



# l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino Luglio/Agosto 2019  
€ 0,00

## Passo del Duca

e anello delle cascate in Valle Pesio

**Piccoli racconti delle stube**  
Storie e leggende delle Dolomiti

**Fulmini e tuoni in montagna**  
Avvenimenti del passato che hanno segnato la vita dei Condovesi

**Un anello per la Punta Charrà per la Ferrata degli Alpini**  
Ritorno per il vallone Des Acles con alcune varianti per il rientro

**Senza limiti, oltre i confini**  
Cinema sulle Alpi Occidentali, in mostra al Museo montagna

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



Anno 7 – Numero 69/2019

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







Sezione di Torino



## *Il senso di un turismo “educato”*

Quando sono in montagna spesso mi chiedo quali benefici possono ricavare gli abitanti e il territorio dalla mia passeggiata.

Certamente noi escursionisti contribuiamo a mantenere agibili i sentieri, ma spesso inavvertitamente disperdiamo fazzoletti di carta e altri rifiuti, che rimangono ben visibili per parecchio tempo.

Ma all’abitante del luogo cosa portiamo? Spesso ci limitiamo ad un semplice saluto, oppure parcheggiamo l’auto che spesso crea problemi al passaggio degli animali o dei mezzi da lavoro.

Penso che tutti noi che frequentiamo la montagna per svago, dovremmo fare qualche cosa per aiutare l’economia di questi luoghi; penso al bar del paese per fare colazione, non certo così provvisto come quello della città, all’osteria della valle per una merenda sinoira in compagnia, al termine della passeggiata.

Non si risolvono certo i problemi economici della zona ma è pur sempre un introito utile come l’acquistare i prodotti locali, formaggi, miele, frutta, patate. Potrebbe essere un modo per evitare che questi negozi debbano chiudere l’attività per carenza di smercio, creando difficoltà agli abitanti locali, che per gli acquisti sono poi costretti a lunghi spostamenti. Inoltre questo nostro partecipare rappresenta un segnale di gratitudine agli abitanti della zona che con il loro lavoro ci hanno offerto una bella giornata di svago.

E’ questa l’economia che può essere utile agli abitanti delle valli, un turismo tranquillo che apprezza le attività, l’ambiente e la storia locale. In molte valli sono sorti musei degli attrezzi del lavoro locale, con esposizione di attrezzi oramai superati e desueti, ma che sono stati usati dai montanari per secoli. Ad esempio al museo di Usseglio, tra le tante cose esposte, si è visto un girello per bambini molto rustico ma pur utile per aiutare il bambino a camminare. Questi musei si trovano in tutte le valli, gli attrezzi sono in genere simili e questo dimostra che i metodi di lavoro erano gli stessi.

Il turismo tranquillo non invade i paese con schiamazzi, non calpesta i prati che sono la risorsa primaria del montanaro, non disturba la quiete della natura. A questo proposito il nostro Presidente Torti nel suo editoriale apparso sulla rivista Montagna 360 di giugno, afferma che se amiamo la montagna e vogliamo conservarla, dobbiamo agire con scelte consapevoli mirate alla salvaguardia dell’ambiente montano che equivale a tutelare la





nostra qualità di vita.

In merito ai grandi eventi locali che attirano una moltitudine esagerata di persone concentrate nello stesso spazio, che arrivano in auto, calpestano prati, lasciano rifiuti, che poi gli animali selvatici abitanti del luogo mangiano ignari delle conseguenze a cui vanno incontro, il Presidente afferma che questo non è un aiuto alla comunità locale, perché non porta alcun ritorno economico, anzi questa invasione di auto porta rumore e smog e danno.

Penso poi che molte di queste persone ricorderanno soltanto l'evento che li ha portati in quel luogo, la tappa del giro ciclistico, il concerto in alta quota, la corsa automobilistica, ma del luogo, del panorama, dell'ambiente dove sono stati non ricorderanno molto.

Roberto Mantovani si domandava su L'Escursionista del dicembre 1980, cosa volesse dire valorizzare i territori montani, che a quel tempo consisteva nel costruire alberghi e case per vacanze, speculazioni che alla popolazione locale non portava nulla in quanto i proventi della gestione di questi locali andavano alla città; ora molte di queste strutture sono anche abbandonate.

Forse è meglio un turismo "educato" con una visione ampia sul rispetto della natura, così devono essere concepite le escursioni della "gente del CAI".



Sezione di Torino



**Domenica Biolatto**

*Presidente*

Progetto di educazione e sostenibilità ambientale

**SAVE THE MOUNTAINS**

**7 luglio 2019**

<http://www.ruralpini.it/Save-the-mountains-stroncata-da-CAAI.html>

*La sezione del Cai di Clusone smentisce di essersi dissociata dall'evento come avevamo riportato .*

*Dopo la partenza della petizione che chiede al Cai Bergamo di annullare l'evento (arrivata a 3 mila firme), dopo la presa di posizione - nettamente contraria - di Alessandro Gogna, fondatore di Mountain wilderness, arriva come un macigno la durissima stroncatura del presidente del Club alpino accademico italiano, Alberto Rampini, che chiede al Cai nazionale di fermare la manifestazione...*





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

## Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 7 – Numero 69/2019  
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](mailto:info@uetcaitorino.it)

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

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

Facebook : l'Escursionista

## Sommario Luglio/Agosto 2019

Editoriale – Riflessioni della Presidente

**Il senso di un turismo "educato" 02**

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

**Passo del Duca  
e anello delle cascate in Valle Pesio 05**

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

**Piccoli racconti delle stube:  
Re Ombro e Ombretta 12  
La Bisca Blanca 13**

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss

**La testa malcontenta 20**

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

**Il Pane del Friuli Venezia Giulia 25**

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

**Fulmini e tuoni in montagna 30**

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

**Senza limiti, oltre i confini  
Cinema sulle Alpi Occidentali 33**

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

**Un anello per la Punta Charrà per la Ferrata  
degli Alpini 39**

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

**Campane Tibetane: un interessante  
esperimento 46**

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

**Strizzacervello 54**

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

**Luna d'agosto illumina il bosco 61**

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

**Monte Generoso 63**



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

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





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

*Passo del Duca  
e anello delle cascate in Valle Pesio*



Si è svolta lo scorso 9 giugno la gita escursionistica nel Parco del Marguareis, al Passo del Duca, organizzata dalla UET in collaborazione con gli amici della Sottosezione GEAT e le Biblioteche Civiche Torinesi.

Anche quest'anno, come già avviene da anni, uscite come questa danno energie nuove per rafforzare lo spirito di condivisione e collaborazione che contraddistingue da sempre queste due articolazioni del CAI Torino, che accompagnano, da oltre cent'anni, generazioni di escursionisti desiderosi di montagna.

Così è stato anche per questa escursione che ha visto la partecipazione di 41 soci.

Penso proprio a questo mentre, all'alba mi reco al Maffei, nostro tradizionale luogo di ritrovo. La città dorme e l'appuntamento è per tutti alle 5,45. I lunghi viali congestionati dal traffico durante la giornata, sono ora deserti e si guida senza stress ma, nonostante questo, riesco ad arrivare quasi in ritardo. Tutta colpa dei fatidici 5 minuti dopo l'implacabile suono della sveglia.

Finalmente anch'io mi unisco ai due gruppi,

che da adesso diventano uno solo per tutta la giornata. Gli accompagnatori della Geat, ben organizzati come sempre, Antonio e Maria Teresa Carretta e Paolo Meneghello, quest'ultimo con notevoli trascorsi come alpinista prima ancora che escursionista e figura storica della sua Sottosezione, ci ricordano che è ora di partire per raggiungere Pian delle Gorre, in Valle Pesio da dove inizierà la nostra camminata.

Anche gli accompagnatori UET di questa uscita ci sono tutti, oltre la sottoscritta, Luigi Bravin, Marco Chiovini, Valter Incerpi, Enrico Volpiano e Mario Bellora.

Qui, siamo in 38 partecipanti mentre altri 3 ci raggiungono alla Certosa di Pesio. Ci compattiamo rapidamente nelle auto e dopo circa un ora e mezza di viaggio, sotto una pioggia stizzosa e intermittente, posteggiamo a Pian delle Gorre, nei pressi dell'omonimo rifugio, non prima, però, di aver pagato "l'obolo" per il parcheggio dell'intera giornata.

Siamo in una zona molto frequentata soprattutto nei fine settimana. Da qui partono







molte camminate, di varia difficoltà i cui percorsi si snodano in paesaggi incantevoli all'interno del Parco del Marguareis. Un gentile posteggiatore, stavolta non abusivo e improvvisato, ci indica in quale parte dell'ampio spiazzo posteggiare.

E' ancora presto, sono da poco passate le ore 8 e c'è poca gente, complice, ahimé, anche il maltempo che imperversa da qualche giorno. Nonostante ciò, si respira, comunque, un buon entusiasmo: le chiacchiere e le risate del gruppo, amplificate dal silenzio circostante, ci fanno dimenticare che da qui a poco inizierà a piovere.

Ci mettiamo in protezione e già alla partenza indossiamo giacche a vento e mantelle.

Piermario, accompagnatore nazionale di escursionismo, socio UET, ci parla del significato del termine "Escursionismo" e della figura del "Naturalista". Solo pochi concetti, ma non abbiamo molto tempo. Dobbiamo metterci in cammino. La gita è lunga e nel pomeriggio ci attende la visita della Certosa di Pesio, dove ci accompagnerà la nostra storica dell'Arte Elena Romanello, Uettina,

rappresentante delle Biblioteche Civiche Torinesi.

C'è un bel contrasto fra il verde intenso del bosco e la lunga fila coloratissima del nostro abbigliamento da pioggia. Ci incamminiamo con passo costante nella bella strada sterrata, chiusa al traffico. Viste le condizioni meteo sfavorevoli proponiamo, in accordo con Maria Teresa e Antonio di non fare il percorso ad anello, originariamente previsto, ma di farne uno alternativo che ci permetta di vedere le numerose cascate della zona e nel contempo di salire al Passo del Duca.

In breve raggiungiamo le bellissime cascate del Saut (Salto) formate da quelle dal vallone del Marguareis e quelle del Sestrera che si uniscono nel Vallone del Salto originandone una soltanto.

Sono molto alte e prorompenti a causa della copiosa portata d'acqua.

Dopo lo stupore e la sosta doverosa per le foto, procediamo sul comodo sentiero nel favoloso bosco di faggi e abete bianco del



Prel. Anzi, più che sentiero, è una mulattiera molto ben tenuta, ex strada militare di collegamento tra la bassa Valle Pesio e il confine Italo Francese ma non è mai stata completata.

Raggiungiamo il Gias degli Arpi dove, durante una breve sosta, Piermario ci spiega cosa sono i "gias" e la loro importanza e utilità per gli abitanti delle montagne alpine, e lo fa con esposizione chiara e interessante. E' un piacere ascoltarlo. Il cielo è sempre più grigio e l'aria è carica di pioggia ma, per ora, non ci possiamo lamentare. Speriamo che tenga...

Riprendiamo il cammino sulla bella mulattiera e in salita costante cerchiamo di raggiungere il Passo, sempre meteo permettendo. In poco meno di due ore siamo al Colle del Prel 1939 m.

Ancora un brevissimo dislivello in ripida salita e siamo al Passo del Duca 1989 m.

Il cielo è sempre più nero e arrivano grossi goccioloni accompagnati dal temporale. Bisogna fare in fretta e riscendere a valle. Giusto una manciata di minuti per vedere il bacino carsico della Conca delle Carsene, o meglio quel poco che si intravede nella nebbia, una foto alla nicchia con la statuina di Padre Pio e poi si torna indietro.

C'è pochissimo spazio al Passo e bisogna lasciarlo al resto del gruppo che sale. Intanto continua a piovere ma con meno intensità e anche il temporale sembra allontanarsi. Ci ricompattiamo tutti al Prel Soprano e ritorniamo sui nostri passi verso valle, ripercorrendo il percorso di salita. Peccato non è stato possibile ammirare il superbo panorama che ci circonda, pazienza... però ha smesso di piovere. Durerà? Chissà....

Il Passo del Duca, situato in alta valle Pesio, divide il vallone del Marguareis da quello degli Arpi. È stato teatro di una battaglia partigiana conosciuta come la "battaglia di Pasqua". Uno schieramento partigiano il 9 aprile 1944 affrontò un lungo scontro con le truppe tedesche nella zona tra la Certosa e Pian delle Gorre. Un reparto tedesco che cercava di scendere dal Passo per accerchiare le forze partigiane saltò però in aria a causa delle mine presenti sul terreno. I partigiani riuscirono temporaneamente ad abbandonare la valle.

Noi, intanto, continuiamo la nostra discesa nei tornanti della rotabile ex militare 194, iniziata nel 1940 per collegare la Certosa di Pesio con il Colle della Boaria e che, come dicevo, rimase incompiuta.

Allunghiamo il passo cercando di guadagnare terreno per raggiungere le Cascate del Pis del Pesio, prima che termini la breve tregua dalla pioggia, ma non arriviamo in tempo... mentre ci infiliamo nel fitto bosco di faggi in direzione di queste famose cascate, l'acqua riprende a cadere copiosamente.

Dobbiamo stare molto attenti a non cadere sul ripido tratto di sentiero, intriso d'acqua che scende nella fitta vegetazione, reso molto scivoloso dall'umidità e dalle foglie cadute.

C'è una strana atmosfera: la nebbiolina grigia circostante rende meno intensi i suoni del bosco ma ne amplifica i suoi profumi e ne







accende i colori, il fragore delle vicinissime cascate ci rende, forse senza saperlo, protagonisti per poche ore di una natura che sa di leggenda.

Ci siamo. Sono veramente suggestive. Questa è una meta fra le più gettonate del Parco. L'acqua esce copiosa e con forza da una parete rocciosa calcarea maestosa e, facendo un salto di circa 30 m . E' un fenomeno naturale a cui si può assistere solo in primavera quando l'acqua - per le forti piogge e per lo scioglimento della neve in quota, nella Conca delle Carsene - penetra nelle cavità carsiche riempiendole per poi fuoriuscire dal sifone del Pis.

Restiamo tutti con il naso all'insù, nonostante continui a piovere, cercando, di immortalare nelle foto degli smartphone tutti i giochi dell'acqua, quasi a volerci portare a casa le cascate!

Mentre anch'io mi riempio lo sguardo di tanta bellezza, mi accorgo che è ora di andare.

Con l'aiuto di Antonio e Maria Teresa e degli altri accompagnatori riuniamo il gruppo e raggiungiamo l'amena conca prativa del Gias Fontana e ultima delle cascate ugualmente scenografica e possente formate dal Pesio, al massimo della sua portata d'acqua.

Il tempo è tiranno e rapidamente torniamo alle auto, al Pian delle Gorre. Siamo tutti un pochino stanchi dopo la lunga camminata ma felici e grati a questo ambiente spettacolare per averci ospitato.

Ci aspetta ora, " l'ultima fatica", si fa per dire: la visita della Certosa di Pesio curata da Elena Romanello. Siamo quasi al limite dell'orario di apertura, chiudono alle 18 e sono quasi le 17.30 . Dobbiamo sbrigarci.

Mentre visitiamo rapidamente una piccola parte di questo complesso architettonico, oggi monumento nazionale, la nostra guida ci parla della vita della Certosa che venne fondata nel 1173 e affidata all'Ordine Certosino, nato nel 1030. Le Certose si diffusero in tutta Europa e divennero centri non soltanto di religiosità ma anche di letteratura e di arte. La vita dei monaci nella certosa si protrasse tra alterne



vicende fino alla dominazione napoleonica che nel 1831 sopprime gli ordini monastici. I beni della Certosa in parte furono venduti all'asta e in parte donati alle chiese di Cuneo e altre importanti località della zona. Seguirono anni di abbandono e di devastazione. Quando la presero i Missionari della Consolata nel 1934 versava in stato di grave abbandono.

Oggi la Certosa di Santa Maria, grazie all'opera incessante di restauro curata dalla comunità missionaria è Casa di spiritualità e di accoglienza non soltanto dei Missionari che provengono da diversi Paesi ma anche di famiglie, gruppi e chiunque sia in cerca di una pausa di silenzio, di preghiera.

La vita degli antichi monaci certosini era una vita contemplativa durissima. Di fatto erano eremiti.

Elena ci mostra la zona del parco dove anticamente c'erano le piccole casette, tutte uguali, dei monaci. Qui trascorrevano il tempo nel più rigoroso silenzio , in solitudine e

clausura. Ciò era necessario per essere completamente rivolti a Dio e pregare per la salvezza del mondo lontano da ogni interferenza terrena. Pregavano sia di giorno che di notte, per ore, digiunavano spesso. Gli incontri comunitari di preghiera avvenivano due volte al giorno. Al di fuori della preghiera c'era il silenzio, liberamente e amorevolmente accettato da chi aveva fatto questa scelta di vita.

Abbiamo ancora pochi minuti prima che la Certosa chiuda i pesanti portoni.

Siamo tutti soddisfatti di questa giornata intensa.

Qualcuno dei partecipanti già chiede informazioni per la prossima uscita in collaborazione UET - GEAT.

Questo è di buon auspicio.

**Luisella Carrus**





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



  
PREMIO  
ECCELLENZE  
La guida tra le Eccellenze italiane.

APERTO  
nei fine settimana  
Vi aspettiamo!!!



## Piccoli racconti delle stube

Storie e leggende delle Dolomiti



## Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

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

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

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

### Re Ombro e Ombretta

A monte dei Serrai di Sottoguda, un portale di bronzo segnava l'inizio del regno di Re Ombro.

Nell'alta Val Pettorina, troviamo una bellissima leggenda ladina che si perde nella notte dei tempi, la quale narra che l'entrata dei Serrai di Sottoguda, a monte dell'omonimo villaggio, fosse preclusa da un gigantesco portone bronzeo, oltre al quale si estendeva il mitico e fiabesco Regno di Re Ombro.

Questi abitava in un meraviglioso castello di alabastro che pochi avevano potuto ammirare, perchè proibito alla gente comune. Egli aveva una figlia bellissima, di nome Ombretta, la quale per il suo carattere gioioso e allegro, era amata da tutti i suoi sudditi.





Tanto essa era amata dal suo popolo, quanto essa era odiata dalla matrigna che vedeva in lei un ostacolo per l'avvenire delle sue figlie, per la verità non molto avvenenti.

Infatti, i Principi e i Cavalieri che venivano in vista al castello, non avevano occhi che per la bella Ombretta, trascurando ovviamente le figlie della perfida Regina. Questa, per quanto si sforzasse di volerle sposare con qualche Principe, si rendeva conto, sempre più, che i suoi sforzi sarebbero stati vani. Un bel giorno un Principe, innamoratosi di Ombretta, chiese al Re l'onore di farla sua sposa; questi ben felice, acconsentì.

Immediatamente la notizia si sparse per tutto il reame, e anche al di fuori dei suoi confini. Fu così che iniziarono subito i preparativi per le principesche nozze. Il Re diede ordine che per quel giorno speciale tutti i sudditi fossero presenti e naturalmente, invitò i nobili della regione. Doveva essere insomma un matrimonio degno di sua figlia.

La matrigna però, piena di invidia e di odio, decise di vendicarsi e, prima che si giungesse al fatidico giorno delle nozze, mandò chiamare una malvagia strega e le ordinò di trasformare con un incantesimo la Principessa Ombretta in pietra. Così fu fatto.

Il Re, all'oscuro di tutto ciò e affranto dal dolore per la scomparsa della figlia, ordinò che venisse minuziosamente frugato ogni più remoto angolo del regno. A nulla valsero però gli sforzi congiunti dei sudditi; la bionda principessa dagli occhi azzurri era scomparsa.

Un bel giorno d'estate di molti anni dopo, a un pastore che governava il suo gregge nella Val Ombretta, parve di udire un canto di donna, su verso le pareti della Marmolada. Da principio non ci fece caso, pensando che ciò fosse dovuto al sibilo del vento che colà spira sovente.

Ascoltando meglio però, si rese ben presto conto che quello che lui udiva era veramente il canto triste di una donna che diceva:

*Son de sass e no me muove  
(sono sasso e non mi muovo)*

*Son de crepa en Marmolèda  
(sono roccia in Marmolada)*

*Son na fia arbandonèda  
(sono una figlia abbandonata)*

*E no sèi per ci rejon  
(e non ne conosco la ragione)*

Passarono gli anni e di questo tragico avvenimento nessuno più parlò, se non tra i montanari della Val Pettorina che si tramandarono di padre in figlio questa triste storia, così come giunta sino a noi.

Si dice che passando per la Val Ombretta e guardando con attenzione l'immensa parete sud della Marmolada, si possa scorgere, ivi scolpita nella roccia, l'immagine di una fanciulla che come vuole la leggenda, sarebbe proprio la bella e sfortunata principessa.

Si narra anche che la chiave del portone bronzeo rimase per molto tempo appesa al portale della chiesa di Sottoguda.

## *La Bisca Blanca*

*Lo stregone di San Vigilio chiamato a scacciare i serpenti di Fodara Vedla*

A quattro ore di cammino da Al Plan, in direzione di Ampezzo si trovano gli alpeggi di Fodara Vedla dove ancora oggi i contadini di Marebbe portano gli animali al pascolo durante il periodo estivo.

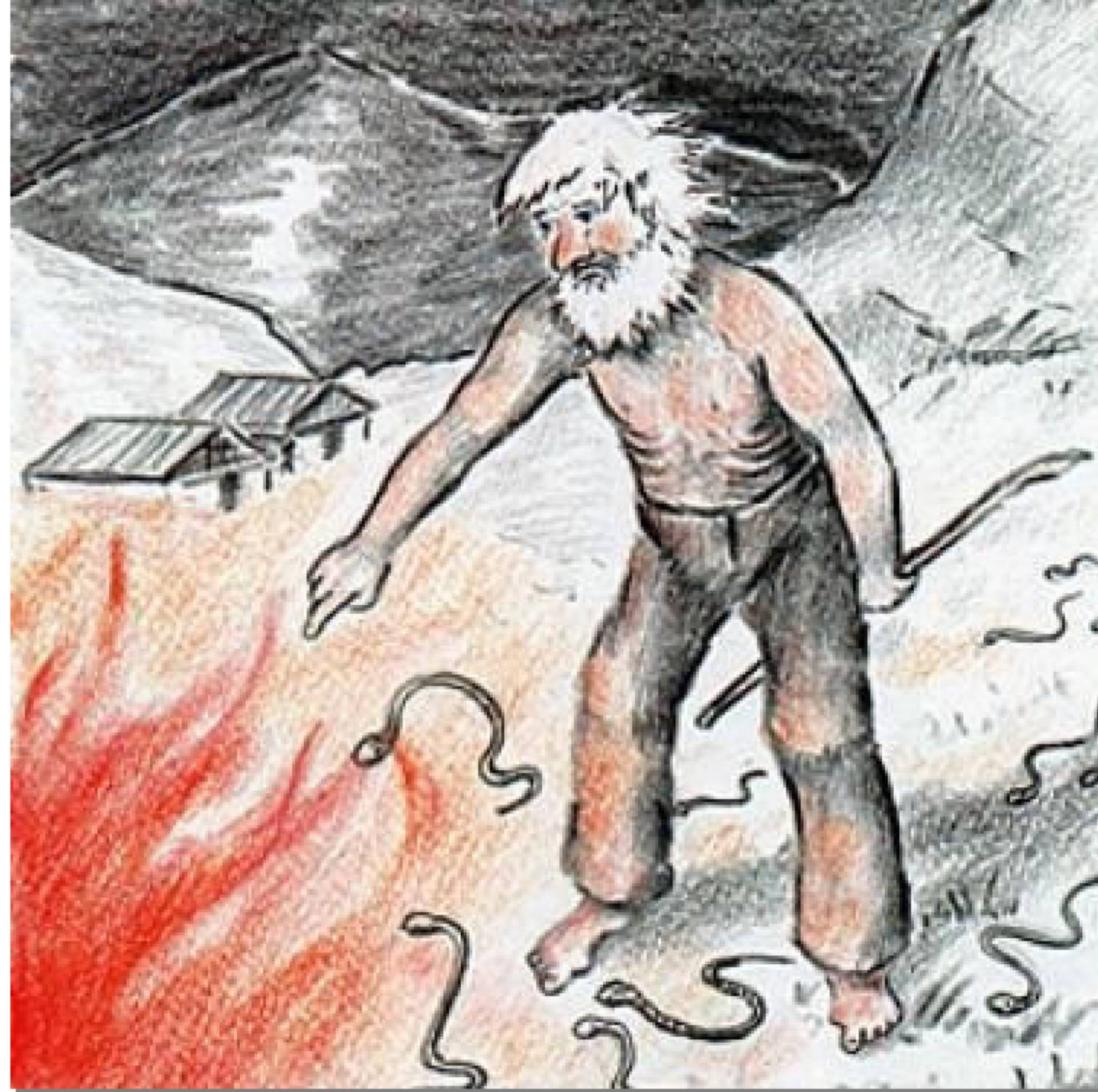
Qui è possibile sentire gli odori della fioritura primaverile che con i suoi mille colori ci regala un paesaggio spettacolare. Non molto tempo fa, tra i suoni delle campane portate dal bestiame si udivano le urla dei pastori, le quali echeggiavano fino in cima al Sas dla Para e alle Nainores.

Da molto tempo i contadini della valle di Marebbe portano i loro capi di bestiame in questa località, nonostante le difficoltà che si incontravano tempo fa. Spesso essi venivano colpiti dalla sfortuna e dalle disgrazie.

Un grosso intralcio e pericolo era costituito dalla presenza di molti serpenti velenosi sui prati e nelle vicinanze di Fodara Vedla. Si racconta che non esisteva roccia o albero privo di questa presenza inquietante. I tanti rettili trovavano rifugio sotto alle "üties" costruite a Fodara Vedla per avere un riparo durante il soggiorno estivo.

Nessuno osava gironzolare attorno a queste costruzioni senza prestare la massima





attenzione, bastava infatti una minima disattenzione per calpestare una di queste vipere ed essere morsi. Calpestare un serpente significava spesso la morte, in quanto gli antidoti erano difficilmente reperibili e la lontananza dal primo medico era eccessiva.

La costante presenza di vipere a Fodara Vedla costituiva un pericolo anche per gli animali dei poveri contadini di San Vigilio. Questi si sdraiavano usualmente sul prato per digerire, in queste occasioni le serpi trovavano riparo sotto i loro corpi e con il minimo movimento dell'animale i serpenti non esitavano ad usare i loro denti veleniferi.

Per alcuni anni i contadini di San Vigilio rinunciarono a frequentare quei posti, ma nonostante i pericoli provavano una forte nostalgia per le giornate semplici a contatto con le montagne in alta quota. Non passarono molte estati che i primi contadini tornarono a

seguire l'antica tradizione.

Durante quell'estate le mucche smisero improvvisamente di dare il latte. Tutte le mattine quando i pastori tentavano di mungere il loro bestiame non riuscivano ad ottenere un solo bicchiere di latte.

Tra i pastori nacque il sospetto che qualcuno potesse abusare del loro bestiame cosicché una notte uno di loro si nascose tra il fieno in una delle stalle aspettando di scoprire cosa stava succedendo.

Il pastore stava per addormentarsi quando nel tenue albore della luna rimase allibito di fronte a quello che i suoi occhi videro.

Un'infinità di serpenti entrarono con eleganti movimenti nella stalla e raggiunto il bestiame si attaccarono con i denti alle mammelle. La



stalla era invasa da serpenti che si stavano cibando succhiando tutto il latte a disposizione. Dopo un po' di tempo le prime serpi iniziarono ad allontanarsi raggiungendo l'oscurità. Il contadino era spaventato ma decisamente infastidito. L'istinto lo portò a imbracciare una pala e con violenza iniziò a colpire il maggior numero possibile di serpenti. Amazzò parecchi serpenti ma non risolse nulla. Tutte le notti qualcuno doveva stare sveglio nella stalla a proteggere le mucche.

Non distante da San Vigilio, in una costruzione fatiscente e isolata viveva uno stregone che era noto per la sua capacità di dialogare con i serpenti. Non vedendo più alcuna via d'uscita, i contadini si recarono dallo stregone e gli promisero una sostanziosa ricompensa se fosse riuscito a scacciare i serpenti da Fodara Vedla.

Lo stregone accettò, recuperò le sue cose e si avviò verso Fodara Vedla. Disse ai contadini che dovevano avere pazienza e aspettare che calasse la notte affinché i suoi poteri riuscissero a attirare l'attenzione delle vipere. Passarono il pomeriggio a raccogliere enormi quantità di legna che sarebbero servite per accendere un focolare.

Quando calò la notte lo stregone accese il focolare vicino al quale iniziò a pronunciare frasi incomprensibili. I contadini erano raccolti vicino alle loro üties ed osservavano impauriti la danza delle enormi ombre generate dal fuoco, l'atmosfera era davvero angosciante.

Le parole dello stregone avevano lasciato il posto al silenzio quando i prati circostanti si riempirono di serpenti. Centinaia, migliaia di serpi accorrevano tra le fiamme passando di fronte allo stregone soddisfatto. Buttandosi tra le fiamme ogni serpente provocava un gran frastuono e le fiamme si alzavano altissime in cielo illuminando le montagne circostanti.

Tutto sembrava procedere per il meglio e tra i contadini iniziarono a farsi vedere espressioni soddisfatte. Ma improvvisamente un intenso sibilo dalle parti di Col de Rü iniziò ad avvicinarsi sempre di più. Lo stregone si allontanò bruscamente dalle fiamme e sbiancò quando comprese il significato di quei umori.

“Questo è il serpente bianco, adesso sono finito!” gridò nella disperazione.

Il sibilo era diventato insopportabile quando in

un attimo apparso un serpente bianco come la neve che in testa portava una corona d'oro. Il serpente raggiunse le fiamme e con estrema forza si avvolse attorno alle gambe dello stregone trascinandolo con sé tra le fiamme del focolare. Entrambi morirono bruciati tra le urla dei pastori. Questi corsero nelle loro üties e prepararono fino al giorno seguente dalla grande paura.

Con le prime luci del giorno essi ritrovarono le forze per uscire e avvicinarsi alle ceneri del focolare. Il loro sguardo si scontrò con un paesaggio rinnovato. Davanti a loro c'era un grande fossato che da Fodara Vedla raggiungeva Pederü. Il veleno delle vipere aveva corroso i pascoli e gli alberi lasciando spazio alla nudità delle rocce e scavato una profonda ferita nel terreno.

I contadini frugarono tra le ceneri per vedere se ci fosse ancora qualche traccia dello stregone. Nel mucchio di ceneri intravidero la corona d'oro portata dal serpente bianco che uno di loro intascò di fretta. Si racconta che questo contadino ebbe soldi per tutta la vita.

Dopo quel giorno raramente si incontrarono dei serpenti sui pascoli di Fodara Vedla, ma sul sentiero che porta alle malghe, l'enorme fossato scavato dal veleno dei serpenti ricordò a tutti e per sempre l'accaduto.

*Fodara Vedla è una località poco sopra Pederü vicino a San Vigilio di Marebbe dove da tanti anni si trovano tablà e üties (malghe) che servivano da rifugio per animali e pastori che trascorrevano le estati in alta quota. Ancora oggi in questo posto stupendo nel parco naturale Fanes-Senes-Braies si trovano malghe e un rifugio. Il fossato scavato dal veleno dei serpenti di Fodara Vedla è oggi costituito dal canyon che da Fodara Vedla raggiunge Pederü.*

**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».*

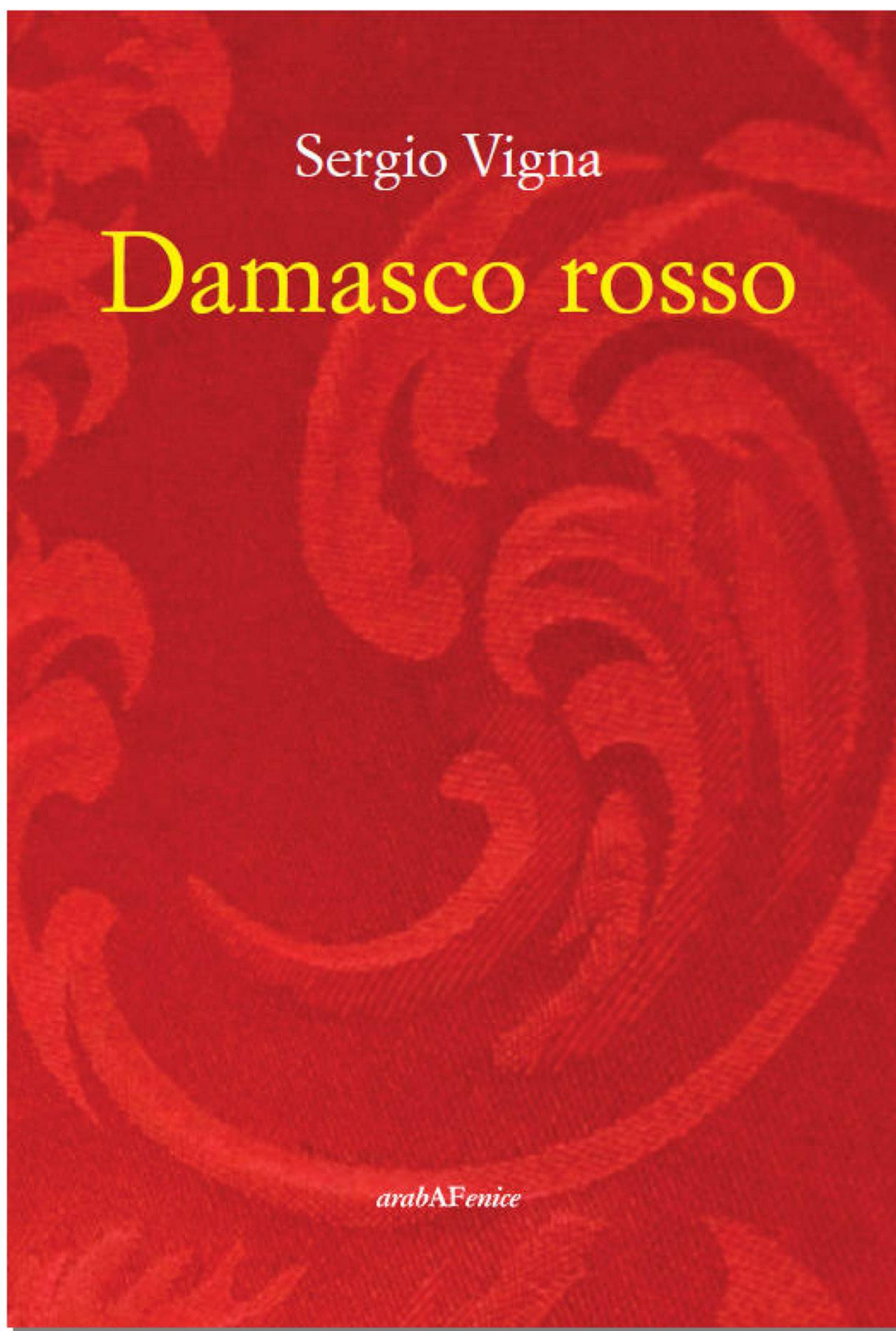
*«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.*

*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.*

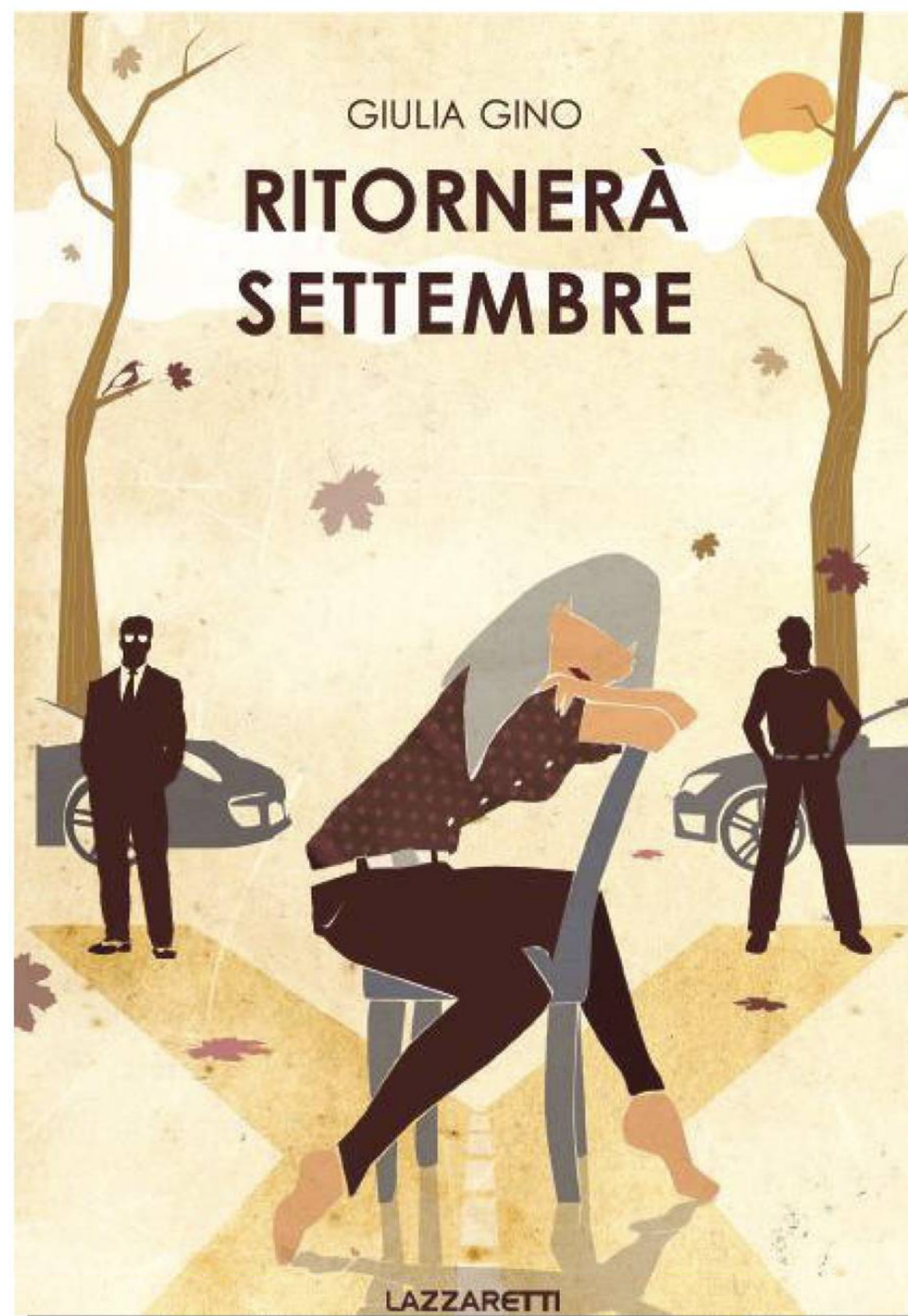
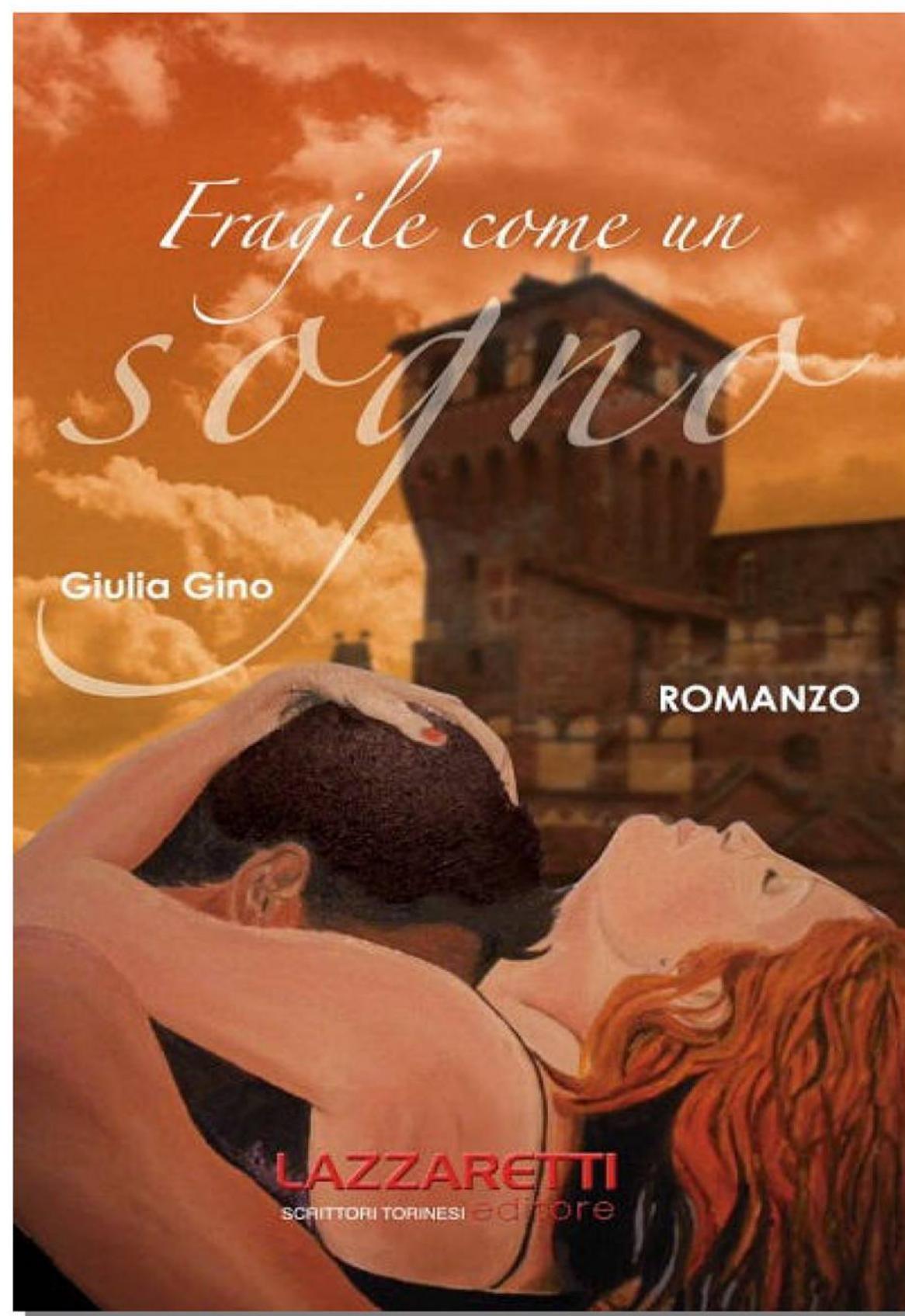
*Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.*

*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.*





## La testa malcontenta

*Ti de dentro sui bianchi cuscini  
e mi de for co' la testa sui spini.  
Dormi bela e dormi pur cara  
'na note sì amara non voglio passar.*

*Ma dammi la man,  
t'abbraccia il mio cor  
che sabato sera faremo l'amor!*

*Ti de dentro sui molli stramassi  
e mi de for co' la testa sui sassi.  
Dormi bela e dormi pur cara  
'na note sì amara non voglio passar.*

*Ma dammi la man,  
t'abbraccia il mio cor  
che sabato sera faremo l'amor!*

*Ti de dentro sul letto di lana  
e mi de fora la pioggia mi bagna.  
Dormi bela e dormi pur cara  
'na note sì amara non voglio passar.*

*Ma dammi la man,  
t'abbraccia il mio cor  
che sabato sera faremo l'amor!*

Canto trentino, appartenente al ricchissimo



patrimonio del coro della SAT, magistralmente armonizzato dal maestro Chailly, ben rende l'atmosfera insieme ironica e determinata dell'innamorato che, nonostante la pioggia, il freddo, e le spine, non desiste tuttavia di fare la posta alla sua bella, che immagina comodamente sdraiata su morbidi cuscini e su di un letto di lana, perché infine, sabato sera, forse la sua ostinazione verrà premiata.

*"Un uomo che vuole sedurre una donna deve attraversare le montagne.*

*Una donna che vuole sedurre un uomo non ha che un muro di carta da attraversare"*

**Proverbio cinese**

*"La prima cosa che deve fare una donna quando vuole*

*un uomo è di mettersi a correre"*

**Molière**

*"Nel corteggiamento vince solo chi è capace di affermare la sua differenza"*

**F.Alberoni**

**Luciano Chailly** nato a Ferrara 19/01/1920 morto a Milano 24/12/2002, è stato un compositore italiano.

Autore di lavori teatrali, sinfonici, cameristici, si è diplomato in violino a Ferrara nel 1941 ed in composizione a Milano nel 1945 si è inoltre laureato in Lettere presso l'università di Bologna nel 1943.

Nel 1948 seguì un corso di perfezionamento a Salisburgo con Paul Hindemith.

Dal 1951 al 1967 è stato impegnato presso la RAI, in qualità di consulente e programmatore, mentre in seguito ha svolto attività di direttore artistico presso vari enti lirici italiani, tra cui il Teatro alla Scala di Milano (dal 1968 al 1971), l'Arena di Verona (dal 1975 al 1976) ed il Teatro Carlo Felice di Genova dal 1983 al 1985; nel 1987 è stato eletto presidente della



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=zjDMH-K0P08>



Feniarco, ha inoltre svolto attività di critico musicale e di docente di composizione presso diversi conservatori italiani (Milano, Perugia, Cremona ecc.).

Nel 1954 ha iniziato un importante sodalizio con lo scrittore Dino Buzzati, il quale ha scritto per Chailly quattro libretti d'opera, ed ha spesso curato gli allestimenti scenografici dei loro

lavori.

È padre del celebre direttore d'orchestra Riccardo Chailly, dell'arpista compositrice Cecilia Chailly e della giornalista e regista Floriana Chailly.

È zio del pianista, compositore, direttore d'orchestra e didatta Michele Fedrigotti, figlio di Silvana, sua sorella.

Chailly fu un compositore dal gusto eclettico, partito da posizioni vicine al neoclassicismo, utilizzò per breve tempo la dodecafonia per poi indirizzarsi verso uno stile liberamente atonale e molto contrappuntistico. Compositore che non si è mai schierato con un movimento preciso, ha sempre mantenuto le distanze dallo sperimentalismo, pur non rifiutando di inglobare nel suo stile alcune particolari tecniche che si andavano a sviluppare nella sua epoca.



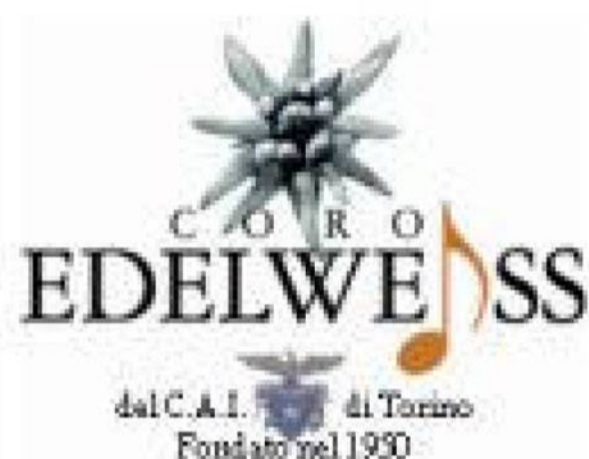
*Nasce nel 1950 il **Coro Edelweiss** del CAI di Torino, da un gruppo di giovani ed entusiasti amanti del canto di montagna. Conta oggi 35 elementi, tutti rigorosamente dilettanti. Nella sua lunga storia, ha visto passare oltre 180 coristi, 5 diversi maestri, ha eseguito centinaia di concerti in Italia 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.*



Oltre alle tredici opere ed ai cinque balletti, ha composto musica solistica, cameristica, particolarmente importante fu l'attenzione dedicata alla musica corale assieme a numerosi mottetti ed elaborazioni di canti popolari.

Da ricordare la Missa Papae Pauli, dedicata a Paolo VI), e vari lavori sinfonici.

**Valter Incerpi**



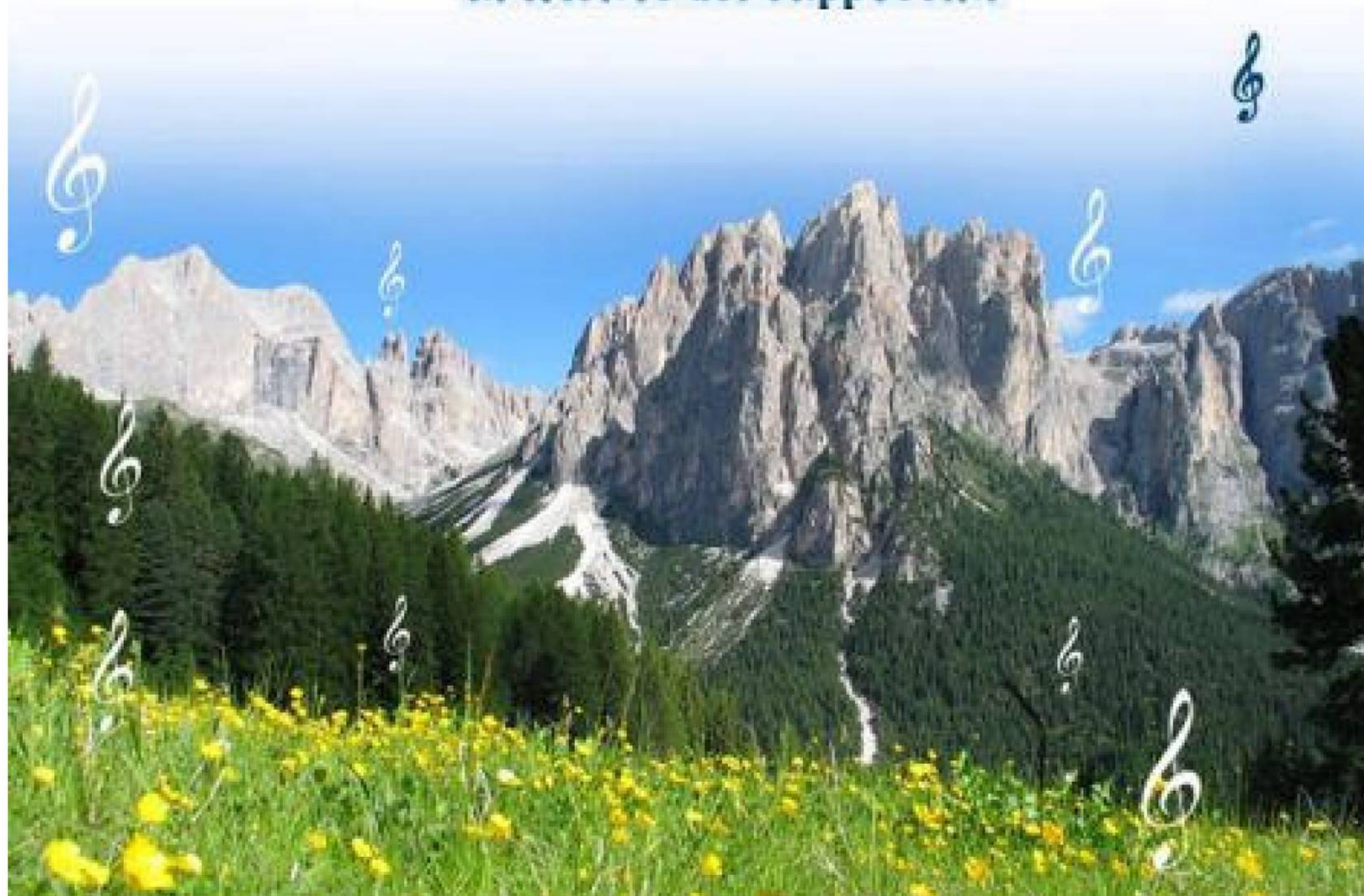
**Coro Edelweiss del CAI di Torino**



**Cerchiamo coristi!**



**Ti aspettiamo tutti i martedì alle ore 21  
presso la Sala degli Stemma  
al Monte dei Cappuccini**





Un Monviso raccontato in modo diverso. Inserito, nell'affascinante storia del pianeta alpino. A partire dal Neolitico – quando le alte terre ai piedi del Re di pietra apparivano simili a una vera e propria “officina” per la lavorazione delle giade alpine – ai giorni nostri. Passando attraverso la cultura “orofoba” dell’antichità classica, i secoli del Medioevo (nel 1480, a un tiro di schioppo dal Viso, venne scavato il primo tunnel delle Alpi), l’“invenzione” settecentesca della montagna, l’inizio e lo sviluppo dell’avventura alpinistica. Fino al 1861, quando la gigantesca piramide rocciosa che domina la pianura padana fu scalata per la prima volta dall’inglese William Mathews.

Una salita di grande interesse, ripetuta l’anno successivo da un altro britannico, Francis Fox Tuckett. E di nuovo nel 1863, allorché fu finalmente portata a termine la prima ascensione interamente italiana, capeggiata da Quintino Sella. Un evento assai significativo che di lì a poco – erano gli anni del Risorgimento e della nascita del nuovo Stato unitario – sfocerà nella fondazione del Club Alpino Italiano e diffonderà ovunque la “febbre del Monviso”. Una sorta di “mal di montagna” dal decorso benigno che, con il passare del tempo, consentirà agli alpinisti di intrecciare una lunga storia d’amore con l’icona più bella delle montagne del Piemonte. Salendolo da ogni lato, seguendone le creste, solcandone le pareti e insinuandosi nei suoi canali, anche quelli meno evidenti, percorribili solo per poche settimane l’anno, quando le condizioni della neve e del ghiaccio lo consentono. Fino alla contemporaneità e al momento in cui, accanto alla moltitudine delle vie di salite, ha cominciato ad affacciarsi sulla ribalta del “Viso” lo sci ripido. Dapprima timidamente e poi con discese spettacolari e sempre più frequenti.

Ma il Monviso non è solo alpinismo. È molto di più. È un universo in cui la natura fa sentire ancora oggi, come un tempo, il suo respiro profondo. Un mondo a sé dove, attraversando gli ambienti e i paesaggi più diversi – antichi boschi e praterie, laghi, corsi d’acqua, torbiere e pietraie – si possono incontrare gran parte degli esseri viventi che abitano le alte quote. Dai grandi ungulati alle marmotte, dai rapaci ai galliformi, dall’ermellino alla rara Salamandra alpina di Lanza, simbolo della biodiversità della regione.

E se il presente non sembra sufficiente ad esaurire la curiosità del visitatore che percorre la regione, si possono sempre cercare i segni del passato. Quello arcaico, scandito dai tempi della geologia. E poi l’avventura del popolamento preistorico. Ma anche le vicende che riguardano secoli assai più recenti – la storia del Marchesato di Saluzzo, la Repubblica degli Escartons, la 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'ìcona della montagna piemontese**





*l'ultimo romanzo di Roberto Mantovani...*

*Un viaggio nel cuore della montagna, tra le valli cuneesi e quelle del settore alpino più meridionale della provincia di Torino.*

*Una tavolozza di storie, di ricordi e di incontri. Scampoli di esperienze e di vite vissute, più che frammenti di escursioni e di alpinismo. un piccolo coro di voci alpine la cui sonorità è stata per troppo tempo smorzata dal piccolo orizzonte della realtà contadina e che oggi, suo malgrado, deve fare i conti con il silenzio delle borgate abbandonate, dei boschi incolti e dei pascoli abbandonati all'incuria e al logorio del tempo.*

*Una doppia manciata di racconti che cercano di non lasciarsi intrappolare dalle sirene della nostalgia e che, pur senza rinunciare a riflettere sul passato, non dimenticano il presente e, soprattutto, si interrogano sul futuro.*

*Perché, anche se non è facile da immaginare, in quest'angolo delle Alpi l'avvenire non è affatto scontato: nel crogiolo delle valli che circondano il monviso, un po' ovunque - e non da oggi - si accendono segnali di speranza e di rinnovamento che lasciano intravedere promesse di un futuro migliore.*

# ROBERTO MANTOVANI FORSE LASSÙ È MEGLIO

**CRONACHE DA  
UN MONDO SOSPEO**





## Il Pane del Friuli Venezia Giulia

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

*Eccoci arrivati, questo mese, all'estremità più ad est del nostro nord Italia: il Friuli Venezia Giulia!*

*E nel nostro viaggio alla scoperta dei grandi e storici piani italiani, ci troviamo oggi in una regione in cui solo a fine metà degli anni '50 si potevano ancora osservare sul ciglio delle strade di campagna commercianti con dieci chili di pane sulla testa, o nei mercati triestini accanto ai loro banchetti, le "pancogole" (dal latino: panis coculae), donne che producevano e vendevano autonomamente il pane.*

*Il loro mito si basava sulla capacità che avevano sia di lavorarlo sapientemente per ore, che di trasportarlo a piedi per diverse miglia. Questa attività, iniziata fin dal 1150 (come testimoniano i documenti storici dell'epoca), acquistò una tale fama da farle più volte invitare a Vienna, alla corte di Enrico II Jasomirgott, per insegnare ai panettieri del ducato di Austria i loro segreti.*

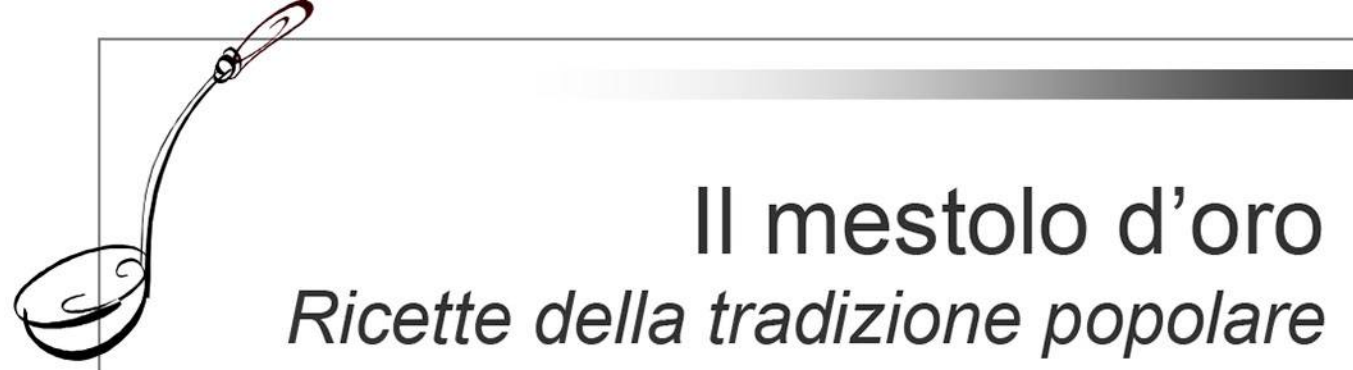
*Accanto alla biga nei forni di questa regione prosperano naturalmente le contaminazioni dell'Europa centrale o "danubiana" con i loro prodotti a base di farina gialla e scura, ricchi dei profumi della segale, dell'orzo e dei semi di papavero.*

*Quelli che quindi vi propongo di realizzare questo mese, non sono solo tre eccellenze nella storia della panificazione di questa regione ma un vero e proprio viaggio nel tempo e nella storia dei sapori le cui origini risalgono a quasi mille anni fa.*

*Siete dunque pronti a fare questo viaggio, ovviamente insieme ai vostri commensali?*

### **Biga Servolana**

*Mai come in questo caso si può dire che l'unione fa la forza o meglio il gusto. Infatti ci troviamo davanti a due pagnotte di pane unite dalla crosta dorata e croccante. Si tratta di un prodotto legato strettamente alla tradizione delle pancogole (in questo caso del rione Servola di Trieste) ovvero quelle donne che preparavano il pane e poi lo distribuivano per tutta la città.*



## Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



### **INGREDIENTI**

Per la biga occorre preparare un primo impasto con:

- 100 gr di farina
- 45 gr di acqua tiepida
- 1 gr di lievito di birra

Poi occorrono:

- 150 gr di farina
- 90 gr di acqua tiepida
- 15 gr di burro morbido
- Un pizzico di sale
- Il panetto lievitato

### **PREPARAZIONE**

*La biga è un pane che si produce con un processo di lievitazione molto lento; ha una forma particolare, infatti viene fatta facendo lievitare l'una accanto all'altra due ovali di pasta su cui verrà poi praticato un taglio che inciderà la biga per tutta la sua larghezza. Il taglio deve essere fatto molto in profondità e con una lama affilata per permettere al pane*





*Biga Servolana*

*di aprirsi bene durante la cottura; è la parte più difficile nella preparazione della biga e solo con una lunga esperienza si riesce a raggiungere un risultato perfetto.*

Per preparare la biga occorre preparare un primo impasto con: 100 gr di farina, 45 gr di acqua tiepida, 1 gr di lievito di birra.

Riattiviamo il lievito di birra, mettendolo in acqua tiepida per 10 minuti; aggiungiamo poi la miscela di acqua e lievito alla farina, impastiamo, facciamo un panetto e lasciamo lievitare per una notte intera.

Trascorso questo tempo prendiamo un'altra ciotola e prepariamo: 150 gr di farina, 90 gr di acqua tiepida, 15 gr di burro morbido, un pizzico di sale, il panetto lievitato.

Come prima cosa aggiungiamo la farina al nostro panetto alternandola all'acqua; uniamo ora il sale e il burro e facciamo unire questo completamente all'impasto usando il calore delle mani.

Formiamo un nuovo panetto che faremo lievitare per 5 ore.

Prendiamo da questo impasto dei mucchietti di pasta e, senza reimpastare, diamogli una forma di ovale; andiamo poi ad affiancare questi ovali due a due e lasciamo lievitare per altri 30 minuti.

Nel frattempo che il pane lievita riscaldiamo il forno a 220°C; trascorso il tempo di lievitazione e subito prima di mettere in forno si pratica un taglio orizzontale, il taglio deve essere netto e profondo e comprendere entrambi gli ovali.

Mettiamo subito a cuocere in forno per 15 minuti e le nostre bighe saranno pronte.

### *Pane Grispolenta*

*Dalla fine del 1800 specialmente nella provincia di Udine, la farina di mais inizia ad essere considerata ed impiegata anche nella panificazione. Il Grispolenta è un pane dalla forma di grande grissino rustico dal gusto di pane, tipico delle Alpi Carniche, preparato*



*miscelando farina di mais, farina di grano, acqua, sale, olio, strutto e lievito naturale.*

## INGREDIENTI

- Farina 00 275 grammi
- Farina di mais 225 grammi
- Pasta madre 75 grammi (o lievito di birra, 15 grammi)
- Strutto 75 grammi
- Acqua 250 grammi
- Sale 8 grammi

## PREPARAZIONE

Setacciate e mettete le farine a fontana.

Mettete al centro la pasta madre e all'esterno lo strutto e il sale.

Lavorate il tutto inglobando sale e strutto per

ultimi.

Aggiungete l'acqua piano piano (non è detto che serva tutta).

Coprite e lasciate lievitare fino al raddoppio (qualche ora, dipende dalla vivacità della vostra pasta madre).

Stendete l'impasto su un piano leggermente infarinato e ricavatene tanti grissini che andrete a posizionare su una teglia unta.

Infornateli a 200 gradi per 15 minuti.

*Pane Grispolenta*







*Pane Bruno*

## *Pane Bruno*

*“Un pane molto grigio, più adatto a farne biscotti per detenuti che a soddisfare l'appetito della gente onesta” . Questa la testimonianza scritta nella commedia “Arlequin mercuri galat” (1682 circa) circa il Pane Bruno che faceva ben intuire la situazione alimentare difficile dell'epoca. Un pane a base di orzo o cereali che dai ceti più poveri non veniva nemmeno tagliato con farina di grano, molto rara e costosa. Il gusto rustico e il colore scuro sono da allora le caratteristiche principali di questo pane.*

### **INGREDIENTI**

- Farina Di Tipo 2 250 g
- Farina Di Semola Rimacinata 150 g
- Farina Ai Cereali 50 g
- Acqua (335+25) 365 g
- Licoli Rinfrescato 100 g
- Sale 12 g

### **PREPARAZIONE**

Come prima cosa mettiamo nel boccale le farine e 335 g di acqua mescolando per 15

secondi velocità 4 e lasciamo l'impasto autolitico a riposare per circa un'ora.

A questo punto aggiungiamo il licoli e impastiamo 1 minuto a velocità Spiga

Aggiungiamo il sale e impastiamo 1:40 min velocità Spiga in questo arco temporale aggiungiamo gradualmente i 25 g di acqua che avevamo tenuto da parte.

A questo punto ribaltiamo l'impasto in una scodella leggermente oleata copriamo con pellicola e lasciamo riposare per mezz'ora.

Possiamo adesso procedere con due giri di pieghe in ciotola intervallate mezz'ora l'una dall'altra e poi mettiamo a lievitare l'impasto fino al raddoppio.

A questo punto lo ribaltiamo su un piano infarinato procediamo con un giro di pieghe a tre pirlamo copriamo con una scodella acampana e lo facciamo riposare per mezz'ora, possiamo adesso procedere con la formatura e lo mettiamo in un cestino su un telo infarinato, lo riponiamo in frigo a 4 gradi e facciamo maturare l'impasto per circa 13-14 ore.

Quando è giunto il momento della cottura preriscaldiamo la pentola di ghisa e quando il



forno avrà raggiunto la temperatura la tiriamo fuori, ribaltiamo il pane nella pentola con l'aiuto della carta forno e subito dopo aver praticato i tagli, copriamo con il coperchio e cuociamo per i primi 20 minuti a 250 gradi a questo punto togliamo il coperchio seguiamo altri 10 minuti a 250 gradi abbassiamo la temperatura a 200 gradi per 25 minuti e infine abbassiamo ancora a 180 per gli ultimi 20 minuti.

**Mauro Zanotto**





## *Fulmini e tuoni in montagna (lòsne e tron an montagna)*

Quante volte in montagna il sole splende alto nel cielo pur tra qualche cumulo di nubi e il suo calore si fa sentire anche se la quota alla quale ci troviamo è elevata. D'un tratto un colpo di vento, tutto si copre di una nebbia sempre più scura; è un attimo: un fulmine squarcia la pace di quel posto e il botto impressionante che segue solo in leggera differita si fa sentire in tutto il corpo. È l'inizio di un temporale che in poco tempo lascerà sul terreno tanta acqua e grandine.

Il fulmine (chiamato anche saetta o folgore) è una scarica elettrica che avviene nell'atmosfera, uno spettacolare evento da osservare in cielo, ma una pericolosa minaccia per chi si trova in spazi aperti durante un temporale.

Le morti legate alla fulminazione non sono poche: escursionisti, alpinisti, semplici persone che fanno passeggiate o pastori con i loro greggi. La frequenza di scariche elettriche in montagna, soprattutto in quota, è nettamente superiore che in pianura.

Racconto ora una successione di avvenimenti del passato che hanno segnato la vita dei Condovesi e messo in risalto il senso dell'impotenza e della paura di fronte al fulmine.

### **Agosto 1958 – Un fulmine colpisce una baita nei monti di Condove e causa la morte di una donna e di tre mucche**

A Villa di Mocchie abitava la famiglia Croce, erano agricoltori e nella stagione estiva salivano all'alpeggio delle Balme ad oltre 1600 metri di quota con le loro mucche. L'alpeggio è il territorio dove si conducono al pascolo gli animali (vacche, capre, pecore), dove pascolano nell'erba migliore e dove si producono i più gustosi formaggi, ma è anche la baita che ospita i margari.

Un giorno della seconda metà di agosto del 1958 verso sera un violento temporale si scatena sulla montagna di Condove, il Croce coi figli si trovava a Villa di Mocchie per accudire ai lavori agricoli nei campi mentre la moglie Luigia Selvo di 49 anni era all'alpeggio con le mucche.



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

Al tramonto la donna rinchiusa gli animali nella stalla adiacente al locale dove mangiava e dormiva. Consumata la cena a base di formaggio latte e pane la donna si coricò su un tavolato con un giaciglio di foglie. Il temporale con tuoni, fulmini e violenti scrosci d'acqua durò più di un'ora.

Al mattino seguente una parente anch'essa all'alpeggio in un'altra baita non vedendola uscire di casa aprì la porta e le si presentò questa scena: la donna folgorata dal fulmine era senza vita sul giaciglio bruciacchiato col volto annerito, sul tavolo la scodella del latte usata per la cena e una sporta contenente pane e formaggio appesa ad un gancio.

Aprì anche la porta della stalla e vide tre mucche carbonizzate mentre altre due sfiorate dal fulmine non muggivano a causa dello spavento. La donna scese di corsa a Villa di Mocchie a cercare aiuto e dare la triste notizia ai famigliari. Il marito con altri compaesani, i carabinieri e il medico condotto salirono all'alpeggio, ma nulla poterono fare se non constatare la morte della donna per folgorazione. Esperite le formalità del caso e dopo il nulla osta del pretore la salma della donna fu trasportata a Mocchie dove si celebrarono i funerali.

### **Fine luglio 1968 – Notte di paura per un gruppo di giovani Condovesi nel rifugio sul monte Rocciamelone colpito da un fulmine**

Il Rocciamelone è una montagna alta 3.538 m s.l.m. al confine tra la Valle di Susa e la Valle di Viù. La vetta è molto frequentata dagli escursionisti e dai pellegrini devoti alla Madonna.

In sommità si trovano una Cappella, una statua in bronzo dedicata alla Madonna ed un rifugio, detto Rifugio Santa Maria, per le emergenze. In una giornata di fine luglio un gruppo di Condovesi che aveva collaborato in parrocchia ad allestire il banco di beneficenza per la festa patronale di San Pietro in Vincoli





parte per una gita avente come meta il monte Rocciamelone.

Al mattino con diverse auto raggiungono il Lago di Malciaussia a quota 1805 metri nella valle di Viù. Alle 11, lasciate le auto, zaini in spalla incominciano la marcia per raggiungere la vetta.

La comitiva di oltre venti persone è composta da giovani tra i 17 e i 23 anni accompagnati dal vice parroco di Condove Don Giuseppe Pautasso, da un insegnante delle scuole medie Guido F. e da una coppia di coniugi Ada e Spirito G. Nel pomeriggio il tempo si fa incerto, grosse nuvole si addensano nel cielo, man mano che avanzavano il tempo peggiorava e un gelido vento sferzava la comitiva. La marcia viene rallentata, grosse gocce di pioggia cominciano a cadere ma ormai si è troppo avanti per tornare indietro. Il temporale diventa sempre più forte, e assieme alla pioggia comincia a cadere la grandine fitta e con grossi chicchi.

La temperatura si è abbassata e i ragazzi avanzano con fatica. Il cielo è sempre più nero solcato da lampi accecanti e fragorosi. Alcuni si trovano in difficoltà per l'aria rarefatta e la fatica, tutti sono fradici di pioggia e intirizziti. Finalmente si approssima l'ultimo tratto: l'attraversamento del ghiacciaio e la salita finale. Per la mancanza di forze alcuni giovani perdono contatto dai primi e si formano tre gruppi che raggiungeranno la

vetta verso le ore 20 il primo, alle 20,30 il secondo ed il terzo verso le 21.

I coniugi Ada e Spirito G. avevano lasciato il gruppo alcune ore prima causa un malore della donna ed era ridiscesa al rifugio sul lago. Sulla vetta la comitiva era intenta a togliersi gli indumenti fradici di pioggia ed a riscaldarsi con qualche bevanda calda quando con un fragore assordante una folgore colpisce il rifugio scaraventando a terra o contro le pareti i giovani.

Alcuni perdono i sensi (B. Lino e P. Paola) altri sono a terra sconvolti e spaventati con difficoltà alle articolazioni. Oscar D. B. che al momento del fulmine si trovava nel locale adiacente porta i primi soccorsi aiutato da Angelo V., dal Guido F. e dal sacerdote. La tensione è talmente alta che anche il sacerdote si accascia svenuto. A questo punto Oscar D.B. con Angelo V. e Giuseppe B. decidono di scendere a valle al Trucco per chiamare i soccorsi.

Da Susa partono le squadre di soccorso che raggiungono la vetta in piena notte e trovano i ragazzi ancora sconvolti e prostrati, prestando loro le prime cure. Solamente tre ragazzi hanno avuto bisogno di ulteriori cure.

Al mattino i giovani iniziavano a scendere a valle per tranquillizzare familiari e amici sulle loro condizioni fisiche. A Condove intanto fin



***In caso di pericolo ci si comporta nel modo seguente:***

*Evitare creste, guglie, vette mantenendosi a una buona distanza da esse (almeno 15 metri).*

*Le parti metalliche dell'equipaggiamento (ramponi, piccozza, moschettoni, chiodi ecc.) vanno depositate lontano.*

*Evitare canaloni, fessure, camini e ripari quali cavità, grotte, grossi massi isolati e alberi.*

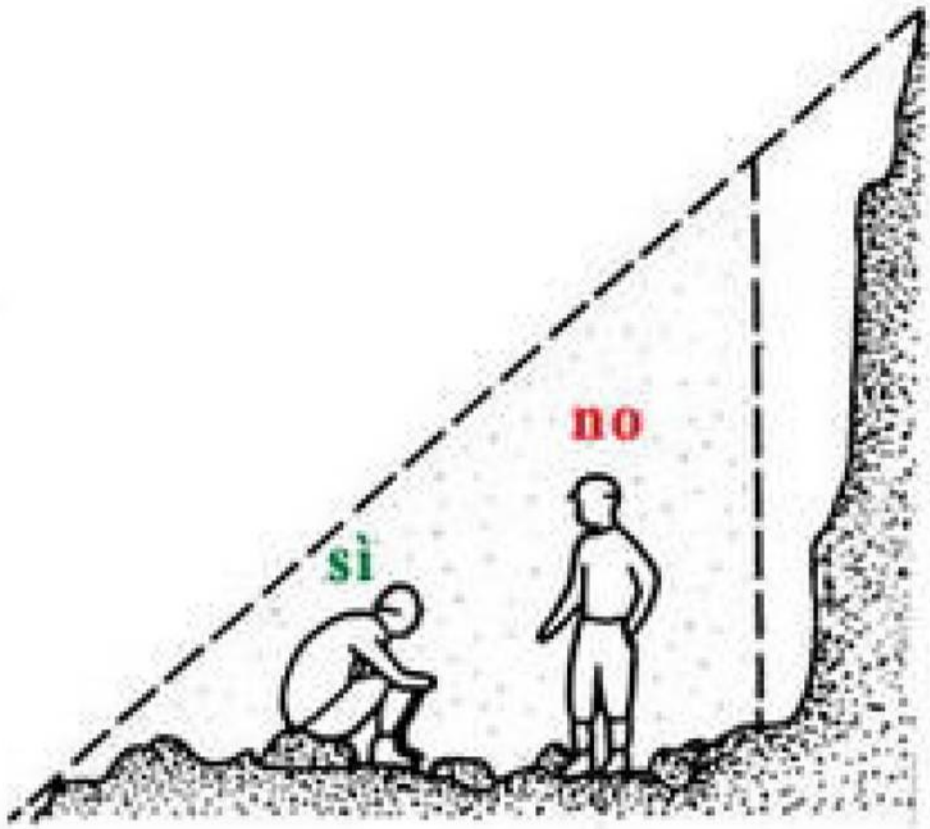
*Evitare le vie attrezzate con funi e scale di ferro (vie ferrate) o allontanarsene il più rapidamente possibile.*

*Durante una scalata o durante la discesa a corda doppia provvedere a più punti di assicurazione e fare sempre nodo il autobloccante per le doppie.*

*Distese di neve e ghiacciai sono più sicuri del terreno roccioso.*

*Evitare gli assembramenti di animali o persone.*

*Allontanarsi dalle pareti verticali e assumere una posizione rannicchiata con i piedi uniti e ginocchia raccolte contro il corpo (vedi figura)*



dal primo mattino si rincorrevano voci di feriti e morti che gettavano nell'angoscia i famigliari dei ragazzi ma finalmente verso le nove giungeva la notizia rassicurante che tutti erano salvi.

**Agosto 1975 – Un fulmine colpisce la Cappella di Camporossetto sui monti di Condove, tre persone ferite**

Camporossetto una borgata a circa 1049 metri di quota sui monti di Condove ha una bellissima Cappella dedicata a San Martino dove in una giornata di metà agosto dell'anno 1975 il parroco di Laietto Don Dionisio Pettigiani si apprestava a celebrare la Santa Messa.

Diverse persone erano già nella Cappella ed altre stavano arrivando quando scoppia un violento temporale con lampi e tuoni. Le persone presenti erano tutte al riparo nella Cappella quando entrata da una finestra, una saetta con un lampo accecante e fragoroso attraversava il locale e si scaricava all'esterno.

La gente presa dal panico scappava fuori urlando spaventata. Ritornata la calma si faceva la conta dei feriti: una donna di Pratobottrile Rina B. col nipote e una terza persona ustionati, illesi tutti gli altri compreso il Parroco. La Cappella ha avuto le pareti annerite oltre a quadri ed ex voto sulle pareti

bruciati.

**Agosto 1998 – Due persone sfiorate dal fulmine alla borgata Dravugna di Condove**

Un pomeriggio dell'agosto 1998 nei pressi della borgata Dravugna di Condove (a circa 1200 metri s.l.m.), W.B. e G.B. padre e figlia stavano ammirando il panorama sottostante seduti su di un muretto vicino ad un albero di alto fusto.

D'improvviso un fulmine accompagnato da un fortissimo boato è caduto sull'albero e si è scaricato al suolo passando in mezzo a padre e figlia. La figlia è finita a terra mentre il padre è stato sbalzato dal muretto e rotolato nel prato sottostante.

Un vicino prontamente ha chiamato i soccorsi: entrambi hanno riportato ustioni al viso, sul collo e sul torace oltre ad un forte stato di choc. Pochi centimetri e le conseguenze avrebbero potuto essere molto più gravi. Il fulmine ha lasciato ai piedi dell'albero un solco lungo un metro e profondo diversi centimetri.

**Gian dij Cordòla**

**Gianni Cordola**

*www.cordola.it*





la Vedetta Alpina  
*la rubrica del*  
Museo Nazionale della Montagna

# SENZA LIMITI OLTRE I CONFINI

CINEMA SULLE  
ALPI OCCIDENTALI





La programmazione espositiva del Museomontagna prosegue ancora più ricca in occasione dell'estate.

Dopo l'inaugurazione di *Under Water*, a cura di Daniela Berta e Andrea Lerda, allestita dal 28 giugno presso gli spazi del Filatoio di Caraglio (Cuneo) come continuum del progetto *Post-Water*, presentato presso il Museomontagna dal 26 ottobre 2018 al 24 marzo 2019, il Museo apre una grande mostra sul cinema di montagna dal titolo *Senza limiti, oltre i confini. Cinema sulle Alpi Occidentali*.

Un'escursione cinematografica nella quale i visitatori possono camminare tra i manifesti e le immagini dei film che hanno segnato la storia del cinema di montagna, dagli esordi ai giorni nostri, proiettate tutto intorno a loro. Oppure concentrarsi sui monitor, dove scorrono approfondimenti e interviste a esperti e protagonisti.

La mostra, curata da **Marco Ribetti**, vicedirettore del Museomontagna, e da

**Enrico Verra**, documentarista e coordinatore AIACE - Associazione Italiana Amici del Cinema d'Essai, Torino, si sviluppa attraverso otto temi in dialogo fra loro (Pionieri, Salite e Discese, Sogni e Incubi, Velocità e Lentezza, Confini) messi in scena da un allestimento multimediale, progettato e realizzato da **auroraMeccanica**.

La selezione di temi e materiali considera sia i film sia i documentari conservati nella **Cineteca storica e Videoteca del Museomontagna** ed è circoscritta all'ambito territoriale che va dalle Alpi Marittime al Monte Rosa, includendo così l'epopea dell'alpinismo sul Monte Bianco e sul Cervino.

Si passa dalle audaci riprese di Mario Piacenza al Dente del Gigante ai primi del Novecento, ai documentari con protagonisti Lionel Terray e Gaston Rébuffat, ai film anni

*IL CAMMINO DELLA SPERANZA, Pietro Germi, Italia, 1950. Fotobusta, Italia, 35 x 50 cm, offset. Dalla sezione Confini.*





Ottanta con le ascensioni in velocità dei primi grandi free-climbers. Non mancano le tragedie, come il racconto dell'incidente nel 1961 sul Pilone Centrale del Freney.

Non si parla però solo di montagna estrema e di superamento di limiti sportivi, ma anche di vita in alta quota o di chi, per fuggire le difficoltà o rincorrere un sogno, attraversa i confini sui crinali. Dai film francesi che raccontano la vita dei montanari in Alta Savoia, alla storia vera di *Il vento fa il suo giro* del 2005, un successo cinematografico che narra le peripezie di un pastore francese che tenta di integrarsi in un villaggio delle Alpi Marittime italiane.

Una nuova vita oltre il confine è invece ciò che cerca un gruppo di minatori siciliani, il cui epico viaggio culmina con il passaggio al colle del Monginevro in *Il cammino della speranza*. E poi c'è il cinema dei grandi attori: Spencer Tracy tra i ghiacciai di Chamonix in *La Montagna*, o Walter Chiari all'inseguimento di Lucia Bosè sulle nevi del Sestriere in *È l'amor*

*che mi rovina*, o gli esilaranti Fernandel e Totò in *La legge è legge*.

Anziché limitarsi a un percorso cronologico, i due curatori hanno voluto creare dei focus nei quali i film sono messi a confronto secondo gli otto temi principali, "perché i visitatori possano cogliere alcuni tra i molti significati che la montagna ha assunto nella storia del cinema".

Un piccolo settore è infine dedicato all'**International Alliance for Mountain Film** – fondata nel 2000 proprio nelle sale del Monte dei Cappuccini – che unisce 26 festival di settore e il Museo, che ne è sede e coordinatore. Molti direttori raccontano in un video quali siano i loro film preferiti sui limiti e sui confini: europei, asiatici, americani in questo caso non parlano solo delle Alpi, ma

*AVVENTURA AL GRAND HOTEL (LE GRAND ELAN), Christian-Jacque, 1940, Francia. Foto di scena, 18 x 24 cm. Dalla sezione Discese.*







*THE MOUNTAIN (La montagna), Autore non identificato, 1955 [ripresa], 1990 [stampa]. Foto di scena, USA, 30 x 30 cm e 30 x 40 cm. Spencer Tracy e Walter Bonatti. Dalla sezione Sogni.*

delle montagne di tutto il mondo, aggiungendo una prospettiva internazionale.

I materiali in esposizione fanno parte delle collezioni del Museo Nazionale della Montagna – CAI Torino e del Musée Alpin di

Chamonix-Mont-Blanc, uniti nel progetto europeo **Interreg Alcotra iAlp. Musei alpini interattivi**, che ha il suo cuore nella catalogazione e digitalizzazione di una parte significativa dei rispettivi archivi, che verranno messi a disposizione su una piattaforma web, utile agli studiosi e a tutti coloro che vorranno accedere alle collezioni.

In concomitanza alla mostra sul cinema si apre anche *Alessandro Poma 1874-1960. Impressioni di natura*, a cura di Daniela Berta



e Maria Luisa Reviglio della Veneria. La mostra è un omaggio alla figura di Alessandro Poma, pittore nato a Biella nel 1874, che si inserisce nel quadro del paesaggismo piemontese tra gli ultimi anni dell'Ottocento e i primi decenni del Novecento.

L'esposizione è stata immaginata e disegnata come un doppio racconto che si sviluppa presso due sedi museali: il Museomontagna e il Museo Civico Alpino di Usseglio. In entrambi i percorsi espositivi emerge l'amore di Poma per il paesaggio, le inquadrature naturali e le suggestioni offerte dalle ambientazioni montane, declinato in uno stile del tutto personale, che fonde realismo e impressionismo, fino all'astrazione delle forme.

Dai ritratti di cime innevate alle inquadrature tradizionali degli abitati delle Valli di Lanzo, dalla ricerca metodica sul tema dell'albero a quella forse più nota che lo vede impegnato con genzianelle, rododendri e campi di fiori, fino alle visioni più intime dei ritratti famigliari, che rivelano un'inaspettata comunione di gusto con i movimenti contemporanei del Simbolismo e dell'Art Déco.

Le opere esposte sono una finestra sul mondo di Alessandro Poma, fatto di competenza tecnica, di sentimento del colore, di dinamismo naturale e di energia che giunge dal creato per rivelarsi in tutto il suo fascino allo spettatore.

**Veronica Lisino**

*centro documentazione - raccolte  
iconografiche*

MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA  
CAI-TORINO

## *Le mostre del Museomontagna per l'estate*

### **UNDER WATER**

*A cura di Daniela Berta e Andrea Lerda*  
29 giugno - 29 settembre 2019  
Filatoio di Caraglio (CN)

### **SENZA LIMITI, OLTRE I CONFINI. CINEMA SULLE ALPI OCCIDENTALI.**

*A cura di Marco Ribetti e Enrico Verra*  
Museo Nazionale della Montagna "Duca degli  
Abruzzi", Torino  
5 luglio - 20 ottobre 2019

### **ALESSANDRO POMA**

**1874 - 1960**

#### **Impressioni di natura**

*A cura di Daniela Berta e Maria Luisa  
Reviglio della Veneria*

Museo Nazionale della Montagna "Duca degli  
Abruzzi", Torino

5 luglio - 20 ottobre 2019

Museo Civico Alpino "Arnaldo Tazzetti",  
Usseglio (TO)

8 luglio - 29 settembre 2019

### **INFO**

MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA  
Piazzale Monte dei Cappuccini 7 - 10131  
Torino

Tel. 011.6604104

Orario mart - dom 10-18 / lun chiuso

[stampa.pr@museomontagna.org](mailto:stampa.pr@museomontagna.org)

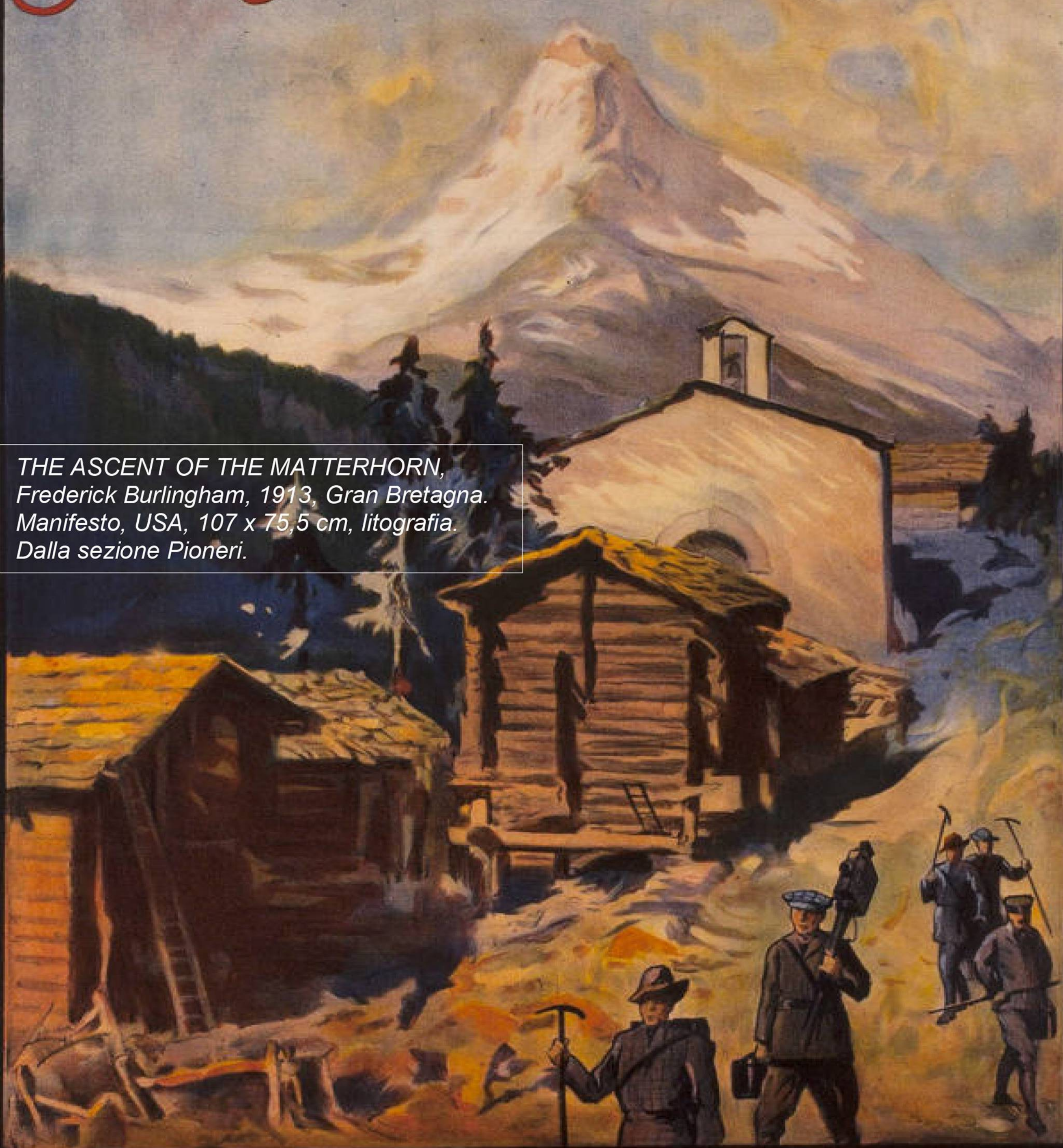
[www.museomontagna.org](http://www.museomontagna.org)





# Burlingham Travel Pictures

*THE ASCENT OF THE MATTERHORN,  
Frederick Burlingham, 1913, Gran Bretagna.  
Manifesto, USA, 107 x 75,5 cm, litografia.  
Dalla sezione Pioneri.*



## THE ASCENT OF THE 'MATTERHORN'

DISTRIBUTED THROUGH



W.L. SHERRY SERVICE



A chi mi chiede se è ancora possibile parlare di “esplorazione” quando ci riferiamo alle nostre valli, alle nostre montagne, senza quindi far volare il pensiero alle grandi vette di continenti lontani, la mia risposta è... Sì, è ancora possibile!

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

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

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

## Un anello per la Punta Charrà per la Ferrata degli Alpini

Ritorno per il vallone Des Acles con alcune varianti per il rientro

- Località di partenza: Pian del Colle mt. 1432
- Dislivello complessivo: mt. 1420
- Tempo di salita: 5 ore c.ca
- Tempo di discesa: 3 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: F
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 1 Alta Valle Susa Fraternali Editore

La dorsale montuosa che prosegue oltre la Punta Colomion sopra Bardonecchia ha come massima elevazione la Punta della Mulattiera. Nei pressi del passo che porta questo nome sorge una grande caserma, la XVI, posta su due piani, ancora in discrete condizioni: edificata alla fine degli anni trenta del secolo scorso poteva ospitare 120 militari. Più sopra



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

parte la Ferrata degli Alpini, un sentiero attrezzato che attraversa il versante nord della Punta Charrà con un sviluppo complessivo che supera il chilometro.

Questo impegnativo percorso taglia all'incirca alla metà la parete nord della montagna sfruttando cenge naturali con tratti intagliati direttamente nella roccia abbastanza esposti. Realizzata dagli alpini allo scopo di agevolare lo spostamento di militari e rifornimenti senza sconfinare il territorio francese, più volte ripristinata, presenta tutt'oggi tratti privi di protezione specie i passaggi sui canali nei quali occorre prestare una giusta attenzione.

Raggiunto il Passo della Sanità si può salire in vetta alla Punta Charrà seguendo da prima la facile dorsale erbosa e poi la frastagliata cresta rocciosa aggirando una serie di asperità sul versante sud che richiedono qualche precauzione, prudenza e una certa esperienza.

Scesi al Passo della Sanità si ritorna al Col des Acles per l'assolata, interminabile traccia che traversa lungamento in quota il vallone des Acles riportando ai ruderi delle casermette francesi poste nei pressi del colle.

Da questo si può ritornare al Pian del Colle per la traccia utilizzata per salire, oppure proseguire salendo all'ampissimo, spettacolare anfiteatro sottostante l'estesa cresta che va dalla Gravina del Mezzodì alla Cima della Seur e da questo scendere a valle passando per Grange Guiaud e Teppa, oppure proseguire oltre il colletto del Gui percorrendo poi la ripida traccia che transitando non lontano dal Mauvais Pas all'inizio del colle della Scala prosegue poi verso valle per il sentiero degli Alpini che scende nella Comba della Gorgia.

Giunti a Bardonecchia si prosegue in direzione degli abitati di Les Arnaud e Melezet portandosi di seguito la strada all'imbocco della valle Stretta. A Pian del Colle, appena oltrepassato il ponte sul rio, si prende a sinistra subito lasciando l'auto negli ampi





*All'inizio della Ferrata degli Alpini*

spazi a margine della fontana con la vicina bacheca dove parte il sentiero 710 per il passo della Mulattiera.

Lo stradello che s'inoltra nella Comba della Gorgia, superata più sopra la vasca d'accumulo del rio quasi sempre in secca, prosegue in moderata ascesa sino al punto in cui, piegando a sinistra, prende a salire ripido nel bosco guadagnando prima la Grangia Teppa e poi, più su, faticosamente, la Grangia Guiaud, che dà in nome al vallone, posta in un'incantevole posizione.

Proseguendo, superato un primo bivio dove parte la traccia che porta direttamente al Tour Jaune de Barabbas, più avanti, al successivo, nel punto in cui lo stradello diventa sentiero, si continua seguendo l'indicazione per il Col des Acles.

Alternando tratti ripidi ad altri dove la pendenza si attenua, superata una zona sorgiva e stando non lontano dal rio di valle, si percorrono le estese radure terminali

sottostanti l'ampia sella raggiungendo più avanti un quadrivio di sentieri nel punto in cui si trovano ancora delle indicazioni.

Qui giunti, lasciata la traccia frontale che sul versante francese porta al Pas de Rouse dal quale si sale facilmente sulla Gravina di Mezzodì e sulla Cima della Seur, quella di destra per l'ampio anfiteatro sottostante queste cime, si prende il sentiero di sinistra, sempre il 710, per il passo della Mulattiera. Un traverso nel bosco ed un paio di svolte consentono di raggiungere l'ampia depressione del col del Acles dove sorgono i ruderi delle casermette francesi, con ampia vista sui monti: sulla Gravina di Mezzodì, posta sulla destra, e sulla frastagliata Punta Charrà, che si dovrà raggiungere, sulla sinistra.



L'ampia traccia militare che ora si percorre, traversando lungamente, prima tra le rocce poi tra gli erbosi pendii, senza alcuna difficoltà guadagna il passo della Mulattiera dove sorge la grande caserma XVI che merita una visita.

*3 ore c.ca dal Pian del Colle.*

Ritornati al passo e mantenendosi fedelmente sulla traccia che percorre il ripido crinale, ci si porta nel punto in cui parte la Ferrata degli Alpini per il passo della Sanità o col de la Grande Hoche. Questa traccia percorre lungamente, tagliandola, la strapiombante parete nord della Punta Charrà sfruttando cenge naturali con tratti intagliati direttamente nella roccia abbastanza esposti. Più volte rovinata dal disgelo e dalle intemperie, più

volte ripristinata, è da affrontare prestando la dovuta attenzione e la necessaria prudenza.

Dotata inizialmente di cavi d'acciaio corrimano, in alcuni tratti rovinati ma ancora presenti, sostituiti ora da catene, s'inoltra assecondando la natura del pendio superando nel procedere colatoi ingombri di detriti friabili da attraversare con cautela. Affrontato la prima volta, questo percorso incute un giusto timore, che si supera via via che si procede.

Lunga più di un chilometro, la Ferrata degli Alpini la si percorre in un'ora o poco più; termina di poco a monte del passo della Sanità, che dà sul vallone francese Des Acles, dominata da una serie di cime incombenti: la Guglia d'Arbour che nasconde la Grand Hoche, la Punta Clotesse e altre vette che stanno sul confine italo-francese.

La salita dal passo della Sanità alla Punta Charrà, a prima vista semplice, così non è. Superato il primo ripido tratto sulla dorsale erbosa, si affronta poi il successivo per le

*Beppe e suo figlio Gabriele in vetta alla Punta Charrà*







*Il versante est della Gravina del Mezzodì*

rocce rotte e gli spuntoni mantenendosi sempre sul versante sud, l'unico percorribile.

Scesi ad un primo intaglio si affronta poi un traverso fortemente in ascesa individuando il passaggio tra le rocce supportati da numerosi ometti e bollini rossi, da non perdere, che indicano la via che porta in vetta. Scesi tra le rocce ad un secondo intaglio in breve si guadagna la croce metallica di vetta della Punta Charrà mt. 2843 dove la vista s'apre imponente verso ogni dove. Dal passo della Sanità si raggiunge questa cima impiegando c.ca. un'ora.

*2 ore c.ca dal Passo della Mulattiera.*

Ritornati al passo della Sanità, al fine di

sviluppare un anello si sceglie il sentiero che percorre l'arido, assolato, stancante vallone des Acles in terra francese. Affrontate le iniziali diagonali discendenti intervallate da numerose svolte, questa traccia, avente anch'essa un'origine militare, traversa poi lungamente ed interminabile i boscosi pendii sottostanti la parete sud della Punta Charrà con percorso quasi pianeggiante, superando nel procedere colatoi ricolmi di detriti. Sempre traversando finalmente si raggiunge una spalla dove sorge una minuscola piramide di rocce oltre la quale ancora si prosegue per un tratto giungendo infine in vista delle casermette dirute francesi poste di sotto al col del Acles dove si trova una zona sorgiva che permette di dissetarsi.

Saliti al colle e scesi al quadrivio dove sorgono le indicazioni, si può ritornare ripercorrendo fedelmente l'itinerario di salita che passando per le Grange Guiaud e Teppa riporta al Pian del Colle.





*Lasciando la caserma XVI al passo della Mulattiera*

***3 ore e 30 minuti c.ca dalla vetta della Punta Charrà.***

Altrimenti, avendo del tempo in più a disposizione, si può decidere di raggiungere l'ampissimo anfiteatro sottostante il passo Rousses con le cime che vanno dalla Gravina di Mezzodi alla Cima della Seur, spettacolare ed imperdibile. Se così si decidesse di fare, al quadrivio si prende il sentiero GR5B per il colle della Scala ed il Tour Jaune de Barabbas che subito s'inoltra in piano traversando lungamente i pendii sottostanti il versante est della Gravina di Mezzodi.

Sempre evidente e ben segnato, superate delle strane rocce che altro non sono che un bunker di calce strutto fatto saltare, alcuni scavavi colatoi ed una ripida parete rocciosa, come si raggiunge un erboso canalino lo si

risale con una serie di svolte, ripide e stancanti, che portano ad un colletto dove inizia l'attraversamento dell'anfiteatro proprio sotto le rocce calcaree e le guglie dove primeggia il dentino del Tour Jaune de Barabbas con grotte e anfratti.

Più avanti, nel punto in cui sorgono delle indicazioni, ancora si può scegliere di scendere al Pian del Colle passando per le Grange Guiaud e Teppa percorrendo il sentiero 710A. Di qui si ritorna a valle impiegando c.ca un'ora e mezza abbondante.

Altrimenti, restando nell'anfiteatro, sempre sul sentiero GR5B, lo si attraversa per intero, salendo poi al colletto del Gui, che lo chiude, dove ancora si prosegue lungamente alternando tratti dove si sale o si scende, sempre di poco, sorpassando i resti di una caserma e quelli dell'arrivo della teleferica della Sueur, sino a che, d'improvviso, la traccia prende a scendere, ripida, con una



serie interminabile di svolte ravvicinate e distanziate verso il Blockhaus (fortino), posto all'inizio del colle della Scala, che non si raggiunge perché, quasi al fondo, una scritta bianca su una losetta posta per terra, suggerisce come raggiungere Pian del Colle scendendo di poco sin nei pressi dei ruderi del ricovero XX dove ci si immette su un'ampia traccia.

Sulla sinistra si scende al colle della Scala, sulla destra si esce sulla strada asfaltata Colle della Scala-Bardonecchia giusto appunto al tornante dove parte l'ultimo tratto di sentiero che percorso porta a valle terminando sullo stradello che risale la Comba della Gorgia, che si percorre per poco, subito attraversando il rio così trovando, dall'altra parte, quello che sale alle Grange Teppa e Guiaud, già percorso. Lo si prende raggiungendo così al fondo la fontana con la vicina bacheca dove

questo lungo anello si chiude.

Dal bivio sotto il col des Acles si scende al Pian del Colle impiegando all'incirca complessivamente

3 ore superando un ulteriore dislivello di c.ca 150 mt.

**Beppe Sabadini**

*Le guglie che chiudono l'anfiteatro guardando dal colle del Gui*





*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!*



## **Campane Tibetane: un interessante esperimento**

*I benefici delle campane tibetane. Le campane tibetane sono un tipo di campana che vibra e produce un suono ricco e profondo quando viene suonata. Conosciuto anche come campane tibetane o campane himalayane, si dice che conciliano il rilassamento e hanno proprietà curative. I monaci buddisti hanno usato a lungo le campane tibetane nella pratica della meditazione. Inoltre, alcuni professionisti del benessere (inclusi musicoterapisti, massaggiatori e terapisti dello yoga) usano campane tibetane per i trattamenti.*

### **Utilizzi per le campane tibetane**

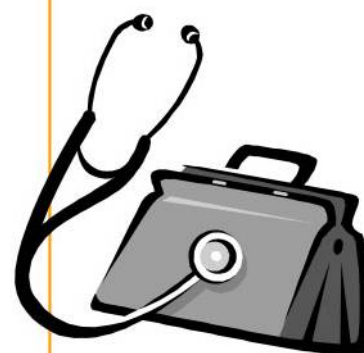
Le persone usano campane tibetane per molti scopi, tra cui riduzione dello stress e sollievo dal dolore. Alcune persone usano le campane in combinazione con altre pratiche, come la meditazione e la respirazione profonda.

Molti sostenitori affermano che le vibrazioni di una campana possono produrre cambiamenti benefici nel corpo riducendo lo stress, "armonizzando" le cellule e "equilibrando il sistema energetico del corpo". Alcuni affermano anche che le campane tibetane possono stimolare il sistema immunitario e produrre cambiamenti benefici nelle onde cerebrali.

### **I benefici delle campane tibetane**

Pochi studi scientifici hanno esaminato i potenziali benefici delle campane tibetane, nonostante la loro lunga storia di utilizzo.

Uno degli studi disponibili è un rapporto della rivista svizzera *Research in Complementary Medicine*. Nello studio, 54 persone con dolore cronico alla colonna vertebrale sono state assegnate a sei sessioni di terapia con campane tibetane, altre a un trattamento placebo e altre ancora a nessun trattamento. I risultati dello studio hanno dimostrato che i membri del gruppo del gruppo campane e il gruppo placebo hanno sperimentato una significativa riduzione dell'intensità del dolore. Gli autori dello studio hanno anche scoperto che sia la terapia con la campana che la terapia con placebo hanno avuto un effetto di



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

riduzione dello stress sui partecipanti.

Alla luce di questi risultati, gli autori dello studio hanno concluso che l'efficacia della terapia con la campana del canto non è stata confermata.

Uno studio preliminare pubblicato sull'*American Journal of Health Promotion* nel 2014 ha esaminato i benefici dell'inizio di una sessione di rilassamento diretto con 12 minuti di campane e ha riscontrato una maggiore riduzione della pressione sistolica e della frequenza cardiaca rispetto al silenzio, prima di una sessione di rilassamento diretto.

### **Come usare una campana tibetana**

Per creare il suono con una campana, percuotere il baticchio sulla campana e poi premere con fermezza il baticchio e fare un movimento circolare contro bordo esterno della ciotola. Quando senti un tono chiaro e nitido, puoi rallentare il movimento.

Usa il braccio per eseguire il movimento, piuttosto che ruotare il polso. Puoi anche fare lo stesso movimento circolare contro il ventre esterno della ciotola. Inoltre, puoi anche non colpire la ciotola prima di iniziare il movimento circolare.

### **Ricerche e studi**

Articoli da *Journal of Evidence-based Complementary & Alternative Medicine* sono forniti qui per gentile concessione di SAGE Publications e Articoli da *Journal of Evidence-based Complementary & Alternative Medicine* e di SAGE Publications.

### **Estratto**

L'umore negativo e l'ansia elevata sono collegati ad un aumento dell'incidenza della malattia.

Questo studio ha esaminato gli effetti della meditazione del suono, in particolare la meditazione della campana tibetana, su umore, ansia, dolore e benessere spirituale.





# BAGNO SONORO CON CAMPANE TIBETANE

.....

Il potere del suono e delle  
vibrazioni armoniche  
su Corpo e Mente

Hanno partecipato sessantadue donne e uomini (età media 49,7 anni). Rispetto alla pre-meditazione, i partecipanti alla pratica con campane tibetane hanno riportato significativamente meno tensione, rabbia, stanchezza e depressione (tutti  $P_s < .001$ ). Inoltre, i partecipanti che erano precedentemente ingnari a questo tipo di meditazione hanno sperimentato una riduzione significativamente maggiore della tensione rispetto ai partecipanti con esperienza in questa meditazione ( $P < .001$ ).

Sensazione di benessere spirituale significativamente aumentata tra tutti i partecipanti ( $P < .001$ ). La meditazione della campana tibetana può essere un intervento a basso costo praticabile, per ridurre tensione, ansia e depressione e aumentare il benessere psicofisico e spirituale.

Questo tipo di meditazione può essere particolarmente utile nel ridurre la tensione negli individui che non hanno praticato in precedenza questa forma di meditazione.

Le malattie cardiache, il diabete, la dipendenza e i problemi di salute mentale sono stati tutti collegati a stress e tensione. La meditazione, compresi i sistemi come le meditazioni basate sulla consapevolezza, ha mostrato ottimi risultati nell'indurre la risposta di rilassamento e nell'alleviare l'ansia.

Il rilassamento è la risposta fisiologica del

corpo, compresa la pressione sanguigna che si abbassa contrastando la risposta di lotta o fuga e l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico. Ma come promettenti la consapevolezza e altri sistemi di meditazione possano essere, una lamentela comune è il tempo, la pazienza e la disciplina necessari per imparare queste pratiche.

Pertanto, una forma di rilassamento e di riduzione dello stress che non richiede una curva di apprendimento ripida o una grande quantità di disciplina da utilizzare potrebbe potenzialmente essere un enorme vantaggio per il benessere e la salute dell'uomo.

Gli autori hanno deciso di esaminare la possibilità che semplicemente sdraiarsi e ascoltare la combinazione ad alta intensità e bassa frequenza di campane tibetane, gong e campane in una meditazione del suono possa indurre una profonda risposta di rilassamento e influire positivamente sull'umore e sul senso di benessere.

La guarigione del suono è stata usata per secoli ed è stata utilizzata in varie forme dalle culture di tutto il mondo, incluse le popolazioni native americane. Le tribù aborigene australiane hanno usato il didgeridoo come un valido strumento di guarigione per oltre 40 000 anni.

Gli antichi strumenti sono stati usati anche per le cerimonie religiose e spirituali come anche



le campane tibetane. di solito costituite da una combinazione di leghe metalliche, originariamente utilizzate dai monaci tibetani per le cerimonie spirituali.

Mentre la guarigione del suono, non è un concetto nuovo, vi è una scarsità di ricerche in aree come le campane tibetane o quelle in cristallo di quarzo. La maggior parte degli studi sulle campane tibetane si riferiscono alla fisica di questi strumenti musicali, incluse le proprietà sonore e delle onde, oltre a tentare di modellare le caratteristiche acustiche della campana. In uno studio, le campane tibetane erano usate per la guarigione emotiva.

Le ciotole sono state usate in un modello di psicoterapia in combinazione con la respirazione profonda, la visualizzazione e una meditazione verso l'amorevolezza. Gli autori hanno riferito che questa combinazione di metodi di guarigione può essere un catalizzatore per la guarigione emotiva e psicologica nelle sessioni di counseling.

Lo scopo del presente studio era di avanzare ulteriormente le ricerche in questo settore esaminando i possibili effetti delle campane tibetane e la guarigione su umore, ansia, dolore fisico e l'aumento del benessere spirituale.

## Metodologia

### *I partecipanti*

Un campione di convenienza di 62 individui ha partecipato (fascia d'età, 21-77 anni, età media = 49,7 anni, DS = 13,0, 9 maschi e 53 femmine). Lo studio è stato condotto in 3 sedi: il Centro balneare per la vita spirituale di Encinitas, California (17 partecipanti), il Chopra Center for Wellbeing a Carlsbad, California (39 partecipanti) e l'Istituto California per la scienza umana (CIHS) di Encinitas, California (6 soggetti). Tutti i partecipanti hanno fornito il consenso informato scritto. Lo studio è stato approvato dalla University of California, San Diego Institutional Review Board (n. 160174) Design

I partecipanti hanno completato questionari standardizzati prima e dopo la meditazione, compreso il Profilo degli stati d'animo (POMS-SF) per valutare tensione, rabbia e confusione, anche la scala dell'ansia e

depressione dell'ospedale (HADS) per valutarne lo stato e la valutazione funzionale della terapia della malattia cronica - Scala di benessere spirituale (FACIT-SP) 20 per valutare il benessere spirituale. Inoltre, prima della meditazione, i partecipanti hanno compilato un questionario demografico che includeva domande relative a qualsiasi precedente esperienza con la meditazione o le campane tibetane, l'uso di sostanze, i farmaci e gli integratori a base di erbe o medicinali. Inoltre, il modulo ha chiesto se stavano attualmente vivendo qualche dolore o disagio fisico. Se stavano provando dolore fisico, è stato chiesto loro il tipo di dolore e di valutare il dolore su una scala da 1 a 5.

Dopo la meditazione, i partecipanti hanno completato un questionario in 2 parti che chiedeva se si erano addormentati e se al momento stavano vivendo qualche dolore fisico. Se a quel punto stavano provando dolore, gli è stato nuovamente chiesto di valutare il livello del dolore su una scala da 1 a 5.

### *Sound Meditation Protocol (SMP)*

I partecipanti sono stati istruiti a portare tappetini yoga su cui sdraiarsi e se lo desiderassero, un cuscino e / o una coperta. Ai partecipanti è stato chiesto di sdraiarsi in un semicerchio o in una configurazione a forma oblunga (a seconda delle dimensioni della stanza e del numero di partecipanti) intorno alla stanza, con le teste rivolte verso gli strumenti musicali, che sono stati posizionati sul pavimento vicino alle loro teste. Gli strumenti musicali consistevano in ciotole tibetane, coppe di cristallo, gong, Ting-sha (piccoli piatti), dorges (campane), didgeridoo e altre piccole campane. La maggior parte delle campane tibetane (circa il 90%) consisteva in ciotole Jambati di dimensioni variabili da 23 a 30 centimetri e di peso variabile da 1,4 a 2,3 chilogrammi.

Circa il 5% delle campane erano Thadobati piccole, di circa 11 centimetri di dimensioni e del peso di 200 grammi. Il restante 5% erano Jambati molto grandi, di dimensioni comprese tra 30 e 36 centimetri e di peso compreso tra 2,8 e 3,6 chilogrammi.

Le campane erano lo strumento principale suonato durante le meditazioni, suonate per



circa il 95% delle volte, mentre gli strumenti aggiuntivi venivano suonati per circa il 5% della sessione di meditazione. Il metodo principale per creare suoni e vibrazioni dalle campane era picchiare o colpire le ciotole con il percussore, che veniva utilizzato circa il 95% delle volte.

Tra 30 e 80 campane tibetane, 2 e 3 ciotole di cristallo e 2 e 6 gong sono stati utilizzati a seconda del numero di partecipanti. Così, i partecipanti al CIHS e al Chopra Center hanno ascoltato circa 25 campane tibetane, 2 campane di cristallo e 2 gong mentre i partecipanti al Seaside Center hanno ascoltato circa 80 campane tibetane, 6 campane di cristallo e 6 gong.

Ogni partecipante aveva almeno 2 campane tibetane vicino alla sua testa. Le 22,86 sono state colpite da un percussore di legno ricoperto di stoffa chiamato un bastoncino di puja. Gli strumenti sono stati tutti suonati in una sequenza regolare: tingshas, campane tibetane, campane di cristallo, gong e altre campane tibetane, poi la sequenza è stata ripetuta. La durata della meditazione del suono era di circa 60 minuti.

Inoltre, le campane tibetane (in metallo) sono state collocate al centro (o vicino al centro) della stanza e le campane sono state a loro volta colpite dal martello o sfregate lungo il bordo, creando un suono distintivo, che è

stato lasciato a fino a scemare.

Inoltre, diverse ciotole di cristallo di quarzo sono state collocate vicino al centro della stanza e sono state suonate strofinando il bordo con un martello rivestito di feltro e il suono si è interrotto dopo aver suonato la ciotola.

All'inizio della meditazione di guarigione del suono, il musicista principale ha parlato ai partecipanti con un tono rilassante. Ha istruito i partecipanti a sdraiarsi e se volevano addormentarsi, potevano farlo. Poi disse loro di osservare semplicemente ogni sensazione che sentivano nel corpo durante la meditazione senza giudicarli e semplicemente rilassarsi e godersi la meditazione. Quindi iniziò la meditazione del suono.

Al termine della meditazione, il musicista principale ha istruito i partecipanti a prendere lentamente consapevolezza di ciò che li circonda. Ai partecipanti è stato inoltre chiesto di prendersi tutto il tempo per riadattarsi a uno stato di consapevolezza.

#### *Analisi dei dati*

Le analisi includevano analisi della varianza a due vie (gruppo per tempo) a misure ripetute [(Programma statistico per le scienze sociali (SPSS versione 22)]. I dati venivano normalmente distribuiti.





## Risultati

C'erano differenze significative tra pre e post-trattamento per tutte le variabili sottoscala nelle misure POMS, HADS e FACIT (Tabella 2). Si è rivelato una grande dimensione dell'effetto per tutte le variabili sottoscala, eccetto la sottoscala FACIT Faith, che ha dimostrato una dimensione dell'effetto da moderata a grande. Un effetto per queste variabili è stato osservato anche per età.

Inoltre, sono stati esaminati gli effetti per i partecipanti che avevano avuto esperienze precedenti con le meditazioni di campane tibetane (chiamati "Bowl Experienced") rispetto a quelli che non avevano mai sperimentato questo tipo di meditazione (chiamato "Bowl Naïve"). Sono stati osservati effetti significativi per tensione, ansia e depressione.

Al fine di valutare eventuali effetti potenziali delle meditazioni sonore sui livelli di dolore fisico dei partecipanti, ai partecipanti è stato chiesto se stavano sperimentando dolore prima e dopo la meditazione.

Ventinueve partecipanti hanno riferito di aver sperimentato nella pre-meditazione del dolore fisico. Se provavano dolore, gli è stato chiesto di valutare il dolore su una scala da 1 a 5 (1 che rappresenta "un leggero disagio" e 5 che rappresenta "estremamente doloroso") poi di descrivere il dolore e la posizione sul corpo.

I partecipanti di età compresa tra 40 e 59 anni hanno mostrato gli effetti più significativi della meditazione, con una riduzione (o eliminazione) delle sensazioni di dolore fisico post-meditazione, con un valore medio del dolore al basale di 2,00 e un punteggio medio del dolore post-trattamento di 0,79.

Inoltre, il pre e post-trattamento del dolore fisico è stato esaminato per i partecipanti Bowl Experienced e Bowl Naïve. Il cambiamento (diminuzione) del dolore riportato è stato più significativo per i partecipanti che erano precedentemente Naïve, ovvero senza esperienze con le campane tibetane prima, con un punteggio medio di 1,88 al basale e 0,69 dopo il trattamento.

## Conclusioni

Questo era uno studio osservazionale progettato per esaminare i potenziali effetti di

una meditazione con la campana tibetana avente effetti su umore, tensione, ansia, dolore fisico e aumentando il benessere spirituale. Una differenza significativa è stata trovata in tutti gli endpoint esaminati in risposta alla meditazione.

La sottoscala della tensione in particolare mostrava effetti molto significativi per i partecipanti post-meditazione, fornendo così supporto all'ipotesi che una meditazione sana aumentasse la sensazione di rilassamento e diminuisse le sensazioni di stress. Inoltre, i punteggi dell'umore e dell'ansia e depressione sull'HADS erano significativamente ridotti dopo la meditazione rispetto alla pre-meditazione.

Inoltre, i punteggi sul FACIT hanno rivelato maggiori sentimenti di benessere spirituale, così come la fede, immediatamente dopo la meditazione del suono. Quindi, mentre gli stati d'animo meno desiderabili come la tensione, la rabbia e la depressione diminuivano in seguito alla meditazione, aumentavano le variabili potenzialmente desiderabili come un senso di benessere spirituale.

È interessante notare che anche l'esperienza precedente con le meditazioni sulle campane (o la sua mancanza) sembrava essere un fattore negli effetti delle meditazioni. I partecipanti che in precedenza erano naïve a questa meditazione hanno dimostrato effetti più ampi di quelli che sono stati vissuti in queste meditazioni.

È stato scoperto un effetto inatteso nel significativo cambiamento medio nella sottoscala della tensione dal basale al post-trattamento per i partecipanti nella fascia di età da 40 a 59 anni. I partecipanti a questa fascia di età che non avevano mai avuto esperienze con le campane ("Bowl Naïve") hanno avuto una significativa riduzione della tensione media dal basale al post-trattamento, indicando un effetto drammatico della meditazione.

D'altra parte, i partecipanti alla Bowl Experienced, cioè coloro che avevano già avuto esperienze con le campane, nella fascia di età compresa tra 20 e 39 anni hanno riportato una significativa riduzione del post-treatment della tensione sotto scala.

I partecipanti di età compresa tra 40 e 59 anni sembravano beneficiare in particolare della



meditazione sonora. Questo gruppo di età ha dimostrato la più grande riduzione del dolore fisico e una forte riduzione della tensione, specialmente per coloro che in precedenza erano naïve a questo tipo di meditazione. Pertanto, uno studio ancor più dettagliato sulla meditazione del suono potrebbe esaminare più approfonditamente questo gruppo di età.

Le ragioni per gli effetti benefici delle campane tibetane non sono chiare; tuttavia, sono state proposte varie teorie. Una teoria include i potenziali effetti dei Binaural Beats in cui il cervello reagisce alla differenza di hertz tra i toni riprodotti in ciascun orecchio, spingendolo in stati di rilassamento profondo, come onde beta o anche stati di onde cerebrali meditative o trance-like in theta waves.

Inoltre, potenzialmente l'azione delle onde sonore sul presunto biocampo o campo energetico del corpo potrebbe essere un fattore. Tali teorie possono iniziare a caratterizzare i potenziali effetti sull'umore nonché i cambiamenti fisiologici associati alle campane tibetane. La guarigione fisica era l'obiettivo di uno studio, che utilizzava i dati

della pressione sanguigna in relazione a una campana tibetana.

Questo studio ha tentato di quantificare la sonificazione della pressione sanguigna attraverso l'imprinting tridimensionale, la progettazione e la fabbricazione di una campana usando i dati della pressione sanguigna. Allen e Shealy hanno esaminato l'uso di una campana di cristallo di quarzo sulle risposte elettrodermiche dei partecipanti (la risposte elettriche del corpo).

Gli autori hanno registrato le risposte elettrodermiche di quaranta punti meridiani di agopuntura sulle mani sinistre e sui piedi destri dei partecipanti, che hanno dimostrato aumenti e diminuzioni, rispettivamente, nelle risposte elettriche al suono della campana di cristallo. Un altro studio ha esaminato i potenziali effetti della campana di cristallo di quarzo sulla percezione del dolore e ha rivelato risultati contrastanti.

In un recente studio crossover randomizzato, è stato trovato che suonare una singola campana tibetana diminuisce la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca più del silenzio da solo quando condotto





immediatamente prima di una visualizzazione guidata. I partecipanti che hanno ascoltato la campana hanno anche ottenuto punteggi bassi sul Programma degli affetti positivi e negativi (PANAS), una misura dell'affetto e dell'umore rispetto alla sola meditazione, ma hanno ottenuto punteggi PANAS comparabili al silenzio solo gruppo.

C'erano limitazioni con il presente studio. La limitazione più notevole era che questo era uno studio osservazionale non randomizzato senza un gruppo di controllo. Lo studio, tuttavia, fornisce le basi per future ricerche sugli effetti delle meditazioni con la campana tibetana, sulla valutazione dello stress e del benessere.

Come scoperto da Landry, questa forma di meditazione a bassa tecnologia può avere la capacità di abbassare la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, quindi ci sono potenziali benefici per la salute cardiovascolare ancora da esplorare ulteriormente. I risultati promettono una forma di riduzione dello stress che non richiede che l'individuo apprenda una forma disciplinata di meditazione.

In effetti, il partecipante può persino addormentarsi se lo desidera. Per lo meno, i partecipanti generalmente esprimono sentimenti di profondo rilassamento e pace interiore seguendo la meditazione del suono.

Inoltre, coloro che svolgono professioni sanitarie come infermieri e consulenti potrebbero facilmente fornire queste meditazioni ai pazienti. Anche se può richiedere una quantità minima di pratica, non è necessario un addestramento approfondito per imparare a suonare le campane tibetane e altri strumenti; uno si limita a picchiettare o strofina delicatamente le ciotole con un percussore.

Pertanto, questo tipo di meditazione potrebbe essere insegnato ai professionisti della salute e della consulenza e fornito in un numero quasi illimitato di impostazioni per indurre la risposta di rilassamento, ridurre lo stress e potenzialmente le malattie legate allo stress nel corpo.

In sintesi, questo studio osservazionale ha rilevato significativi effetti benefici delle meditazioni con campane tibetane su un certo numero di marker relativi al benessere. Future

prove di controllo randomizzato sono necessarie per esaminare ulteriormente gli effetti di queste meditazioni su umore, benessere e dolore fisico. Inoltre, la ricerca futura potrebbe esplorare gli effetti della meditazione su vari gruppi di età in modo più approfondito.

#### Ringraziamenti

Gli autori sono grati a Deep Deoja, il musicista nepalese che ha diretto le Singing Bowl Sound Meditations.

#### Note

Contributi degli autori: TLG ha ideato e progettato lo studio e MEG ha fornito idee sulla progettazione iniziale. PJM ha fornito assistenza per la progettazione e selezione degli strumenti di valutazione. TLG e MMcW hanno condotto la maggior parte dello studio, con l'assistenza di MEG. TLG e MEG hanno condotto la maggior parte delle analisi dei dati con la guida di PJM. TLG e MEG hanno fornito la bozza iniziale del manoscritto, di cui PJM ha fornito ulteriori scritti e modifiche.

Dichiarazione di interessi contrastanti: gli autori non hanno dichiarato alcun potenziale conflitto di interessi in merito alla ricerca, all'autorizzazione e / o alla pubblicazione di questo articolo.

Finanziamento: gli autori hanno comunicato la ricezione del seguente sostegno finanziario per la ricerca, l'autore e / o la pubblicazione di questo articolo: Il lavoro è stato sostenuto dall'Università della California, Centro di eccellenza di San Diego per la ricerca e la formazione in salute integrativa.

Approvazione etica: lo studio è stato approvato dalla University of California, San Diego Institutional Review Board. Tutti i partecipanti hanno fornito il consenso informato scritto.

**Gianluca Maru**





## 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

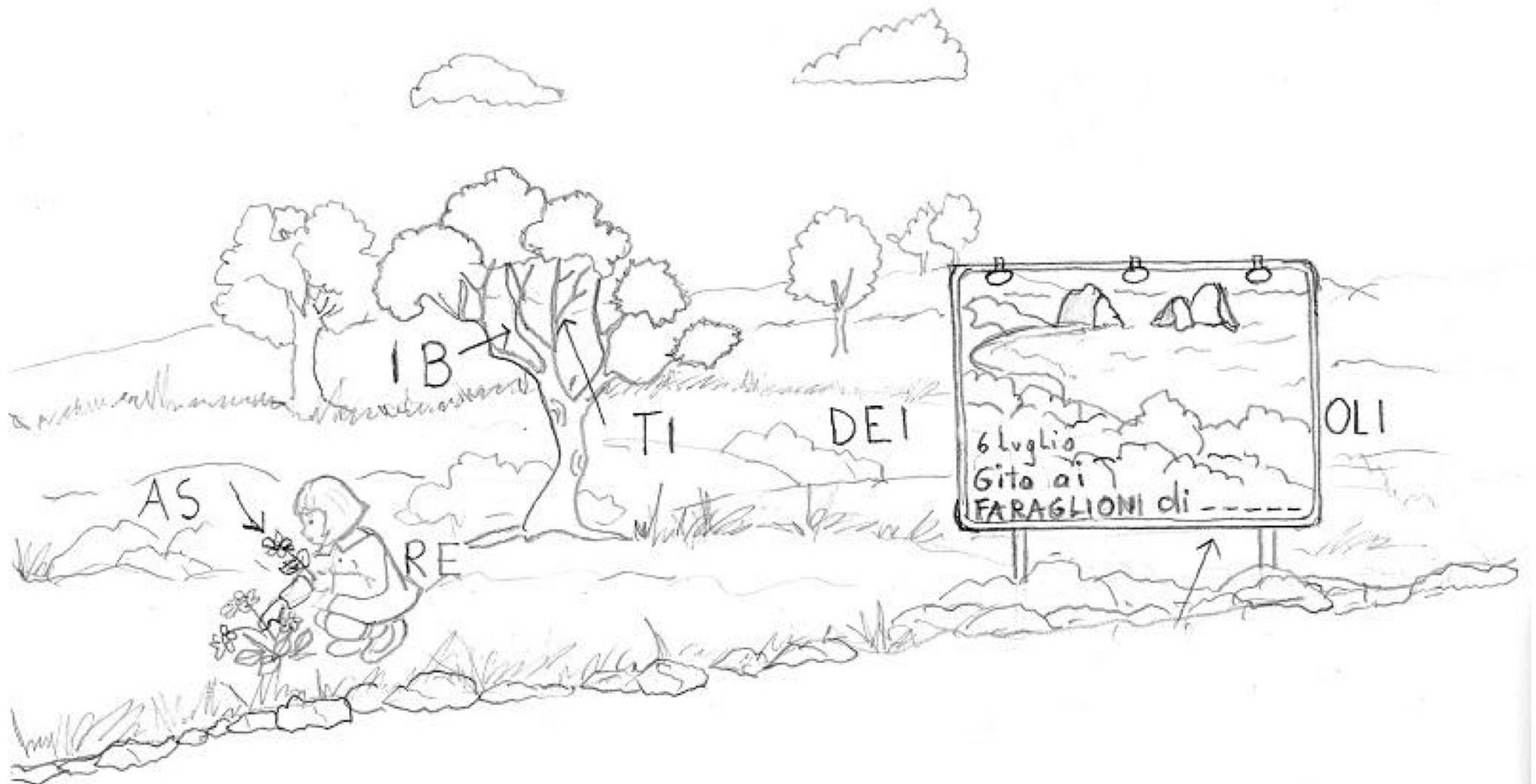




## IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

REBUS  
9, 1, 7, 3, 8

























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



# IL CRUCIVERBA del mese

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

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

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





## ORIZZONTALI:

1. Sigla del Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia
6. Un linguaggio di programmazione di facile apprendimento
11. Suono musicale prodotto da uno strumento
12. Impianto provvisorio per spettacoli all'aperto
13. Centro di potere
14. Non giocare lealmente
17. Iniziali di Baglioni
18. Lo sono il tè e il caffè
19. Il prefisso del... ripetente
20. Agitato, inquieto
21. Assieme a
22. Il massiccio delle Alpi Retiche occidentali
23. Colore, albero o frutto
24. Danneggiati, rovinati
25. Le quantità nelle ricette
26. Sminuzzato
28. L'autore del poema *Paradiso perduto*
30. Abbreviazione di tenente
31. Il nome della De Filippi
32. Incaricato di riscuotere le tasse
35. Noleggio con conducente (sigla)
37. Gruppo Sportivo
38. Burbero, scortese
39. Movimento involontario
40. Vola alto in cielo
41. Conquista del trono.

## VERTICALI:

1. Impiastriccato, sporco
2. Costruì l'arca
3. Noto romanzo di Stephen King
4. Vitigno pregiato di uva nera di origine francese
5. Regnarono per lungo tempo sull'antico Egitto
6. Poeta che esalta le tradizioni del suo popolo
7. Zone circoscritte
8. Il selenio per il chimico
9. Punto d'incontro di più strade
10. Gli spogliatoi degli stabilimenti balneari
15. Foglio al pubblico che contiene notizie
16. Agenzia Nazionale Stampa Associata
18. Carrozzeria chiusa di automobile
20. Alla fin fine
21. Che non subisce variazioni né interruzioni
22. Locale dove gli artigiani esercitano la loro attività
23. Li percepisce l'armatore
25. Comunicare con la voce
27. Affollamenti di gente che preme
28. Movimento periodico di acqua salata
29. Si evidenzia a pugno chiuso
31. Modello in breve
33. Tante le caravelle di Colombo
34. Né mio, né suo
36. Prefisso che significa di qua da.



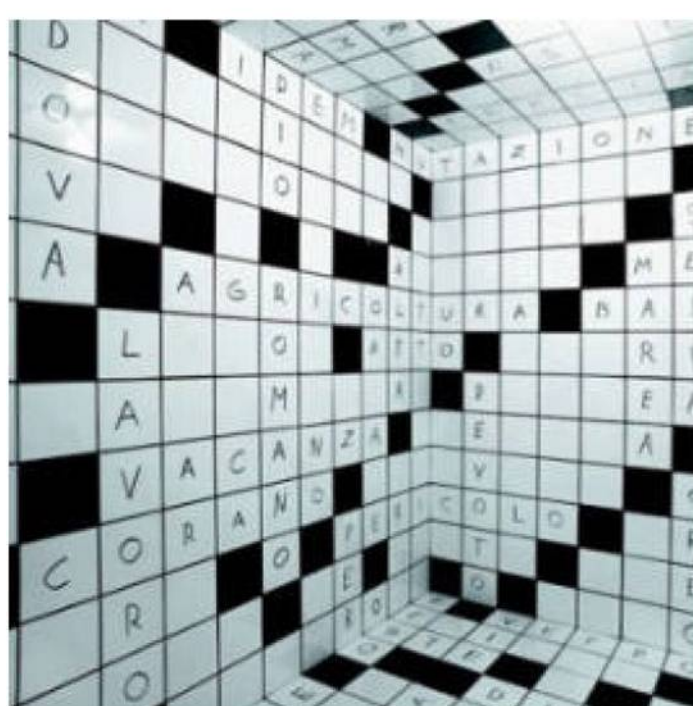


# CRUCIVERBA

*(Franco Griffone)*

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

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



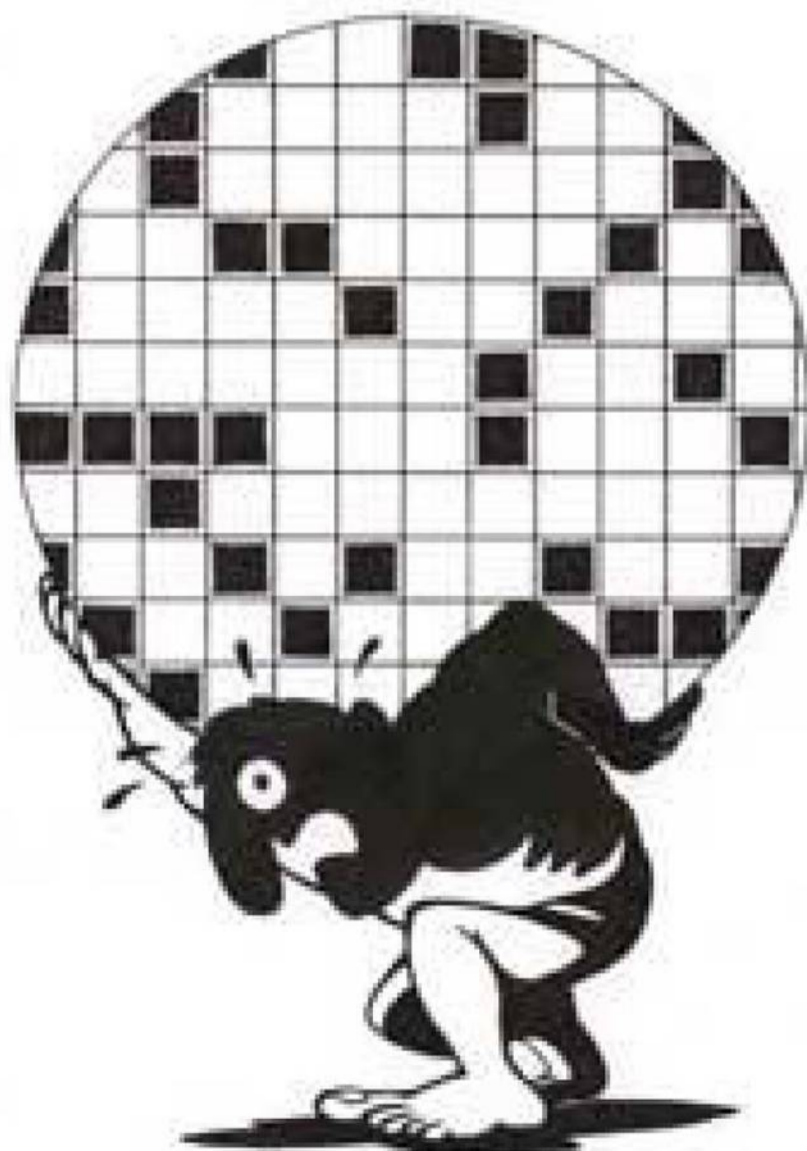


## ORIZZONTALI:

- 1 Si mandano con i saluti
- 5 grandiose, eroiche,
- 11 così era soprannominato Castore
- 13 le Alpi situate in Toscana
- 15 è vicina a Reggio Calabria
- 17 gruppo di lavoro, squadra
- 18 la guida in stato di ebbrezza in inglese (sigla)
- 20 precede Vegas
- 21 sono tante ad una certa età
- 24 musicista italiano già dei Camaleonti
- 26 c'è stata quella glaciale
- 27 alle porte di Torino, sede di una celebre Reggia
- 28 è la gioia dei nipotini
- 30 risiede ad Addis Abeba
- 32 l'inizio della cera
- 33 edizioni scientifiche italiane
- 34 combattono le sofisticazioni
- 35 puttini, compagni di giochi di Eros
- 38 stanno benissimo
- 39 comitato regionale per le comunicazioni
- 40 era sorvegliato dagli eunuchi
- 41 se l'Eni si specchia
- 42 si tengono nei magazzini o nei ripostigli

## VERTICALI:

- 2 città e battaglia che ricordano l'Abissinia
- 3 Carlo Azeglio... ex presidente
- 4 anagramma di noi
- 5 era cristiana
- 6 il regista di "Festival"
- 7 è funesta quella di Achille
- 8 raccogliere e ordinare oggetti
- 9 antica famiglia fiorentina
- 12 il piano della sedia poggiato su 4 gambe
- 14 vi si trova la casa natale di Rossini
- 16 l'ingrediente di una celebre casetta
- 19 movimento culturale del XIV e XV secolo
- 22 "Uccelli di..." romanzo e miniserie TV
- 23 sinceri, effettivi, reali
- 24 falsi e menzognieri
- 25 sentimento che inaridisce l'animo
- 29 lo sono certe uve
- 31 illustri, onorevoli
- 33 figlio di Caino
- 36 mio in francese
- 37 un'incognita
- 38 Società Alpinisti Tridentini





# Le soluzioni dei giochi del mese di GIUGNO

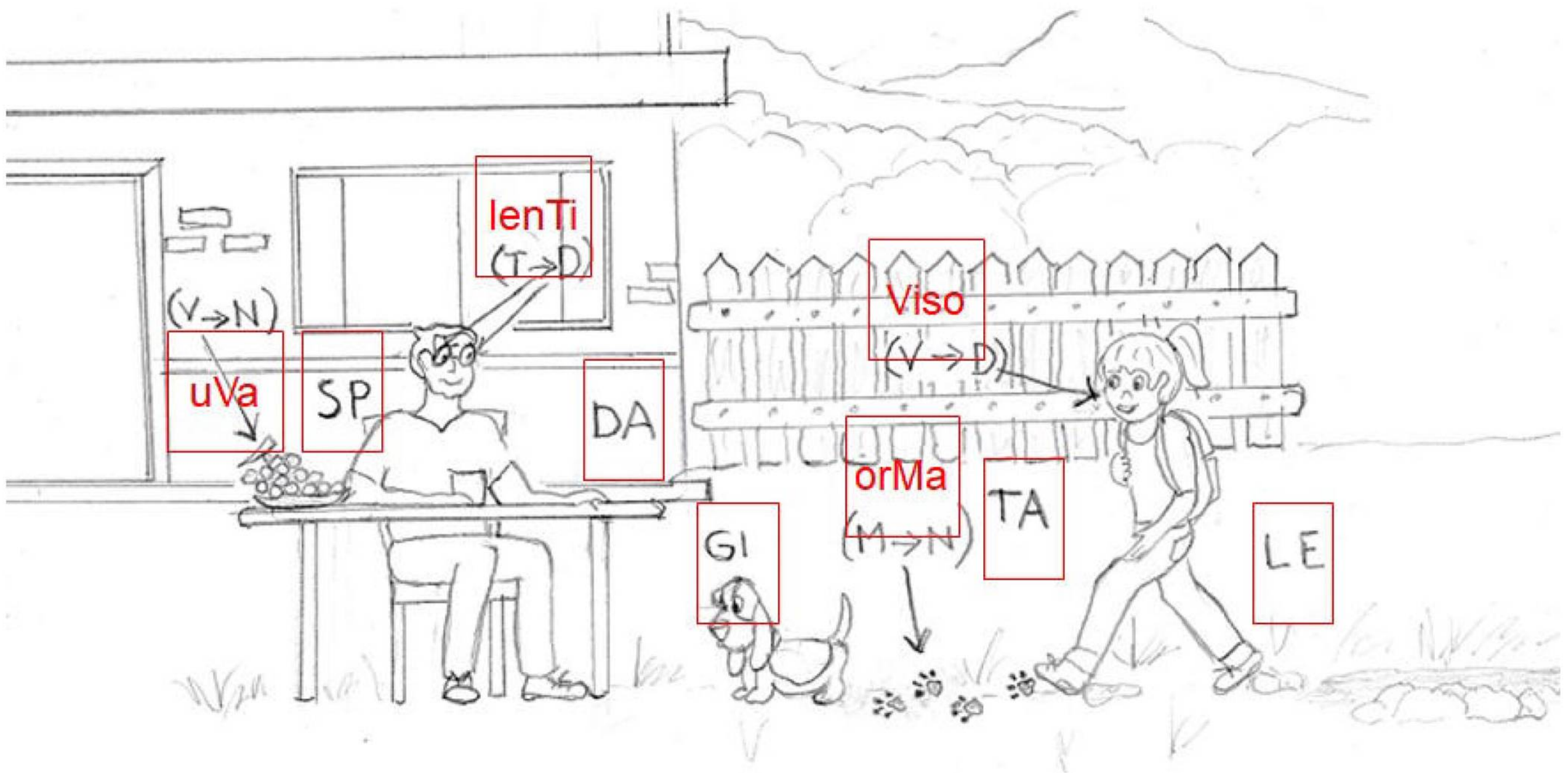
## REBUS CON CAMBIO

sostituire le lettere come indicato tra parentesi























3, 9, 8, 2, 4

uVa SP lenTi DA GI orMa TA Viso LE

una splendida giornata di sole

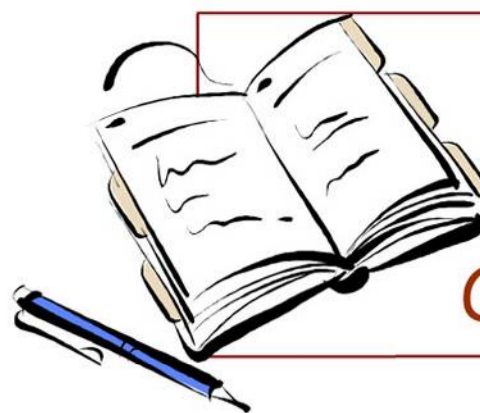




1	C	2	A	3	R	4	P	A			5	E		6	C	7	C	T
8	A	L	I		9	S	10	C	11	I	M	12	M	I	A			
13	R	E	A		14	C	A	M	P	A	N	I	15	A				
16	R	A		17	T	O	M	B	O	L	A		G					
		18	S	A	L	P	A	R	E		19	G	G					
	20	M	I	S	T	E	R	I		21	G	I	U					
22	T	A		23	C	A	S	C	O		24	E	T	A				
25	R	I	26	F	A	T	T	A		27	S	T	A	N				
28	E	L	I	P	O	R	T	O		T		T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

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





## Prossimi passi Calendario delle attività UET

### *Luna d'agosto illumina il bosco*

Agosto è l'ottavo mese dell'anno nel calendario Gregoriano e abbraccia il periodo più caldo dell'anno, con il termometro che fa segnare le temperature più alte. Ciò lo rende idealmente il periodo migliore per andare in vacanza. La natura segna la fase di raccolta in particolare del grano, come suggerisce il fatto che gli antichi romani avevano consacrato il mese a Cerere, dea delle messi e della vegetazione.

Ad agosto sono compresi i cosiddetti "giorni della canicola" (dal 24 luglio al 26 agosto) durante i quali il caldo e l'afa raggiungono i livelli più alti. "Canicola" viene dal latino canicula, "piccolo cane", nome dato alla stella più luminosa (Sirio) della costellazione del Cane Maggiore, che in questo periodo sorge prima del Sole.

Per studiosi e appassionati di fenomeni celesti, è imperdibile la famosa notte di San Lorenzo, o "notte delle stelle cadenti". In quella data infatti (convenzionalmente il 10 agosto ma che spesso slitta ai giorni successivi) si verifica l'emozionante fenomeno degli sciami meteorici: una pioggia di meteore che entrando a grande velocità nell'atmosfera terrestre si disintegrano in tanti piccoli corpi luminosi.

Il giorno di Ferragosto, che è una festività, cade il 15 agosto in concomitanza con la ricorrenza dell'Assunzione di Maria. Il termine Ferragosto deriva dalla locuzione latina feriae Augusti (riposo di Augusto) indicante una festività istituita dall'imperatore Augusto nell'8 a.C. che si aggiungeva alle esistenti e antichissime festività cadenti nello stesso mese, come i Vinalia rustica o i Consualia, per celebrare i raccolti e la fine dei principali lavori agricoli.

L'antico Ferragosto, oltre agli evidenti fini di auto-promozione politica, aveva lo scopo di collegare le principali festività agostane per fornire un adeguato periodo di riposo, anche detto Augustali, necessario dopo le grandi fatiche profuse durante le settimane precedenti.

Ed ora ditemi, Eutini carissimi, dove trascorrerete il mese di agosto per le vostre meritate vacanze?

Qualche proposta noi dell'UET ce l'avremo da farvi e non solo per il mese di agosto ma anche per il mese di luglio.

E quali? Vediamole.

- Domenica 7 Luglio saliremo al Santuario Rifugio di Cuney in Valle di Saint Barthelemy (AO). In una conca laterale della valle di Saint-Barthélemy dominata dalla Becca del Merlo, tra pascoli e creste scoscese in un severo ambiente di alta montagna, a più di 2600 metri di altitudine, sorgono il rifugio ed il santuario di Cuney. Il santuario conserva al suo interno numerosi ex-voto ed è meta di numerosi pellegrinaggi. (<http://www.uetcaitorino.it/evento-271/porliod-santuario-rifugio-di-cuney-valle-di-saint-barthelemy-ao>)







- Domenica 14 Luglio raggiungeremo la vetta Terra Nera (3100 m) da Grange Thuras Inferiori. Il nome è dovuto ai detriti di colore scuro che ricoprono i versanti della montagna. Questa cima è una meta di grande soddisfazione, un "tremila" che si sale senza alcuna difficoltà e senza troppa fatica, e che regala belle vedute da una parte e dall'altra della frontiera. Come la vicina Dormillouse, la Terra Nera è una classica dello sci alpinismo, ed è quindi frequentata tanto d'estate quanto d'inverno. (<http://www.uetcaitorino.it/evento-272/terra-nera-3100-m-da-grange-thuras-inferiori>)
- Domenica 21 Luglio saliremo il monte Pancherot da Perreres per la Finestra di Cignana. Il monte Pancherot è uno dei migliori punti panoramici di tutta la Valtournenche, infatti dalla sua vetta lo sguardo può spaziare dal Cervino al Monte Rosa e correre giù lungo la valle. (<http://www.uetcaitorino.it/evento-273/pancherot-monte-da-perreres-per-la-finestra-di-cignana>)
- Domenica 28 Luglio saliremo il Monte Chenaillet (2650 m) percorrendo un bellissimo sentiero geologico. La vetta del Monte Chenaillet, da cui si gode una vista mozzafiato, la si raggiunge attraverso un percorso geologico ricco di storia e natura, costellato da resti del filo spinato che separava il confine italo-francese prima della Seconda Guerra Mondiale. Un museo a cielo aperto per storici, naturalisti, fotografi e semplici camminatori. (<http://www.uetcaitorino.it/evento-274/monte-chenaillet-2650-m-sentiero-geologico>)
- Infine, da giovedì 1 Agosto a giovedì 8 Agosto avremo il nostro tradizionale trekking estivo che quest'anno ci porterà sulla Via dei Monti Lariani, uno storico percorso da trekking di 125 km proposto in sei tappe su un territorio compreso tra i 600 mt ed i 1200 mt di altezza, che si snoda lungo i "monti" della sponda occidentale del Lago di Como da dove si godono panorami mozzafiato. (<http://www.uetcaitorino.it/evento-275/trekking-sui-monti-lariani-da-cernobbio-a-sorico-sponda-occidentale-del-lago-di-como>)
- Per quanto riguarda le serate culturali poi, venerdì 26 Luglio alle ore 21 presso la nostra sede sociale al Monte dei Cappuccini, l'amico socio e geologo Luigi Leardi, ci intratterrà con una dotta presentazione dell'escursione geologica al Monte Chenaillet e che svolgeremo Domenica 28 Luglio. (<http://www.uetcaitorino.it/evento-288/presentazione-escursione-geologica-al-monte-chenaillet>)

Ricordato quindi l'intenso programma di attività sociali che ci aspetta in questi due prossimi mesi, sapete cosa vi dico?

Non affannatevi nella ricerca di prestigiose e gratificanti località di vacanza, perchè a farvi trascorrere un'estate indimenticabile, quest'anno e come sempre, ci pensa la UET!

*e... Buone Vacanze a tutti!*

**Mauro Zanotto**  
*Direttore Editoriale*





## Color seppia Cartoline dal nostro passato



### Monte Generoso

#### Ottava gita sociale

Vi sono delle località che incantano chi le vede per la prima volta, e che sempre offrono nuove ed impensate attrattive a chi vi ritorna in seguito.

Io credo che il godimento sia press'a poco uguale tanto nel vedere una bellezza nuova e sconosciuta, quanto nel rivederne un'altra già precedentemente ammirata, e di cui subimmo il fascino.

Se non fosse per questo, la gita ai Laghi non avrebbe avuto così largo concorso di intervenuti, molti dei quali, senza dubbio, avevano altra volta percorsa la classica regione dei Laghi e subito, nell'ammirarla, il vivissimo entusiasmo ora suscitato nei nuovi visitatori, lì però vero che a questo numeroso intervento ha contribuito notevolmente l'allettante programma sapientemente organizzato dai bravi direttori signori Angelo Treves ed Enrico Guastalla, i quali hanno studiato e superato tutte le più gravi difficoltà, e sono riusciti splendidamente, e nel

brevissimo spazio di due giorni, a farci ammirare una così vasta e varia plaga, portandoci successivamente ai piani, ai monti, ai laghi, impiegando quasi tutti i mezzi di trasporto: treni, battelli, funicolare, carrozze, tram, muli, filovia, ecc.

Verrà forse un giorno in cui le gite sociali si faranno in areoplano, ed allora addio passeggiate pedestri: le gite si chiameranno "volate sociali" ed i consoci diventeranno altrettanti... merli.

Ma per ora la cosa è prematura.

Tornando dunque alla nostra escursione ai Laghi, non starò a diffondermi troppo in una più o meno arida descrizione, tanto più dopo quella geniale e brillante scritta dal direttore signor Treves sul *Bollettino* del 3 Giugno scorso, ed illustrata da bellissime fotografie.

Dirò solo come l'allegra comitiva abbia lasciato Torino alle ore 4,10 del giorno 24 giugno, giungendo alle 7,40 ad Arona, dove, sotto l'augurante benedizione del San Carlone, si prese imbarco su battello speciale diretto a Luino. Qui un ottimo *dejeuner* fu servito all'Hotel Excelsior, dalle cui ampie vetrate si poteva ammirare il lago, su cui il sole si specchiava, formando come un brivido d'argento sull'acqua leggermente increspata.

Noi l'avevamo già ammirata, durante la traversata, la bellezza di questo Lago Maggiore, che il nostro battello solcava





Ferrovia e Alberghi Monte Generoso (1704 m.) Collez. Federico Ferraboschi

*Ferrovia e Alberghi Monte Generoso  
(collezione Federico Ferraboschi)*

rapidamente, lasciando ai fianchi delle spumose e bianche onde e tracciando una scia uniforme a perdita d'occhio.

La bellezza dell'acqua ha ispirato gli artisti, e pittori e poeti l'hanno riprodotta, decantata in quadri e versi di ogni genere. Noi, escursionisti, siamo piuttosto avvezzi a veder le acque montane, che precipitano in magnifiche e rumorose cascate, o serpeggiano, borbottando, entro i torrentelli sassosi, ed abbiamo trovato anche in questi spettacoli della natura una poetica bellezza. Quale contrasto fra l'acque irrequiete e rumorose delle Alpi e quelle placide, azzurre del Lago!

Il bianco spumeggiante della cascata riflette bensì nelle sue mille goccioline i raggi del sole, riproducendo i bei colori dell'arcobaleno, ma la stessa sua irrequietezza, lo stesso uguale e continuo fragore scrosciante diventa uniformità, monotonia, mentre invece ad ogni istante il Lago si presenta in un aspetto nuovo.

Ora assume il colore cupo ed il liscio dell'ardesia; ora invece è una superficie leggermente increspata e verde tenue, che si sfuma in una tinta di azzurro; tratto tratto la linea regolare delle piccole onde è tagliata di traverso da uno strato scintillante, completamente fisso, tanto da assumere l'aspetto del ghiaccio; ora è l'acqua chiara, trasparente e leggera, ora diventa all'occhio come una immobile e densa fusione di piombo.

È questo uno spettacolo veramente bello; che se poi il nostro occhio si stacca dall'acqua per posarsi sulle sponde, allora le montagne circostanti, i villini bianchi e le ridenti casette, occhieggianti fra il verde della riva, fanno degna cornice al bel quadro, e tutto l'insieme incanta e innamora.

Della serena bellezza, che si gode dall'alto, abbiamo potuto largamente saziarci durante la nostra gita, specialmente durante la salita al Monte Generoso, ammirando un verde tappeto, morbido come velluto, in una grande conca<sup>^</sup> rinserrata fra colli e monti ricchi di vegetazione, che ora si protendono sull'acqua, e ora rientrano in mille graziose insenature.

Ma torniamo a Luino per proseguire con ordine.

In treno speciale, la comitiva giunse in un'oretta a Pontetresa colla linea a scartamento ridotto, la quale scorre tortuosa in mezzo a





foltissima vegetazione.

Indi, su di un altro battello attraverso il Lago di Lugano, si fu presto a questa città, ricevuti festosamente dalle Autorità locali, il sig. rag. Martinoni, assessore comunale di Lugano, ha voluto salutarci con un'ottima improvvisazione, alla quale il nostro Presidente, che ci aveva raggiunti a Luino, rispose portando il saluto *dell'Unione Escursionisti*.

Alle ore 16 la comitiva riprendeva posto nel battello speciale per giungere a Capolago e ripartire colla ferrovia a cremagliera per il Monte Generoso, dove, ripartiti in vari alberghi, si ebbe tutti un'ottima cena e pernottamento.

Il sole, che scintillava all'inizio della gita sul Lago Maggiore, si era invece nascosto fra dense nubi durante la traversata del Lago di Lugano, ed invano abbiamo atteso il suo nascere al mattino successivo quando, alle quattro, ci portammo sul culmine del Monte Generoso per godere lo spettacolo grandioso. Ma il divertimento si ridusse ad un po' di freddo per l'ora mattutina, e ad una bella distesa di nubi i cui colori sempre più chiari ci annunciarono il giorno nascente, senza che

*Lugano Paradiso col Monte Generoso  
(collezione Federico Ferraboschi)*

ne il sole, ne la distesa infinita di montagne, né i laghi fossero visibili.

Li fu fortuna di non aver anche ricevuto una di quelle belle bagnate di cui gli Escursionisti hanno per forza preso l'abitudine nelle varie gite sociali, specialmente di quest'anno!

Nel rientrare in Italia non avemmo fortunatamente alcun disturbo alla Dogana, che alcune tasche rigonfie erano soverchiamente compromettenti.

Ma chi è senza peccato scagli la prima pietra, ed era pure doveroso dimostrare che anche gli Escursionisti torinesi conoscono ed apprezzano il cioccolato e le sigarette svizzere.

In breve la comitiva, che a piedi era giunta a S. Fedele d'Intelvi, parte in carrozza, parte in filovia, ed i più valorosi ancora a piedi, giunse ad Argegno, ammirando nel percorso la splendida Valle d'Intelvi.

Il Direttore, sig. Treves, sempre in moto su e





13962 - Mte. Generoso (1704m).  
Vista sul Lago di Lugano

Collezione Federico Ferraboschi

**Monte Generoso – Vista sul Lago di Lugano  
(collezione Federico Ferraboschi)**

giù per le diverse disposizioni necessarie, e malgrado ciò, sempre allegro, credette bene fra l'altro, di comunicare la sua allegria alle proprie scarpe, che gli scoppiarono dal ridere in un bel, anzi brutto momento, e l'incidente obbligò tutti ad una lunga fermata ad Argegno per la sostituzione, cosicché, solo verso le ore 11, ci imbarcammo su di uno dei più grandiosi battelli.

Scivolando leggero sulle onde, questo ci portò ad ammirare il Lago di Como, deponendoci a Bellagio verso mezzogiorno per il *dejeuner* che ebbe luogo all'Hotel Splendide, sotto un ampio pergolato in riva al Lago la cui tristezza grigia sotto il cielo denso di nubi contrastava colla più schietta allegria della nostra comitiva e coll'aspetto ridente della località.

Presto fummo a Como, dopo un bellissimo percorso fra rive ingemmate di case, villini e borgate, che mettevano una gaia nota di rosa e di bianco fra il verde cupo delle rive.

A Como ci raggiunse nuovamente il nostro

Presidente, ed al pranzo finale di chiusura all'Hotel Volta egli ringraziò vivamente i rappresentanti della stampa locale, i quali ci avevano, in un bel discorso, inviato il saluto di Como.

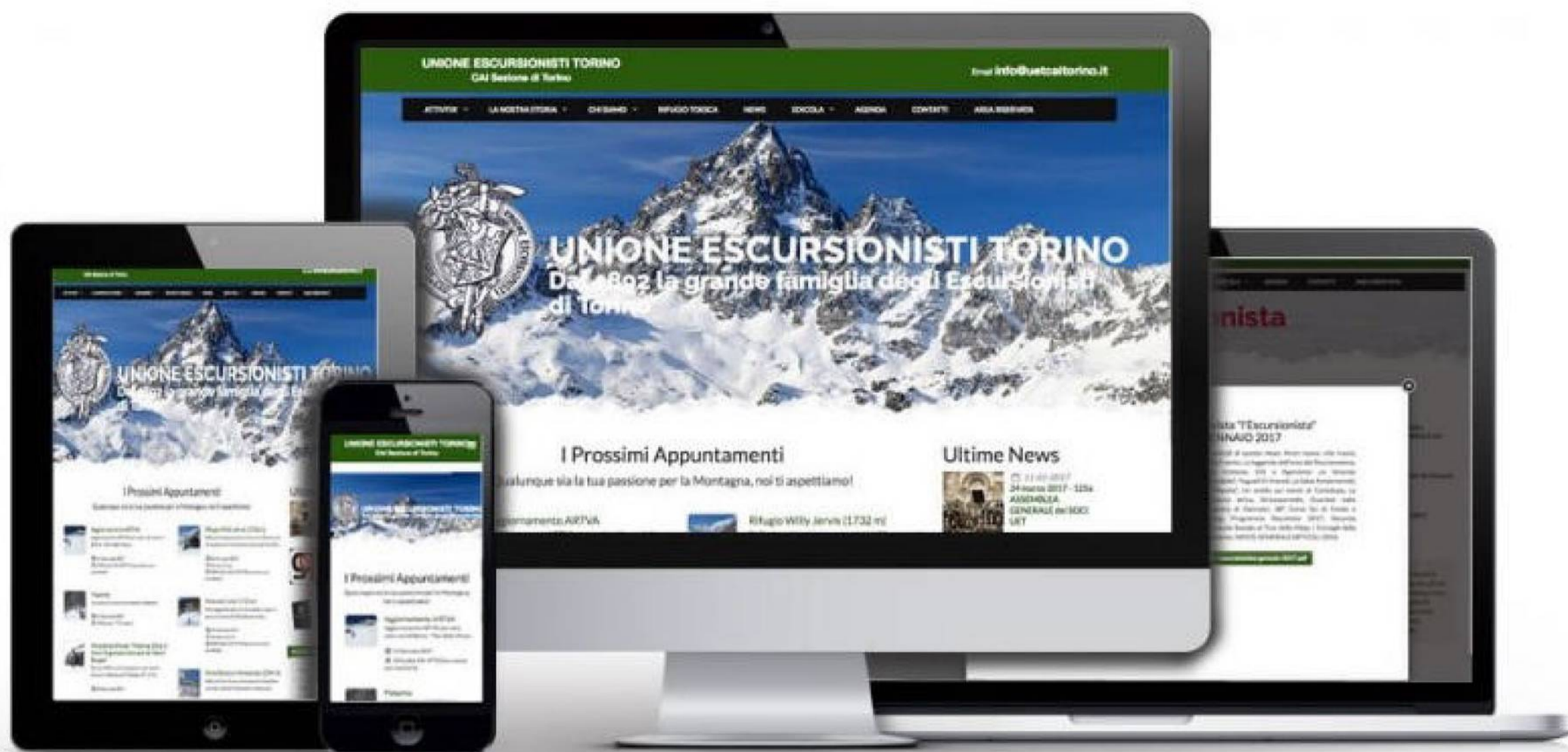
Vivi applausi salutarono il Presidente quando egli con calorose parole si rese interprete verso i Direttori e segnatamente verso il sig. Treves, della viva gratitudine di tutti i gitanti e della sincera ammirazione per l'ottimo svolgimento della gita.

L'ultima giornata libera all'iniziativa individuale, venne da quasi tutti trascorsa a Como ed a Brunate.

**Anonimo Uetino**

*tratto da*  
*L'Escursionista n.11 del 31 Ottobre 1910*  
**BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE**  
**ESCURSIONISTI DI TORINO**





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

*Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!*

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

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

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

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



# Burlingham Travel Pictures

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

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

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

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

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

seguici su



YouTube IT

**l'Escursionista**

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Luglio/Agosto 2019

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

DISTRIBUTED THROUGH



W&L SHERRY SERVICE