16 posti messi a disposizione per gli uettini e acquistato i biglietti dell'aereo, andata e ritorno, per tutto il gruppo. Il tempo corre veloce, si sa, e in un soffio ci siamo ritrovati ad alcuni giorni prima della partenza.

L'ansia per il viaggio imminente, i bagagli già pronti e le quotidiane consultazioni meteo alla ricerca del sole splendente da Olbia in giù tenevano alto l'entusiasmo del gruppo.

Ecco, però, come fulmine a ciel sereno, arrivare una rinuncia al viaggio: Vanda non avrebbe potuto partecipare. Proprio lei che era stata una delle prime socie ad iscriversi e che ci teneva tantissimo. Ci è dispiaciuto molto! Ma siamo sicuri che l'appuntamento è solo rimandato.

27/4 La partenza

Finalmente siamo arrivati al 27 aprile, giornata

di partenza.

Il ritrovo è per tutti all'aeroporto di Caselle alle ore 8 al banco di Volotea, la Compagnia spagnola che ci porterà ad Olbia. Tutti puntualissimi, Laura e la mamma Italia, Giuseppe, Saverio, Adriana e Vincenzo (CAI GEAT), Quintilio e Franca, Alberto e Grazia, Lalla, Marco, Luciano ed io. Elisabetta (CAI di Roma) ci attende a Dorgali. In tutto siamo un gruppo di 15 escursionisti.

Giuseppe, consegna ad ognuno la carta di imbarco, inclusa quella del volo di rientro del 1° maggio e Laura ricorda le disposizioni per il bagaglio a mano. Consegnati i bagagli che viaggeranno in stiva, ci dirigiamo al gate, la partenza del volo è fissata per le 9,25. Mentre aspettiamo di imbarcarci, i nostri fotografi Giuseppe, Alberto e Marco cercano di catturare emozioni e gesti nel nostro gruppo di "viaggiatori non per caso".

Dopo un piacevole volo, atterriamo ad Olbia in orario e ad attenderci c'è il bus per Dorgali. Il tempo di caricare zaini e valigie e si parte. Il cielo è sereno, con un leggero vento di Maestrale e, dalle previsioni, è dato sole anche per i giorni successivi. Incrociamo le dita.....

Per alcuni questo è il primo viaggio in Sardegna e vivono questa esperienza con una punta di apprensione.

Mentre procediamo sulla statale 131dcn (diramazione centrale nuorese) l'isola ci mostra già il suo fascino: le distese di macchia mediterranea verdissima, per le piogge cadute nei mesi invernali, il mare in lontananza e le montagne e altopiani apparentemente deserti fatti di graniti, basalto, calcare.

Arriviamo al rifugio intorno alle 12,30. E' una bella costruzione, in mezzo al verde e in posizione panoramica sulla fertile Valle di Oddoene, ricca di uliveti e vigneti, bagnata dal Rio Flumineddu.

Lo sguardo spazia sul Sopramonte di Orgosolo, di Urzulei, la Gola di Gorropu e il massiccio del Corراسi. In questa struttura, ci accolgono subito con allegria e disponibilità.

Ad attenderci c'è anche Maria Giovanna una delle guide naturalistiche di Sarda Trek che ci accompagneranno nei giorni successivi.

Lasciamo i bagagli e decidiamo di andare in giro a Dorgali, alla scoperta di questa bella località turistica molto conosciuta, oltre che



*Capanna del pastore nell'ovile
di Buchi Artà*

per la sua vicinanza alla costa: Cala Gonone è a soli 6 km, anche per la lavorazione artigianale della filigrana, della ceramica e per la tessitura a mano dei tessuti e produzione di coltelli.

Camminare per il centro storico fra piccoli negozi e caratteristiche case di pietra ci portano in un tempo così diverso e così lontano dai nostri ritmi quotidiani, innaturali, di cittadini sempre "in corsa" va poi a capire per cosa e per dove.

Le numerose chiese, presenti in questa conosciuta località barbaricina, ci mostrano la profonda religiosità dei suoi abitanti. La parrocchiale di Santa Caterina d'Alessandria, e le vie e viuzze del quartiere di Sa Serra, in pieno centro storico, sono addobbate a festa in questo fine settimana.

Viene ricordata la religiosa dorgalese Suor Maria Gabriella Sagheddu, monaca trappista, morta a 25 anni nell'aprile del 1939, proclamata Beata da Papa Giovanni Paolo II che la dichiara "Patrona dell'unità dei cristiani", per aver offerto la sua vita e la malattia per l'unità della Chiesa.

E' bello essere qui per questa ricorrenza: ci permette di entrare, da spettatori discreti, nelle antiche tradizioni di questo popolo. I dorgalesi per questa importante ricorrenza, organizzano ogni anno una solenne cerimonia e processione con gli antichi costumi tradizionali, mentre le case, quelle vicine alla parrocchia, sono addobbate con arazzi ricamati e fiori. Si è fatto tardi e Angelo, il gestore del rifugio, viene a prenderci con il suo pullmino.

Qui incontriamo Elisabetta, la nostra compagna di viaggio del CAI di Roma. Lei è arrivata da qualche giorno, ed è entusiasta della località e della gente.

C'è anche Michelangelo, il responsabile delle guide che all'indomani ci accompagnerà in jeep verso la Gola di Gorropu.

Un piccolo briefing e siamo tutti carichi di energia per la prima gita che ci attende in terra di Sardegna.

E' usanza che, agli ospiti, il giorno del loro arrivo, si prepari un pasto, della tradizione culinaria locale, particolarmente ricco, come segno di benvenuto. Il profumo del porchetto arrostito con il legni della "macchia", le tavolate imbandite per le giornate di festa e le

caraffe di cannonau che circolano, ci fanno capire che la serata di benvenuto sarà lunga...

28/4 Gola di Gorropu

La sveglia che implacabile suona alle 7 ci ricorda che è ora di prepararci per la gita. Nel cielo poche nubi innocue. L'appuntamento è alla reception alle 9.

Le guide Michelangelo e Francesco arrivano con due fuoristrada "duri e puri", ognuno da 8 posti. Sono mezzi piuttosto alti adatti a terreni impervi e per i guadi.

Prendiamo posto, Signora Italia e Vincenzo, nonostante le numerose "primavere" salgono senza troppa difficoltà.

Il tempo di caricare gli zaini e si parte. Dopo un breve tratto sulla strada orientale sarda arriviamo al Campo Base Gorropu, da dove inizia la ripida discesa di avvicinamento dal Supramonte di Urzulei verso la gola.

Il percorso è molto panoramico e adrenalinico. Qualcuno ha un leggero timore di guardare all'esterno. Italia, invece, non fa una piega: osserva tutto e chiacchiera, decisamente a proprio agio. Le nostre due jeep procedono in coda.

Dopo mezzora di viaggio all'interno di uno dei territori più selvaggi dell'isola, posteggiamo e iniziamo la nostra camminata che corre di lato al Rio Fumineddu e in due ore siamo alla gola.

Le guide durante il percorso, ci parlano con competenza della spettacolare vegetazione di macchia mediterranea che ci circonda, regna sovrano il mirto, il corbezzolo, il cisto, per citarne alcune.

Arriviamo finalmente alla Gola che si presenta in tutta la sua maestosità. Ci sono tanti turisti.

Luciano dà una mano a Michelangelo nella conduzione del gruppo all'interno della gola e lo farà anche per le escursioni delle giornate successive.

È un canyon di natura carsica che ha circa un milione di anni al cui interno nel sottosuolo scorre il Rio Flumineddu che, con la sua azione erosiva, nel corso del tempo, ha aiutato a scavare questa gola.

Le pareti di roccia che lo sovrastano sono alte fino a 450 m. e sono meta di arrampicata sportiva, non alla portata di tutti.



Salita a Tiscali

E' il canyon più profondo in Italia e uno dei più profondi in Europa. E' un paesaggio unico, enormi massi calcarei, chiari come l'avorio, perfettamente lisci levigati dall'acqua e dal tempo danno luce anche nelle parti più strette della gola che, in qualche punto, si stringe fino a 4 metri.

Sembrano fissi piantati sul greto del fiume ma in tempi di piena, l'acqua con la sua forza riesce a spostarli cambiandone il tracciato per l'accesso ai visitatori.

L'ambiente è talmente grandioso che chiunque risulta infinitamente piccolo.

Al termine della visita dopo uno spuntino con i prodotti locali, portati dalle guide, torniamo alle jeep e quindi a Dorgali. Il giorno dopo ci tufferemo nella Storia.

29/4 Villaggio nuragico di Tiscali

La giornata è soleggiata, con una leggera brezza che sa di mare. In effetti la costa con le sue fantastiche spiagge e falesie è a due passi. Marco e Alberto sono molto mattinieri e catturano i primi scatti fotografici fin dalle prime ore della mattina.

Partiamo al solito orario. Le guide sono puntualissime e noi carichi di energie dopo una robusta colazione.

L'escursione al Monte Tiscali richiede un maggiore impegno fisico rispetto al giorno precedente e prevede uno spostamento con le jeep di un ora di viaggio sulle strade provinciali dell'interno.

Siamo diretti nella lussureggiante Valle di Lanaitto, tra il Supramonte di Oliena e quello di Dorgali.

A poca distanza dal bivio per la valle raggiungiamo un ponte di epoca romana, risalente al I° secolo d.c, ancora in perfetto stato di conservazione, costruito sul fiume Cedrino, il 5° fiume dell'isola che scorre per 80 km nel nuorese .

Il suo nome avrebbe origine dalle numerose piante di cedro presenti nella zona già in età romana.

La percorribilità sul ponte è limitata alle sole autovetture per cui l'unica possibilità per raggiungere Tiscali è guadare il torrente. Così abbiamo fatto.

Giusto quel tanto di adrenalina che ci mancava...

Imbocchiamo la lunga sterrata che attraversa Lanaitto, una delle valli più famose per la storia antica di Sardegna.

Tra le varie ricchezze storiche sono state rinvenute ossa umane risalenti al Paleolitico superiore (13500 anni A.C.).

Posteggiamo le jeep all'interno del fitto bosco di leccio, ginepro, terbinto e tante altre piante. Siamo sulle pendici del Monte Tiscali, massiccio calcareo situato al termine della Valle. in realtà si tratta di una collina con i suoi 538 m.

Alcuni preferiscono fare un percorso archeologico nella zona accompagnati da Francesco mentre il resto del gruppo inizia la salita con Michelangelo alla scoperta del Villaggio che risulta visibile soltanto quando si entra nel suo interno.

Mentre procediamo in ripida salita all'interno del bosco, la nostra espertissima guida ci mostra una vegetazione unica fatta di ginepri centenari lavorati dal vento, diventati sculture .

Guardiani silenziosi di un territorio dove nemmeno i romani in secoli di dominazione (dal 238 A.C. fino al 455 D.C) riuscirono a entrare. Vediamo lecci senza tempo che hanno solo la corteccia, bonsai di piante crescite senza terra in piccoli anfratti di roccia.

Continuiamo a salire, il sentiero passa in una ripida fenditura rocciosa molto stretta, larga sì e no una quarantina di centimetri.

Il panorama si apre sulla valle sottostante e le montagne circostanti. Procediamo ora sotto la roccia modellata dalle intemperie e dal vento.

Il tracciato corre adiacente al precipizio di oltre 200 m di salto. Ma ancora non riusciamo a vedere il Villaggio. Siamo praticamente in cima.

Dobbiamo fare molta attenzione a come ci muoviamo: i "campi solcati" bianchissimi su cui ci troviamo adesso hanno gli spuntoni affilati come coltelli e una scivolata sarebbe decisamente pericolosa .

Da qui si domina tutto, pochi uomini a guardia sul precipizio fermavano ogni intrusione.

Scendiamo leggermente e una palina segnaletica ci indica l'ingresso.



Tiscali

L'emozione è tanta entrando in questa immensa dolina di crollo. Una gigantesca grotta a cui è crollato il tetto agli albori del tempo quando ancora non erano arrivati i primi abitanti che si suppone si insediarono qui intorno all'1000 A.C. e che venne abitato fino all'alto Medioevo.

Si sa poco di queste popolazioni. Si pensa che si spostarono in questa fortezza naturale per nascondersi e difendersi dai nemici invasori d'oltre mare fenici, punici, romani e

altri ancora.

Al suo interno sono stati trovati resti di una ventina di capanne dove vivevano circa cento/duecento persone.

Dopo la spiegazione minuziosa di Michelangelo e la camminata nella dolina riscendiamo a valle e ci riuniamo agli altri.

Che giornata fantastica per tutti! Ma il tempo corre veloce come il vento ed è ora di rientrare al rifugio dove ci aspettano per la cena.

Per domani è prevista una uscita al mare, il meteo è dalla nostra parte.

Speriamo che, nella notte, non ci tradisca.

30/4 Discesa dal Supramonte di Dorgali a Cala Luna

Non potevamo farci mancare una gita al mare in una delle spiagge più belle del Golfo di Orosei e del Mediterraneo per chiudere al meglio la nostra vacanza.

Il tempo è buono e non tira un soffio di vento. Non possiamo chiedere di meglio, considerato che è prevista la traversata in gommone fino alle grotte del Bue Marino di Cala Gonone.

Con i fuoristrada percorriamo il tratto di galleria in direzione della famosa località di Cala Gonone e poco dopo svoltiamo sulla destra in una stretta strada sterrata molto panoramica con vista sul mare.

La mancanza di protezioni a bordo strada e la presenza di tornanti strapiombanti, ripidissimi in alcuni tratti, ci fanno sentire un leggero brivido lungo la schiena. In breve raggiungiamo Buchi Arta.

I primi a darci il benvenuto sono dei pacifici maiali selvatici che girano indisturbati. Posteggiate le jeep andiamo a visitare uno degli ovili della zona, costruito, con legno di ginepro e pietra. Il pastore ci offre dell'ottima ricotta con miele e un bicchiere di cannonau, mentre ci racconta la sua storia.

C'è un forte contrasto tra le vicinissime spiagge dove pullula la moderna attività turistica costiera e questa località dove il tempo pare essersi fermato e il capraio lavora il latte e le carni ancora come nei secoli passati: tutto rigorosamente a mano. Vorremmo restare qui tutto il giorno, in questo ambiente bucolico di lontana memoria ma è ora di iniziare il cammino verso la spiaggia.

Signora Italia e Vincenzo scendono a Cala Gonone con la jeep. Il lungo percorso e la ripida discesa fino alla Codula di Luna richiedono un impegno eccessivo per loro, senza considerare, la stanchezza dei giorni precedenti.

Li accompagnano Laura e la guida Francesco. Li ritroveremo a Cala Luna.

Noi, intanto, ci mettiamo in cammino. Dapprima in leggera discesa, in un fitto bosco di lecci e ontani e poi via via che procediamo il bosco dirada e la discesa diventa molto più ripida. Lo stretto sentiero corre ora attaccato alla roccia e richiede attenzione.

Grossi lecci aggrappati alla pietra, si spingono nel vuoto a tal punto che sembrano cadere e, al nostro fianco, altissime pareti, che delimitano il canyon, dove stiamo scendendo, fino alla codula.

Ci fermiamo qualche minuto ad osservare queste meraviglie. Elisabetta, venuta dalla frenetica Roma, osserva silenziosa questo luogo primordiale.

Saverio, al suo primo viaggio in Sardegna, si muove agilmente su questo terreno come se lo avesse già percorso in precedenza.

Anche per Lalla, Quintilio e Franca, è la prima vacanza sarda e sono pieni entusiasmo e di energia. Adriana, che ha girato il mondo, dice che una esperienza così ancora le mancava.

Grazia e Alberto, con le loro risate trascinanti, contagiano tutto il gruppo e le nostre voci rimbombano nella silenziosità del canyon.

Ripartiamo con la nostra guida Alberto, che per questa escursione ha sostituito Michelangelo, e in breve, arriviamo alla codula di Luna. È il letto di un torrente al confine tra il territorio di Dorgali e Urzulei che sfocia a Cala Luna. Il gruppo si riunisce nella spiaggia.

La sabbia bianchissima e l'azzurro cristallino del mare ci invitano ad un bagno. L'acqua è mooolto fresca e rivitalizzante, fantastica! Giuseppe e Marco, con occhio attento, radiografano le poche turiste che prendono il sole. Altro che foto per la UET. Laura non volermene. Siamo in bassa stagione e c'è molta tranquillità.

E' ancora lontano l'esercito dei vacanzieri che, ogni estate, puntualmente sbarca sull'isola,

per godere delle bellezze costiere della Polinesia italiana. Si sta facendo tardi. E' quasi ora di ripartire.

Il gommone per le grotte del Bue Marino è appena attraccato nel piccolo molo e dobbiamo affrettarci.

Tutti a bordo e si parte. Corriamo veloci e la prua si solleva alta sull'acqua. Signora Italia e Vincenzo tranquilli e sorridenti ammirano la costa che scorre velocemente davanti ai nostri occhi.

Sembra che non avvertano il movimento, come se tutti giorni viaggiassero in gommone e non sui bus piemontesi. Le grotte sono accessibili solo dal mare e fra le più belle e visitate dell'isola.

Ci accompagna Francesco, che scopriamo essere anche guida speleo e componente per anni del soccorso speleologico.

Sono molto particolari, interamente attraversate dall'acqua. Fanno parte di un sistema carsico sotterraneo che si estende

per 70 km. Chiamate così perché fino agli anni '80 qui vivevano le foche monache.

Oggi, purtroppo, scomparse da quest'area. Al termine della visita, il gommone ci porta a Cala Gonone dove le nostre jeep ci attendono.

Con questa terza uscita concludiamo la nostra breve ma intensa vacanza, vissuta in modo alternativo rispetto alle proposte delle patinate riveste di viaggio che guardano solo le coste.

Noi siamo andati oltre : ci siamo diretti nel cuore pulsante di questa terra antichissima per storia e tradizioni.

Domani si torna casa ma qualcuno è già pronto per ripetere questa magnifica esperienza di emozioni e sensazioni.

Chissà...

Luisella Carrus

A meras annos !



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

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.



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Le Salvan da Juvel

Il silvano e il contadino di Juvel

Molto tempo fa, quando nella Val Badia le case erano ancora una rarità, nella frazione di Badia Pesciol abitavano alcune famiglie di contadini. Un giorno uno di loro si recò di buon ora nei boschi di Juvel per lavorare.

Era di ottimo umore e canticchiò per tutta la giornata. Arrivata la sera c'era ancora un grosso tronco davanti a lui che doveva essere tagliato. Iniziò a velocizzare i tempi di lavoro per riuscire a rientrare a casa prima che calasse la notte.

La sua frenetica fretta gli impedì di notare che a poca distanza un salvan lo stava osservando. Appena lo notò si spaventò a morte.



Il salvan era grande, muscoloso e per coprirsi portava una pelle d'orso. L'istinto del contadino lo portò a pensare subito alla fuga, ma pensadoci meglio chiese gentilmente al salvan se avesse potuto aiutarlo a finire il suo lavoro. Il salvan era di buon cuore e senza esitare si mise al lavoro.

Mentre erano alle prese col grosso tronco, il salvan chiese gentilmente il nome del contadino. Questo gli rispose che si chiamava "io stesso".

A quel punto il contadino colpì fortemente il tronco con un colpo d'ascia e nel legno si aprì una profonda crepa. L'ascia rimase incastrata e il contadino pregò affinché il salvan provasse a divaricare la crepa con le sue mani.

Il salvan conscio della sua forza posò le mani sugli spigoli della crepa, ma in quel momento il contadino estrasse bruscamente l'ascia e corse verso casa.

Il povero salvan rimase con le mani bloccate nel tronco e nonostante tutti i suoi tentativi non riusciva più a liberarsi. Le sue urla e i suoi lamenti erano talmente forti che si sentivano fino in cima alla valle di Antersasc e nei dintorni del Pütia.

Non passò molto tempo che altri salvans accorsero ad aiutarlo.

"Chi ti ha conciato così?" chiesero subito i

salvans.

"Io stesso", balbettò il salvan dal dolore.

A quel punto i salvans scoppiarono in una grassa risata e rivolgendosi al salvan dissero: "Se sei veramente stato tu a conciarti così ti sta solo bene!"

Si dice che da quel giorno in poi le famiglie di Pescol non ebbero mai più l'occasione di passare una giornata tranquilla. I salvans ostruivano ogni loro lavoro e ogni loro azione con scherzi di ogni tipo.

I "salvans" sono personaggi molto ricorrenti nelle leggende e nelle storie delle Dolomiti. Sono loro ad aver tessuto i raggi della luna donando alle montagne dolomitiche quel pallore che le caratterizza.

I salvans sono figure primigenie, molto sagge, che conoscono e conservano tutti i segreti della natura.

Vengono ritratti come personaggi selvaggi e molto introversi, ma che spesso interagiscono con le persone. Rientrano tra i personaggi positivi delle leggende ladine.

Si racconta che essi aiutavano perfino i contadini delle valli ladine con la raccolta del fieno in alta quota, fino a quando una scortezza dei contadini li fece sparire per sempre dalla circolazione.



Le Salt de Fanes

Quest'uomo era conosciuto con il nome di Gran Bracun

Nei primi anni del XV secolo, nella Val Badia viveva un cavaliere ormai famoso oltrevalle per le sue gesta eroiche. Quest'uomo era conosciuto con il nome di Gran Bracun e viveva nella nobile residenza di Brach nella valle di Marebbe.

Il Gran Bracun aveva già più volte dimostrato il suo coraggio e la sua straordinaria capacità nel maneggiare le armi.

Per il cavaliere ladino era abitudine recarsi a Cortina d'Ampezzo per far visita alla sua fidanzata che viveva nel Castello di Podestagno.

Durante queste sue visite nella Conca Ampezzana, il Gran Bracun aveva destato forte antipatia nei confronti dei proprietari dei pascoli per i quali cavalcava prima di abbracciare la sua fidanzata. Quest'ultima era dotata di una rara bellezza capace di affascinare chiunque ne sentisse parlare.

La forte invidia portò i Vighinesi, i proprietari dei pascoli della zona, a studiare una trappola per sbarazzarsi del cavaliere badioto.

Lungo l'antico sentiero che risaliva la Val di Fanes portando alla Munt de Gran Fanes era stato eretto un ponte che permetteva di attraversare il Rio Travenanzes.

Il ponte in legno sovrastava le limpide acque del Fanes, le quali correvano molto più in basso, e rappresentava l'unico passaggio per il Gran Bracun durante le sue visite nella valle di Ampezzo.

Un giorno prima dell'alba i Vinighesi si recarono nella Valle del Fanes con l'intento di manomettere il ponte. Con le loro asce indebolirono le funi che reggevano la struttura e attesero pazientemente l'arrivo del cavaliere, certi che fosse precipitato nella forra

Quando il sole era già alto sopra il Vallon Bianco si sentirono i possenti passi del cavallo che portò il Gran Bracun sull'orlo del ponte. Il cavaliere si guardò intorno insospettito non si sa da cosa.

Improvvisamente spronò il destriero, il quale con un incredibile balzo superò il baratro sorvolando il ponte.

I Vinighesi rimasero stupefatti dal gesto coraggioso e dall'intuito del Gran Bracun e in pochi giorni si sparse la voce della vicenda nelle valli ladine.

Da quel giorno niente e nessuno impedì più la cavalcata del Gran Bracun.

Francèsch Wilhelm de Brach, conosciuto con il nome di Gran Bracun, è una persona realmente esistita nella Val Badia.

Discendente della nobile famiglia di Brach di Marebbe, Francèsch Wilhelm morì nel 1582 per mano di un crudele assassino nei pressi di Corvara.

Il sanguinoso evento turbò fortemente la popolazione ladina, al punto che questa iniziò a vedere nel Gran Bracun un cavaliere eroico e a confondere leggenda e realtà.

Il ponte di cui si parla nella leggenda del Salt de Fanes è esistito ed esiste tuttora. Si tratta del Ponte Alto che supera il Rio Travenanzes a 80 metri di altezza sulla strada militare della Val di Fanes.

Nei pressi del ponte apparve intorno al 1930 un quadro commissionato da Alfred Mutschlechner, che ritraeva il gesto eroico della leggenda ladina. Il quadro sparì dopo la ristrutturazione di Ponte Alto.

Il castello di Podestagno fu un fortilizio medievale costruito sull'omonimo monte nella Valle del Boite, pochi chilometri a nord di Cortina d'Ampezzo.

Il punto dove si ergeva il castello era di interesse strategico, in quanto qui convergevano la Val di Fanes, la Valle del Boite e la Valle Felizon.

La prima costruzione militare risale al VII secolo circa, mentre la prima pietra di una vera e propria fortificazione fu posata nel 1100.

Oggi della fortificazione rimane solo qualche rovina.

Mauro Zanotto

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

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

Il suo primo libro è stato per ragazzi, "Rasim", seguito dal primo libro per adulti, "Prodigio a piè dell'Alpi" (introduzione di Federico Audisio Di Somma) e dal suo secondo libro per adulti, "La lunga strada" (introduzione di Alessandro Barbero). In questi anni Sergio Vigna ha scritto molto per giornali ed associazioni, vincendo premi letterari regionali e scrivendo una pièce teatrale rappresentata al teatro Juvarra di Torino. Ha appena terminato un nuovo romanzo per adulti che uscirà in autunno.



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

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

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

Federico Audisio di Somma

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

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

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

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





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».

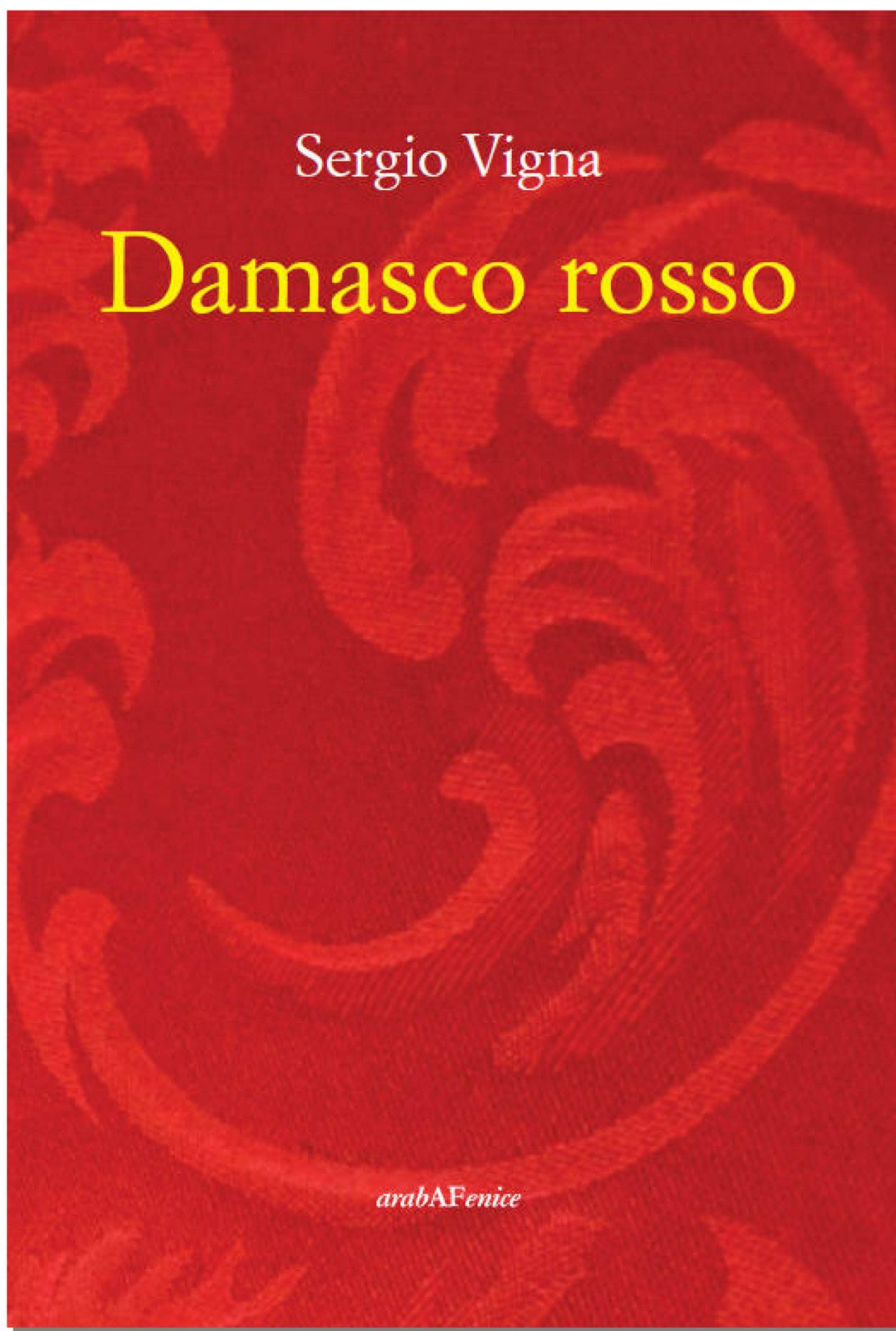
«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.

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.

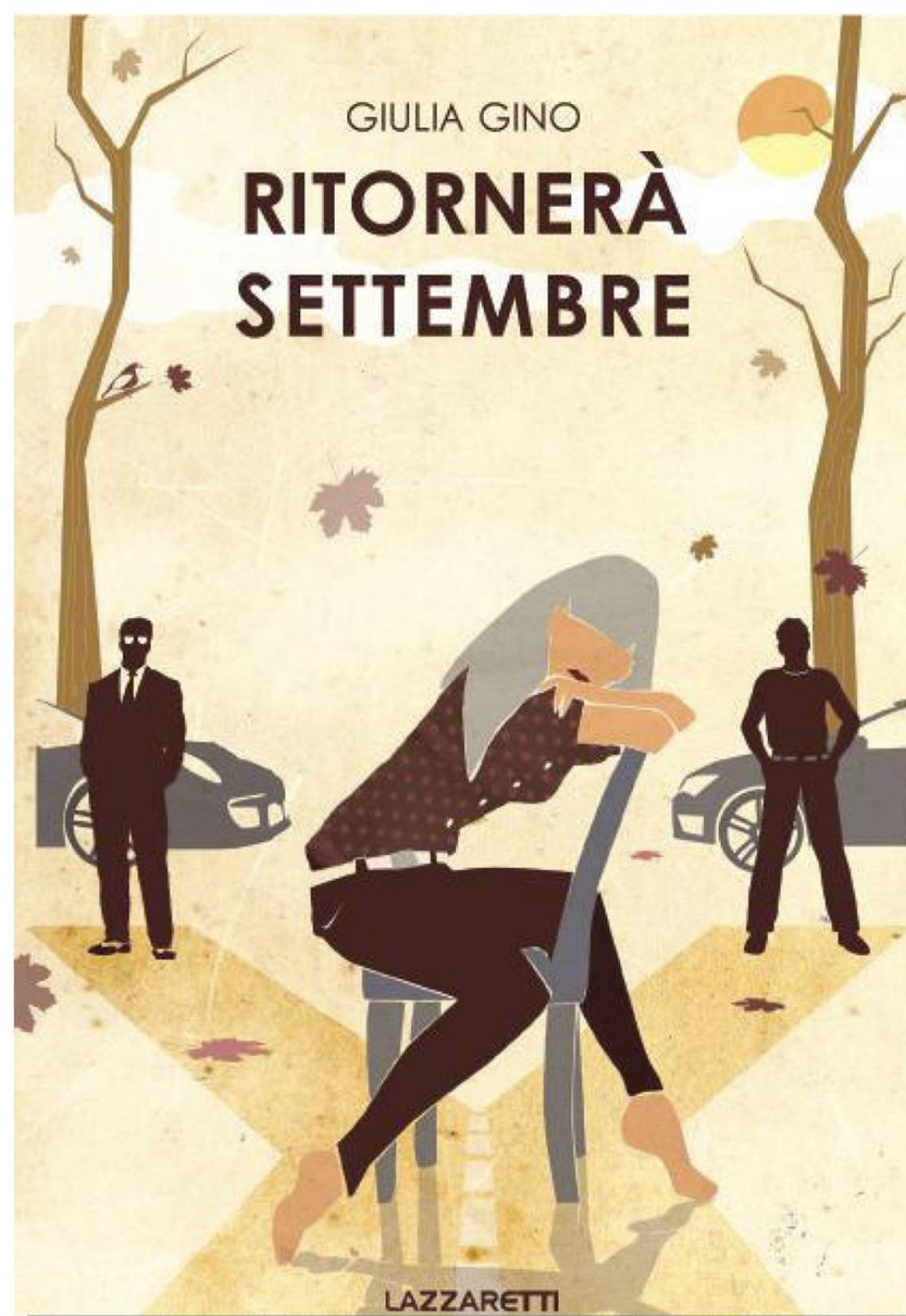
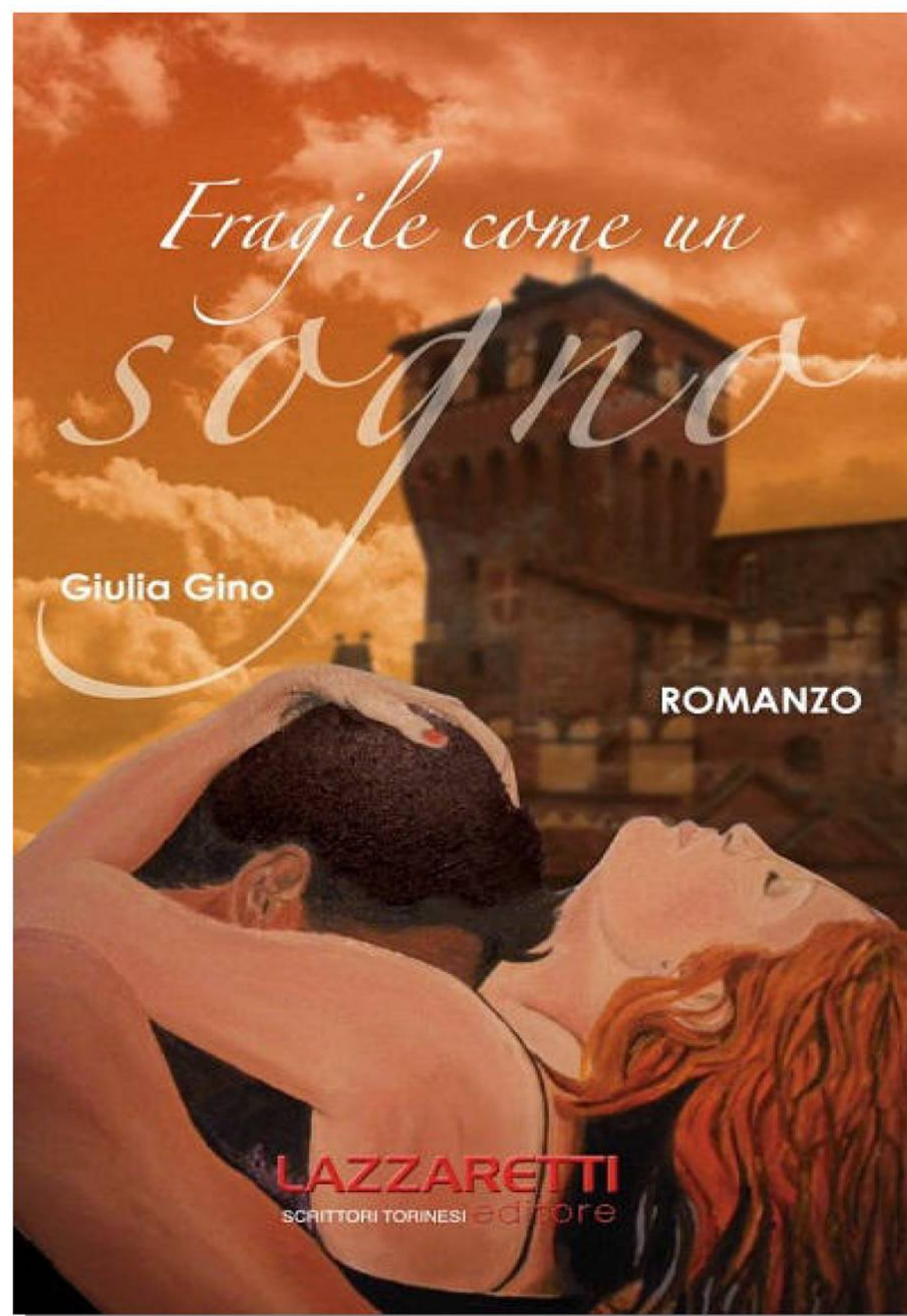
Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

*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.

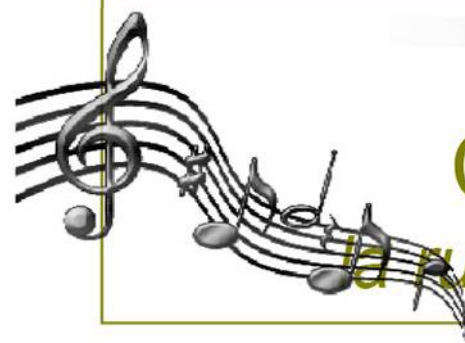




l'ultimo romanzo di Giulia Gino...

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.





O cià cià Maria Catlina /
dummie dummie na si assià
Oh si si ch'ji la daria /
L'ai lassà l'siass a cà.

Ris e coi e tajarin /

Guarda un po' cum' a balo bin.

Balo mei le paisanote / che le tote de Turin.

RIT: O bundì, bundì, bundì /
'ncura na volta, 'ncura na volta.

O bundì, bundì, bundì /
'ncura na volta e peui papi.

'ncura na volta sota la porta /
'ncura na vira sota la riva.

O bundì, bundì, bundì /
'ncura la volta e peui papi

Cosa't fas Maria Catlina /
li setà 'n sal taburet;
da na man la vetalina /
e da l'otra 'l fassulet.

Piè 'na gioia che vi pias, /
dei 'na man tirela an bras.

La curenta l'è pi bela /
e poi tràllarillalà.

RIT: O bundì, bundì, bundì...

Per dansè la Munferina /
l'è rivals n'ufizial.

L'à ciapà Maria Catlina /
l'à portala 'nmes al bal.

Fate in là ti paisan /
passo mi col guard'enfant;
fame mach un ben inchin /
e ti fasso un bel basin.

RIT: O bundì, bundì, bundì...

Traduzione in italiano

O ciao, ciao Maria Caterina /
diamole diamole una setacciata
o sì sì che gliela darei /
ma ho lasciato il setaccio a casa
Riso, cavolo e tagliatelle /
guarda solo come ballano bene
ballano meglio le ragazze di paese /
che le signorine di Torino

Rit.: o buondì, buondì, buondì /
ancora una volta, ancora una volta
o buondì, buondì, buondì /
ancora una volta e poi basta
ancora una volta sotto la porta /
ancora un giro giù al fiume
o buondì, buondì, buondì /
ancora una volta e poi basta

Cosa fai Maria Caterina /
lì seduta sullo sgabello
con il ventaglio in una mano /
e nell'altra il fazzoletto
Prendete una gioia che vi piace /
tiratevela in braccio con una mano
la curenta (danza tipica delle valli alpine)
è più bella/
e poi tràllarillalà.

Rit.: o buondì, buondì, buondì...

Per danzare la monferrina /
è arrivato un ufficiale
ha preso Maria Caterina /
l'ha trascinata in mezzo al ballo.
Spostati tu paesano /
passo io con il garde-enfant;
fammi solo un bell'inchino /
ed io ti faccio un bel bacino...

Rit.: o buondì, buondì, buondì...

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=7YW7oS5wIwE>



La Monferrina è una danza popolare molto antica che deve il suo nome al Monferrato, terra in cui pare sia nata.

È caratterizzata da un tempo di 6/8, si balla a coppie e nella versione originale prevede che si formi un cerchio attorno alla coppia più abile o più importante.

Fino ad alcuni decenni fa è certamente stato uno dei canti più noti e più ballati in Piemonte, anche se era diffuso anche in altre Regioni dell'Italia settentrionale. In dialetto è chiamata con diversi nomi, tutti simili tra di loro: manfrina, munfrina, ecc.

La versione originale e più diffusa, nonostante esistano tante piccole varianti in parole o piccoli pezzi di frasi, è quella riportata più sotto.

Nel testo si parla di una certa "Maria Caterina" (in piemontese "Maria Catlina") che viene corteggiata da un giovane uomo ed invitata a ballare.

Osservando la coreografia e cantando la canzone si può facilmente capire che anche le canzoni popolari piemontesi non hanno nulla da invidiare alle universalmente note canzoni popolari di altre Regioni.

Anche la Monferrina, infatti, esprime gioia,



*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.*

festa, allegria, socialità ed aggregazione! E' con questo ballo che Gianduia, la maschera di Torino, la sera di San Giovanni (festa di Torino) apre le danze con Giacometta nella piazza centrale della città dove si è appena bruciato il tradizionale "Farò" alla vigilia del Santo Patrono di Torino.

La *Festa di San Giovanni* è sicuramente uno degli eventi più importanti della città di Torino.

L'elezione di San Giovanni Battista come patrono del capoluogo piemontese ha origini molto antiche. In alcuni documenti storici è già menzionata nel 602 quando Aginulfo, duca di Torino, fece erigere una chiesa in suo onore.

Per quanto riguarda i due giorni di festeggiamenti in occasione della festa del patrono, questi risalgono al Medioevo. Tutta la popolazione, gli abitanti della città e delle zone adiacenti, era coinvolta nelle varie celebrazioni che avvenivano durante i festeggiamenti: *danze, canti, banchetti e gli appuntamenti religiosi*.

In realtà la celebrazione, la processione e l'ostensione della reliquia del Santo (proveniente dalla chiesa di St. Jean de Maurienne) erano i soli eventi di tradizione cristiana inseriti nei due giorni di festeggiamenti.

I momenti centrali di questa festa medievale erano invece *la balloria* (le danze e i canti in preparazione dei festeggiamenti serali), *la corsa dei buoi* (pittoresca corsa che si svolgeva nelle vie della città e più precisamente nelle strade del Borgo Dora) ed *il Farò* (ovvero il falò serale).

Da fonti storiche (i verbali redatti dai decurioni dopo l'evento) si sa che *la tradizione del Farò* (parola in piemontese che significa "falò") è *antichissima*, forse quanto la stessa festa del Santo.

La catasta di legna da ardere veniva già anticamente preparata in Piazza Castello, più precisamente all'altezza di Via Dora Grossa (oggi Via Garibaldi).

Soltanto più tardi sarà spostata all'altezza di Via Palazzo di Città per consentire al cavaliere del vicario e ai suoi uomini di vegliare tutta la notte mantenendo l'ordine.

Per il Farò, alla vigilia del 24 giugno, veniva preparata nella piazza centrale una enorme

catasta piramidale di legna a cui il figlio più giovane del principe regnante doveva dare fuoco creando *un grande falò intorno al quale gli abitanti si lasciavano andare in vivaci e sfrenate danze*.

La notte del 23 giugno veniva celebrata così: cantando, danzando in cerchio intorno al fuoco e recitando preghiere in onore di San Giovanni.

Le danze erano guidate da *re Tamburlando*, una figura che oggi può essere paragonata a quella di Gianduia che appunto guida i festeggiamenti della vigilia di San Giovanni.

Come spesso accade nelle feste cristiane della tradizione, *la religione si mischia alle credenze più antiche e alle superstizioni*.

La Festa di San Giovanni coincide d'altronde con *il solstizio d'estate*, che nel mondo pagano simboleggiava un rito di passaggio che portava la Terra dal predominio lunare a quello solare durante la notte più corta dell'anno.

Sempre durante questa lunga notte di festeggiamenti gli abitanti della città si lasciavano andare a *riti e credenze magiche* come bruciare le vecchie erbe nel falò e raccoglierne di nuove per leggere il futuro, comprare l'aglio per avere un anno fortunato, raccogliere un ramo di felce a mezzanotte e conservarlo in casa per aumentare i soldi.

Si dice anche che durante la notte venissero raccolte erbe e foglie da battezzare nelle acque per poi, durante l'anno, preparare filtri e pozioni magiche utili per fare incantesimi.

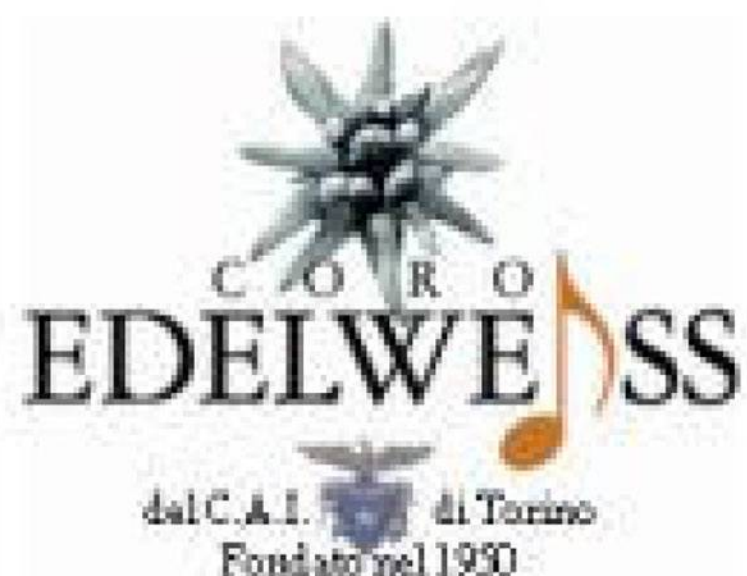
Sulla base di queste tradizioni si diffuse la credenza che la notte di San Giovanni fosse dedicata alla celebrazione dei rituali delle streghe, ovvero le "masche" piemontesi.

Oggi questo lato scaramantico e un po' magico rimane con la tradizione della *caduta del toro posto in cima al falò*.

Al centro del Farò viene infatti issata la sagoma di un Toro, che a seconda della direzione in cui cade porterà fortuna o sfortuna alla città durante l'anno che segue.

La leggenda narra che, se la sagoma del Toro cade verso Porta Nuova, l'anno che si apre sarà propizio per la città mentre se cade nella direzione opposta sarà un anno poco fortunato per Torino.

Valter Incerpi



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

**Ti aspettiamo tutti i martedì alle ore 21
presso la Sala degli Stemmai
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



Il 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 del Trentino Alto Adige

Amici de "Il Mestolo d'oro" ... ancora una volta, ben ritrovati!

Continuando il nostro viaggio alla scoperta dei grandi piani italiani, questo mese siamo arrivati nella bellissima regione del Trentino Alto Adige.

Ben sappiamo come uno dei modi per conoscere un territorio sia quello di osservare le sue coltivazioni e la loro trasformazione in prodotti e cibi tipici.

Questa cosa è poi oltremodo significativa quando parliamo dei cereali e del pane che da questi si origina.

E chiunque abbia visitato questa regione, conserva nel suo cuore il ricordo del pane tipico del Trentino Alto Adige la cui fragranza dipende da un complesso e variegato ecosistema, con una natura ricca di specie autoctone di cereali, dove al primo posto troviamo sicuramente la segale, e di conseguenza, il lievito di segale e il pane di segale.

A seguire poi ci sono l'orzo, il farro spelta e monococco, l'avena, il grano saraceno, il mais, il miglio, il sorgo e il frumento tenero.

Un territorio che appare impervio e inadatto per la coltivazione dei cereali, grazie alla mano dell'uomo, nel corso della storia, ha saputo plasmare la natura selvaggia e piegarla ai propri bisogni alimentari, ed è per questo motivo che questo mese questo territorio lo "celebreremo" parlando di tre dei suoi pani straordinari: il Pan de molche, la pagnotta ai quattro tritelli ed il Vinschger Paarl della Val Venosta.

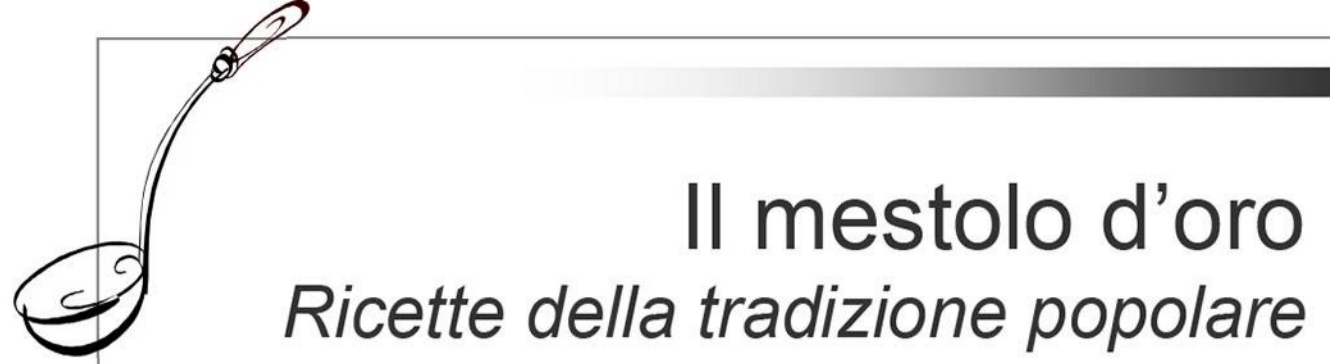
Sono riuscito ad incuriosirvi?

Pan de molche

Le molche sono un residuo solido della lavorazione dell'olio di oliva, composto dalle bucce e dalla polpa delle olive.

E' un termine del dialetto Trentino e la sentirete utilizzare solamente nell'alto Garda nelle zone di Riva, Arco, Torbole e Tenno.

Molche è una parola del dialetto Trentino e la sentirete utilizzare solamente nell'alto Garda nelle zone di Riva, Arco, Torbole e Tenno.



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



Questo perchè le molche sono un residuo solido della lavorazione dell'olio di oliva, composto dalle bucce e dalla polpa delle olive, privato dei noccioli ed è solo in questa zona del Trentino che vengono coltivati gli ulivi. Il territorio più a nord del mondo dove viene prodotto l'olio d'oliva extravergine.

Da poco ho scoperto che dell'uliva non si butta via nulla e anche con le Molche si possono preparare diverse ricette, ma la più famosa è sicuramente il pan de molche.

INGREDIENTI

- 600 g farina 0
- 120 g acqua tiepida
- 110 g latte intero
- 100 g molche
- 40 g lievito di birra
- 10 g zucchero
- 30 g olio extra vergine d'oliva



Pan de molche

PREPARAZIONE

In una ciotola o in planetaria, sciogliere il lievito con l'acqua e lo zucchero.

Aggiungere il latte l'olio.

Setacciare la farina e unirla agli altri ingredienti.

Iniziare ad impastare, infine aggiungere le molche ed il sale.

Lavorare bene fino ad amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Ungere con un filo d'olio il fondo di una ciotola e riporre l'impasto.

Coprire con la pellicola.

A questo punto potete porlo in un posto caldo, e farlo lievitare 2 ore oppure riporlo in un luogo fresco (circa 15°) e lasciarlo lievitare lentamente anche per tutta la notte.

Trascorso il tempo di lievitazione, prendere l'impasto e staccare con una spatola pezzetti da circa 60/70 g.

Appiattire con le mani ogni pezzetto e arrotolare su stesso.

Disporre i panini su una placca precedentemente foderata da carta.

Fari lievitare un'altra oretta.

Accendere il forno a 220° e cuocere per circa 15 minuti.

Pagnotta ai 4 tritelli

Molto diffuse nel Trentino, con precisione a Bolzano, le pagnotte ai 4 tritelli sono una gustosa e salutare alternativa al classico pane. Cosa sono i tritelli? Semplicemente un trito misto di avena, grano, orzo e segale!

INGREDIENTI

- 400 g di farina di frumento
- 250 g di tritello di segale, grano, avena, orzo
- 25 g di lievito di birra
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di zucchero

PREPARAZIONE

Versate la farina a fontana sulla spianatoia.

Al centro sciogliete il lievito con un po' d'acqua tiepida e aggiungete lo zucchero. Iniziate a mescolare gli ingredienti, aggiungendo di tanto in tanto altra acqua.

Successivamente incorporate anche il tritello dei quattro cereali e un pizzico di sale.

Continuate la lavorazione dell'impasto fino a ottenere una consistenza morbida e omogenea.

Riponetelo in una ciotola infarinata che



Pagnotta ai 4 tritelli

coprirete con un canovaccio umido per lasciar lievitare dai 30 ai 60 minuti.

Una volta lievitato, riprendete l'impasto, lavoratelo ancora qualche minuto e suddividetelo in diverse parti dando a ciascuna la forma di pagnotta.

Facendo pressione con il mattarello, imprimate un segno a forma di croce su ogni pagnotta. Mettete quindi in forno già caldo a 220°C per circa 30 minuti.

Quando la superficie delle pagnotte ai 4 tritelli risulta dorata, è arrivato il momento di spegnere, portar fuori e lasciar raffreddare.

SUGGERIMENTI

È sempre importante ricordare che durante la fase di lievitazione occorre evitare l'esposizione dell'impasto a correnti d'aria fredda.

Potete quindi leggermente scaldare il forno, poi spegnerlo e inserire l'impasto: in questo modo garantirete un ambiente protetto.

Altrettanto conosciuta è la variante al farro, da sostituire al trito di orzo. In ogni caso potete scegliere voi le quantità, in proporzione, dei 4 tritelli.

Libertà anche nella forma: oltre alla pagnotta, potete plasmare dei filoncini, dei panini più piccoli o delle ciabattine, a seconda del

consumo che ne farete.

Inutile dirvi come consumare queste squisite pagnotte ai 4 tritelli: dal dolce al salato c'è solo da confondersi!

Vinschger Paarl della Val Venosta

Nei lunghi mesi invernali era fondamentale per la sopravvivenza degli abitanti delle Alpi avere delle scorte alimentari che si conservassero a lungo.

Pani come il Vinschger Paarl, facilmente digeribile, o il pane croccante, detto Schüttelbrot, erano perciò apprezzati e ambiti.

Le origini di questi tipi di pane risalgono ai forni dei monasteri medievali. Il pane venostano Vinschger Paarl, stando ai documenti, veniva prodotto nel XIII secolo nell'Abbazia benedettina di Monte Maria presso Burgusio.

All'impasto di farina di segale, frumento e farro, si aggiungevano cumino, trigonella e finocchio, spesso anche anice.

Il "Paarl" si consuma con formaggio di malga, salamini affumicati o speck. Si consiglia di abbinare un buon bicchiere di vino rosso oppure un succo di sambuco.



INGREDIENTI

Biga

- 20 g di farina di segale
- 200 ml di acqua a 30 °C
- 5 g di lievito

Impasto

- Biga
- 500 g di farina di segale
- 280 g di farina di frumento
- 700 ml di acqua a 30 °C
- 20 g di lievito
- 20 g di sale
- 10 g di finocchio
- 5 g di cumino

PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito nell'acqua calda.

Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti per la biga per 5 min e quindi impastarli energicamente per 5 min.

Coprire l'impasto e lasciarlo riposare per 1 ora a ca. 30 °C.

Mescolare la biga e tutti gli altri ingredienti fino a ottenere un impasto morbido, spolverare con la farina di segale e lasciar riposare per 10-15 min.

Formare delle pagnotte da 80-100 g, disporle a coppie o singolarmente su di una teglia

foderata con carta da forno, lasciare riposare per altri 30-45 min e infine cuocere in forno statico a 220 °C per 45 minuti.

Mauro Zanotto



La "Festa degli alberi"

Negli anni dal 1953 al '58 frequentavo la scuola elementare di Condove ed ogni anno si celebrava la "Festa degli alberi".

Una festa antica che dopo anni di altalena tra celebrazione e declino una circolare del Ministero dell'Agricoltura e delle Foreste del 1951 formalizzava e ripristinava stabilendo altresì che si dovesse svolgere il 21 novembre di ogni anno, con possibilità di differire tale data al 21 marzo nei comuni di alta montagna.

La nuova normativa fu emanata dall'allora ministro Amintore Fanfani che così dichiarava:

"Assicuro tutti che condivido le preoccupazioni per la situazione economica e sociale, prima ancora che idrologica e forestale della montagna italiana.

Ma purtroppo, ancora la nostra nazione non ha abbastanza coscienza di ciò; bisogna svegliarla, bisogna educarla.

Perciò ho disposto, in accordo ai ministeri interessati, che il 21 novembre di quest'anno si riprenda la vecchia «Festa degli alberi».

Sono già state date tutte le debite disposizioni a prefetti, a sindaci, a provveditori agli studi, a camere di commercio, a ispettorati agrari e forestali, affinché, mercoledì 21 novembre, in tutti i comuni; in ogni località dove è una scuola, si celebri la festa portando alunni e popolazioni in appositi luoghi e impiantare tenere pianticelle.

Sarà questa una occasione per avvicinare la scuola all'agricoltura, i fanciulli agli alberi, la nazione al problema forestale.

I tecnici con appositi premi saranno sollecitati a stimolare in adatte pubblicazioni l'amore della nazione e delle giovani generazioni per gli alberi.

Appositi giornali rurali, cartelli alle scolaresche, manifesti alle popolazioni, apposito francobollo ai filatelici segneranno l'importanza della manifestazione.

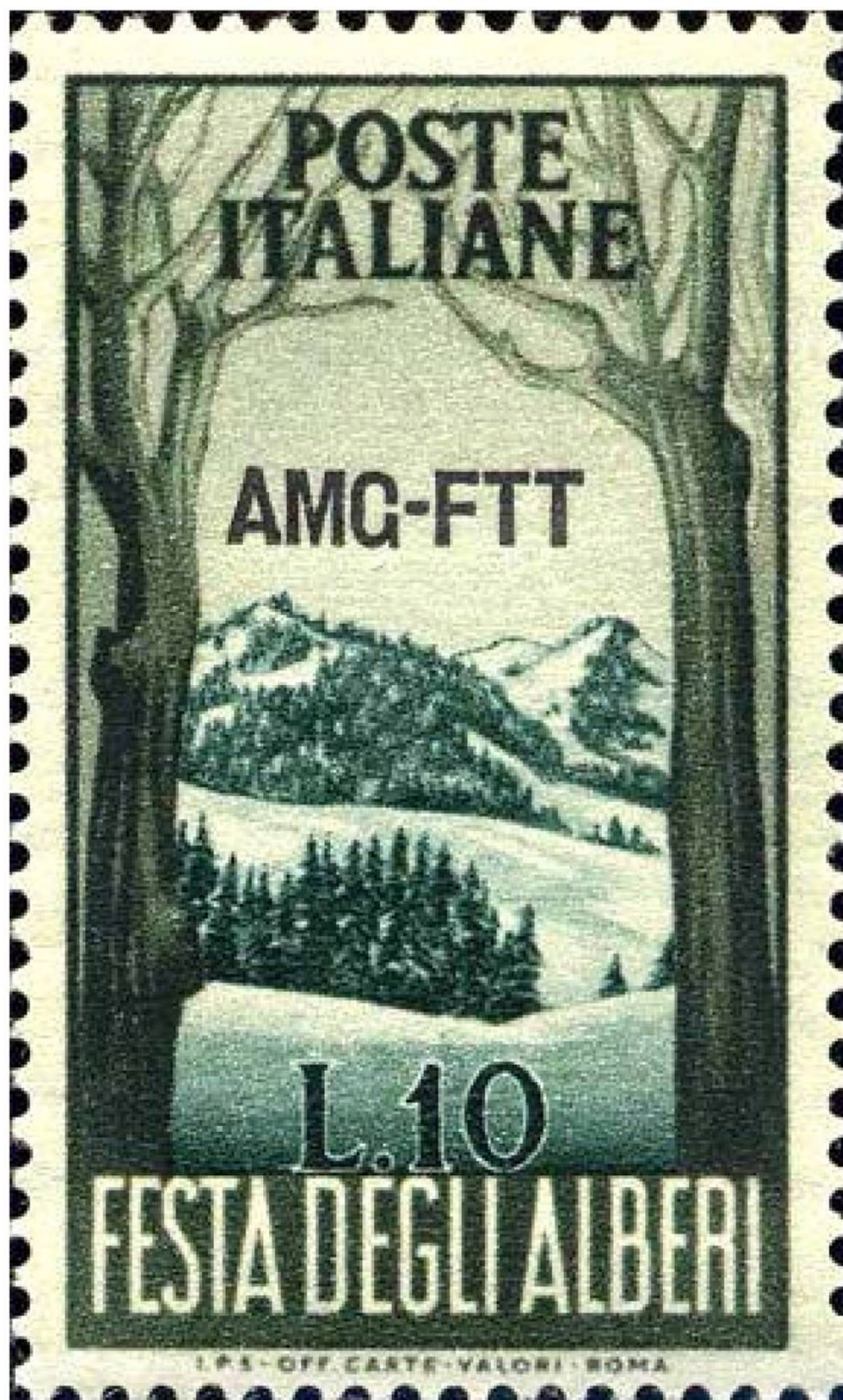
Questi cenni dicono con quali cure e con quali speranze il Ministero dell'agricoltura ha ripreso la Festa degli alberi".

La celebrazione della Festa degli alberi era come una vera e propria festa del paese a cui partecipavamo noi bambini delle scuole elementari, gli insegnanti, i forestali, le autorità comunali ed ecclesiastiche, la banda



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

musicale, nonché l'intera popolazione riunita. Già nelle giornate precedenti la festa i maestri ci preparavano all'avvenimento leggendo poesie e racconti aventi per tema l'albero imparando che gli alberi non sono utili soltanto per ripararci dal sole in estate o per fare oggetti e altre cose, ma anche a fermare qualche valanga che scende dalla montagna. La festa veniva celebrata soprattutto nella scuola dove noi alunni esonerati da qualche ora di lezione, accompagnati dai nostri maestri, andavamo in corteo dalla scuola situata nella piazza Martiri della Libertà fino in





Via Conte Verde sulle prime pendici dell'altura chiamata "La Mura" a mettere a dimora delle piantine di alberi forniteci dalla Forestale. Si cercava così di insegnare alle giovani generazioni quanto era importante il bosco.

Tutti erano coinvolti nei festeggiamenti che iniziavano con i discorsi ufficiali del sindaco e delle autorità scolastiche e terminavano con bicchierate per gli adulti, dopo il momento clou della festa rappresentato dalla messa a dimora delle piantine, provenienti dai vivai regionali, per opera dei giovani alunni che venivano accompagnati dagli agenti forestali dove erano state precedentemente predisposte buche scavate nel terreno pronte per la piantumazione.

La consegna dei nuovi piccoli alberi alla terra era, quindi, benedetta dal parroco ed accolta festosamente dalla banda musicale.

La celebrazione si è svolta con regolarità e con rilevanza nazionale fino agli anni 70, successivamente è stata delegata alle Regioni che gestiscono localmente, con maggiore o minore efficacia, le varie iniziative ispirate a questo filo conduttore.

Le Poste italiane hanno emesso due francobolli del valore di L. 10 e L. 25 nel novembre del 1951.

Gian dij Cordòla
Gianni Cordola
www.cordola.it



la Vedetta Alpina

la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna



*Il lago di Malciaussia dal Rifugio Ernesto Tazzetti, Usseglio
(foto Enzo Isaia)*

Preistoria e Protostoria in ambiente montano

Scoperte e ricerca territoriale, tutela e valorizzazione

Venerdì 7 giugno il Museo Nazionale della Montagna e l'Istituto Italiano di Preistoria e Protostoria

presentano il convegno *Preistoria e protostoria in ambiente montano. Scoperte e ricerca territoriale, tutela e valorizzazione*. Il VII Incontro Annuale di Preistoria e Protostoria sarà ospitato dal Museomontagna presso la Sala Stemmi del Centro incontri, dalle ore 10 alle ore 19.30.

La scoperta di Ötzi, il celebre uomo dei ghiacci, presenta molti elementi legati al caso e alla fortuna: gli escursionisti che l'hanno visto, un rifugio non lontano, il recupero in pochi giorni.

Ma quanti altri contesti e ritrovamenti in ambiente montano sono stati sottostimati o persi? Come riconoscere resti archeologici in montagna e come intervenire in maniera corretta?

Partendo da queste domande il convegno affronterà il tema della ricerca archeologica, la sua metodologia, e la conservazione e valorizzazione delle scoperte.

Saranno presentati 38 interventi scientifici di archeologi e studiosi di diverse università e istituzioni italiane ed estere (università di Cambridge, Roma, Torino, Trento, Ferrara, Bologna, Milano, Pisa, Napoli, Barcellona, Belfast, del Ministero per i Beni Culturali, del CNR, delle soprintendenze di Aosta, Trento e Bolzano, dei musei di Trento, Aosta, Sion, Belluno e Finale Ligure) suddivisi in tre sessioni: identificazione dei contesti e metodologia; ritrovamenti e ricerche; conservazione e valorizzazione.

Gli interventi rappresentano i lavori di ricerca multidisciplinare condotti da 106 studiosi dalle Alpi agli Appennini, ai monti di Sicilia e Sardegna, e illustrano come gli specialisti affrontano la scarsa potenza delle stratigrafie, la difficile accessibilità, la rara frequentazione umana, le dinamiche ambientali di conservazione dei siti. Tali ricerche sono state all'origine di iniziative di valorizzazione e conservazione finalizzate a rendere visibili scoperte poco accessibili e di difficile tutela.

VII IAPP Preistoria e protostoria in ambiente montano

venerdì 7 giugno 2019

ore 10.00 – 19.30

Museo Nazionale della Montagna, Sala Stemmi

Piazzale Monte dei Cappuccini 7, Torino

iapp.montagna@gmail.com

stampa.pr@museomontagna.org

Veronica Lisino

*centro documentazione - raccolte
iconografiche*

MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA
CAI-TORINO



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 dalle Grange della valle al passo Clopacà passando per il Gran Pertuso e la Cima del Vallone

- Località di partenza: Spiazzo poco prima del ponte sul rio Galambra mt. 1780
- Dislivello: mt. 964
- Tempo complessivo: 6 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 3 Val Susa – Val Cenischia - Rocciamelone - Val Chisone Fraternali Editore

La sempre maggiore necessità di averne a disposizione grandi quantità ha fatto dell'acqua potabile un bene prezioso ed indispensabile al punto che tale risorsa oggi viene chiamata “Oro blu”.

Non si spiegano altrimenti gli ingenti interventi di captazione che al presente stanno interessando due località toccate da questo itinerario: la grande conca del rio Galambra ed



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

il rio fuoriuscente dal Gran Pertuso Colombano Romean. Sembra che con questi interventi si possano coprire le sempre maggiori richieste provenienti dalla valle Susa dopo aver prodotto queste acque l'energia elettrica derivante dal salto a cui saranno sottoposte.

In questo mutevole, sempre vario ed interessante itinerario non si raggiunge alcuna vetta significativa. Partendo dalle Grange della valle, gruppo di case ai piedi della grande conca di Galambra nel comune di Exilles in valle di Susa, raggiunto il Gran Pertuso Colombano Romean e i vicini Denti di Chiomonte, percorso il lungo crinale separante la valle principale dalla val Clarea, superati per via i resti del forte S. Ruggero in vetta alla Cima del Vallone, si raggiunge alla sommità del percorso il passo Clopacà da dove si torna a valle per l'ingegnosa traccia realizzata a suo tempo dai nostri militari.

Assai panoramico sulla valle, sull'incombente Niblè, sui monti all'opposto compresi quelli d'oltralpe, la vista s'apre ampissima anche sino alla lontana Torino avendo nel contempo la possibilità di vedere da vicino il frutto del lavoro che impegnò secoli fa Colombano Romean: il Gran Pertuso che porta il suo nome.

Percorsa la valle di Susa, superata Exilles e la sua frazione Deveys, fatti un paio di tornanti, alla sommità della salita si abbandona la statale prendendo a destra per Eclause, le Grange della Valle e altre località.

Oltrepassata la borgata di Fenils, di poco più avanti si svolta a destra e senza entrare in Eclause si sorpassa questa borgata da monte seguendo l'indicazione per il rifugio Levi-Molinari.

La strada, stretta ma sempre asfaltata, prosegue con un lungo traverso ascendente in direzione delle Grange della Valle raggiungendo l'ampio spazio adibito a parcheggio che precede il ponte sul torrente all'inizio della grande conca di Galambra dove



*...porta ai ruderi del ricovero
al passo Clopacà*

è meglio lasciare l'auto.

Scesi al borgo che si anima solo nella bella stagione, traversando tra le case si esce dall'abitato trovando una prima indicazione che suggerisce come raggiungere il Gran Pertuso e i Denti di Chiomonte.

Preso il segnato sentiero, traversando lungamente e piacevolmente nel bosco si raggiunge più avanti una svolta dello stradello inerbito che sale da S. Colombano, sul quale ci si immette, terminando più su alla Grangia Clot di Brun punto assai panoramico sulla valle.

Restando sul sentiero 804 si prosegue in direzione del Gran Pertuso e dei Denti di Chiomonte prendendo l'evidente e segnata traccia che s'allontana dall'alpeggio. Il lungo tratto che segue, certamente una delle cose più interessanti di questo itinerario, porterà a questi luoghi.

Ci si inoltra ora nel bosco dove a lunghi tratti in piano se ne sostituiscono altri dove si sale specie in prossimità degli aperti spazi battuti dalla valanga.

Raggiunta la dorsale che consente allo sguardo d'aprirsi verso il fondo valle, attraversata in piano una zona accidentata, pietraie con molte rocce emergenti, la traccia

percorre un ripido tratto erboso dove appaiono i primi Denti, la costa Javelle, e leggermente scendendo si raggiunge la prima meta di questo itinerario: il Gran Pertuso Colombano Romain da dove in questa stagione fuoriesce una grande quantità d'acqua. Fu realizzato secoli fa per dissetare gli abitati della Ramats e di Exilles ed irrigare i coltivi altrimenti siccitosi.

1 ora e 45 minuti c.ca dalle Grange della valle.

Seguendo le indicazioni si raggiungono appresso, in una quindicina di minuti, gli spettacolari Denti di Chiomonte, torrioni di varie forme e dimensioni costituiti da roccia calcarea, che sorgono sulla dorsale separante la valle principale dalla val Clarea.

Qui giunti, trascurato il sentiero che porta alla Grangia Thuille, da dove si può scendere a valle o raggiungere il rifugio Vaccarone, si prende l'evidente traccia che percorre la dorsale sulla quale interamente si starà sino al passo Clopacà.

La sola indicazione alla partenza segnala un

sentiero evidente nella prima parte, inesistente dopo la cima del Vallone, comunque mai segnato. Anche questo tratto si può considerare una delle cose più interessanti del percorso, piacevole e assai panoramico.

Stando lungamente nei pressi del crinale, o di poco sotto, lasciati i Denti che numerosi sorgono qua e là, si sale stando su una traccia dove da una parte la vista s'apre sull'alta valle, dall'altra sull'estesa conca chiamata vallone Tiraculo, mentre di sopra incombe la possente mole del monte Niblè.

Superata una zona con estese reti metalliche atte a impedire scivolamenti a valle di ingenti masse nevose, a metà dell'ascesa si raggiungono i resti del forte di S. Ruggero in vetta alla modesta Cima del Vallone dove agli inizi del settecento ci fu uno scontro tra le armate piemontesi e francesi pochi anni dopo lo storico assedio di Torino del 1706.

La traccia presente sino a qui scompare e d'ora innanzi si proseguirà stando fedelmente nei pressi del crinale. Dopo un primo tratto in

piano si riprende a salire trascurando, di poco più avanti, il sentierino che scende direttamente alla Grangia Clot di Brun. L'imponente formazione rocciosa che segue la traccia la supera alla base.

Se si riscontrano difficoltà che paiono insuperabili per via di un breve tratto franato, la si può aggirare sulla destra salendo i facili pendii erbosi superando poi dei tratti rocciosi facendo uso di un po' di esperienza: nulla di particolarmente impegnativo.

L'ultimo tratto, elementare ma interminabile, è un lungo quasi piatto pendio erboso-detritico che percorso porta a delle ultime formazioni rocciose, che si superano scendendo e poi salendo, che portano al diroccato ricovero del passo Clopacà mt. 2744 sotto l'incombente Niblè.

2 ore e 30 minuti c.ca dal Gran Pertuso

Trascurata la traccia del Glorioso Rimpatrio dei valdesi e quella che porta al rifugio Vaccarone, si prende quella realizzata dai nostri militari che scende nella grande conca di Galambra.

Poco sotto la prima svolta un sentierino da



Appaiono i primi denti



Il forte S. Ruggero in vetta alla Cima del Vallone

poco ripristinato, oggetto però di continui smottamenti, segnato, lungamente attraversando con alterni alti e bassi porta su quello per il bivacco Blais al colle d'Ambin est proseguendo oltre in direzione dei ricoveri di Galambra.

Fu realizzato a suo tempo per raggiungerli senza dove obbligatoriamente scendere a valle e poi risalire. La traccia che ora si percorre, progettata e genialmente realizzata dai nostri militari scende con ripetute svolte e lunghi traversi discendenti, così da assecondare la natura del pendio, gli erbosi versanti detritici della conca incontrando per via una sorgente di poco distaccata dal sentiero.

Scesi al fondo e percorsa la grande radura pascolativa, sempre seguendo le segnature si prende il valloncetto di destra e lungamente scendendo la traccia le interminabili svolte ravvicinate, rasentato più sotto l'edificio

dell'alpeggio, termina sullo sterrato di fondovalle che percorso, superata la colonia Viberti, porta al ponte sul torrente Galambra, dove questo anello si chiude e poi allo slargo che sorge subito dopo.

1 ora e 45 minuti c.ca dal passo Clopacà.

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!*

Spirulina: il cibo degli dei

La SPIRULINA (Arthrospira Platensis Geitl) è una delle prime forme di vita originatasi per fotosintesi più di tre miliardi e mezzo di anni fa. Le alghe sul nostro pianeta costituiscono i due terzi della biomassa, hanno un ruolo fondamentale e vengono utilizzate nella preparazione di alimenti e medicine.

La Spirulina è stata nominata come “alimento del futuro” durante la Conferenza Mondiale dell’Alimentazione dell’ONU, considerata la sua digeribilità e la sua capacità di contenere al suo interno elementi nutritivi che non si trovano spesso in natura: perfetta per conferire energia e per migliorare il proprio stato di salute.

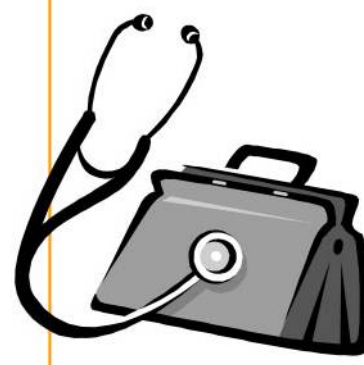
Aztechi e Maya ne conoscevano il grande valore e l’effetto curativo: molti erano gli utilizzi nel quale veniva applicata, ed era considerata addirittura come “il cibo degli dei”, perché in grado di fornire energia rapidamente e di aumentare le capacità di resistenza.

La Spirulina è un’alga monocellulare, con configurazione fisica a spirale, che può crescere solamente in acque dolci molto alcaline. Originaria dell’America centrale e Africa centrale, attualmente viene coltivata in speciali fattorie acquatiche nelle regioni subtropicali.

La Spirulina è una delle più antiche forme di vita: è apparsa sulla Terra circa 3 miliardi di anni fa.

Oggi la Spirulina è considerata l’alimento del futuro per il suo elevatissimo contenuto proteico(circa il 70%) e le sue straordinarie concentrazioni di betacarotene(molto più della carota) e di tutte le altre vitamine (tra le quali spicca la B12, difficilmente reperibile negli alimenti vegetali) e minerali (ricca di ferro e rame e quindi è ottima nei casi di anemia), molti enzimi(tra cui la SOD, un potente antiossidante).

Le proteine della Spirulina sono estremamente facili da digerire e da assimilare, ed è completa perché possiede tutti gli amminoacidi essenziali (quelli che l’organismo non riesce a sintetizzare) in proporzione ottimale e 10 dei 12 amminoacidi non essenziali. Proprio per l’alto apporto di



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

proteine è molto consigliata agli sportivi, e ai vegetariani e ai vegani(soprattutto per la B12).

La Spirulina ha proprietà antibiotiche, inibisce la crescita di batteri, lieviti e funghi. Questo superalimento ha una concentrazione eccezionale di nutrienti funzionali quale non si è mai vista in nessun cibo, pianta, erba o cereale. Studi eseguiti in USA e Giappone hanno dimostrato un’attività antivirale contro diversi virus (hiv, herpes simplex, citomegalovirus); questa azione antivirale sarebbe data dal calcium spirulan, un polisaccaride che contiene sia zolfo che calcio, che impedirebbe al virus di penetrare nella cellula.

È stato dimostrato che la ficocianina e i polisaccaridi della spirulina aumentano la produzione di macrofagi, contribuiscono alla riproduzione del midollo spinale, rafforzano il sistema immunitario e la capacità di resistenza alle malattie.

Per la ricchezza di minerali basici, la spirulina contribuisce a ristabilire l’equilibrio acido-base rendendo più alcalini i tessuti.

Altri aspetti molto importanti della Spirulina è la presenza di alti livelli di clorofilla (disintossicante da metalli e tossine), di magnesio(essenziale in tutte le funzioni biologiche), della Vitamina A(contro l’acne e per la salute degli occhi e delle ossa), delle Vitamine E e F (salute del cuore e dei vasi sanguigni).

Stimolando le cellule staminali del midollo spinale, vengono rinforzati e riequilibrati i globuli bianchi (effetto immunostimolante) e i globuli rossi (azione antianemica).

Una regolare assunzione di Spirulina aiuta a completare la nostra alimentazione, spesso povera di micronutrienti(farinacei, zuccheri, cibi pronti non contengono nutrienti; la frutta e verdura coltivate con erbicidi e pesticidi sono povere di nutrienti) e impoverita maggiormente dalla sedentarietà, dallo stress e dall’inquinamento, tutti fattori che indeboliscono il nostro organismo rendendoci



più vulnerabili.

Le dosi quotidiane di solito riportate sulle confezioni sono da 2 a 4 grammi al giorno.

Principi attivi:

- 65% Proteine (8 aminoacidi essenziali)
- 18% Carboidrati (fra cui il ramnosio che favorisce il metabolismo del glucosio); fibra.
- 7% Minerali (Calcio, Magnesio, Ferro, Potassio, Zinco, Rame, Manganese, Cromo, Selenio),
- 5% Vitamine naturalmente ricca di betacarotene, vitamine (complesse B, D, E, K)
- 5% Lipidi – tra i quali gli acidi grassi essenziali Omega6.
- Sali minerali (Ca, K, P, Na, Mg, S, Cl, Fe, Zn, Mn, Cu, Co, Ni, Mo, Cr).
- Pigmenti quali clorofille, ficocianine, caroteni e xantofille (mixoxantofilla,

zeaxantina, criptoxantina, echinenone).

Indicazioni:

- Affaticamento
- Attività sportiva
- Invecchiamento precoce
- Alimentazione squilibrata
- Stress psico fisico
- Immunostimolante

La Spirulina a confronto:

- 1,65 volte più proteine della soia e 3 volte dei fagioli
- 8,4 volte più calcio del latte
- 34 volte più ferro degli spinaci
- 25 volte più betacarotene delle carote
- 3 volte più vitamina B12 di quella presente nelle uova

Gentilin Maria Cristina



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

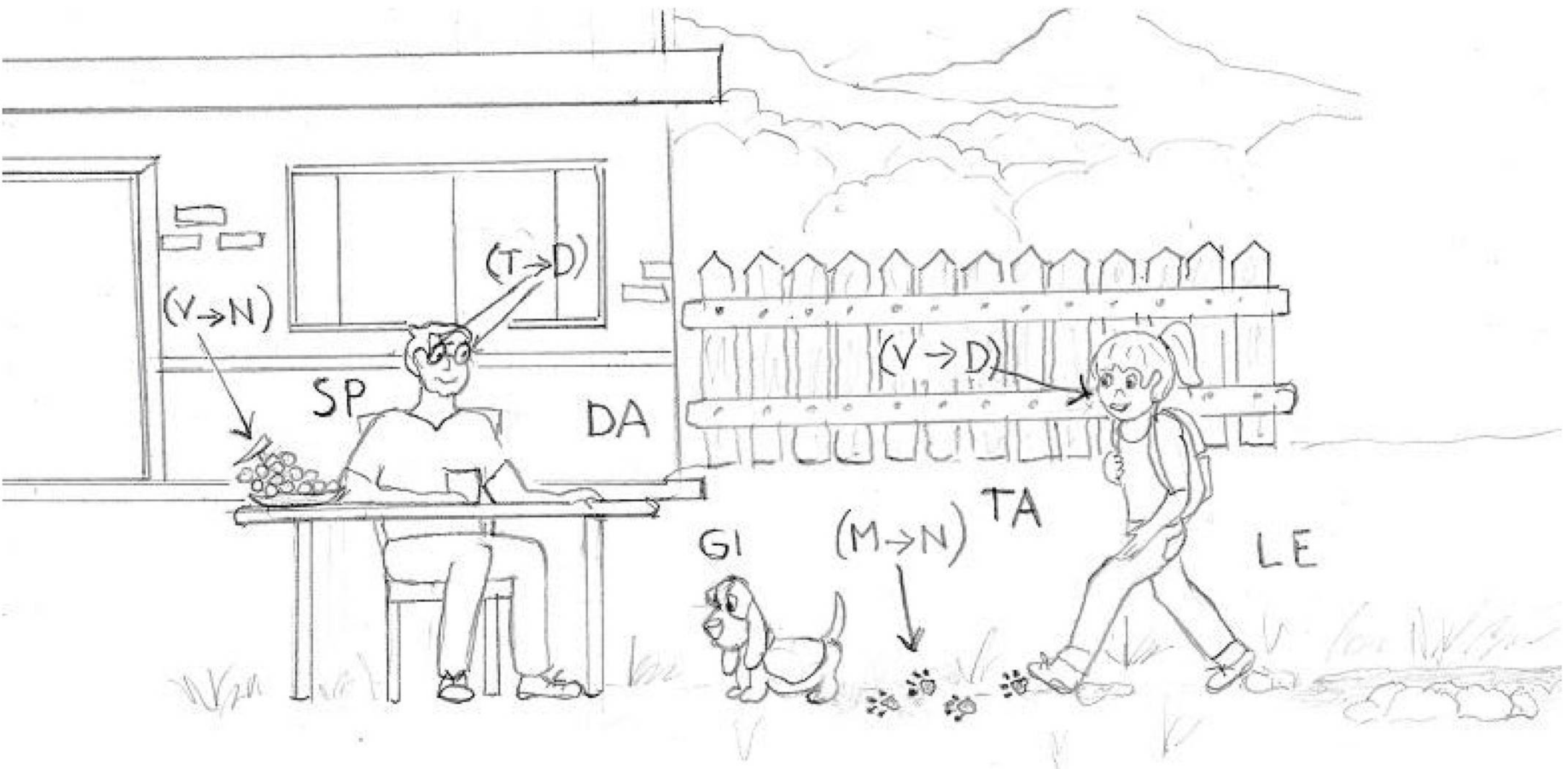
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)























REBUS CON CAMBIO
sostituire le lettere come indicato tra parentesi
3, 9, 8, 2, 4



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO/AGOSTO dell'Escursionista)

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO/AGOSTO dell'Escursionista)



ORIZZONTALI:

1. Pesce commestibile d'acqua dolce
6. Titoli di Stato a tasso variabile (sigla)
8. Appendici per volare
9. Ha mani e piedi prensili
13. Domenico che scrisse *Spaccanapoli*
14. La regione con il Vesuvio
16. Alla fine della carriera
17. Tipico gioco natalizio
18. Levare le ancore
19. Iniziali di Giolitti
20. Fenomeni che non si riescono a spiegare
21. Il contrario di su
22. Coda di marmotta
23. Protegge il motociclista
24. Aumenta giorno dopo giorno
25. Donna che si è sottoposta a rinnovamento estetico
27. Laurel che faceva coppia con Ollio
28. Area per il decollo in verticale di aeromobili
29. Verso di sei sillabe nella metrica italiana
30. Niente affatto economica
32. Scatole... ossee
33. Fu ucciso dalla Corday
34. Corpo celeste che orbita attorno a una stella

VERTICALI:

1. Si sale su quello del vincitore
2. Caso, sorte
3. Malvagia, perfida
4. Gli... spettatori di una trasmissione radiofonica
5. Negozio attrezzato per la vendita al pubblico di prodotti di ogni genere
6. Ha per capitale Pechino
7. Club Alpino Italiano
10. Rustici, campagnoli
11. Fatto salire a bordo della nave
12. Il contrario di bene
15. Presa con forza e rapidità
17. Borsa di tessuto impermeabile da tenere a tracolla per il trasporto di viveri
18. L'ultima nota
19. Breve viaggio turistico
20. Norman, scrittore statunitense
21. Tirare lontano da sé con un gesto rapido
22. Relazione amorosa illecita
26. Sottile, minuta
30. Se abbaia, non morde
31. Il roditore muschiato... francese
33. Breve obiezione

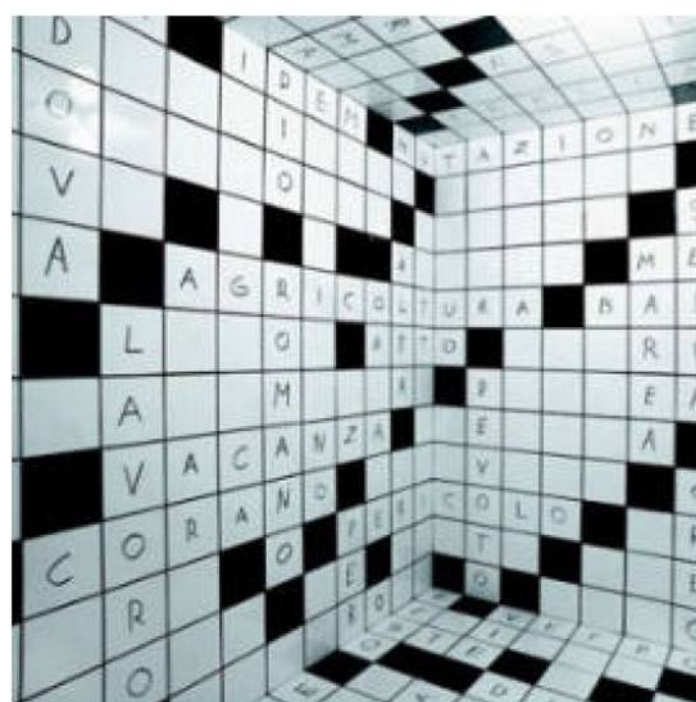


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

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

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO/AGOSTO dell'Escursionista)

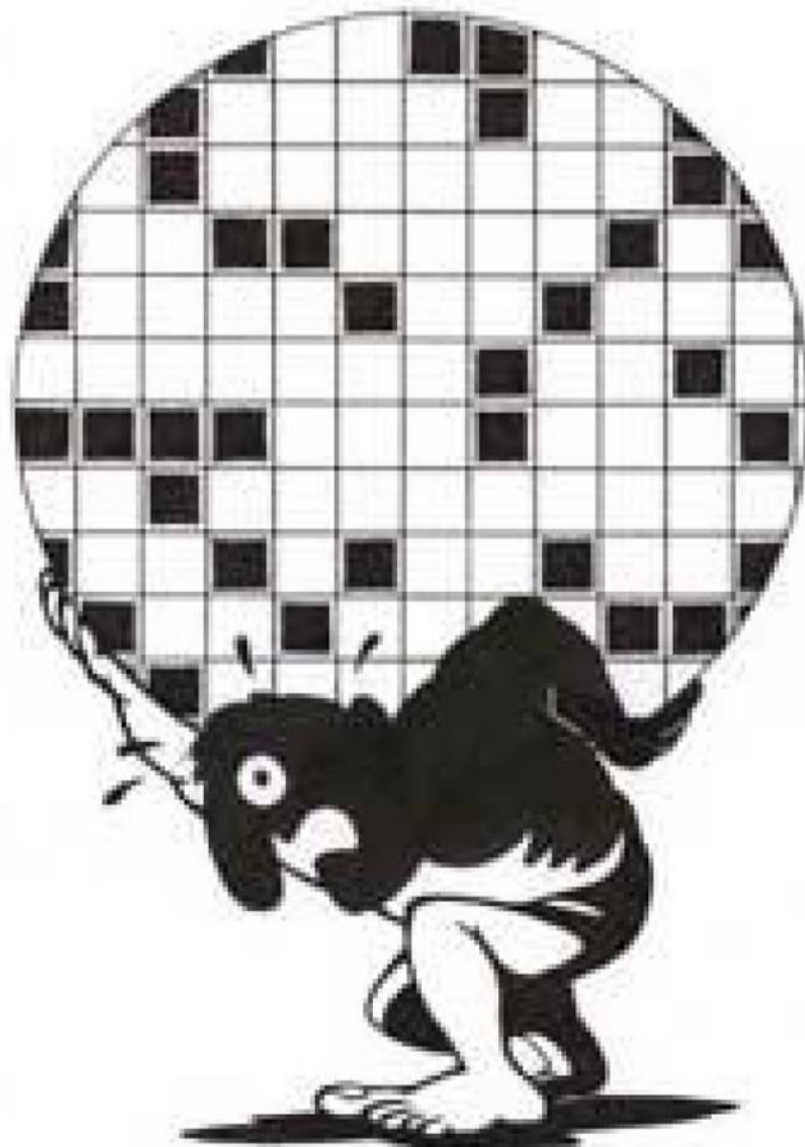


ORIZZONTALI:

- 1 ha ideato la penna a sfera
- 5 la Marcuzzi attrice
- 10 c'è quella sarda e quella...europea
- 12 uno degli araldi di Eracle
- 13 una sigla assicurativa
- 14 estremamente fredde
- 16 entrando in Ragusa
- 17 una grossa moto della Honda
- 19 abitante del Centro Italia
- 21 fatta uscire dal rifugio
- 22 il Guinness attore inglese
- 24 un ufficiale
- 26 antico altare
- 27 officine terapie intensive
- 28 può esserlo un cartone
- 30 se l'ANAS si specchia...
- 32 città dell'Alto Vallese
- 34 copiare, imitare
- 37 il centro di cara
- 38 è celebre per il Torrazzo
- 39 non smette di crescere
- 40 liscio, senza rilievi, uniforme
- 41 il nome di Joung, cantautore canadese

VERTICALI:

- 1 lo sono i rapporti difficili
- 2 meravigliata, estasiata, entusiasta
- 3 lo è la sorte avversa
- 4 una farina bianca
- 5 le vocali del mare
- 6 il nome dell'attrice Sofia Ricci
- 7 un abitante di un Altopiano dell'Italia del Sud
- 8 tubi metallici vuoti di varie forme
- 9 incontro di vocali
- 11 una piccolissima venuta al mondo
- 14 zingari stanziati in Spagna
- 15 fa parte della famiglia delle sempreverdi
- 17 regali, omaggi
- 18 altro nome dell'alcool metilico
- 20 uccello passeriforme della famiglia SYLVIIDAE
- 23 distribuiti, forniti
- 25 c'è chi ha paura della propria
- 29 corrispondono a 100 metri quadrati
- 31 formula liturgica
- 33 anagramma di Lara
- 35 se ha fumo " f " tolgo!
- 36 abbreviazione di angolo
- 38 segue il bi
- 39 escursionisti esteri

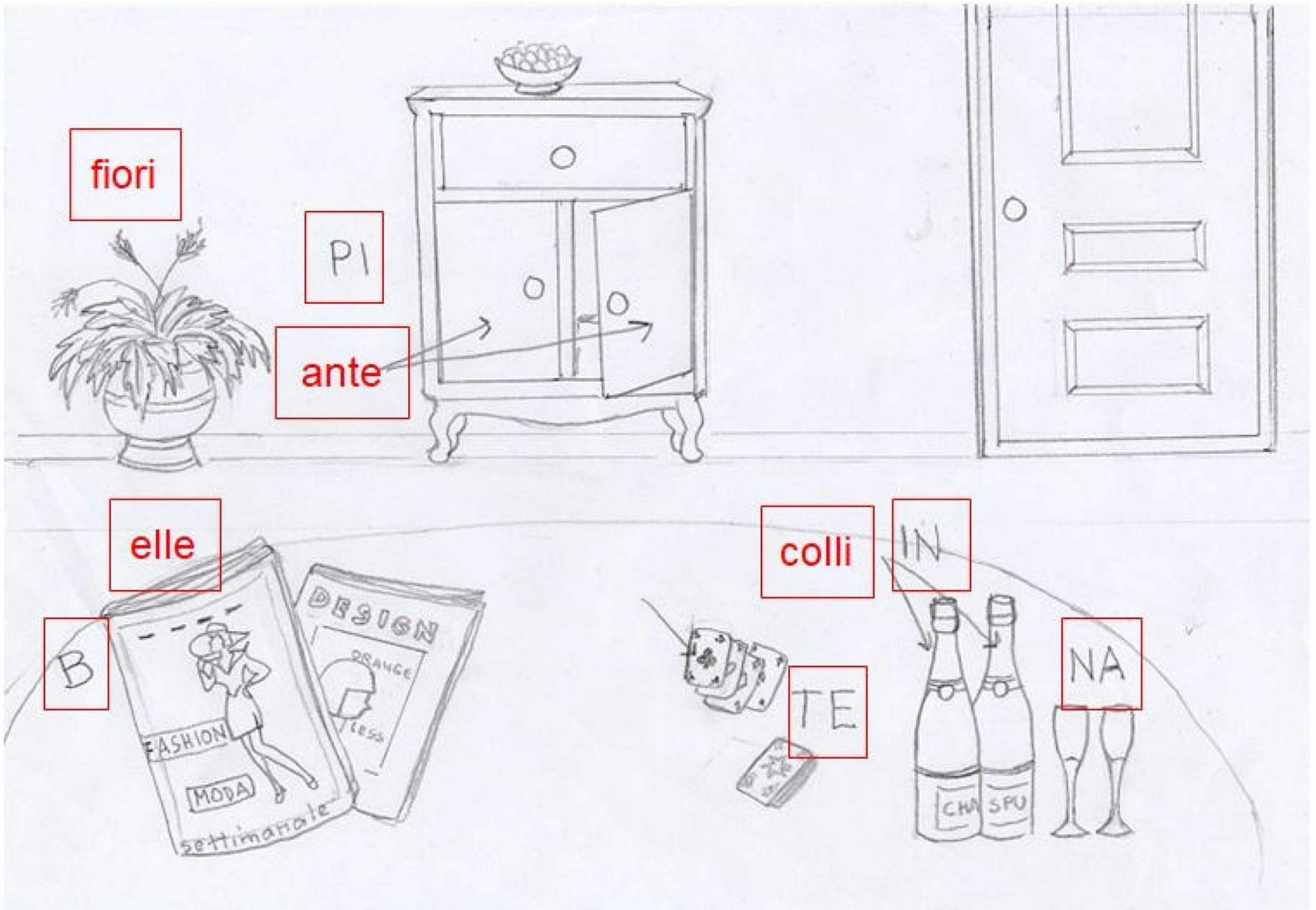


Le soluzioni dei giochi del mese di MAGGIO

REBUS: 5, 6, 7, 2, 7

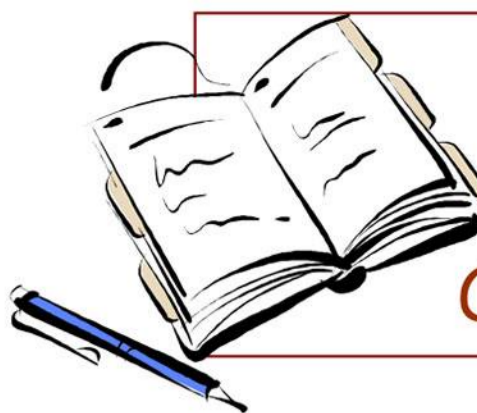
Soluzione

B elle PI ante fiori TE IN colli NA
Belle piante fiorite in collina



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

1	2	3	4	5	6	7	8				
T	S	C	A	L	E	M	E	C	O		
9	10		11								
O	R	A	E	L	I	A	N	A			
12		13		14			15			16	
N	E	C	R	O	S	I	L	A	R	I	
17						18			19		
A	Z	I	O	N	I	S	T	E	E	R	
20											
C	A	R	L	O	V	E	R	D	O	N	E
21							22			23	
A	P	R	I	R	E	A	I	A	M		
	24				25			26			
A	I	N	A	O	M	A	R	E			
27			28		29			30	31		
C	H	A	R	O	N	A	I	S	P		
32		33		34				35			
O	L	D	E	T	E	R	N	I	T	A	
36			37		38					39	
V	A	R	I	E	R	E	I	A	P		
40				41				42	43		
E	V	I	T	A	R	E	L	I	S	A	
44							45				
R	I	N	A	T	O	D	O	R	I	S	



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

In giugno, in bene o in male, c'è sempre un temporale

Giugno, chiamato anche “Mese del Sole” o “Mese della Libertà”, è il sesto mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, ed è il primo mese dell'estate nell'emisfero boreale e il primo dell'inverno nell'emisfero australe; consta di 30 giorni e si colloca nella prima metà di un anno civile.

Il suo nome deriva dalla dea Giunone, moglie di Giove.

La denominazione “Mese del Sole” deriva dal fatto che in corrispondenza del 21° giorno del mese, ovvero nel solstizio d'estate (anche se a volte cade il 20 Giugno), l'asse terrestre presenta un'inclinazione tale da garantire la massima durata di luce nell'arco di un giorno (nell'emisfero nord).

La traduzione inglese del nome, June, viene usata come nome proprio femminile. Come suggerisce il proverbio contadino «Giugno la falce in pugno», per la natura segna un periodo di grande fioritura: dalla mietitura dei campi di grano al taglio dell'erba nei prati, alla frutta che in molte specie raggiunge la giusta maturazione ed è pronta per essere raccolta; senza dimenticare i tanti fiori che sbocciano e rendono i giardini più colorati in questa fase dell'anno.

Quindi... benissimo! Questo sarà il mese in cui avremo tanto sole (magari anche qualche temporale, però...), tante ore di luce, grandi fioriture e buonissimi frutti da assaggiare... ma anche tante e belle occasioni di stare insieme con la UET scoprendo nuove valli e montagne sempre incantevoli.

Quali saranno infatti le gite che la UET ha programmato per noi nel mese di giugno?

Vediamole...

- Domenica 9/6 saliremo al Passo del Duca (1989 m) in Valle Pesio per una bellissima gita che faremo in collaborazione con gli amici della SottoSezione GEAT. Sarà una bellissima e appagante camminata che si svilupperà nel Parco regionale del Marguareis, in ambiente alpino di suggestiva bellezza, al cospetto del massiccio da cui, quest'area naturale protetta, prende il nome.

<http://www.uetcaitorino.it/evento-268/passo-del-duca-1989-m-valle-pesio-gita-in-collaborazione-con-la-sottosezione-geat>





- Domenica 16/6 saliremo invece al Poggio Tre Croci (2177 m) e visiteremo le fortificazioni B3 e B4 (2300 m) in Valle di Susa. Percorreremo una bella ma lunga strada militare che da Bardonecchia salirà fino al poggio Tre Croci percorrendo un suggestivo lariceto sul versante orientale del gruppo delle Quattro Sorelle. Questa posizione strategica venne scelta per ospitare due batterie in caverna del Vallo Alpino, negli anni trenta del ventesimo secolo.

<http://www.uetcaitorino.it/evento-269/poggio-tre-croci-2177-m-e-fortificazioni-b3-e-b4-2300-m-valle-di-susa>

- Sabato 29/6 e Domenica 30/6 infine faremo una bellissima traversata dalla Val Chisone alla Val Susa. Sarà una bella traversata in ambienti naturali suggestivi e con vasti panorami. Vedremo paesaggi incontaminati e solitari che fanno da contorno a borgate antiche dove è ancora viva la cultura montanara e il gusto della semplicità e delle cose genuine.

<http://www.uetcaitorino.it/evento-270/traversata-dalla-val-chisone-alla-val-susa>

A presto ritrovarvi dunque, per scoprire insieme queste belle località alpine e trascorrere momenti lieti con gli Amici dell'UET.

Mauro Zanotto
Direttore Editoriale





Color seppia Cartoline dal nostro passato



Impressioni

Lago Maggiore - Lago di Lugano –
M. Generoso - Lago di Como

Non mi accingo a descrivere la serie di meraviglie che sfilarono dinanzi ai miei occhi durante il viaggio fatto per preparare la gita al Monte Generoso. Una simile descrizione, per corrispondere intieramente al vero, richiederebbe da me una qualità che io non possiedo: quella di saper esprimere con parole quei sentimenti di meraviglia, di entusiasmo, di stupore, che in me si susseguirono senza interruzione per due intiere giornate.

Quindi, semplici e saltuarie impressioni, prive di esagerazione; parole, anzi, senza dubbio insufficienti a riprodurre efficacemente l'intensità della soddisfazione offertami da tutte quelle deliziose bellezze della natura.

Il Lago Maggiore? Di questo Lago, che è frequente meta di escursioni anche per noi torinesi, sia per la sua vicinanza, come per l'incanto che offre, è più che mai superflua ogni mia lode.

Come è mai possibile di tratteggiare efficacemente l'ampiezza stessa del Lago, il

colore così variabile delle acque ora limpide e quiete, ora lievemente increspate, ora minacciose e sconvolte in capricciose onde ?

Quali mie parole potrebbero illustrare quel grandioso, imponente scenario che accompagna ovunque; quegli innumerevoli poggi; quelle selve di faggi e di castani che si innalzano sui colli fino a profilarsi contro le eccelse e candide vette delle Alpi vicine; come descrivere l'armonia di quelle eleganti ed aristocratiche ville che dalle falde delle alture scendono fin sulle acque ed in queste si tuliano e si riflettono formando un tremulo quadro senza contorno, nel quale tutte le dolci tonalità del color verde sono appena interrotte dai leggeri riflessi dei cespugli fioriti?

Il Lago jMaggiore si rivede più volte con crescente interesse. Le cose belle già note si ritrovano splendide; si rammarica sempre di non aver ammirato tutto quanto vi è di incantevole, e, tanto ameno è lo spettacolo, che un'atmosfera satura di letizia e di poesia ci infonde un compiacimento ed una gaiezza che nessun altro spettacolo può procurare.

E l'occhio allietato dal grandioso aspetto dell'aristocratica Stresa si rivolge a contemplare le pittoresche isole Borromee; di fronte a queste la moderna Pallanza protende sulle ridenti rive in deliziosa rassegna il suo grandioso giardino e gli imponenti alberghi.

Sfilano quindi l'industriosa Intra, e Ghiffa, e



Lago di Lugano

Cannero, ed infine è da Luino, adagiata ai piedi del Monte Arsera, che l'occhio spazia sull'immensa distesa di acqua, spumeggiante sulla riva, poi increspata, poi queta, poi densa dei riflessi delle colline ubertose, poi confusa con queste e colle ridenti città, dalla distanza impiccolite, allineate ed avvicinate tra di loro.

Il viaggio da Luino a Ponte Tresa mi fece ricordare quello da Viège a Zermatt. La pittoresca ferrovia che abbandona il Lago Maggiore e segue in tutte le curve il corso della Tresa, attraversando con questa le gole selvaggie della stretta vallata o lanciandosi arditamente su esili ponti, offre un continuo succedersi di spettacoli interessantissimi.

Sembra che le snelle vetture cozzino contro la montagna o vengano sepolte dalle abbondanti foreste; il torrente nascosto tratto tratto dagli agglomeramenti di alberi, sbuca sempre più impetuoso, e prorompe, e precipita fragorosamente, e spumeggia contro i macigni, che immobili ed inutili ostacolano il suo corso.

A poco a poco ritorna la calma: del Lago di Lugano si scorge il tratto chiuso dal Monte Casciano, e la ferrovia scende dolcemente fino in riva delle tranquille acque, ove il

battello che attende, invita alla visita del Lago.

Il Lago di Lugano ha realmente delle attrattive particolari. Le sue strane ramificazioni, serpeggianti fra i promontori e le piccole penisole, offrono ad ogni tratto sorprendenti variazioni di panorami.

Le rive, che sembrano confondersi in uno sfondo ben distinto, si riaprono ad ogni svolta per separarsi con un'ampia distesa di acqua, entro la quale vive e si agita pittorescamente il riflesso dei folti boschi, dei vigneti, delle colline che sulle rive si addossano e si innalzano verso il cielo.

Viaggiando verso Lugano, si presenta in tutta la sua maestà la Catena del Monte Generoso. Questo gruppo che stranamente contrasta con tutte le altre alture che adornano il Lago, apparisce come un poderoso baluardo di rupi scoscese, irte, impraticabili, e desta il dubbio che una ferrovia si lanci su quei fianchi sconvolti e crepacciati e ne raggiunga la sommità.

Ecco appare Lugano. Un'altra meraviglia.

Suntuose ville, alberghi colossali, giardini incantevoli si allineano lungo il superbo *quai* e

sorridono sul magnifico specchio del Lago. Una vita nuova, una vita giocosa regna ovunque; perchè ovunque, fra i grandiosi palazzi, nei giardini, nelle ampie strade, si aggirano numerosi i forestieri a bearsi nella maestà, nella grandiosità, nello splendore di un tale paradiso.

Più di ogni altra città del Lago, Lugano desta unanime ed intensa l'ammirazione, e fino a quando, ritornando verso Capolago, il promontorio di San Martino non verrà a celare l'incantevole spettacolo, lo sguardo rimane attratto dalla "Regina del Ceresio,,.

Se riuscissi a condensare in una sala parola tutta la meraviglia e la soddisfazione fin qui manifestata, non avrei ancora raggiunta l'espressione adatta per il Monte Generoso.

Confesso che mi sono augurato di ritrovarmi fra tante bellezze coi miei amici escursionisti, per sentire con essi e manifestare spontaneamente e caldamente l'entusiasmo che durante il mio viaggio solitario ho dovuto contenere, e che i miei freddi e compassati compagni di ferrovia esprimevano coi più insignificanti: *Very beautiful ! Sehr schon !*

La ferrovia attacca subito vigorosamente la salita per il fianco occidentale del Generoso. Man mano che il treno si innalza, rallegra lo sguardo un ampio e grandioso spettacolo sulle vallate, ove si disegnano ben distinte le tortuose strade; ove le chiese, le torri ed i campanili sembrano altrettanti monumenti inclinati ed in procinto di cadere.

Le colline e le montagne sembrano pure esse convergere le loro vette verso la testa del convoglio che intanto sale sbuffando con forza e con monotonia.

Tratto tratto una buia galleria interrompe lo spettacolo; poscia uno spiraglio si apre; due striscie parallele risplendono ed indicano la corsa del treno : lo spiraglio si allarga poco a poco in un acuto ovale che a sua volta si apre, abbraccia la vettura che corre e la slancia ancora una volta verso la luce.

La pianura si scorge ora precipitata più in basso. Il monte Bisbino coll'immenso convento sulla vetta è sceso dietro di noi. Solo, fra gli alberi e fra i macigni si prospetta il grande caseggiato dell'hôtel Monte Generoso. Siamo a Bellavista.

Altre brevi gallerie interrompono la strada; pochi minuti ancora, poi il treno si arresta fra

le scoscese rupi che dal Lago sembravano inaccessibili.

Se fin qui ho tentato di comunicare alcune mie impressioni di viaggio a quella numerosa categoria di escursionisti che, apprezzando tutte le bellezze che la natura offre, sentono anche profondo l'entusiasmo per gli spettacoli alpini, ora in particolar modo mi rivolgo a quella schiera meno numerosa di alpinisti arditi e provetti che mi accettarono più volte a condividere sia la noia di interminabili mulattiere, sia le sublimi gioie della lotta e del successo, e dell'amicizia, anzi della confidenza personale che l'alpinismo vero mi ha procurato con essi, io mi valgo per attestar loro spassionatamente che sulla vetta del Generoso, modesto monte di 1704 metri, ho provato l'intenso conforto ed il sublime fascino di un portentoso panorama, compiacendomi assai di non averlo meritato nè con dieci ore di marcia, né con dieci chili di zaino.

Io so che dell'alpinismo vi attrae, o cari amici, il piacere della lotta e la gioia della vittoria, ma con voi dichiaro che una sincera esclamazione di ammirazione prorompe da qualsiasi labbro quando un immenso, grandioso ed imponente panorama e lieta chiusura di una faticosa salita.

Ed anche voi, di fronte al sublime spettacolo che soltanto la montagna offre ai suoi cultori, restate quanto maggior tempo vi è concesso a bearvi nella contemplazione di quell'inverosimile meraviglia e vi compiaccete in ogni occasione, nel cercare e nel rivedere quei luoghi a voi più specialmente noti, quelle vette che furono il compenso dei vostri sforzi e che raccolsero altre volte la vostra piena, intensa ammirazione, rafforzando in voi l'amore e l'ardore per l'alpinismo.

Orbene, particolarmente a voi desidero sinceramente confessare che una identica commozione provai io pure di fronte allo stupefacente spettacolo che mi si parò innanzi quando raggiunsi la vetta del Monte Generoso.

Ed io pure provai una intensa gioia nel ritrovare fra quella sterminata serie di giganti, ammantati dai ghiacci e dalle nevi, le mie vecchie conoscenze, mi compiacqui ammirandole, e mi sentii nello stesso tempo attratto verso quelle regioni alpine ancora sconosciute sovrastanti colline, laghi e



Lago di Como

pianure discoste dal nostro Piemonte, ma come questo ricche di bellezze e di incanti.

E candidamente vi confesso ancora, che, arrivando su quella vetta, modesta per altitudine se confrontata colle vostre abituali mete, ma indimenticabile, non ho rammaricato di esservi pervenuto senza il merito dei miei muscoli, ed anzi, ho apprezzato quella meravigliosa e comodissima ferrovia che voi certo acclamereste con entusiasmo se si occupasse talvolta di trasportare voi ed i vostri pesanti zaini su per le lunghe, chiuse, noiose, sassose straducce che vi fanno ben duramente guadagnare le gioie dell'ultima ora di ascensione.

Mentre il Monte Generoso riflette sul Lago di Lugano i suoi fianchi rocciosi e dirupati, protende verso levante dolci pendii ricchi di vegetazione, di rigogliose foreste e di floride praterie.

Dalla vetta un sentiero assai comodo solca la parete orientale della montagna, si ricurva entro le gole, ne segue tutte le sporgenze e si protende in dolcissimo pendio fino ai Casolari d'Orimento, donde già scorge a non grande

distanza il capoluogo della Valle d'Intelvi, adorno di numerosi hôtels e di graziosi villini.

La Valle d'Intelvi è una delle più pittoresche del Lago di Como, e da San Fedele si spiega con un'ampia e bellissima strada provinciale fino ad Argegno presentando ad ogni passo splendide vedute sulle colline ubertose, che serpeggianti torrentelli irrigano e solitarie ville adornano con somma eleganza.

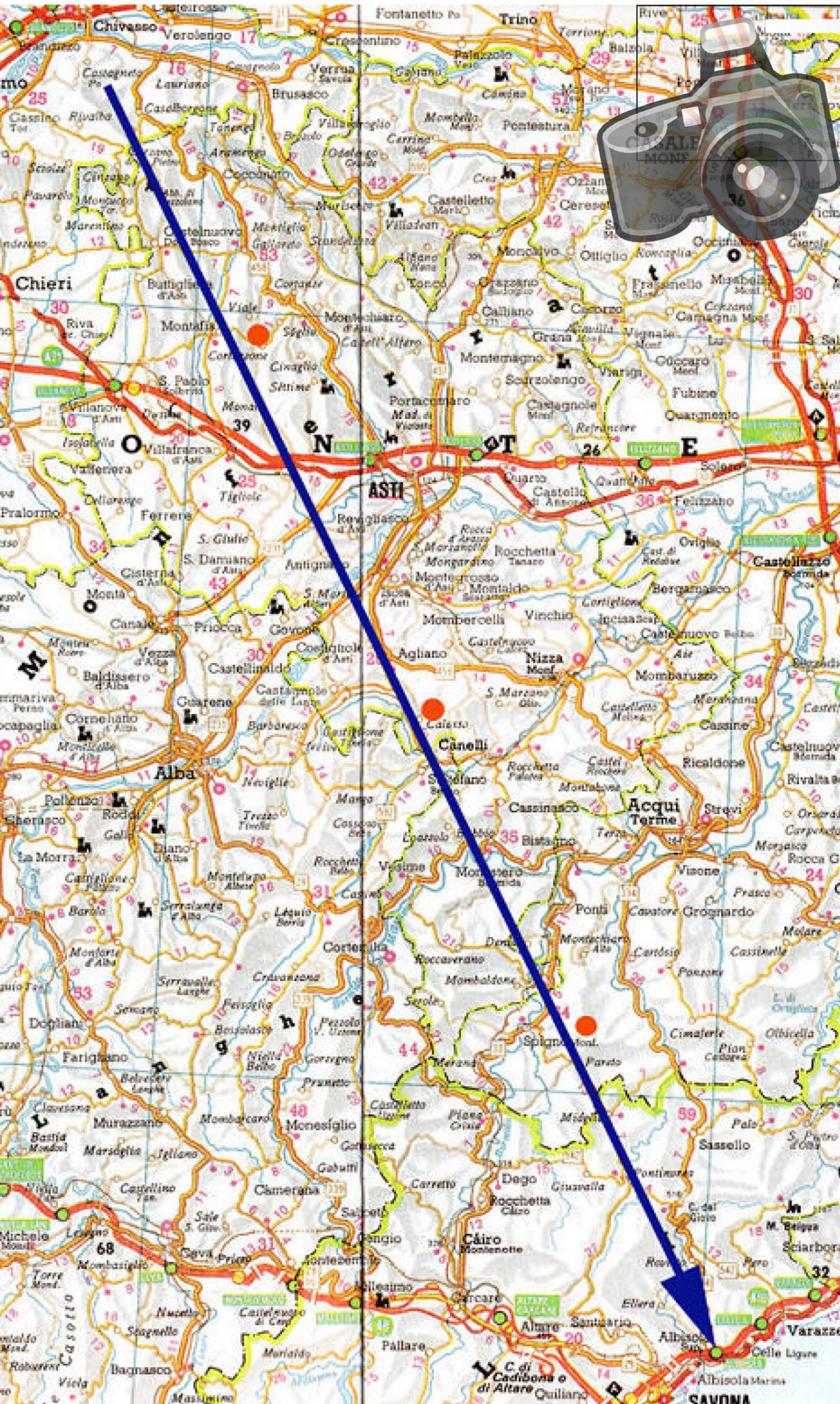
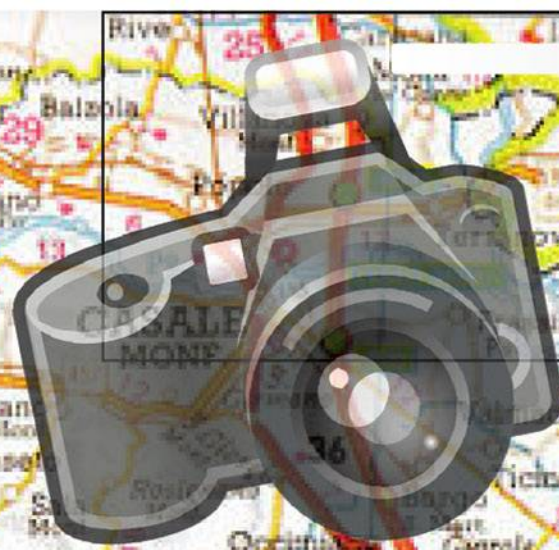
E infine il Lago di Como, ricco di colori e di incanti che chiude i miei ricordi della splendida gita.

Il desiderio di rinnovarla presto colla numerosa schiera di escursionisti mi fa fin d'ora assaporare la delizia del magnifico viaggio, al quale una nuova grande attrattiva sarà portata dalla gaiezza che animerà come sempre tutte le manifestazioni della nostra grande famiglia.

Angelo Treves

tratto da
L'Escursionista n.8 del 3 Giugno 1910
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO

Reportage Ai "confini" del mondo



*Trekking verso il mare, tra Monferrato e Langhe
Quattro giorni da Castagneto Po ad Albissola*

Cosa farai quando sarai in pensione? Hai già in mente dei progetti?

Queste ed altre domande simili sono state la colonna sonora che mi ha accompagnato negli ultimi giorni di lavoro. Così per ridere ad un collega, già qualche anno fa, avevo confidato: quando sarò in pensione andrò al mare a piedi...

Ufficialmente dal 1° di agosto 2016 sono in pensione o meglio in prepensionamento, dato che avrei dovuto raggiungere i 43 anni e sei mesi di contribuzione e ciò accadrà quest'anno, ma una particolare norma della legge Fornero mi ha consentito di anticipare la mia uscita dal lavoro (non mi sento di accomunarmi all'odio per questa Ministra...).

Così passato agosto ripensando alla confidenza fatta al collega, do un'occhiata alla carta stradale per la rotta di massima, traccio con un righello una retta e poi mi compro le tre carte al 50:000 dell'IGC che separano Castagneto Po dal Mar Ligure.

Il punto più vicino mi pare essere Savona o meglio Albissola. Non faccio grandi preparativi e non mi preoccupo neanche troppo dell'equipaggiamento, fa ancora caldo, due certezze: zaino leggero e alla sera pernottamento in B&B dove una doccia e un letto saranno sicuramente i rigeneranti e piacevoli fine-giornata.

Luisa, mia moglie vedendomi così entusiasta si propone di accompagnarmi e io ben contento di condividere questa "passeggiata", forse non aspettavo altro per decidermi a partire.

Così all'una del pomeriggio di mercoledì 28 settembre ci incamminiamo a passo da bersagliere, lo testimonia la metallica voce di Runkeeper (un app sul telefonino per le escursioni e per le attività sportive), che ci conferma che stiamo viaggiando a 6 chilometri all'ora, credetemi è un passo che non si tiene per lungo tempo specialmente se la strada comincia a salire e se si deve anche cercare il percorso.

Ma nel primo tratto giochiamo in casa, raggiungere Casalborgone e proseguire verso Aramengo non ci da nessun problema.

Una particolarità che Luisa mi fa notare, nonostante abbiamo scelto di percorrere strade secondarie e carrarecce, è che incrociamo la prima auto solo dopo un'ora di

cammino prima di entrare in Casalborgone.

Il sole è ancora molto caldo e salire su verso Aramengo rallenta decisamente il nostro passo.

Prima di partire da casa avevo prenotato per il pernottamento a Camerano Casasco, mai sentito prima questo paesino tra Montechiaro d'Asti e Cortazzone, non che questi ultimi due li conoscessi ma almeno ne avevo sentito il nome.

Camerano Cassasco, però si trova sulla retta che ho tracciato sulla carta in provincia di Asti, 300 metri slm meno di 500 abitanti ed ha un B&B, il proprietario molto premuroso e disponibile quando all'imbrunire dalle parti di Pieia lo chiamo per confermarci il nostro arrivo mi dice: 10 minuti e siete arrivati, gli dico che sono a piedi e i dieci minuti sarebbero stati più di un'ora visto che mancavano più di 6 chilometri. "Vi vengo incontro con l'auto" mi rassicura. "Eh no, se per voi non è un problema arriviamo con il buio" dico io.

Poco dopo le nove entriamo nel cortile di questo accogliente B&B gestito da Stefania e Maurizio, Al Mobile Antico. Una vecchia casa ristrutturata e confortevole. Prima della doccia, un panino e abbondante bevuta d'acqua, sono il preludio al letto che è talmente alto che per le nostre gambe affaticate ci pare un'impresa salirci sopra...

Bilancio della giornata: 38 chilometri percorsi e tanto timore che l'indomani non si riesca a muovere un passo. Il sonno però ci rinfranca e così al mattino ripartiamo di buona lena percorrendo dei piacevoli sentieri in mezzo a boschi verso Monale.

Tra Baldichieri ed Asti, passiamo in successione sotto l'autostrada Torino Piacenza, la ferrovia Torino-Asti e poco più avanti attraversiamo il Bobore. Si ricomincia a salire sulle colline che ci separano dalla Val Tanaro. La meta Calosso è ancora lontana però il morale è buono ed il pomeriggio assoluto ancora lungo.

Attraversato il Tanaro dalle parti di Motta di Costigliole ci troviamo immersi nei vigneti di Barbera e Moscato eccellenze di queste terre. Giungiamo a Costigliole d'Asti dominata dal suo castello con le quattro torri, uno dei più imponenti dell'Astigiano. Siamo un po' stanchini, come avrebbe detto Forrest Gump,



Appena partiti

Runkeeper ci conferma che abbiamo già percorso 36 km e il B&B dove abbiamo prenotato dista ancora una decina di chilometri.

Domando se c'è una strada non troppo trafficata rispetto a quella che io ho individuato sulla cartina e mi indicano una sorta di scorciatoia che però sale ripidissima sopra un cucuzzolo per ridiscenderlo altrettanto ripido dal versante verso la strada che ci porterà a Calosso.

Paesaggi stupendi, il tramonto rende queste colline coperte di vigneti veramente spettacolari, non è un caso che Langhe e Monferrato siano stati inseriti nel patrimonio dell'Umanità.

Nelle motivazioni dell'Unesco si può leggere: *“Una eccezionale testimonianza vivente della tradizione storica della coltivazione della vite, dei processi di vinificazione, di un contesto sociale, rurale e di un tessuto economico basati sulla cultura del vino”. “I vigneti di Langhe-Roero e Monferrato - si legge nella motivazione ufficiale dell'iscrizione - costituiscono un esempio eccezionale di interazione dell'uomo con il suo ambiente naturale”.*

Concordiamo anche se la nostra stanchezza comincia a farsi sentire e la nostra meta

sembra allontanarsi invece di raggiungerla. Sgradita sorpresa, raggiunto Calosso, scopriamo che il nostro ricovero notturno è fuori dal paese circa un chilometro.

Vi giungiamo finalmente, il nome Il Colle nel Vento, *nomen omen* una piacevole brezza rende tersissima l'aria e possiamo ammirare facilmente il grande carro e le altre costellazioni: il grande letto e la calda doccia... Eleonora la gentile proprietaria chiede se abbiamo bisogno di qualcosa, Luisa con un filo di voce: “un bicchiere di latte caldo” sono forse le ultime parole della giornata che sento, dopo che l'implacabile runkeeper ci fa i complimenti per aver camminato per più di 45 chilometri.

Il mattino un'alba splendida con il sole che facendo capolino dall'orizzonte lontano comincia ad inondare di luce i vigneti a perdita d'occhio. Magnifico! La promessa che ci facciamo alla partenza è quella di fare una tappa con meno chilometri, ci incamminiamo in discesa verso Canelli e la ricerca di strade secondarie, carta alla mano, ci fa optare per una stradina che sale ripida tra vigneti.

Sorpresa! ad un certo punto finisce nel cortile di una cascina, domando la strada per Canelli,



Monastero Bormida

e la signora un po' stupita di vedere due "pellegrini", ci indica uno stradello che ci conduce in punta ad una collina nei pressi della Torre dei Contini, da dove la strada prosegue verso la patria dei Gancia. Proprio a Canelli c'è la sede della rinomata casa di spumanti e forse non tutti sanno che nel 1850 Carlo Gancia ritorna dalla Francia con un'idea: creare il primo spumante italiano usando le tecniche tipiche della produzione dello champagne ma con un diverso uvaggio di base, l'uva moscato. Fonda, con il fratello Edoardo, la ditta Fratelli Gancia, con sede a Chivasso, e inizia a produrre in piccola scala le formule dello champagne, dando vita quindi al primo spumante italiano col marchio Gancia.

Canelli non è solo Gancia, ma anche Contratto, Bocchino, Coppo una importante realtà produttiva sulle sponde del Belbo. Lo attraversiamo, praticamente un rigagnolo, si fa fatica a pensare che nell'alluvione del 1994 abbia fatto i danni ed i morti che purtroppo ci furono.

La strada sale verso Cassinasco, su queste colline cominciano oltre ai vigneti a vedersi notevoli nocioleti. Scendiamo verso

Monastero Bormida, con il suo splendido Castello e il ponte romano sul fiume Bormida, imponente struttura a schiena d'asino con piccole cappelle che anticamente erano posti di guardia.

Seguiamo per breve tratto il fiume lungo uno dei sentieri promossi dal CAI di Asti (sentiero delle 5 Torri) poi svoltiamo lungo la valle dell'altro ramo del Bormida quello di Spigno. E' in questo tratto tra Ponti e Montechiaro d'Acqui che il nostro trekking si fa "pericoloso", in mancanza di un percorso su strade secondarie, decidiamo di seguire l'ex Strada Statale n° 30 della valle Bormida, è la strada che partendo da Alessandria, passa per Acqui Terme risale la valle Bormida entra in Liguria dove si innesta sulla strada statale del colle di Cadibona.

La percorriamo con camion e auto che sfrecciano ad alta velocità su una carreggiata priva di marciapiede o corsia di emergenza, sono solamente 4 o 5 chilometri sino a Montechiaro Piana ma interminabili... da qui finalmente possiamo prendere una strada secondaria che attraverso Mombaldone e costeggiando la ferrovia Acqui-San Giuseppe di Cairo ci permetterà di raggiungere Spigno Monferrato meta della nostra tappa.

Già a Mombaldone per la promessa che ci eravamo fatti al mattino cerchiamo un posto per mangiare e dormire, purtroppo questo minuscolo paese, uno dei più bei borghi d'Italia, così recita un cartello all'ingresso del paese, cartello che ricorda anche che il 1° ottobre cade la fiera del montone grasso, caspita è domani, non ha né un B&B né un agriturismo e neppure un albergo.

Va beh ci spingeremo sino a Spigno, dove ci assicurano esserci l'albergo, siamo già a 35 chilometri faremo ancora i 5 che ci mancano e così l'indomani ci perdiamo anche la fiera del montone. Veramente piacevole la strada che prima risale il limitare dei famosi calanchi di tufo e poi sulla piana del fiume lo attraversa sul bellissimo ponte di San Rocco, praticamente intatto nelle forme originali, il ponte duecentesco a schiena d'asino che collegava l'abbazia alla Via Aemilia è interamente in pietra arenaria, sormontato al colmo da due cappelline utilizzate per la riscossione dei pedaggi.

Dopo poco eccoci giunti sulla piazza di Spigno, è quasi buio e l'illuminazione pubblica già accesa. Scorgo una persona che sta uscendo da un cancello lo "assalgo": -Dov'è l'albergo?- Telegrafico mi dice: -E' chiuso da

un paio di anni-

Ci sarà pure un posto dove dormire- incalzo, vedendomi sconsolato, stanco e dopo avergli spiegato che è dal mattino che camminiamo si prodiga nel telefonare ad un B&B di suoi parenti a qualche chilometro di distanza, niente tutto pieno.

Un'altra telefonata ad un agriturismo va a buon fine, per la verità Luisa lo aveva già individuato consultando Internet ma essendo oltre Spigno avevamo rinunciato a contattarlo, gentilmente il buon samaritano si offre di accompagnarci in auto.

Immerso in un bosco l'agriturismo La Molina è un'oasi in mezzo alla foresta gestito da una famiglia, padre, madre e sei figli che conducono la struttura in una sorta di "autarchia", fanno tutto loro: agricoltori, muratori, idraulici, carpentieri, boscaioli e naturalmente albergatori-ristoratori.

Le salette sono stracolme di gente a cena, gli avventori arrivano sia dalla valle Bormida che dalla vicina Liguria. Non abbiamo granché



Castello Gancia a Canelli



Bormida a Mombaldone

fame la stanchezza prevale, ma alla farinata e ad una pizza cotta nel forno a legna non rinunciamo, poi a nanna. Alla luce del mattino ci rendiamo conto della particolarità del luogo, c'è pure la piscina.

Dopo la colazione ci informiamo sul migliore percorso per raggiungere la Liguria, ormai non distante. Torniamo un po' indietro sulla strada percorsa in auto la sera prima per prendere una strada secondaria che da Spigno passando per Pareto (l'ultimo paese in Piemonte) raggiunge Mioglia e Pontinvrea.

Siamo un po' in alto sui 500 metri slm lasciamo alle nostre spalle i calanchi della Langa e ci incamminiamo lungo il versante settentrionale dell'Appennino ligure. Entriamo in provincia di Savona lo testimonia un cartello a bordo strada.

L'umore è alle stelle ormai ci siamo. A rovinare la "festa" una pioggerellina autunnale, e non sarebbe neanche troppo fastidiosa, però a tratti arrivano dei rovesci che ci costringono a ripararci sotto tettoie o sotto le pensiline delle fermate dei bus.

Procediamo e arriviamo a Pontinvrea verso l'ora di pranzo sosta in un bar, poi ripartiamo verso il Giovo, la pioggerella ci fa cambiare un poco l'itinerario che avevamo inizialmente individuato.

Optiamo per la strada che scende da Sassello

ad Albissola fortunatamente c'è poco traffico ad un certo punto mi rendo conto che stiamo transitando a Stella, se la memoria non m'inganna è il paese dove è sepolto Sandro Pertini, ed è proprio così.

Nel bar in centro al paese chiedo del cimitero, la barista ci informa che un paio di giorni prima ha fatto visita il Presidente Mattarella in occasione del 120° anniversario della nascita di Pertini, non possiamo esimerci, ci rechiamo alla tomba, la casa museo è chiusa.

Il tempo è grigio ma non piove più, ripassiamo al bar dove abbiamo lasciato momentaneamente gli zaini e chiediamo una strada secondaria per raggiungere Albissola, ci indicano la strada che passa da Ellera frazione del comune di Albissola Superiore, ci dicono saranno 5 o 6 chilometri, scendiamo lungo questa valle stretta e boschiva, non arriviamo mai... alla fine i chilometri sono 12.

Facciamo questa considerazione la gente abituata a viaggiare in auto non ha più la percezione delle vere distanze. Lungo la strada consultiamo con il cellulare i B&B di Albissola, dopo qualche telefonata a vuoto riusciamo a prenotare al Fior di Loto.

Vi arriviamo verso le 19.30, dista ca 800 metri dal mare. Il nostro trekking è quasi finito lo festeggiamo con una cenetta di pesce: ottimo! Una puntatina al mare, dopo cena, prima del meritato riposo ci fa assaporare appieno la sensazione di essere arrivati alla méta. L'indomani a piedi, dopo un piacevole e rilassante relax in spiaggia, percorriamo il lungomare sino a Savona da dove con il treno torniamo a Chivasso.

Una bella esperienza, da ripetere con più calma, forse non mi sono ancora abituato ai ritmi più rilassanti dei pensionati, e sarà utile ricercare un percorso a misura di escursionista per soffermarsi ed ammirare paesaggi e ricchezze di un'Italia minore ma di grande fascino e pregio.

1° giorno 38 km Castagneto Po – Camerano Casasco

2° giorno 45 km Camerano Casasco – Calosso

3° giorno 40 km Calosso- Spigno Monferrato

4° giorno 40 km Spigno Monferrato – Albissola

Totale chilometri: 163 in quattro giorni in circa 38 ore effettive di cammino

Carte 18, 19 e 20 dell'Istituto Geografico Centrale

Gianmaria Capello

socio della Sezione CAI di Chivasso

in compagnia di Luisa Garbuio



Tramonto su Albissola



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

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

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

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

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

seguici su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Giugno 2019

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013