



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Settembre 2019

€ 0,00

Un anello in alta valle Argentera

Dal passo della Longia al col Mayt
con salita al Gran Queyron

P.s.o Frappier 0.15 210
Gran Queyron 1.00

Piccoli racconti delle stube

Storie e leggende delle Dolomiti

209 Giordano di Prali 2.40

Oroscopo Celtico

Scopriamo il significato dei simboli dell'Albero Celtico

Alpe Gran M... 1.10
Alpe Plane-agriturismo 2.20 607

Cantando con il coro Edelweiss

Varda la luna

Under Water

Una mostra sull'acqua tra arte contemporanea,
scienza e collezioni del Museomontagna

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

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



seguici su



YouTube IT

Anno 7 – Numero 70/2019

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





Sezione di Torino



Anche le Terre Alte ricordano il loro tempo passato

Agosto è il mese delle sagre paesane sia in pianura che in montagna.

A quote elevate, nei centri turistici, sono programmati eventi con artisti importanti che si esibiscono all'aperto e richiamano molto pubblico.

Nei piccoli centri montani si svolgono sagre e feste patronali che richiamano i paesani che si sono trasferiti; i paesi in queste occasioni si animano e si riaprono le case che spesso sono abitate solo qualche giorno in estate. Vi è un via vai continuo di persone che si salutano, chiacchierano e i bambini giocano e corrono per i viottoli.

Il paese pare riprenda la sua vitalità di un tempo, mancano solo gli animali domestici gatti, cani, galline, capre, questi non ritornano. In genere si svolge il pranzo comunitario organizzato da un gruppo di volenterosi e questo riscuote sempre un buon successo; di norma in queste occasioni la polenta è sempre presente unita allo spezzatino ed ai formaggi locali. Tutto questo non per opera di un grande chef, ma proponendo piatti semplici e comunque sempre graditi in queste particolari occasioni.

A Ferragosto siamo stati a Succinto in Valchiusella ed abbiamo partecipato a una di queste feste.

Questo è un paesino disabitato, vi abita una sola famiglia, che in questa occasione ha ripreso vita. E' stato bello vedere come un ex abitante fosse ritornato, con altre 6-7 persone, per questa festa. Si capiva come questa fosse una festa molto sentita e partecipata. In questo modo si sono ritrovate più di 200 persone.

Interessante poi vedere come i giovani, bambini e ragazzi fossero impegnati a servire ai tavoli. Naturalmente come accade in queste occasioni c'era pure un'orchestrina, che ha allietato il convivio con allegria e sia pur con qualche accordo non ben riuscito il tutto è risultato comunque piacevole.

Bisogna ricordare che Succinto è una Borgata del comune di Traversella che fino a due anni fa non era raggiunta da una strada carrozzabile; questa è stata costruita da famiglie locali che hanno o intendono ristrutturare la loro casa ed è una strada sterrata abbastanza impervia percorribile solamente da chi ha contribuito economicamente alla costruzione.

In precedenza, ma è ancora funzionante e usata da tutti, si usava



per il trasporto dei materiali una teleferica ad acqua che saliva dalla strada di fondovalle con un salto di 400 m.

Vi è una targa all'ingresso della borgata, in cui è indicato l'anno in cui è giunta la corrente elettrica, l'acqua potabile, la costruzione della teleferica ed in fine la strada, il tutto all'inizio del 1900.

Piccole cose non particolarmente importanti ma che ci ricordano come anche le Terre Alte, ogni tanto riprendano vita e ricordino il loro tempo passato.

Domenica Biolatto
Presidente UET



Sezione di Torino





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 7 – Numero 70/2019
Autorizzazione del Tribunale
18 del 12/07/2013

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

Direttore Editoriale
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Torino
Francesco Bergamasco

Redazione UET Torino

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

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

Email : info@uetcaitorino.it

Sito Internet : www.uetcaitorino.it

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

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

Sommario Settembre 2019

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Anche le Terre Alte ricordano	
Il loro tempo passato	02
Sul cappello un bel fior – La rubrica dell'Escursionismo Estivo	
Un anello in alta valle Argentera.	
Dal passo della Longia al col Mayt con salita al Gran Queyron.	05
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Piccoli racconti delle stube:	
Uno dei racconti su Francesch Wilhelm de Brach, detto Gran Bracun	12
Il viaggiante di Venezia a San Vigilio di Marebbe	14
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
Varda la luna	20
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Il pane della Emilia Romagna	25
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Oroscopo Celtico	29
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Under Water	
Una mostra sull'acqua tra arte contemporanea, scienza e collezioni del Museomontagna	35
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Salita al monte Terra Nera	38
Pensiero libero – Quello che mi va di raccontare	
Che cosa ci insegna la Montagna	42
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Epatite C: c'era una volta, fantasia o realtà?	44
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	50
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
A settembre pioggia e luna, è dei funghi la fortuna	57
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Monte Gialin (3271m) 17-18 Agosto 1912	
Relazione Decima Gita Sociale	59



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

info@uetcaitorino.com



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo

*Un anello in alta valle Argentera
Dal passo della Longia al col Mayt
con salita al Gran Queyron*

L'incantevole valle Argentera, dove nasce il torrente Ripa, tutta percorsa al fondo si sdoppia: sulla sinistra la valle Lunga conduce al colle di Rodoretto, sulla destra il vallone della Gran Miol porta al passo della Longia. Per entrambi questi colli si scende nelle valli del Germanasca.

Il vallone della Gran Miol, che si percorre in questo itinerario, è dominato sulla sinistra dalla cima Frappier, sulla destra dal Gran Queyron. Tutte e due queste vette, pur superando i tremila metri di altitudine, sono facilmente raggiungibili.

Percorsa per intero tutta la valle Argentera, al fondo, nel punto in cui si sdoppia, si prosegue sulla destra e sempre restando su uno stradello in discrete condizioni, si prende a salire nel bosco raggiungendo più sopra il Pian della Milizia, dove sorgono i ruderi del ricovero Gravier. Presso il ponte sul torrente si può lasciare l'auto.

Preso lo sterrato che lascia questo incantevole pianoro lo si percorre sino al

termine, sino alla bergeria della Gran Miol, praticando le svolte e i lunghi traversi che facendo guadagnare quota la raggiungono.

Oltre l'alpeggio si prosegue facilmente, per vaghe tracce, e andando di conca in conca, superate per via modeste balze, si giunge al fondo nella valletta dove ci s'immette sul sentiero 607, segnato, che in ripida ascesa porta a raggiungere più sopra il passo della Longia dove all'opposto fondovalle si vede l'abitato di Prali.

Di qui, volendolo, si può salire alla modesta vetta della Cima Frappier, mt. 3004. Altrimenti un evidente sentiero traversando porta al successivo passo Frappier, poi ai ruderi di un ricovero dove sul retro parte la traccia che ripida sale guadagnando alla sommità la croce di vetta del Gran Queyron, mt. 3060 con vista ampissima sulle valli e sui monti.

Volendo sviluppare un anello si può percorrere l'esteso crinale che da questa cima porta allo storico col Mayt subito dicendo che questo tratto, per come è configurato, è riservato ad escursionisti aventi una certa esperienza.

Lasciando la bergeria della Gran Miol...





Dietro la Tete de Frappier e il Gran Queyron

Giunti a questa depressione che permette di comunicare con il Queyras francese, superata la casermetta XXIII dove è stato allestito un ricovero, si scende al fondo praticando di seguito l'interminabile, piacevole traccia che stando si poco sopra il torrente riporta al Pian della Milizia superando per via l'incantevole cascata discendente dalla sovrastante Punta Ramiere.

Percorsa per intero tutta la valle di Susa, giunti a Cesana si prosegue seguendo il corso del torrente Ripa raggiungendo prima l'abitato di Bousson poi quello di Sauze di Cesana. Più avanti, prima del tornante, un'indicazione suggerisce il punto in cui occorre lasciare la statale prendendo a destra per la valle Argentera.

Scesi al ponte Terribile un polveroso stradello percorre lungamente una stretta valletta e alternando tratti dove si sale ad altri quasi in piano guadagna più sopra l'incantevole grande pianoro, uno dei più estesi delle alpi occidentali.

Sempre rimanendo sullo stradello che s'inoltra nella valle, di bosco in bosco, di radura in radura, si raggiunge al fondo il punto in cui la valle si sdoppia dove si prosegue sulla destra. Salendo a tratti ripidi nel bosco si raggiunge così più sopra l'ampia radura del Pian della Milizia dove si può lasciare l'auto negli ampi spazi presso il ponte sul torrente.

Per raggiungere la bergeria della Gran Miol è sufficiente rimanere sullo stradello che in discrete condizioni prosegue addentrandosi all'interno della valle.

Alcune svolte e lunghi traversi in ascesa portano infine a raggiungere l'alpeggio dominato all'opposto da pareti strapiombanti e dall'ampia depressione del col Mayt per il quale si transiterà tornando.

Proseguendo per vaghe tracce verso il fondo della valle chiusa dall'ampio crinale congiungente la Cima Frappier al Gran Queyron, di radura in radura, superate modeste balze, si raggiunge così la valletta



Si traversa alla base della Tete de Frappier

che percorsa in ripida ascesa porta a guadagnare alla sommità la depressione del passo della Longia dove a sul fondovalle opposto spicca l'abitato di Prali raggiungibile con sentiero 209.

I ruderi di un vicino ricovero possono offrire riparo in caso di bisogno.

3 ore c.ca dal Pian della Milizia.

Volendolo, mantenendosi fedelmente sul facile crinale, è possibile salire in vetta alla Cima Frappier mt. 3004, dal quale si scende al successivo passo Frappier.

Altrimenti questa modesta depressione può essere raggiunta percorrendo la segnata, evidente traccia che lungamente traversando alle pendici occidentali di questo monte porta ugualmente al passo dove il sentiero 210 ancora permette di scendere a Prali.

Di poco più avanti sorgono i ruderi di un altro ricovero, gemello di quello del passo della Longia, dove sul retro parte la traccia che porta in vetta al Gran Queyron, mt. 3060, che

si raggiunge stando su un sentiero serpeggiante da prima dalla parte della vale Argentera, poi sulla valle di Prali, infine sul crinale tra le due valli.

Dalla croce di vetta di questo monte vista ampissima su un'estesa serie di monti, sulle valli, anche su quelle francesi del Queyras.

1 ora c.ca dal passo della Longia.

Da questa cima normalmente si rientra per l'itinerario di salita. Volendo sviluppare un anello è possibile percorrere il crinale di confine congiungente il Gran Queyron con il col Mayt transitando per le cime Tete de Frappier, Pic Charbonnel e Rocher Charcheyme.

Questo tratto, per come è configurato, è riservato a escursionisti aventi una certa esperienza. Non essendoci un'evidente traccia occorre di volta in volta scegliere la via migliore lasciandosi guidare dall'intuito, soprattutto dall'esperienza.



Autoscatto al Gran Queyron

Si sta prevalentemente sul versante francese, per molti tratti fedelmente sul crinale, per altri più brevi sul versante italiano.

Si scende e stando inizialmente in cresta si aggira un primo modesto rilievo roccioso che porta all'intaglio che precede la prima cima, la Tete de Frappier.

L'ascesa alla vetta è assai impegnativa, pertanto si può decidere di aggirare questo monte avendo presente che dall'altra parte occorrerà poi scendere ad un'ampia profonda depressione.

Essendo l'attraversamento diretto alquanto impegnativo si presume sia meglio perdere quota superando gli speroni rocciosi dal basso.

Oltre l'ampia depressione che segue questa cima, un erboso, facile pendio porta al successivo innominato rilievo sul quale è possibile salire, trovando sul piatto, roccioso crinale che poi lungamente si percorre, un grosso ometto segnante la vetta.

Anche qui, all'opposto, persa quota, si scende ancora per cresta a delle successive depressioni dove sulla parte italiana il pendio precipita.

Per un lungo tratto si rimarrà fedelmente sul roccioso crinale scegliendo di volta in volta la via migliore per proseguire.

Così continuando ci si avvicina al roccioso rilievo del Pic Charbonnel, cima raggiungibile solo arrampicando, che si aggira questa volta per una labile traccia che attraversa sulla parte italiana del versante trovando al di là un modestissimo ricovero, la Cabane du Charbonnel che precede i grandi piani erbosi che lungamente percorsi portano alla base dell'ultimo rilievo roccioso, il Rocher Charcheyme o Rocca del Montone, che si aggira per piccole conche e vallette stando ora sul versante francese.

Ritornati sul crinale si perviene nel punto in cui si scorge in basso l'ampia depressione del col Mayt che si raggiunge al termine di un ripido tratto discendente.

2 ore c.ca dalla vetta del Gran Queyron.

Poco sotto questo storico colle, un tempo importante via di comunicazione, sorge la casermetta XXIII, una parte attrezzata a ricovero, dove parte una traccia che passando per i laghi della Fioniere scende poi a valle tra il Pian della Milizia e punto in cui le due valli si dividono.

Serpeggiando verso valle si scende verso il rio della Gran Miol che si costeggia con un lungo tratto discendente sottostante le pendici della Punta Ramiere.

Piacevolmente traversando si giunge così ai primi larici che precedono un rio formante incantevoli cascatelle superato che si ha si giunge all'esteso Piano della Milizia dove questo lungo anello si chiude.

- Località di partenza: Pian della Milizia mt. 2104
- Dislivello complessivo: mt. 1100
- Tempo complessivo: 7 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E, dal Gran Queyron al col Mayt EE
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 2 Alta valle Susa – Alta Val Chisone Fraternali Editore

1 ora e 30 minuti c.ca dal col Mayt.

Beppe Sabadini

Sullo sfondo il Pic de Rochebrune, la Merciantaira, il Tetta Nera e la Punta Ramiere



Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!




PREMIO
ECCELLENZE
La guida tra le Eccellenze italiane.

APERTO
nei fine settimana
Vi aspettiamo!!!

Piccoli racconti delle stube

Storie e leggende delle Dolomiti

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

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

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



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Le Dragun de Sas dla Crusc

Uno dei racconti su Francësch Wilhelm de Brach, detto Gran Bracun

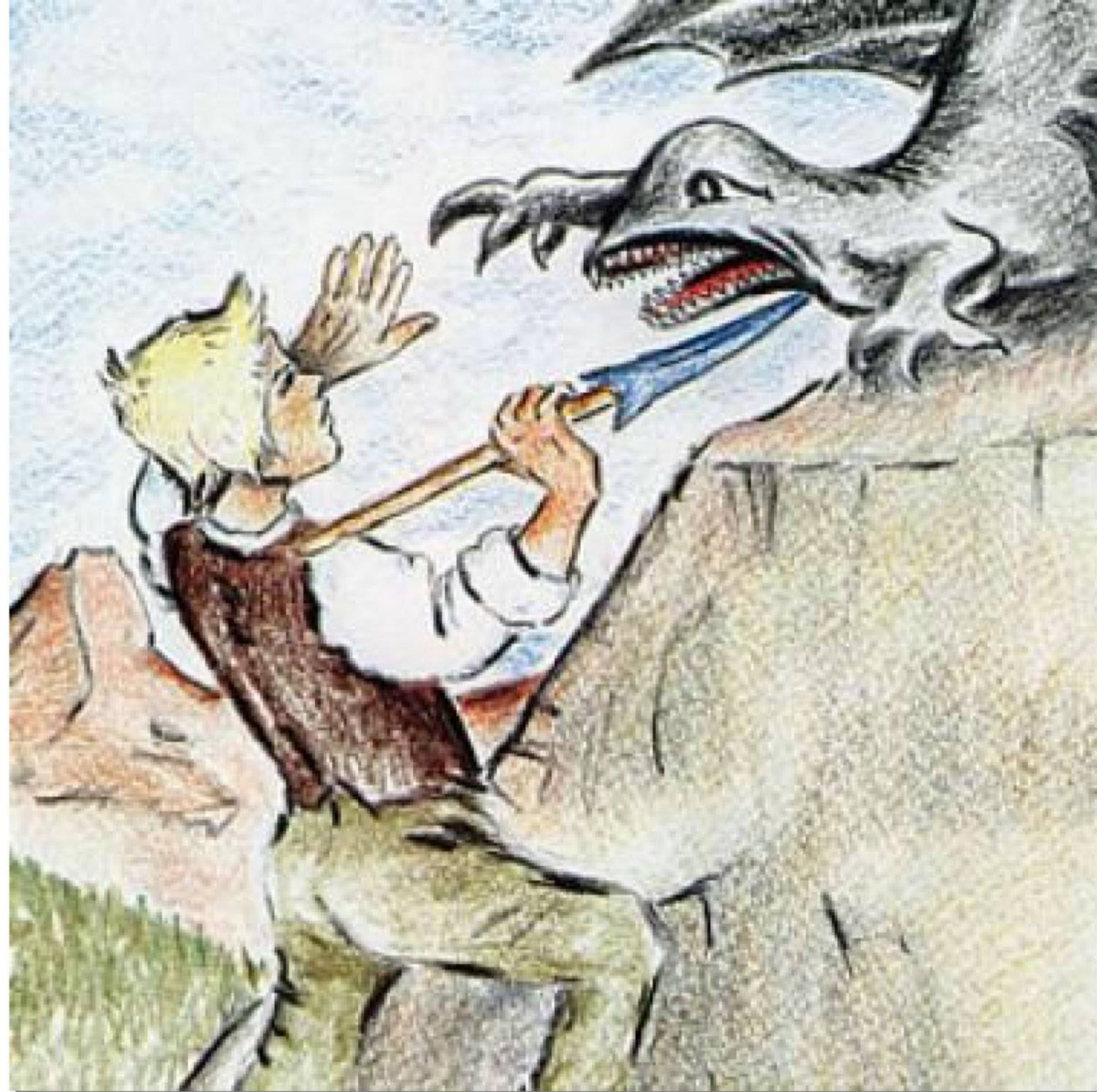
Nell'oscurità di una crepa del Sas dl Crusc viveva molto tempo fa un drago molto pericoloso.

Aveva la pelle di un serpente, lunghe gambe che terminavano con artigli aguzzi e ampie e forti ali.

Il drago possedeva una bocca talmente grande che con facilità riusciva a inghiottire una persona intera.

Nelle case sotto il Sas dla Crusc si usava raccontare che il drago mangiasse chiunque osava avvicinarsi alla sua cavità nella roccia. I contadini non potevano più mandare il bestiame in alta quota a causa della ferocia del mostro ma nonostante ciò il drago arrivava





usualmente alle stalle per sbranare pecore e altro bestiame. Il livello di allerta era talmente alto che i contadini preferivano patire un pò di fame piuttosto che recarsi spesso nelle campagne.

A quei tempi, nella valle di San Vigilio di Marebbe e più precisamente nel castello di Brach, viveva il Gran Bracun.

Quest'uomo era conosciuto in tutta la Val Badia per i suoi gesti eroici e per la sua estrema abilità nel maneggiare le armi.

Di lui si diceva che possedeva una vista eccezionale che accompagnata dalle fermezza delle sue mani gli permetteva di colpire un cerbiatto dall'altra parte della valle rispetto alla sua residenza, i boschi di Plaies.

Il Gran Bracun, appena venne a sapere dell'esistenza del drago sul Sas dla Crusc, impose a se stesso che un giorno lo avrebbe sconfitto.

Un giorno dopo aver sellato con cura il suo cavallo cavalcò fino ai margini dei boschi dove già molti arditi combattenti avevano dovuto sacrificare la loro vita.

Con cautela si spinse fino alla crepa dove viveva il drago, fino a quando riuscì ad udire i suoi pesanti respiri. In un colpo d'occhio il drago sbottò fuori dal suo riparo. Con la bocca aperta mostrava i suoi denti aguzzi e lentamente si avvicinava al Gran Bracun. Gli occhi della bestia si tinsero di un rosso ardente.

Ma il cavaliere non esitò ed estraendo la sua arma si buttò contro l'animale. La battaglia fu breve ma intensa, e alla fine il Bracun riuscì a perforare il cuore del drago. L'animale urlava dal dolore e i suoi bruschi movimenti lo fecero in poco tempo cadere dalle rocce del Sas dla Crusc.

Senza dirlo a nessuno il Gran Bracun ritornò alla sua residenza e solo molti anni dopo un contadino di Badia ritrovò per caso le ossa del drago.

Il quel posto c'era fino a non molto tempo fa un insegna per ricordare la buona azione del Gran Bracun che liberò la popolazione di Badia dalla paura.

Francësch Wilhelm de Brach, conosciuto

con il nome di Gran Bracun, è una persona realmente esistita nella Val Badia. Discendente della nobile famiglia di **Brach** di Marebbe, Francësch Wilhelm morì nel 1582 per mano di un crudele assassino nei pressi di Corvara. Il sanguinoso evento turbò fortemente la popolazione ladina, al punto che questa iniziò a vedere nel Gran Bracun un cavaliere eroico e a confondere leggenda e realtà. Questo accade nella leggenda ladina sopra citata e nel racconto del Salt de Fanes.

Le Mandl de Aunejia a Ras

Il viaggiante di Venezia a San Vigilio di Marebbe

In cima ad una verde collina vicino al paese di San Vigilio di Marebbe nella Val Badia si può ammirare un castello che i nobili di Ras hanno fatto costruire circa 600 anni fa. Nei pressi del castello si trova il grande maso: Lüch da Ras.

Nel maso di Ras arrivava ogni anno, la sera di San Jan (San Giovanni), un uomo molto particolare che chiedeva riparo.

La tradizione voleva che la sera della vigilia di

San Jan venissero preparati crafuns e fëies e il curioso personaggio veniva chiaramente invitato a mangiare insieme alla famiglia di Ras.

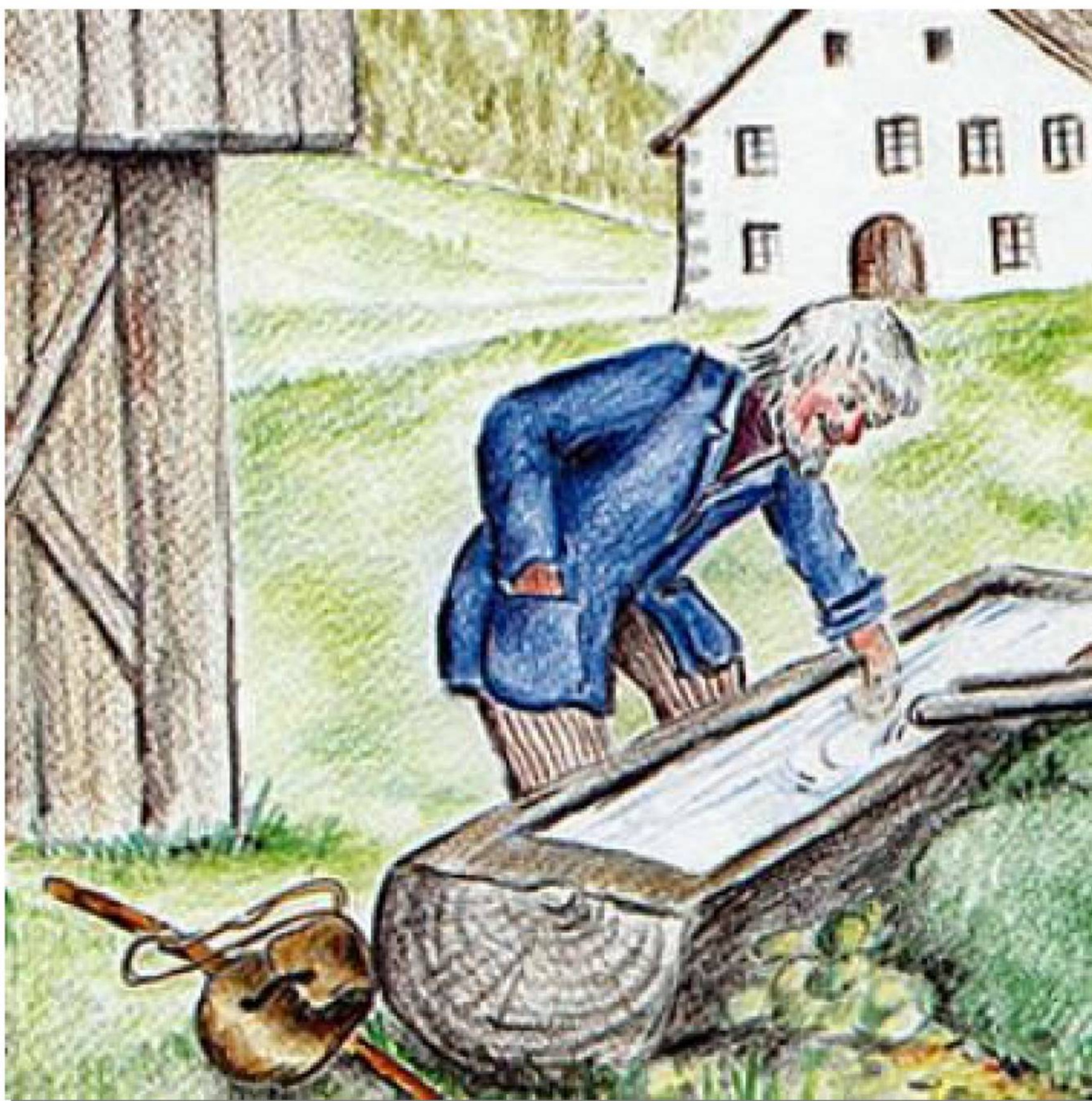
Egli sembrava gradire molto la cena ladina che gli venivano servite, e andava pazzo per il latte che la moglie del contadino gli versava regolarmente.

Alla sua partenza portava via gli avanzi del pasto perchè lo attendeva ancora un lungo viaggio. Diceva che veniva dalla grande città di Venezia e che passando per la Valle di Ampezzo se ne sarebbe ritornato a casa.

Il giorno della sua partenza si svegliava presto la mattina. Con espressione allegra si avvicinava alla fontana situata al centro della piazzetta del maso, dove riempiva tutte le tasche di sabbia. Dopodichè ringraziava la famiglia di Ras e partiva verso la pianura superando Fodara Vedla.

Questi avvenimenti si ripeterono per molti anni fino a quando una sera il curioso personaggio non arrivò più. La famiglia di Ras lo attese fino a tardi ma di lui non c'era traccia. Da quell'anno in poi non arrivò mai più.

Molti anni dopo, il contadino di Ras dovette



recarsi a Venezia per trattare di legname. Nella grande città il contadino della Val Badia era chiaramente a disagio e aveva molte cose nuove da osservare.

Davanti alle vetrine delle botteghe artigianali e di fronte alle enormi insegne colorate rimaneva a dir poco stupefatto.

Curiosando per le vie della città arrivò davanti a una bottega che era illuminata dalla grande quantità di oro e di argento che conteneva. Il contadino ammirava tutti quei preziosi desiderando di poter acquistare qualcosa per sua moglie se solo avesse avuto i soldi.

All'improvviso una voce familiare gridò dai piani superiori. Cercò subito la provenienza di questa voce e vide un uomo che gli faceva segno di salire.

A questo punto il contadino ladino aprì la porta del palazzo e appena ebbe messo piede al suo interno si avvicinarono due servitori vestiti di bianco. Si inchinarono e con grande gentilezza lo accompagnarono attraverso sale riempite di stoffe preziose.

Impaurito da tutta la ricchezza che i suoi occhi stavano ammirando, il povero contadino stentava a credere ai suoi occhi e seguiva i due servitori come un cane.

Dopo qualche minuto arrivarono in una sala incredibilmente bella, sulle pareti erano distribuiti enormi dipinti e innumerevoli luci di cristallo illuminavano l'ambiente.

In fondo alla sala un signore estremamente elegante si stava avvicinando al contadino.

Lo salutò per nome e con grande cordialità gli strinse la mano. Era decisamente felice di vederlo. Il contadino di Ras non sapeva cosa dire né tanto meno cosa pensare.

“Non mi riconosci più?” gli chiese il signore. “Eppure sono stato tante volte nella tua casa a dormire, mi avete sempre trattato con tanta gentilezza. Guardati intorno, tutta la ricchezza e lo splendore che vedi proviene da te e dal tuo maso. Ricordi che tutti gli anni riempivo le mie tasche con la sabbia della tua fontana? Era sabbia d'oro e ora sono talmente ricco che non ho più bisogno di venire a trovarti. Se tu riuscissi a valutare il tuo ora saresti ancor più ricco di me!”

In quel momento il contadino riconobbe il signore che era lo strano viaggiatore che tutti

gli anni passava per il suo maso chiedendo riparo. Ora non era più mal vestito, al contrario i suoi vestiti erano di seta e stoffe preziose.

Passò la sera nel palazzo del signore dove venne trattato come un re.

Il giorno dopo gli venne concesso di scegliere dalla bottega qualsiasi bene prezioso avesse desiderato portare a sua moglie. Oltre a questo il contadino poté portare con sé il cucchiaio e la forchetta d'oro con i quali aveva mangiato il giorno prima.

Il viaggio di ritorno fu lungo e il contadino dovette passare molte notti nelle baite tra le montagne. Il suo zaino era appesantito da tutto l'oro che conteneva e aveva una grande paura che qualcuno tentasse di rubargli tutto.

Appena arrivò a casa, la paura che qualcuno potesse fargli del male e appropriarsi delle sue ricchezze lo portò a scendere in cantina, dove in una grossa buca nascose tutto l'oro senza dire niente a nessuno.

Nemmeno in punto di morte disse qualcosa riguardo al suo incontro a Venezia e alle ricchezze che aveva portato con sé.

Così fino ad oggi nessuno sentì più parlare delle ricchezze di Venezia arrivare a Ras.

*Il **castello di Ras** di cui si parla all'inizio del racconto "Le Mandl de Aunejia (Venezia) a Ras" si trova nel comune di San Vigilio di Marebbe, tra Pieve di Marebbe e San Vigilio. Le sue mura risalgono al XIV secolo, oggi la costruzione assomiglia più a una grossa casa ma nel sottotetto sono nascosti gli antichi merli. I "crafuns" e le "fëies" sono specialità ladine che venivano preparate per le festività. I crafuns vengono ancora oggi preparati in occasione delle sagre dei paesi. Sono piatti semplici e poveri che una volta e ancora oggi sono attesi con grande gioia.*

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».

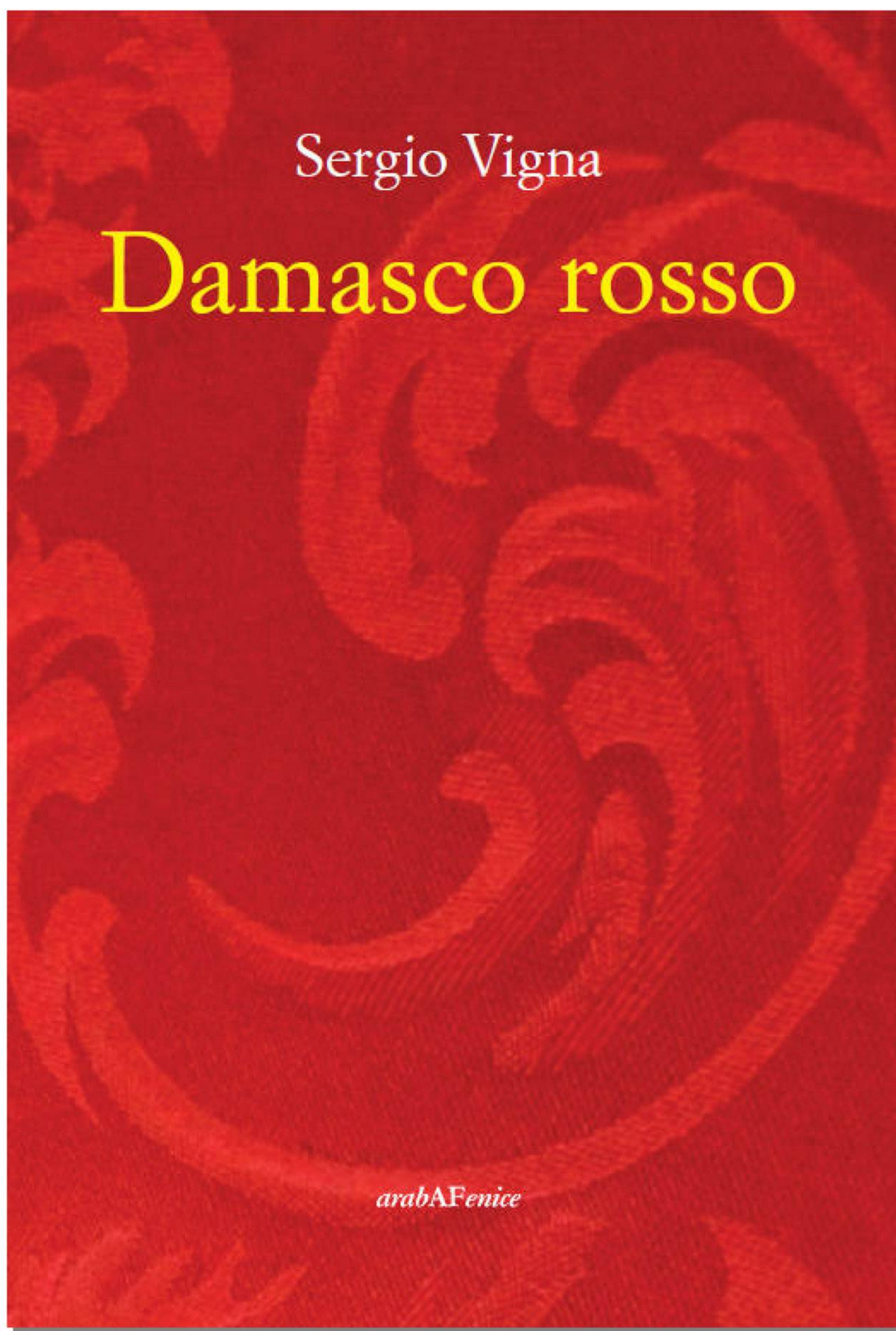
«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.

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.

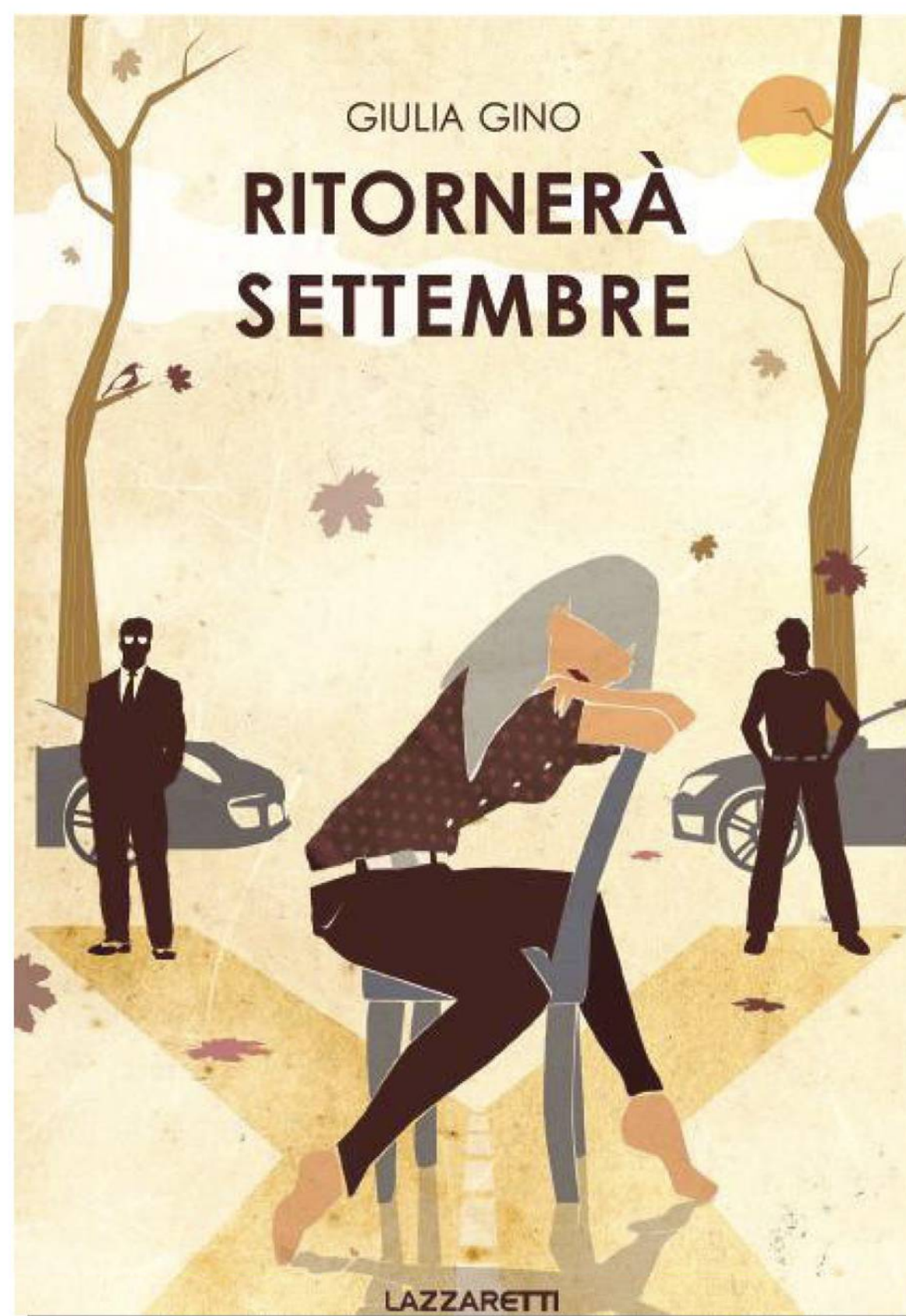
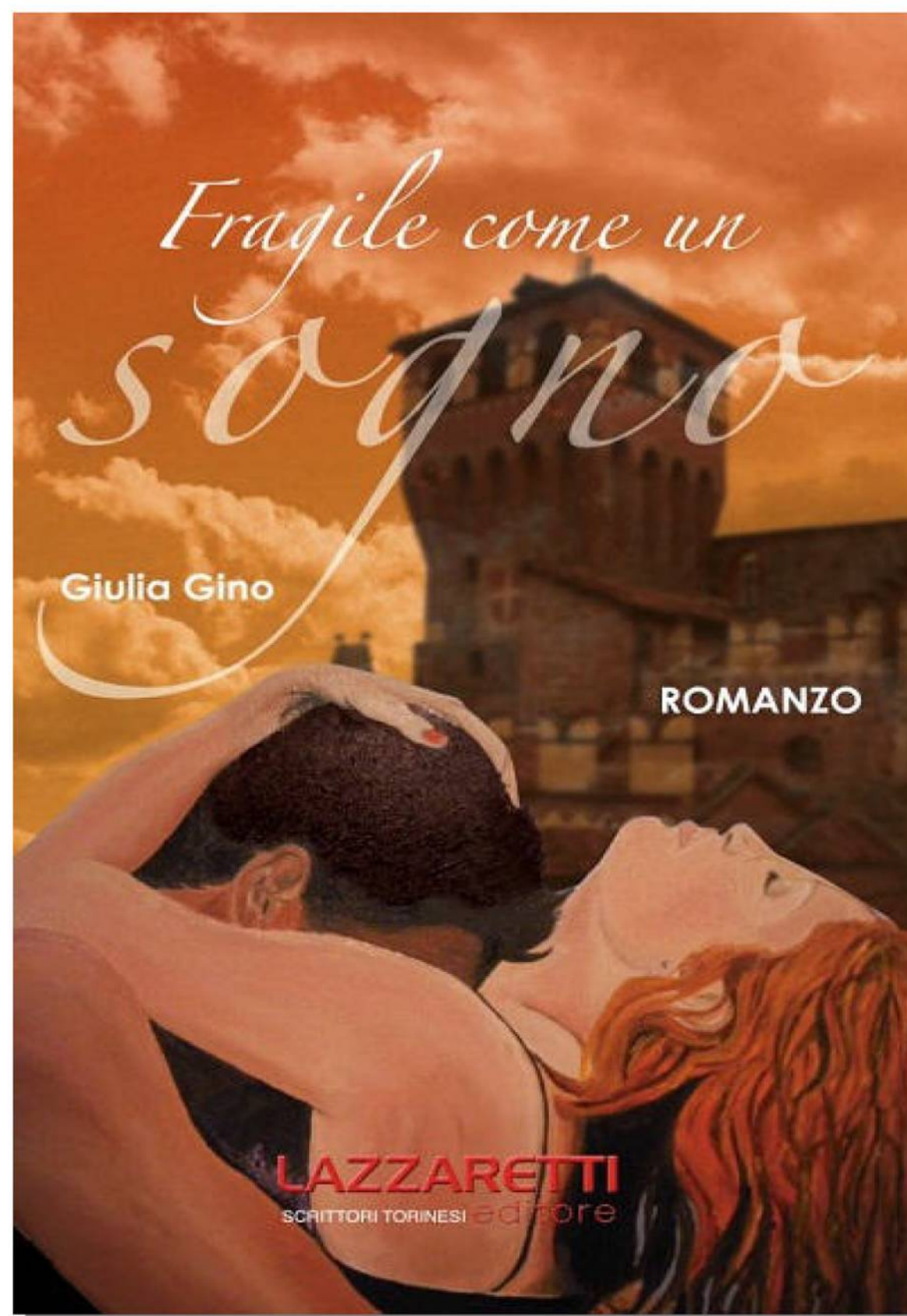
Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

*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.



Varda la luna

*Varda la luna come la camina
e la scavalca i monti
come noi altri Alpin
ohi s' s' cara mamma no
senza Alpini come farò.*

*Varda il bel sole
come splende in cielo
la lunga penna nera
la si riscalderà
ohi s' s' cara mamma no
senza Alpini come farò.*

*Ohi cara mamma
i baldi alpin van via
e non ritornan più
ohi s' s' cara mamma no
senza Alpini come farò*

Canzone popolare trentina, cantata anche nel Veneto. Esistono diverse versioni, tra cui una famosa del coro SAT.

La versione che esegue il coro Edelweiss è invece quella riportata in molte raccolte di canti degli alpini della prima metà del '900.

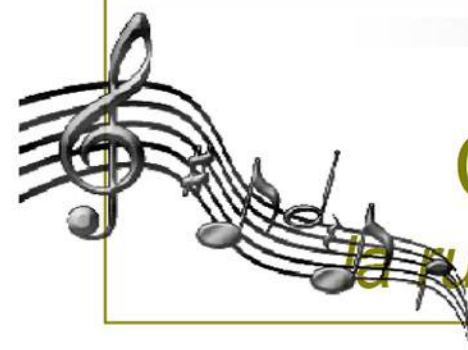
E' un canto di marcia, che esalta orgoglio del corpo degli alpini.

Risalta la vita di caserma e la famosa libera uscita, durante la quale i soldati cercavano avventure amorose con le putele del posto, e con grande amarezza rimpiangeranno i giorni passati, con la partenza dei militari per altre destinazioni verso il fronte.

Purtroppo per i civili rimasti nei paesi e nelle grandi città queste parole non servivano a nulla, perchè la produzione industriale era per produrre armi e i campi non erano più coltivati dai braccianti chiamati alle armi.

La città di Torino nel 1917 insorse per chiedere il pane e la pace:

“Vidi sbucare i cavalli lanciati al galoppo, i soldati con la sciabola sguainata nella destra in una selvaggia carica: non persi un attimo, con un gesto rapido mi aprii la camicia mostrando il petto nudo. Non vedevo più nulla. Poi con la coda dell'occhio vidi una specie di ombra che traversava la via



Canta che ti passa ! la rubrica del Coro Edelweiss

venendomi vicino: era una ragazza molto giovane, si era liberata della sua camicetta mettendo poi il suo seno a nudo con lo stesso gesto che avevo fatto io, ma con più grazia, con più semplicità. Un urlo formidabile scoppiò dalla folla della barricata, dalle finestre aperte vennero incitamenti perché la cavalleria si fermasse. Viva la pace, abbasso la guerra. I soldati sbalorditi da tanto ardimento si fermarono ad un metro dai nostri petti nudi. Il silenzio era diventato ad un tratto sepolcrale, poi l'ufficiale dette ordine al suo squadrone di fare dietro fronte.”

“I carri blindati entravano in azione specialmente nel tratto del corso che va da Porta Palazzo a corso Principe Oddone. Improvvisamente un nugolo di donne sbucarono dai portoni di tutte le case, ruppero i cordoni e tagliarono la strada ai carri blindati. Questi si fermarono un momento. Ma l'ordine era di andare a ogni costo, azionando anche le mitragliatrici. I carri si misero in moto; allora le donne si slanciarono, disarmate, all'assalto, si aggrapparono alle pesanti ruote, tentarono di arrampicarsi sulle mitragliatrici, supplicando i soldati di buttare le armi. I soldati non spararono, i loro volti erano rigati di sudore e di lacrime. I tanks avanzavano lentamente. Le donne non li abbandonavano. I tanks infine dovettero arrestarsi.”

“Il medico capo di questo Municipio mi riferisce che i chaffeurs delle automobili per il trasporto dei feriti si rifiutano di eseguire il servizio e di intervenire sulle piazze e sulle vie, perché sono fatti segno egualmente agli spari dei soldati quantunque le automobili portino ben visibile il segno della Croce Rossa. Rivolgo viva preghiera all'Eccellenza Vostra affinché, nell'interesse generale, voglia compiacersi di impartire opportuni ordini, per evitare l'indicato gravissimo inconveniente”, supplica con il cappello in mano il Sindaco di

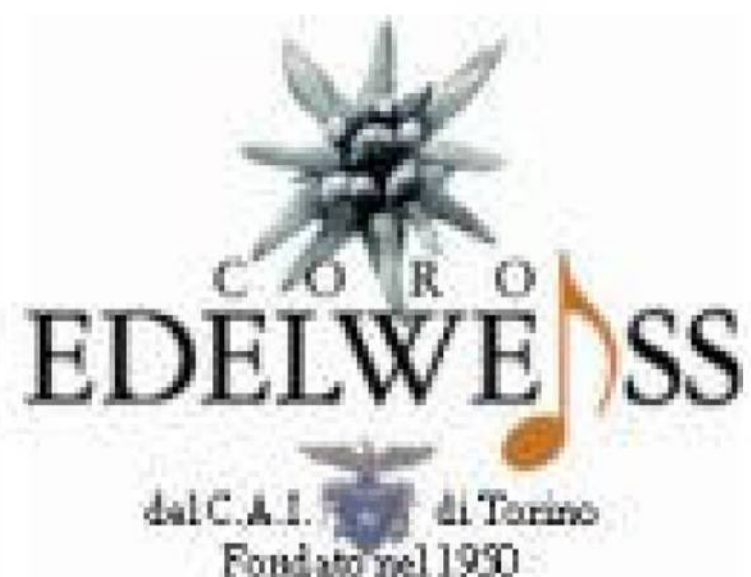
Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

Valter Incerpi

<https://www.youtube.com/watch?v=L2AGG0HuuM8>



*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.*



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



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

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

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

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



Il Pane della Emilia Romagna

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

Al termine di queste lunghe vacanze estive siamo arrivati in Emilia Romagna.

Il pane in questa regione ha un posto fondamentale nella tradizione mediterranea come componente primario dell'alimentazione.

Il pane fresco artigianale ha infatti una storia, poiché è fatto per lo più con farine che provengono dal territorio e non conosce additivi per migliorarlo.

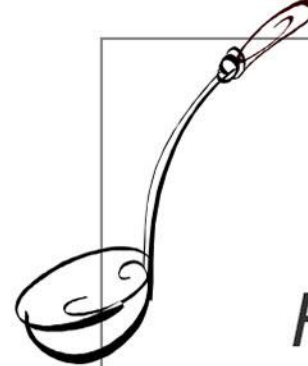
Quello che distingue il pane tipico di questa regione è anche il tipo di lavorazione e il lievito. Infatti spesso viene impiegato il lievito madre, che può essere un pezzetto di pasta della precedente lavorazione oppure un impasto a base di farina, acqua e zuccheri che, mescolati tra di loro, fermentano spontaneamente, producendo anidride carbonica, da cui la lievitazione naturale.

In Emilia Romagna, un tipico pane ferrarese è la Coppia ferrarese (o Ciupèta), rinomato per la sua bontà e per le forme accattivanti; di antica origine rinascimentale fu ideata da Christoforo da Messisbugo, siniscalco o scalco (gran cerimoniere) alla corte degli Este nel Granducato di Ferrara, per i banchetti d'onore.

Tra gli altri pani tipici dell'Emilia Romagna ricordiamo il Pane di Pavullo, prodotto nella regione montuosa del Frignano, in provincia di Modena, nelle località di Pavullo e nella piccola frazione di Verica, il Pane con il bollo, la cui storia risale al Quattrocento: il "bollo" in questione serviva a distinguere le pagnotte destinate ai pellegrini che transitavano nel tratto emiliano della Via Francigena, il Pane schiacciato, la Sfogliata o torta degli ebrei, la Tibuia, la Tigella modenese, la Tirota con cipolla, la Crescentina, l'Erbazzone di Reggio Emilia, la Focaccia con ciccioli.

Cosa aspettiamo quindi a cimentarci con la preparazione di alcuni di questi grandi pani italiani?

Buon lavoro e... "mani in pasta"!



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



Coppia ferrarese (o Ciupèta)

La coppia ferrarese è un tipo di pane tipico della città di Ferrara. La sua particolarità sta nella forma che viene data all'impasto prima della cottura: prima viene attorcigliato e poi legato a formare due cornetti uniti. La leggenda fa risalire questo pane al Carnevale del 1536, quando, durante una cena in onore del duca di Ferrara, messer Giglio portò in tavola un pane ritorto che aveva una forma simile a due cornetti uniti tra loro. La particolarità del pane sta nella sua forma che gli permette di avere una parte esterna più dura, detta crostino, e una interna mollicosa.

INGREDIENTI

- 500 gr di farina
- 220 ml di acqua
- 50 gr di burro o strutto
- 10 gr di sale
- 12 gr di lievito di birra
- 1 cucchiaio di olio



Coppia ferrarese

PREPARAZIONE

Disponete la farina a fontana e versatevi al centro il lievito e l'acqua a temperatura ambiente.

Impastate, aggiungete il burro ed il sale e continuate a lavorare ancora per 10 minuti, aggiungendo anche un cucchiaino d'olio.

Formate una palla e fate lievitare per 2 ore.

Dividete adesso l'impasto in 3 parti.

Poi ogni parte in due metà ed un pallino.

Stendete ogni pezzo grande in un triangolo.

Poi iniziate ad arrotolare la pasta da entrambi i lati fino ad arrivare al centro.

Unite con la pallina di impasto e Formate così le coppie.

Lasciate riposare ancora per circa 30 minuti su una placca da forno, cuocete poi nel forno già caldo a 220°C per 20 minuti.

Lasciate raffreddare le coppie ferraresi su una gratella prima di servirle

Pane La Miseria

Il pane La Miseria nasce a Busseto, ed è il pane della Misericordia. Giovan Francesco

Pallavicino, marchese di Zibello, nel XV secolo istituì l'elemosina giornaliera a favore dei poveri, ai quali veniva dato proprio questo "pane duro" ed economico, fatto con tanta acqua e poca farina. È ancora oggi il pane della tradizione di Parma e dintorni, e riporta alla mente il ricordo di tempi duri.

INGREDIENTI

- 500 gr farina di grano tenero
- 200 ml acqua
- 50 gr strutto raffinato
- 12 gr lievito naturale
- 10 gr sale

PREPARAZIONE

La farina viene impastata con lievito di birra sciolto in acqua salata e lo strutto fuso.

L'impasto, duro, viene lavorato a lungo lasciandolo fermentare per molte ore.

Quando la lievitazione è completata si formano dei pezzi dalla forma oblunga di 30 cm. circa e dal peso di 2 etti e mezzo.

Vengono incisi nel centro assumendo la forma di farfalla.

Si cuoce nel forno caldo.



Pane La Miseria

Pane con il Bollo

Questo tipo di pane ha origine nel piacentino intorno al 400, precisamente a Ponte dell'Olio, oggi è molto noto anche fuori provincia, forse perchè il suo gusto delicato si sposa molto bene con tante pietanze. Fatto con farina di grano tenero, il nome Bollo deriva dal fatto che alla piccola pagnotta di pane, viene aggiunta al centro una pallina di pasta, proprio a modo di bollo, che dopo la cottura lo distingue decisamente dalle altre tipologie di pane.

INGREDIENTI

- 600 gr farina di grano tenero
- 230 ml acqua
- 10 gr lievito naturale
- 5 gr lievito di birra

- 10 gr sale

PREPARAZIONE

Dopo accurato impastamento la massa viene fatta lievitare per diverse ore.

Si riprende l'impasto, si aggiunge altra farina, si mescola bene il tutto e si formano delle pagnotte a filone dal peso di circa 7/8 etti.

Si lascia lievitare ancora per qualche ora (2 alzate), poi si cuoce.

Il prodotto finito è morbido, saporito e si conserva a lungo.

Mauro Zanotto





Oroscopo Celtico

Le popolazioni antiche hanno sempre alzato lo sguardo al cielo per ricavare segnali utili alla vita sulla Terra.

L'astrologia occidentale ha suddiviso l'eclittica nei dodici segni tradizionali, il cui nome si lega alle costellazioni che si possono osservare lungo la fascia di cielo detta Zodiaco.

Ma altre culture hanno in passato elaborato sistemi diversi che ancora oggi hanno una loro validità. Fra tutte merita attenzione l'oroscopo celtico.

I Celti erano una popolazione anticamente presente su gran parte del territorio europeo, compreso il nord Italia. Non avevano stanziamenti fissi ma abitudini nomadi e gran parte della loro vita si svolgeva nelle foreste.

I Celti non avevano inventato un sistema di scrittura, per cui le storie e le leggende che li riguardano sono state tramandate oralmente.

Per il popolo dei Celti il tempo scorreva seguendo una spirale o ruota e credeva che le



*C'era una volta
Ricordi del nostro passato*

stelle si muovessero attorno ad un asse costituito dalla Stella Polare, il loro Paradiso, ed allo stesso modo che le stagioni potessero succedersi e tornare ciclicamente le stesse, anno dopo anno.

I Druidi, sacerdoti di questo popolo, furono grandi osservatori degli eventi celesti e suddivisero il percorso del sole in settori elaborando un calendario di 13 mesi (uno di questi, in particolare, era composto da soli 3 giorni, e rappresentava il momento di passaggio dal vecchio anno al nuovo) e avevano affidato a ogni sezione un albero che, per le sue caratteristiche, più si adattava a quel momento dell'anno: il loro sistema è articolato su 21 segni.

L'albero rappresentava il ciclo della vita e la possibilità di mettere in relazione le tre parti del cosmo: il sottosuolo (le radici), la terra (il tronco) e il cielo (la chioma).

Inoltre i Celti attribuivano ad ogni albero della foresta alcune interpretazioni caratteriali molto



Croce Celtica

simili a quelle degli esseri umani.

Quindi come già detto il loro calendario iniziava il primo novembre ed era composto da 13 mesi, inoltre contraddistinguevano l'anno a mezzo di una croce, che simboleggiava i cicli solari e lunari. La croce era a bracci ortogonali e simmetrici.

Le festività solari erano connaturate allo scorrere delle stagioni: solstizio d'inverno (22 Dicembre), equinozio di primavera (21 marzo), solstizio d'estate (21 giugno) e infine equinozio d'autunno (23 settembre).

Le quattro festività lunari erano, invece, legate al mondo bucolico e pastorale. Beltaine, festa di primavera con ricorrenza al primo maggio. Imbolc od Oimelc, al primo febbraio. Lughnasad o Lùnasa, festa d'estate celebrata il primo giorno d'agosto.

Samhain, festa celtica dei morti onorata il primo di novembre. Quest'ultima festa celebrava anche l'inizio del nuovo anno.

Abete

(Dal 2 al 11 Gennaio / Dal 5 al 14 Luglio)

L'Abete è stato considerato con rispetto fin dalla notte dei tempi ed è uno degli alberi più antichi. Personalità sobria e matura, l'individuo Abete è la classica brava persona, e non certo in senso riduttivo. Ambizioso con moderazione, gran lavoratore ma sempre consapevole che i valori importanti sono altri, può comunque infervorarsi per cause nobili e ha bisogno di dare un senso alla propria esistenza, onesto ma suscettibile. L'Abete è sia intimorito che attratto dalla metafisica e, se cede al richiamo di questa materia, diventa un esperto conoscitore del mondo astratto e fantastico. Castagno e Betulla danno positività ai nati sotto questo segno.

Acero

(Dal 11 al 20 aprile / Dal 14 al 23 Ottobre)

Il legno dell'acero, robusto e leggero, fin dai tempi antichi è stato usato per la realizzazione di archi da caccia e da battaglia. Il nato sotto il segno dell'Acero è indubbiamente interessante: orgoglioso, narcisista, vive la vita come una sacra battaglia in cui persegue vittorie con grande capacità e determinazione. A volte è solitario, perché considera i propri

scopi, anche lavorativi, alla stregua di una missione per cui sacrificare ozi o divertimenti. Può giungere molto in alto, ma difficilmente si sentirà soddisfatto e cercherà sempre qualcosa di nuovo o di più. Per creare un equilibrio ideale ai nati sotto il segno dell'Acero è consigliata la compagnia di Meli.

Bagolaro

(Dal 14 al 23 agosto / Dal 9 al 18 febbraio)

Il Bagolaro è un grande albero spontaneo, il suo legno si presenta chiaro, duro, flessibile, tenace ed elastico e di grande durata. Il nato sotto il segno del Bagolaro conduce spesso una vita inconsueta ed affascinante e rimane scolpito nella memoria di chi gli vive accanto.

È un simpatico pazzoletto, che sembra aver dichiarato guerra alla noia e alla mediocrità. Originale e fantasioso, ha spesso modi un po' insolenti che possono procurargli qualche guaio, ma che gli assicurano comunque una certa notorietà. Infatti ama attirare su di sé l'attenzione e per questo potrebbe essere un buon personaggio dello spettacolo. I Bagolari sono affascinati dai Pini e dalle Querce, ma solo la calma del Frassino bilancia efficacemente la loro mente effervescente.

Betulla

(Solo per i nati il 24 giugno)

Il sole allo zenit dona al nativo Betulla un carattere estroverso e molto vivace. Letteralmente solare, ama brillare di luce propria ed è difficile che passi inosservato. È attratto da tutto ciò che è nuovo e sconosciuto, per questo è un grande viaggiatore e nella vita è capace di trarre insegnamento anche dalle esperienze negative. È istintivamente autorevole ma deve stare attento a non apparire borioso o un po' cinico.

Con l'aiuto di un compagno molto equilibrato come l'Olmo i nativi della Betulla sono capaci di amori realmente sinceri.

Carpino

(Dal 4 al 13 Giugno / Dal 2 al 11 Dicembre)

Fin dall'antichità il legno bianco del Carpino è sempre stato usato per la costruzione di carri, abitazioni, templi. Essendo perciò visto come

simbolo dei trasporti, dell'utilità, i nati sotto questo segno sono abilissimi mercanti, viaggiatori. È mondano e appariscente, persona molto socievole e amante delle comodità. I modi sono un po' ricercati, ma mai eccessivi o volgari. E' infatti molto legato al piano estetico, e per questo non ispira immediate simpatie, anche se con la maturità riesce ad acquisire tratti più semplici e spontanei. Sul lavoro è molto abile e stimato. Sono di notevole aiuto a questo segno il Pioppo ed il Bagolaro.

Castagno

(Dal 15 al 24 Maggio / Dal 12 al 21 Novembre)

I suoi frutti erano il principale nutrimento dell'inverno e la tradizione popolare riconosce al Castagno una capacità di preveggenza. Sano, forte, spesso bello, il tipo Castagno ha senso pratico da vendere e sa convivere con gli aspetti meno gratificanti della vita, pur combattendo ogni forma di meschinità o ingiustizia. È dotato di una naturale nobiltà, ma in certi casi il suo rigore morale lo irrigidisce un po' troppo, trasformando la sua saggezza in dogmatismo. E' comunque una persona disponibile a mettersi in discussione e capace di migliorarsi. Essendo rigorosi moralisti e censori i Castagni hanno sovente necessità degli altri per ritrovare in loro la vera nobiltà che li distingue. In particolare in compagnia di Pini e Betulle la sua personalità tende a mutare in un costante miglioramento.

Cipresso

(Dal 25 Gennaio al 3 Febbraio / Dal 26 Luglio al 4 Agosto)

Il Cipresso, con il suo verde perenne, è sempre stato simbolo di longevità. Come altri sempreverdi, l'individuo Cipresso è considerato un tipo resistente e longevo. Ciò è dovuto soprattutto al suo carattere ottimista e tollerante, insomma positivo. Molto autonomo fin da giovane, non pretende comunque di raggiungere grandi traguardi: ama la vita semplice, la natura e gli animali. Non per questo è eccentrico o solitario: semplicemente cerca di evitare le complicazioni ma, se necessario, dimostra grinta e capacità. Un Cipresso potrà trascorrere tranquillamente la

vita intera a fianco di una o un Ulivo, mentre la compagnia trainante di Faggi e Olmi non è adatta a lui.

Corniolo

(Dal 1 al 10 Aprile / Dal 4 al 13 Ottobre)

Il nato sotto il segno del Corniolo è esuberante, intuitivo e incredibilmente vitale. Ama rischiare e desidera soprattutto non passare inosservato, lasciare una traccia di sé, magari per qualcosa di eccezionale che ha fatto o scoperto. Per questo vive con l'adrenalina sempre a livelli alti, in un'inquietudine che detesta l'ozio, ma che può diventare dispersiva o troppo stressante. I Cornioli, tendono ad acuire la propria sensibilità e a vivere le bellezze del quotidiano come una pena molto faticosa, sono delicati, candidi ma irrequieti ed intuitivi. Dotati di fantasia spericolata e molto poco realistica potrà riportarli nella giusta carreggiata un saggio Ulivo.

Faggio

(Solo per i nati il 22 Dicembre)

Il primo simbolo dell'inizio della fase ascendente del ciclo annuale che incomincia il giorno dei solstizio d'inverno, è rappresentato dalla longevità e dalla prosperità del Faggio. Il nato sotto il segno del Faggio è spesso baciato dalla fortuna, con una forte carica vitale, che investe con perseveranza soprattutto nel campo lavorativo. Ha molta memoria e spirito di osservazione, oltre a doti oratorie che lo rendono persona dalla gradevolissima conversazione, ma a volte un po' saccente. Attento a ogni rischio, cura i propri interessi e ha una natura pragmatica e poco attratta dai voli pindarici. Per segni con caratteristiche sognanti come il Salice o l'Olmo i nati sotto il segno del Faggio verranno visti come insensibili ed egoisti; ma la compagnia rassicurante di quelli del Faggio si manifesterà preziosa per l'Abete e la Betulla, che a loro volta contraccambieranno con l'insegnamento dell'ispirazione e della fantasia.

Fico

(Dal 14 al 23 Giugno / Dal 12 al 21 Dicembre)

I nati del Fico sono emotivi e sensibili. Spesso diventano grandi artisti. Sono capaci di provare emozioni in modo più intenso e completo rispetto a quanto capita solitamente e, per questo motivo, riescono ad apprezzare maggiormente le bellezze naturali e le opere d'arte. Sono però anche molto vulnerabili. Fino dalla nascita le persone del Fico apprezzano le gioie della famiglia, e spontaneamente sarebbero socievoli e generosi; purtroppo sovente tendono a troncane le discussioni ed i problemi in maniera autoritaria e prepotente lasciandosi spesso trascinare nel tranciare giudizi precisi e prevedibili, moralisti e prevaricatori. Per arginare la loro prepotenza devono accompagnarsi a compagni gentili ma fermi, come i Pini e le Betulle, che riescono a costringere quelli del Fico a mostrare solo la loro gentilezza.

Frassino

(Dal 25 Maggio al 3 Giugno / Dal 22 Novembre al 1 Dicembre)

Il Frassino era considerato nell'antichità simbolo di potenza e d'immortalità. Il nato sotto il segno del Frassino è molto furbo, abile, vivace, di grande acume. E' anche un po' vanitoso e non ama essere costretto a fare, o a non fare, qualche cosa: vive sull'onda del momento e non si pone troppi problemi etici, così da comportarsi in modo egoista o altruista con la stessa disinvoltura. Spirito libero, non è influenzabile ma nemmeno cerca di influenzare gli altri, che a suo modo rispetta molto. Si legano ad un solo compagno e la loro vita diventa feconda e serena. Per loro, in questo caso, la migliore decisione è legarsi a quelli dell'Ulivo o del Faggio.

Melo

(Dal 25 Giugno al 4 Luglio / Dal 23 Dicembre al 1 Gennaio)

Osservare un Melo, con la sua struttura poco imponente, la sua familiarità, la sua ingenuità, riposa lo sguardo. L'individuo Melo ha un carattere da adolescente: giocoso, ingenuo, allegro, curioso e sempre in cerca di esperienze e di avventure. La sua leggerezza lo rende simpatico a prima vista, ma da

qualcuno può essere considerato un po' frivolo. E' comunque un animo generoso e aperto, disposto a conoscere tutti e tutto, magari non proprio profondamente ma sinceramente. I nati del segno del Melo, presentando caratteristiche d'animo delicate e affascinanti riescono a confortare le anime tormentate, facili da trovare soprattutto nel segno del Pioppo.

Nocciolo

(Dal 22 al 31 Marzo / Dal 24 Settembre al 3 Ottobre)

Il nato sotto il segno del Nocciolo si nota poco in compagnia: gracile e raffinato, ha tuttavia un mondo interiore ricco e travolgente, e chiede solo di poterlo condividere, anche se è consapevole che non tutti possono apprezzarlo. Per questo sa pazientare e non imporsi, ma è sempre disposto ad accogliere le richieste altrui, nonché a rischiare ogni avventura che la vita gli proponga. Si lasciano spesso avvicinare dalle altre persone (soprattutto da Salici e Tigli) chiedendo amore e dolcezza, per poi in modo sconcertante dissuaderli con energia. Si consiglia, per evitare un rinchiudersi in eremitaggio del Nocciolo la rassicurante compagnia nella sua vita di un Melo che può aiutarlo a ristabilire il contatto con gli altri.

Noce

(Dal 21 al 30 Aprile / Dal 24 Ottobre al 2 Novembre)

Il Noce, albero solitario, fu glorificato come dispensatore di doni e nutrimento. Enigmatico e un po' misterioso, il tipo Noce è ricercato per la sua intelligenza lucida e penetrante, la sua capacità di risolvere le situazioni più ingarbugliate. E' portato istintivamente a proteggere i più deboli, però deve stare attento a non diventare manipolatore. A volte tende a isolarsi dalla mondanità, forse per meditare al riparo delle distrazioni, o forse solo per aumentare il proprio fascino. Si consiglia ai Noci di lasciarsi guidare, in una vita senza troppa affettazione, dalle Querce e dagli Aceri.

Olmo

(Dal 12 al 24 Gennaio / Dal 15 al 25 Luglio)

Il nativo del segno dell'Olmo ha molti pregi e pochi difetti. Tra i primi sono senz'altro da ricordare una sincera bontà d'animo, la fiducia negli altri e nella vita, la coscienziosità, la disponibilità. Tra i secondi una certa tendenza al conformismo e all'indolenza: peccati veniali, in fondo. E' spesso coinvolto in campo sociale e accetta la vita così come viene, senza grossi crucci né troppe aspettative. L'imponenza del Fico o dell'Ulivo spaventano i nati dell'Olmo, che invece dovrebbero accostarsi ad essi con fiducia. L'autorità propria di questi segni potrebbe indirizzare più realisticamente le vedute dei semplici e fiduciosi Olmi.

Pino

(Dal 19 al 29 Febbraio – Dal 24 agosto al 2 Settembre)

Dall'adolescenza in poi il nato sotto il segno del Pino ama la perfezione, è un esteta, quasi maniacale nel suo perfezionismo, molto legato alla forma. Più resistente che forte, affronta la vita con determinazione cercando di fare esperienza di ogni cosa, anche la più strana o difficile. Ama lo sport e soprattutto il senso di salute che ne deriva, ma ha un forte senso del dovere e quindi raramente si comporta in modo incosciente. Si tratta di un segno intelligente, ma implacabile, e conduce i suoi affari, denaro, amore, carriera, senza un minimo segno di cedimento. La follia dei Bagolaro migliorerà la loro vita.

Pioppo

(Dal 4 al 8 Febbraio – Dal 1 al 14 Maggio – Dal 5 al 13 Agosto – Dal 3 al 11 Novembre)

Questi alberi sono consacrati al regno degli eroi morti in battaglia ed il nato nel segno sembra ereditare la consapevolezza della vanità dell'esistenza ed una predisposizione al pessimismo. È intelligente, acuto e gentile, ha un grande senso di responsabilità e può gestire bene ruoli dirigenziali o delicati. Ha tuttavia una natura più contemplativa che operativa: tendenzialmente malinconico, sembra quasi gravato da un senso di impermanenza che gli impedisce di gioire pienamente della vita. Per questo può attraversare momenti di chiusura, ma non si tira mai indietro di fronte ai doveri.

Il Pioppo dovrebbe evitare il Salice ed alimentare la propria sete di sapere presso i sapienti Tigli.

Quercia

(Solo per i nati il 21 Marzo)

La Quercia si riconosce in ogni epoca come simbolo di forza. Robusta e regale, rappresenta il periodo in cui tutte le forze della natura si ridestano e si rinnovano, è il simbolo della giustizia. In analogia al momento del risveglio della natura, il tipo Quercia ha energia da vendere, forza d'animo e grande resistenza. Molto generoso, ama stimolare riconoscenza e ammirazione, aumentando così la propria autostima. E' anche persona capace e affidabile, solitamente dotata di naturale carisma; per questo nel lavoro tende a dirigere più che a eseguire, demandando ad altri le mansioni più umili.

Salice

(Dal 1 al 10 Marzo / Dal 3 al 12 Settembre)

Il Salice è un albero che si abbandona languidamente ai capricci del vento ed è da sempre simbolo di nostalgia. Il tipo Salice ha una personalità complessa e a volte un po' nevrotica. Di grande sensibilità, tende a essere malinconico e sembra preferire il mondo dell'arte, della poesia o del sogno alla vita reale. Non è comunque fragilissimo e la sua tendenza ad autocommiserarsi nasconde forse una sottile presunzione da incompreso che tuttavia, si sa, fa tanta tenerezza. Per giustificare la tendenza alla tristezza, questo segno si circonda anche nella vita quotidiana di eventi patetici, influenzando anche la vita di chi gli sta intorno. In cambio, il Salice riesce a dare un amore molto tenero e sensuale. I Faggi o gli Ulivi, capaci di non cedere a questo influsso melodrammatico, ne sapranno approfittare.

Tiglio

(Dal 11 al 20 Marzo / Dal 13 al 22 Settembre)

Il nato sotto il segno del Tiglio, più di ogni altra cosa, desidera starsene in pace. Detesta la competizione, lo stress da carriera ed evita se possibile ogni pur piccolo litigio o grattacapo. Per questo accetta continui compromessi e a volte rinuncia a esperienze importanti pur di non sentirsi sotto pressione. E' comunque una



persona molto dinamica, anche perché preferisce l'ecclettismo alla specializzazione. Ha bisogno di partner tranquilli e ricchi di fantasia dato che lui è dotato di un'intelligenza concreta e razionale, di corto raggio.

Ulivo

(Solo per i nati il 23 Settembre)

L'Ulivo è l'emblema nello zodiaco celtico del mondo del calore e del fuoco. È un albero tradizionalmente sacro. Il nativo di questo segno ha infatti una personalità importante, sa essere molto generoso, ma a volte risulta saccente e moralista, tanto severo nei confronti degli altri quanto poco disposto ad accettarne le critiche. Eppure non è forte quanto vorrebbe sembrare e ha un inesauribile bisogno di ammirazione. Neo dell'Ulivo è l'incapacità di avere un'opinione

personale; questo lo rende indeciso nell'affrontare la vita. Per conciliare la loro necessità di fraternizzare con una attenzione sincera ed onesta, i nati dell'Ulivo dovranno essere accompagnati da segni di intelligenza lucida.

L'individuo dell'Ulivo possiede di solito ottima salute ed una particolare longevità.

Gian dij Cordòla

Gianni Cordola

www.cordola.it



la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

Under water

Una mostra sull'acqua
tra arte contemporanea,
scienza e collezioni
del Museomontagna di Torino

29.06 → 29.09.19

Filatoio di Caraglio (Cuneo)



Prosegue fino a fine settembre la mostra del Museomontagna *Under Water*, inaugurata al Filatoio di Caraglio, in provincia di Cuneo, lo scorso giugno.

L'esposizione, promossa e organizzata dal Museo con il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Cuneo, in collaborazione con Fondazione Artea, Fondazione Filatoio Rosso e Comune di Caraglio, è una mostra sull'acqua tra arte contemporanea, scienza e collezioni provenienti dagli archivi del Museomontagna e della Biblioteca Nazionale CAI.

A cura di Daniela Berta e Andrea Lerda, *Under Water* si pone come continuum del progetto espositivo *Post-Water*, presentato al Museomontagna nel novembre del 2018.

Con questo progetto espositivo, sviluppato tra il 2018 e il 2019, il Museo affronta il tema dell'acqua e la questione delle risorse idriche, strettamente connesse al sistema territoriale di cui la montagna e le terre alte fanno parte.

Il tema, di grande urgenza collettiva, viene sviluppato con uno sguardo nuovo, interdisciplinare e multiprospettico che coniuga la suggestiva e stimolante riflessione dell'arte contemporanea, con l'approfondimento scientifico qualificato, ricreando un percorso di immersione e appropriazione a tratti lirico e ammaliante, a tratti perturbante.

La mostra di Caraglio, pensata per il preciso contesto territoriale che la ospita, si articola attraverso video, fotografia, pittura, disegno, scultura e installazione.

Sono circa venti gli artisti internazionali presenti, a cui si aggiunge un importante nucleo di fotografie e di documenti storici che appartengono al Centro Documentazione del Museomontagna di Torino e alla Biblioteca Nazionale del CAI, per un totale di ottanta opere esposte.

Inserito nell'ambito di un dibattito globale che vede protagonista il più essenziale elemento naturale che genera e garantisce il mantenimento della vita – l'acqua –, l'allestimento di Caraglio è occasione per sottolineare il profondo legame tra il tema della mostra e le finalità di *Acquaviva*,

progetto finanziato dalla Fondazione CRC nell'ambito del bando "Interventi Faro" e di prossima realizzazione nell'area dell'ex Polveriera di Bottonasco a Caraglio.

Con questa mostra il Museo compie un'azione di sensibilizzazione fondamentale e di responsabilità sociale, affermando il suo ruolo di centro nodale della cultura e della riflessione per il presente e il futuro.

Under Water

a cura di Daniela Berta e Andrea Lerda

Filatoio di Caraglio (CN)

Fino al 29 settembre 2019

In mostra opere di: Andreco, Georges-Louis Arlaud, Pablo Balbontin, Olivo Barbieri, Walter Bonatti, Calori&Maillard, Mircea Cantor, Carolina Caycedo, Nuno da Luz, Marjolijn Dijkman & Toril Johannessen, Simon Faithfull, Mario Fantin, Bepi Ghiotti, Cesare Giulio, Jeppe Hein, Frank Hurley, Invernò, William Henry Jackson, Adam Jeppesen, Peter Matthews, Elena Mazzi, Arno Rafael Minkinen, Ryts Monet, Pennacchio Argentato, Laura Pugno, Ernesto Samaritani, Studio Negri, Silvano Tessarollo, Helen Mayer Harrison & Newton Harrison, Gaston Tissandier, Julius von Bismarck, Thomas Wrede.

Veronica Lisino

centro documentazione - raccolte iconografiche

MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA
CAI-TORINO

Piazzale Monte dei Cappuccini 7, 10131
Torino

Tel. 011 6604104

www.museomontagna.org





Elena Mazzi, Sel-portrait with a whale back pack, 2018. Stampa fotografica.

Walter Bonatti, La vegetazione dei fiumi che scendono verso l'Oceano Pacifico [Patagonia], dalla serie Solitudini australi, 1999. Stampa fotografica a colori da diapositiva originale 35mm.



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”!

Salita al monte Terra Nera

- Località di partenza: Borgata Rhuilles mt. 1665
- Dislivello: 1435 mt.
- Tempo di salita: 4 ore c.ca
- Tempo di discesa: 3 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 2 Alta valle Susa – Alta val Chisone Fraternali Editore

L'esteso crinale separante la valle di Thuras dalla valle francese della Serveyrette in alta valle Susa termina al colle di Thuras comunicante con le valli francesi del Queyras.

Assai frastagliato dalla parte italiana, facilmente percorribile per cresta dalla parte francese, presenta colli e cime intermedie una delle quali è il monte Terra Nera così chiamato per i detriti di colore scuro che coprono i suoi versanti. Normalmente vi si accede dalle grange Thuras superando il torrente sul nuovo ponte presso la lapide che



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

ricorda alcuni caduti che qui persero la vita durante la lotta partigiana.

Saliti nel bel bosco di conifere al colletto che immette nel vallone Clausis tutto lo si percorre per pietraie e sfasciumi raggiungendo al termine di una faticosa salita la vetta del monte Terra Nera dove la visuale s'apre ampissima sulle valli e sui monti particolarmente sulla serie dei tremila che separano la valle di Thuras dalla valle Argentera.

Giunti in alta valle Susa a Cesana si prosegue paralleli al corso del torrente Ripa in direzione di Bousson. Poco oltre l'abitato si prende a destra seguendo l'indicazione per le borgate della valle di Thuras raggiungendo la prima, Thures, dove inizia un polveroso sterrato che porta alla successiva, Rhuilles, dove si può lasciare l'auto appena fuori le case nei pressi del ponte sul torrente sulla via per salire al col Chabaud.

Preso lo stradello che s'inoltra verso il fondo della valle, dopo un lungo tratto in falsopiano che supera il bivio per il ponte dell'argano sulla strada che sale al monte Giassez, si percorrono le svolte che in forte ascesa permettono di superare la balza che immette ai ruderi della borgata Thuras che si raggiunge oltrepassato il ponte dell'Asia e piccole cappelle che s'incontrano per via.

Fatta una svolta la visuale s'apre d'improvviso sulla parte mediana della valle di Thuras, sul grande piano pascolativo e sulle cime dove sulla destra già emerge il monte Terra Nera che si dovrà raggiungere.

Presso l'ardito nuovo ponte un altare in pietra, un piccolo monumento ed una lapide ricordano il sacrificio di giovani vite che qui e al colle di Thuras persero la vita durante la guerra partigiana.

Proseguendo sullo stradello che s'inoltra nella valle interdette ai mezzi motorizzati occorre individuare il punto preciso in cui si stacca il sentiero per il monte di non facile



Giornata limpida e serena

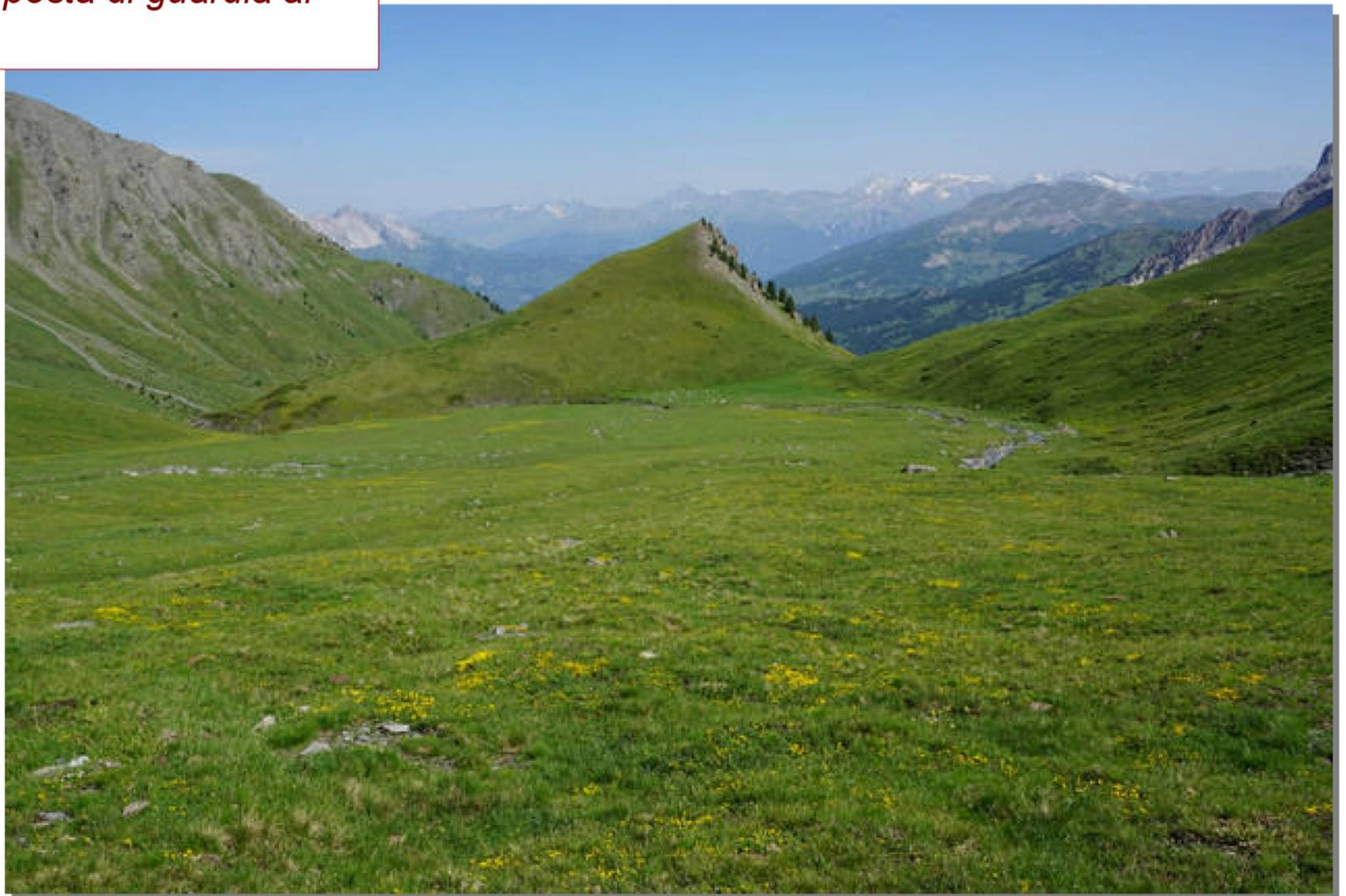
comprensione perché nella prima parte la traccia traversa per pascoli dove nella bella stagione l'erba assai alta la nasconde.

Possibile riferimento può essere un cumulo inerbito sul lato sinistro dello stradello nel punto in cui da quella parte riprende il bosco di larici, settecento metri c.ca dopo il ponte. Traversando nell'erba, dove emergono alcuni massi, ci si porta verso monte e come si

raggiunge una zona umida, presso grossi roccioni emergenti appare una traccia di sentiero, segnata di biancorosso, che all'inizio serpeggia nel bosco guadagnando quota.

Segue un lungo traverso, da sinistra a destra, che ripido porta alla base di un primo valloncetto, poi di un secondo, più agibile, che conduce al colletto Clausis che si raggiunge al termine di un faticoso tratto in ascesa. Qui,

La cima Clausis è posta di guardia al vallone





La cima non è lontana

dove termina la vegetazione arborea, inizia l'incantevole, ampissimo vallone Clausis che tutto si dovrà percorrere sino alla balza terminale che superata permette di raggiungere la cima del monte Terra Nera.

Si sale liberamente perché non vi sono più tracce di sentiero. Salendo conviene stare a destra del rio così raggiungendo per praterie pascolative la conca terminale dove inizia l'immensa pietraia che è meglio evitare portandosi gradualmente sulla sinistra, verso il crinale separante il vallone dalla valle principale individuando via via la traccia migliore tra i detriti, le zone erbose e gli estesi sfasciumi che contraddistinguono questa parte del versante della montagna.

Salendo e spostandosi sempre più in direzione del crinale si possono scorgere alcuni ometti che segnano un labile traccia che procedendo si fa più evidente. Guadagnato il crinale si prosegue, sempre in faticosa ascesa, avendo già in vista la cima del monte che si raggiunge con un ultimo lungo traverso ascendente.

Dal monte Terra Nera vista ampissima sulle valli e sui monti, sul Pic de Rochebrune, e sulla serie di cime e colli che separano la valle di Thuras dalla valle Argentera spiccando sulla destra la piatta cima della Ramiere.

4 ore c.ca da Rhuelles.

Il rientro avviene seguendo fedelmente la via di salita. In alternativa, volendolo, ci può mantenere sulla destra, sul crinale passante per la cima Gran Barà raggiungendo il colletto Clusis per le radure e per i pendii erbose che contraddistinguono quella parte del versante.

3 ore c.ca dal monte Terra Nera.

Beppe Sabadini

NOTA FINALE: Aniché lasciare l'auto a Rhuelles volendolo si può proseguire sino al nuovo ponte presso i ruderi di Thuras. Così facendo si risparmia un'ora in salita e c.ca 45 minuti scendendo. Però oggi questa strada è malagevole, assai rovinata in più punti, scavata, ed il transito risulta pertanto rischioso.

*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!*

Nel mese di luglio, dopo circa vent'anni che non andavo in montagna, ho deciso che avrei nuovamente messo le pedule ai piedi. Il problema era "dove e con chi" e così, avendo perso tutti i miei precedenti contatti, inizio a navigare su internet.

14 luglio 2019, Gita a Terra Nera da Grange Thuras, organizzazione a cura del gruppo UET del CAI di Torino. Bene, non mi resta che iscrivermi. Il venerdì sera, una breve visita alla sede CAI al Monte dei Cappuccini abbassa lievemente la mia ansia. Molte domande mi si affollavano nella mente, due in particolare "ce la farò?" e "ma io non conosco nessuno...". La notte trascorre tra sogni agitati, la preoccupazione che la sveglia si intoppi (ne avevo messe due!) e pensieri non propriamente sereni.

Molto prima dell'alba mi sveglio e inizio i preparativi per il mio *secondo battesimo della montagna*.

Arrivata in corso Regina, nel luogo dell'appuntamento, molto in anticipo sull'orario di partenza, alla Woody Allen svolto l'angolo e mi allontano, facendo finta di nulla. Non conosco nessuno! Come ci si avvicina a persone sconosciute? telefono affannosamente a Domenica, l'unica persona di cui avevo registrato il numero, che mi assicura che sarebbe stata presente alla gita, ma ci avrebbe raggiunti strada facendo, e da lì a poco riconosco un altro volto, conosciuto il venerdì sera, Walter.

Tiro un respiro di sollievo e decido di avvicinarmi al gruppo.

Da questo momento tutto prende una piega inaspettata e la fortuna inizia a sorridermi. Riesco persino a trovare un passaggio in auto e a sedermi sul sedile anteriore (dopo aver confessato che ahimè patisco l'auto) con compagni di viaggio decisamente cordiali e un autista dalla guida molto morbida.

L'avvio dell'escursione mi vedrà impegnata a non perdermi per strada, confortata peraltro dai due Capo Gita, Domenica e Walter, che sento molto sereni e rassicuranti mentre, un passo dopo l'altro, arranco affannosamente lungo le ripide salite. E dopo alcune ore di cammino e lunga pietraia eccoci arrivati alla

nostra meta, ovunque lo sguardo si soffermi è un incantevole spettacolo che spazza via fatica e preoccupazioni. Nel cuore si affaccia solo un'incredibile senso di pace.

Il primo insegnamento? L'incedere calmo e sicuro di un Capo Gita che "non ha fretta di arrivare" e non si dimentica di te che sei l'ultima arrivata, infonde sicurezza e coraggio, nonché un sentimento di stima davvero grande.

Il secondo insegnamento? La fatica, se è tosta, neutralizza i pensieri molesti. E quando finalmente raggiungi la meta ti senti felice, come da tempo non ti accadeva (inutile sottolineare che arrivavo da un periodo di vita piuttosto impegnativo).

Terzo insegnamento: il benessere accumulato grazie alla grande fatica è a "lento rilascio" e fa sentire i suoi benefici effetti anche in settimana.

Ecco perché il 21 luglio decido di fare una seconda escursione: il Monte Pancherot da Perreres (EE). Definirmi un'escursionista esperta mi sembra un po' azzardato, ma mi consola il pensiero che nel mio lontano passato ci sono state numerose esperienze di alpinismo e qualcosa si spera mi sia rimasto. Così mi iscrivo.

Nuovamente si rinnova la magia della prima volta. Seguo Domenica come un'ombra e il suo passo regolare e cadenzato quasi non mi fa sentire la fatica del salire. Riesco anche a uscire un po' dal mio guscio scambiando qualche parola ora con l'uno ora con l'altro durante il percorso.

Nella parte finale, più esposta, ritrovo al mio fianco Valter. Ricevere un aiuto non richiesto, ma desiderato, è proprio una bella sorpresa!

La conclusione di questa escursione mi ha visto con i piedi simili a due polpettoni fumanti, gli scarponcini nuovi, acquistati il giorno prima, avevano lasciato il segno.

Arrivo ora al quarto e ultimo insegnamento. Confidando di riprendere nel mese di



settembre le escursioni, naturalmente con il gruppo UET, e dovendo allenare le mie nuove pedule, decido di indossarle nella quotidianità per un particolare lavoro, assolutamente inedito per me: mettere al riparo quintali di ciocchi legna. Ore e ore di lavoro, regolarmente sotto il sole. Ed è qui che mi sovviene il ricordo delle camminate in montagna, ti sembra che la meta sia irraggiungibile, ma, un passo dopo l'altro, qualche volta stringendo i denti, eccola, sei arrivato! Parallelamente, anche quel grande, gigantesco, mucchio di legna che, dopo giorni di lavoro sembra essere sempre misteriosamente uguale a se stesso, all'improvviso, quando hai già perso le speranze, ti accorgi che "ecco, sei quasi al termine", la legna è al suo posto. Obiettivo raggiunto.

Perseveranza e pazienza sono il quarto insegnamento della montagna.

Grazie di cuore amici!

Maria Antonietta Pinto



Epatite C:

c'era una volta, fantasia o realtà?

L'epatite C è una malattia infettiva, causata dall'Hepatitis C virus (HCV), che colpisce in primo luogo il fegato (epatite).

L'infezione è spesso asintomatica, ma la sua cronicizzazione può condurre alla cicatrizzazione del fegato e, infine, alla cirrosi, che risulta generalmente evidente dopo molti anni. In alcuni casi, la cirrosi epatica potrà portare a sviluppare insufficienza epatica, cancro del fegato, varici esofagee e gastriche.

L'HCV è trasmesso principalmente per contatto diretto con il sangue infetto, spesso dovuto all'uso di droghe per via endovenosa, a presidi medici non sterilizzati e trasfusioni di sangue.

Si stima che circa 130-170 milioni di persone al mondo siano infettate dal virus dell'epatite C.

L'esistenza dell'epatite C, in origine definita "epatite non A non B", è stata ipotizzata nel 1970 e confermata nel 1989.

Il virus persiste nel fegato di circa l'85% delle persone infette. Questa infezione persistente può essere trattata con numerosi farmaci, alcuni giunti a disposizione solo dal 2015.

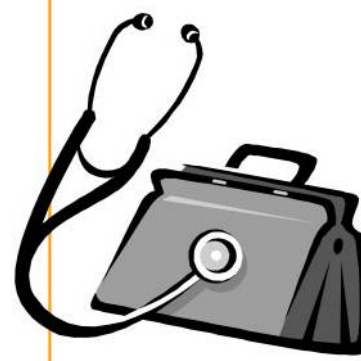
Con i farmaci più moderni si può avere la guarigione in oltre il 90% dei pazienti trattati. Chi ha già sviluppato la cirrosi o il cancro del fegato (epatocarcinoma) beneficerà molto meno del trattamento farmacologico e pertanto per questi pazienti in fase avanzata potrebbe essere necessario un trapianto di fegato.

Non esiste ancora un vaccino specifico contro questa infezione.

Epatiti nel mondo

“Riduzione del 90% di tutte le infezioni da epatite virale e del 65% dei decessi ad esse correlate entro il 2030”: questi gli obiettivi principali discussi alla “World Health Assembly” (Assemblea sulla Salute Mondiale) durante la presentazione del piano 2016-2021 per l'eradicazione globale delle epatiti virali.

Alla fine del 2015 erano circa 325 milioni le



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

persone affette da epatite cronica in tutto il mondo: 257 milioni con epatite B e 71 milioni con epatite C. I decessi si stimano attorno a 1.4 milioni solo per il 2015 e ben pochi sono risultati i pazienti consapevoli della loro malattia e sottoposti a terapia.

Infatti, si stima che solo per il 9% dei soggetti colpiti da epatite B e il 20% di quelli con epatite C sia stata diagnosticata la patologia e rispettivamente l'8% e il 7% abbia iniziato un trattamento.

Questi dati sono stati presentati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) in occasione della Giornata Mondiale dell'Epatite 2017.

Il virus dell'epatite in generale rappresenta quindi uno fra i principali problemi di salute globale dei nostri tempi e necessita di soluzioni urgenti soprattutto in paesi a basso o medio livello di sviluppo. Tuttavia, in linea con gli obiettivi del piano della “World Health Assembly”, qualcosa sta cambiando.

I pazienti trattati per epatite B sono infatti passati da 1.1 milioni nel 2015 a 1.76 nel 2016, mentre per l'epatite C si è registrato un incremento di trattamenti ancor più significativo, da 1.7 a 2.8 milioni.

Ad oggi, inoltre, molti paesi hanno già fissato, e in parte attuato, strategie interne d'intervento nonostante ci siano aspetti ancora da migliorare, quali la tempistica e l'accuratezza della diagnosi oltre che il prezzo dei farmaci, estremamente variabile a seconda del potere d'acquisto del paese acquirente.

Si passa infatti, ad esempio, da 78 dollari per ciclo di terapia con sofosbuvir o daclatasvir in India, ai 96 mila dollari negli Stati Uniti d'America.

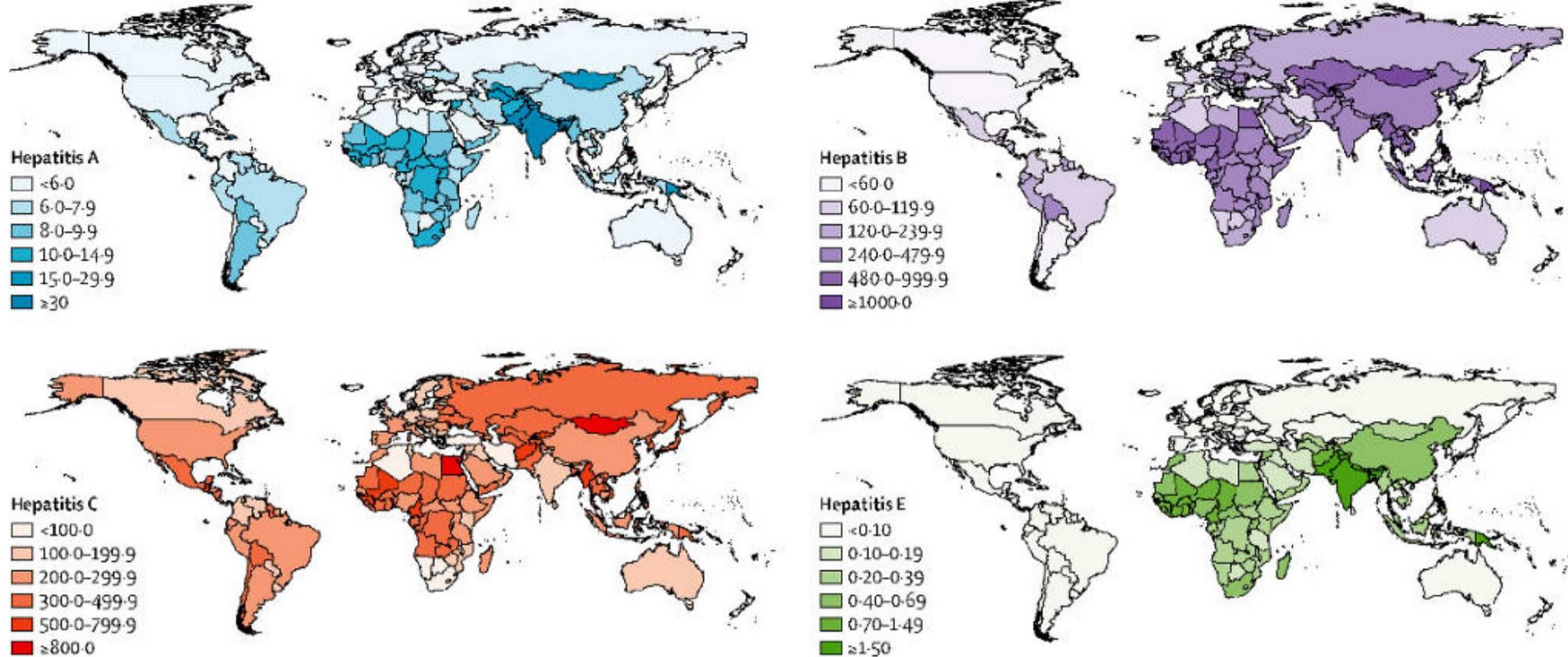


Figura 1. Tassi di mortalità e disabilità combinati per 100 000 persone per anno nelle diverse aree geografiche per i virus delle epatiti A, B, C ed E.

L'Italia tra numeri e farmaci

E in Italia? Quali passi sono stati fatti e verso quale direzione stiamo andando?

Il nostro Paese, aderendo alla proposta fatta dall'OMS nel 2010, ha sviluppato e introdotto già due anni fa il "Piano Nazionale per la Prevenzione delle Epatiti Virali".

Sono circa 300mila i casi diagnosticati di epatite C in Italia, tuttavia la stima reale di quanti ne siano affetti è difficile da determinare vista la "silenziosità" della malattia e il fatto che molti casi sono da ricercare tra i consumatori abituali di droghe che non sempre sono seguiti da strutture di cura pubbliche.

In seguito alla recente definizione degli 11 criteri di trattamento da parte dell'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), è stato possibile ampliare la quota di pazienti con epatite C presi in carico dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN).

A questo proposito, AIFA rende pubblici settimanalmente i dati raccolti attraverso un registro attivato nel dicembre 2014 e relativo al numero di trattamenti avviati.

A fine novembre 2017, i pazienti con epatite C

sottoposti a terapia sono risultati oltre 103 mila, circa il 40% dei 240 mila che il piano del Ministro della Salute intende complessivamente trattare nel triennio.

Questi numeri sono senz'altro apprezzabili tenendo presente le innumerevoli discussioni e contrattazioni che negli ultimi anni hanno visto protagonisti, da un lato, le industrie farmaceutiche, dall'altro, gli enti regolatori e il Ministero della Salute, oltre che diverse associazioni di cittadini che hanno contestato la posizione di mercato unica di alcune aziende produttrici.

Ripercorrendo la storia, prima del 2010 l'unica opzione di trattamento per l'epatite C era rappresentata da interferone associato a ribavirina.

Le percentuali di successo, tuttavia, erano di appena la metà di tutti i trattamenti che, al contrario, presentavano frequenti effetti collaterali.

Da gennaio 2014 sono stati immessi nel mercato europeo nuovi farmaci antivirali ad "azione diretta" molto più efficaci. Il nostro Governo, ma non solo, si è dunque trovato a contrattare l'acquisto dei farmaci con le aziende detentrici del brevetto e, quindi,

dell'esclusiva di produzione.

Il prezzo era notevole, circa 80 mila euro per singolo ciclo di terapia, cosicché il nostro SSN ha inizialmente deciso di trattare solo i pazienti più gravi.

Dopo manovre e accesi dibattiti, si è riuscito ad ottenere un importante ribasso dei prezzi, arrivando a circa 5 mila euro per dodici settimane di terapia e ad ampliare in questo modo il numero di pazienti presi in carico oltre che la varietà di farmaci.

Ad oggi in Italia, per il trattamento dell'epatite C, abbiamo infatti a disposizione 8 terapie interamente rimborsabili.

L'ultimo arrivato sul mercato è Maviret, approvato da AIFA a fine settembre scorso, inserito nel fondo destinato ai farmaci innovativi, visto che riporta, a differenza degli altri, dati di efficacia contro tutte le varianti o "genotipi" dell'epatite C.

Di fatto, si tratta della combinazione di due principi attivi, glecaprevir e pibrentasvir, da assumere per otto settimane all'anno ed è indicato principalmente per "pazienti naïve", cioè privi di cirrosi e non sottoposti a trattamenti precedenti con altri antivirali.

La sua somministrazione è allargata, in caso di bisogno, anche a pazienti con quadro clinico più grave cioè con cirrosi iniziale o con limitate opzioni di trattamento.

Lo scopo finale dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) e di AIFA rimane comunque quello di trattare tutti i pazienti con epatite C.

Il piano sanitario che punta al trattamento di tutti i pazienti, anche i più lievi e asintomatici, è risultato, oltre che positivo per lo stato di salute generale, anche sostenibile dal punto di vista economico.

Tale sostenibilità economica è stata dimostrata attraverso uno studio coordinato dall'ISS che ha visto il coinvolgimento di 100 centri clinici italiani con più di 8 mila pazienti in totale. L'obiettivo principale dell'analisi è stato infatti quello di determinare il profilo di costo-efficacia della politica sanitaria anti-epatite C "universale".

"L'Italia rappresenta una peculiarità per quanto riguarda l'infezione da virus dell'epatite C - dichiara il Presidente dell'ISS - in quanto è uno dei paesi con maggior prevalenza dell'infezione in Europa.

Per questo motivo, il nostro studio, che ha permesso di generalizzare i dati di costo beneficio a partire dai dati di pazienti arruolati nella coorte PITER senza nessuna discriminazione in termini socio-demografici e di assistenza sanitaria, fa dell'Italia un modello per l'Europa e per il mondo".

I risultati ottenuti hanno dimostrato come il trattamento allargato permetta un incremento dei benefici in termini di salute pubblica anche nel lungo termine.

Secondo la Dr.ssa Loreta Kondili, ricercatore presso il Centro per la salute Globale dell'ISS e responsabile scientifico dello studio, "i benefici proiettati negli anni dopo l'eliminazione del virus con la terapia antivirale, sin nelle fasi precoci del danno del fegato, sono stimati in casi evitati di pazienti con cirrosi del fegato e con tutte le conseguenti complicanze nel miglioramento della qualità di vita dei pazienti guariti e nella riduzione dei costi sanitari delle cure in riferimento alle patologie HCV correlate".

Al generale entusiasmo per le azioni intraprese si contrappongono tuttavia pareri più cauti.

Non basta infatti solo avere a disposizione un'ampia gamma di trattamenti efficaci ed economicamente sostenibili per risolvere completamente il problema, ma è importante soprattutto raggiungere e informare di queste possibilità tutti i pazienti, anche quelli socialmente più emarginati.

Importante per la messa in atto di questo aspetto risulta essere il coinvolgimento di tutte le parti interessate, a partire dal medico di famiglia.

È stata inoltre sottolineata l'esigenza di approfondire gli studi per quei pazienti che sviluppano resistenze alle terapie correntemente in uso.

Quando la consapevolezza è un gioco di squadra

Prima di arrivare a dover trattare non è forse meglio coinvolgere i cittadini e renderli così più consapevoli in modo da evitarne a monte il contagio?

Per far avvicinare le persone a questo problema, la stessa OMS, sempre in

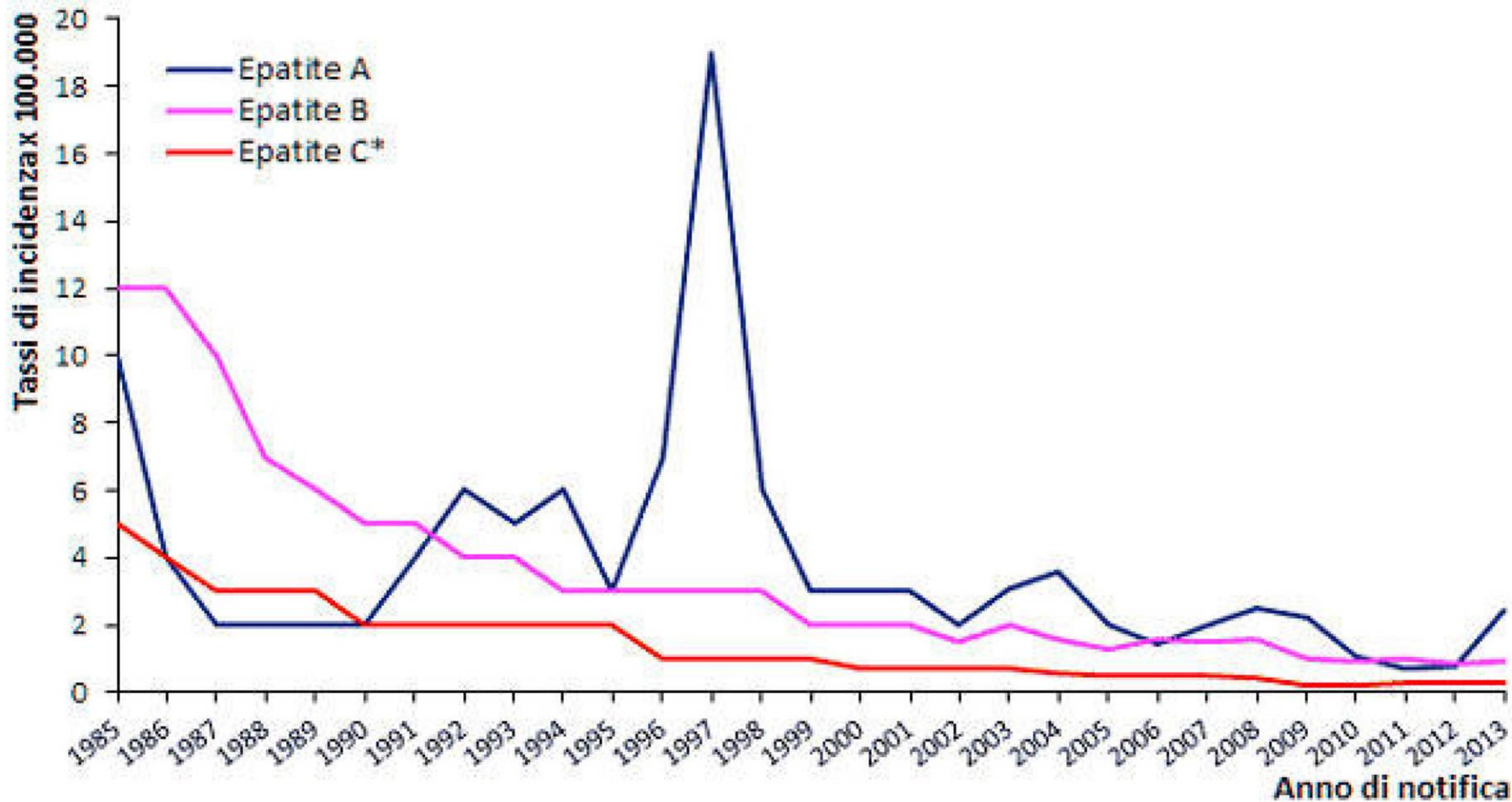


Figura 2. Tassi di incidenza per 100.000 abitanti delle epatiti virali acute, per anno; SEIEVA 1985-2013

occasione della Giornata mondiale dell'Epatite 2017, ha promosso lo slogan “#Show Your Face” cioè “mettici la faccia” che si è concretizzato in una campagna fotografica, un grande selfie di gruppo, per evidenziare come l'epatite sia un problema che riguarda tutti, non solo chi ne è colpito.

Alla foto del singolo volto infatti si accompagna una breve frase “Io sono...” con lo scopo di aumentare il coinvolgimento delle persone e far capire la loro importanza anche in un ambito dal quale molto spesso, se non coinvolte in prima persona, si sentono estranee e lontane.

Rivolgendo invece l'attenzione tra le iniziative di prevenzione attivate in Italia, si distingue quella che vede il coinvolgimento dell'istituto detentivo di Viterbo.

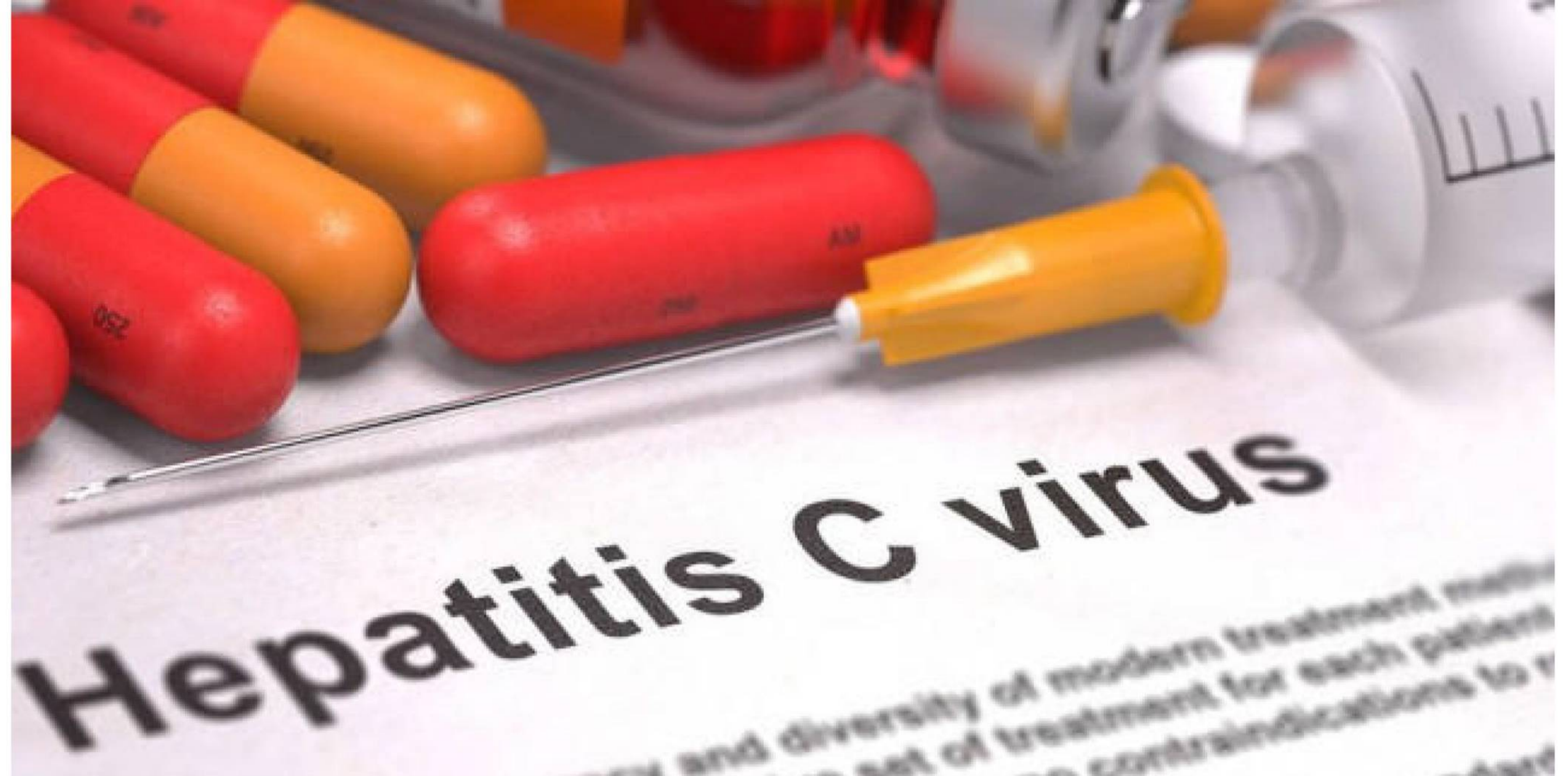
EpaC Onlus in collaborazione con la “Società Italiana di Medicina e Sanità Penitenziaria” e il patrocinio del Ministero della Giustizia, del Consiglio regionale del Lazio e dell'Asl di Viterbo, ha da poco dato il via ad un progetto pilota articolato in 20 incontri formativi e informativi nell'arco di sei mesi e rivolti non solo ai detenuti ma anche al personale sanitario e di vigilanza della struttura.

Cosa segnare in agenda per il futuro

Nonostante la strada da fare sia ancora lunga e tutta in salita, almeno per quanto riguarda lo scenario italiano possiamo dirci ottimisti. Dai dati di incidenza forniti dal “Sistema Epidemiologico Integrato dell'Epatite Virale Acuta” emerge infatti come negli ultimi anni il numero di nuovi casi di epatite stia diminuendo, fatta eccezione per l'epatite A.

In un comunicato stampa infatti il Direttore Generale AIFA, sostiene che “L'obiettivo di eliminazione della malattia, indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2030, non sembra più così lontano, come confermano anche i dati del recente World Hepatitis Summit tenutosi poche settimane fa in Brasile.

Sarà importante continuare l'attività di informazione per favorire la prevenzione e lo screening della malattia e allo stesso tempo richiamare tutti gli attori al senso di responsabilità necessario a continuare a garantire la sostenibilità di queste cure salvavita per un numero sempre più ampio di



persone.”

Ragionando invece su scala mondiale e comprendendo tutte le forme dell'epatite virale è chiaro come sia ancora oggi necessario e urgente mettere in atto campagne di prevenzione, diagnosi e cura allargate e come anche la situazione di donne e bambini, per i quali gli antivirali ad azione diretta non sono indicati, desti notevole preoccupazione, soprattutto nei paesi africani.

Ricordiamo quindi le azioni prioritarie indicate dall'OMS per arrivare all'eliminazione del virus entro il 2030: informazione, interventi, equità di accesso e di qualità delle cure, sostenibilità finanziaria e, infine, innovazione per favorire un rapido progresso.

“Un effettivo miglioramento della strategia in risposta alle epatiti virali dipende dall'azione coordinata di tutti i soggetti coinvolti nel campo della salute. Il successo richiede una forte coesione.”

Silvia Radrezza

*Laboratorio di ricerca per il coinvolgimento dei
cittadini in sanità
Dipartimento di Salute Pubblica
IRCCS Istituto di Ricerche Farmacologiche
Mario Negri*



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

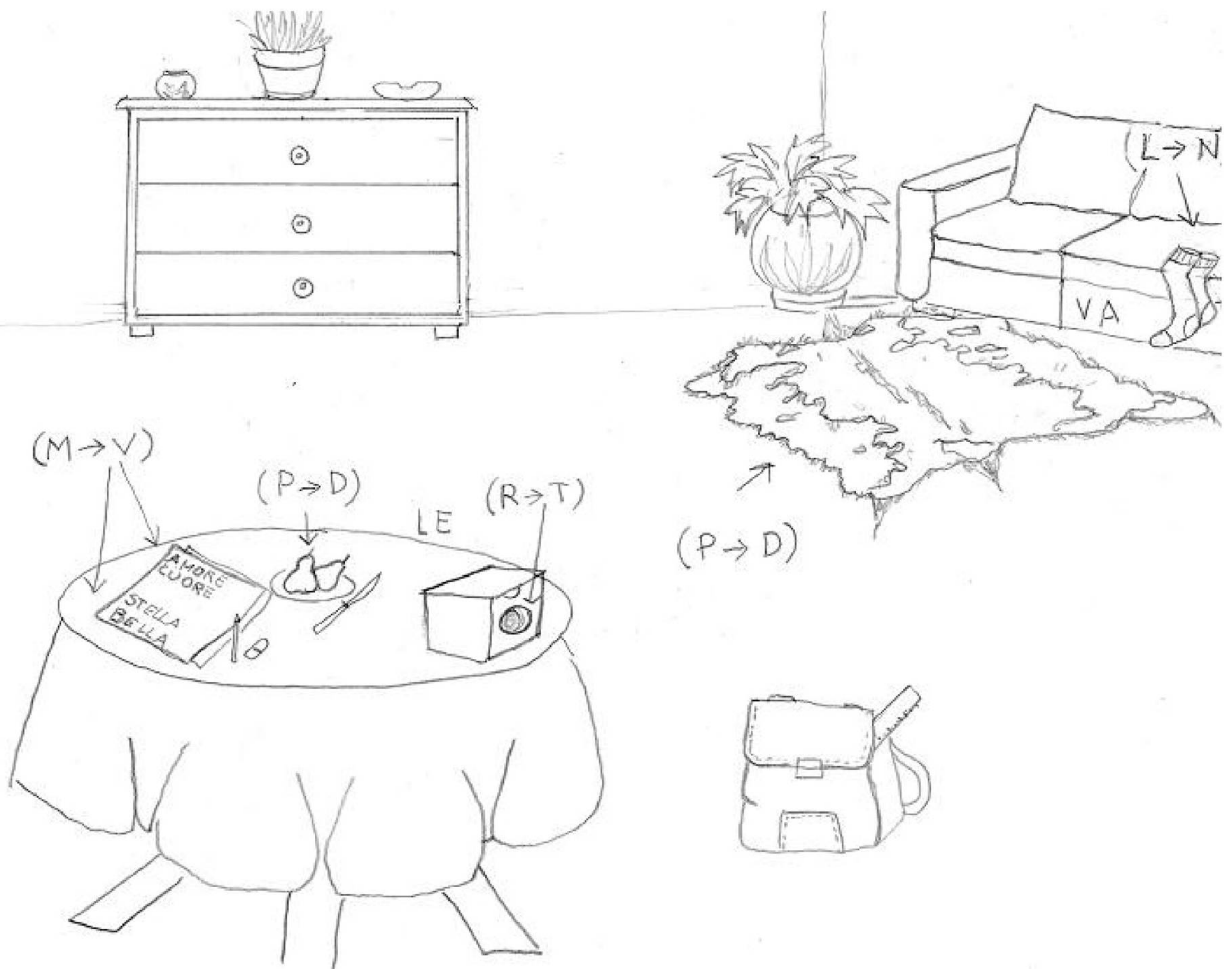
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

























sostituire le lettere come indicato tra parentesi: 8, 2, 4, 5, 7



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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



ORIZZONTALI:

1. Lo sono i luoghi gradevoli
4. Malessere fisico improvviso e di breve durata
9. Particella che precede nomi nobiliari
10. Meglio che male accompagnati
11. L'Italia in internet
12. Prefisso iterativo
14. Gran Premio
15. Porzione di un incontro di tennis
16. Affidare un compito
21. Una leggendaria regina assiro-babilonese
22. Manifestano forte avversione nei confronti del prossimo
24. Non chiuso
25. La preposizione che indica provenienza
26. In mezzo alla pagina
27. Relativo a una antica popolazione dello Yemen
28. Un boa privo della testa
29. Né mie, né tue
30. Il nome dell'attrice Di Benedetto
31. Forma jazzistica di canto
32. Le vocali del caso
33. Fiocchi che scendono in piccoli granuli di ghiaccio
36. La prima metà di ieri
37. Nativi della regione greca dell'Acaia
38. Far rispettare una legge
39. Il dio greco dei venti.

VERTICALI:

1. Pungenti come il fumo
2. Una congiunzione eufonica
3. La coda del cane
4. Poco di molto
5. L'insieme dei capi di abbigliamento di una sartoria di lusso (due parole)
6. In quel luogo
7. Donne cattive
8. Dieci in un chilo
10. Variante poetica di spirito
13. Sciapo, insapore
14. Combattive, energiche
15. Uffici di coordinamenti delle aziende
17. La città natale di Pantani
18. Adorare, avere nel cuore
19. Un'auto a Detroit
20. Parete scoscesa fra l'uno e l'altro cerchio dell'Inferno dantesco
22. Terenzio, patriota italiano
23. Caritatevole, misericordioso
26. Le difficoltà che formano un mare proverbiale
28. Varietà di calcedonio di un solo colore
29. Cittadina in provincia di Vicenza
31. Le porte della città di Troia
33. Imperfezione della pelle
34. Unità di misura della potenza reattiva
35. L'inizio dello show
36. Introducono un'ipotesi.

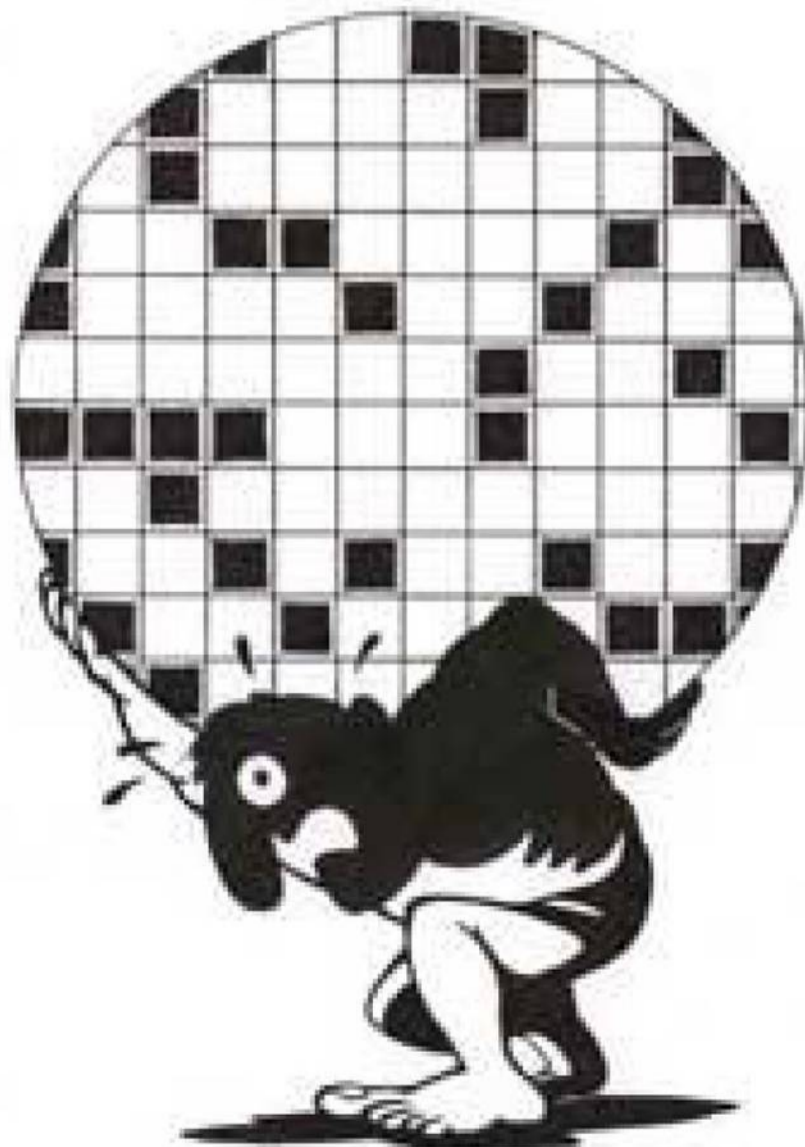


ORIZZONTALI:

- 1 può essere per azioni (abbreviato)
- 3 deposito per granaglie
- 7 Anno Domini
- 9 anagramma di CIA
- 11 c'è quella dell'olio
- 13 ci sono quelli forzati
- 16 a volte sono eccessivi
- 17 metà Enna
- 18 erba dell'orto, ma anche selvatica
- 20 codice per smartphone
- 21 un'auto dell'Alfa Romeo
- 23 certi devono essere rispettati
- 25 dirige una discussione
- 27 comandata, diretta, guidata
- 29 sillaba su cui non cade accento
- 30 l'inizio dell'oboe
- 31 in mezzo
- 32 una Valeria attrice e regista
- 34 antenbato
- 36 Istituto Ricostruzione Industriale
- 37 può essere gradevole o sgradevole
- 39 un breve giorno
- 40 può essere cava, cefalica, ombelicale...
- 42 altro nome del fibrocemento
- 44 si effettua in una apposita camera

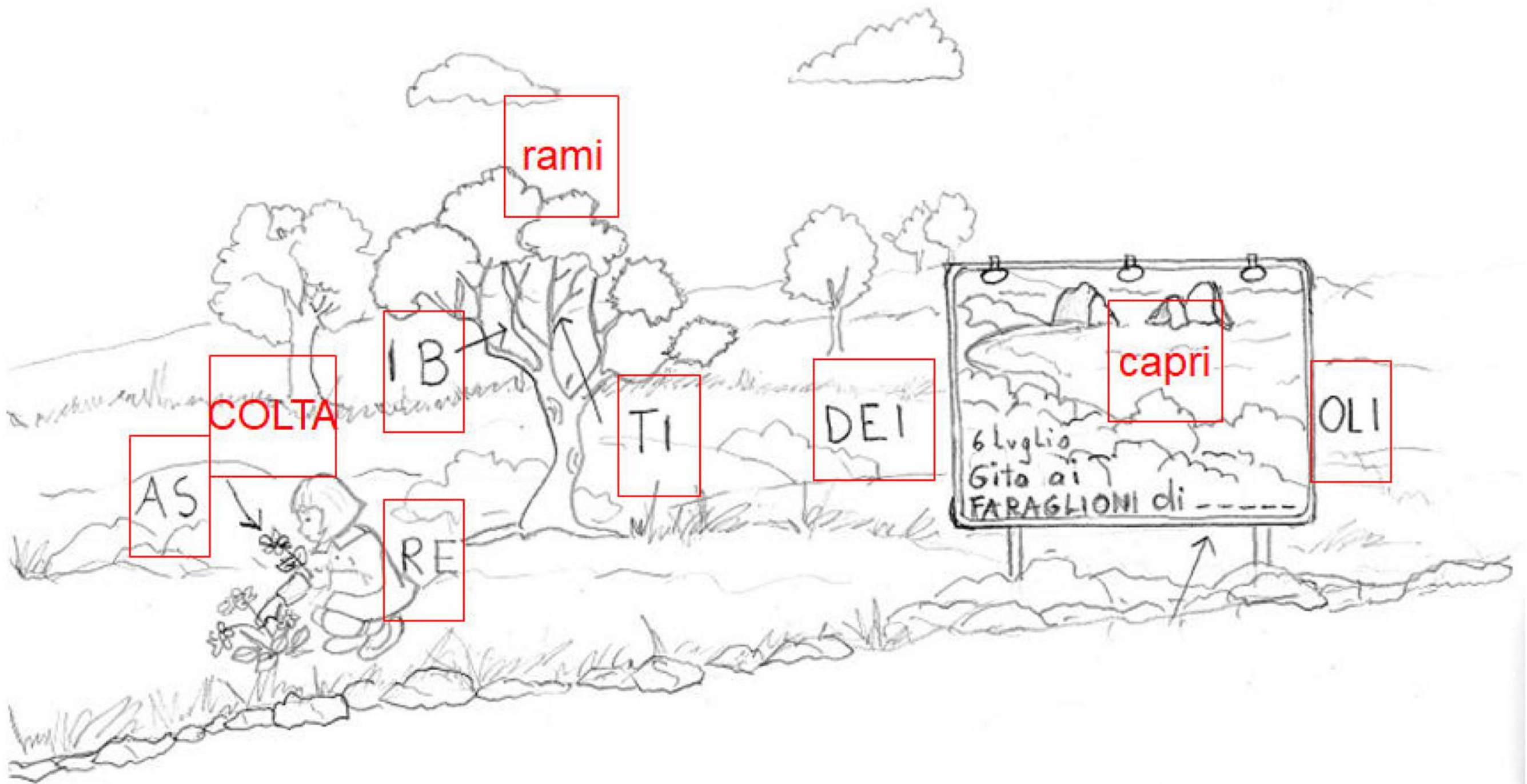
VERTICALI:

















- 1 città del Massachussets
- 2 onorificenza (abbreviato)
- 3 titolo regale
- 4 articolo e nota
- 5 ha allenato Milan e Cagliari
- 6 un breve questo
- 7 chiudono un armadietto
- 8 appartengono alla famiglia dei cervidi
- 10 mobiletti da camera da letto
- 12 può esserlo un artista
- 14 è il sostegno della festa
- 15 è vicina a Verbania
- 19 storica città in provincia di Caserta
- 22 è amico di Pippo
- 24 la parola francese
- 26 l'unico alcano a due atomi di carbonio
- 27 casa motociclistica italiana
- 28 fanno sudare
- 33 sfocia nel Mar Baltico
- 35 reali,effettivi
- 38 comune della Corsica del Sud
- 39 equivalgono agli ASA
- 41 l'inizio dell'apoteosi
- 43 dispiace se è secco



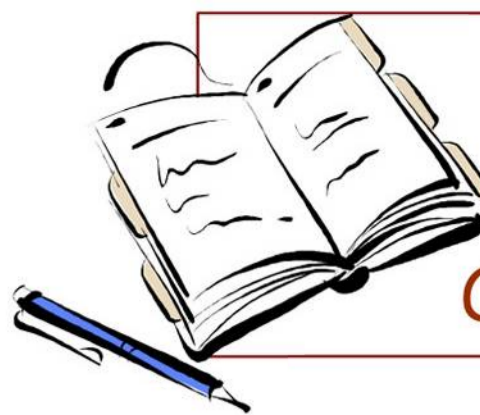
Le soluzioni dei giochi del mese di LUGLIO/AGOSTO

Rebus soluzione: 9, 1, 7, 3, 8
AS colta RE IB rami TI DEI capri OLI
Ascoltare i bramiti dei caprioli.



1	U	N	I	C	E	F		B	A	S	I	C			
11	N	O	T	A		A		12	A	R	E	N	A		
13	T	E		14	B	A	R	A	R	E		17	C	B	
	O		18	B	E	V	A	N	D	E		19	R	I	
	20	N	E	R	V	O	S	O		21	C	O	N		
22	B	E	R	N	I	N	A		23	N	O	C	E		
O		24	L	E	S	I		25	D	O	S	I			
26	27	T	R	I	T	O		28	M	I	L	T	O	29	N
30	T	E	N			31	M	A	R	I	A		O		
32	E	S	A	T	T	O	R	E		35	N	C	C		
37	G	S		38	R	U	D	E			39	T	I	C	
40	A	E	R	E	O		41	A	S	C	E	S	A		

	1	B	A	C	I		5	E	P	I	C	H	E		
10	C		11	D	I	O	S		12	C	U	R	I		L
13	A	P	U	A	N	E		15	P	A	L	M	I		
17	T	E	A	M		18	D	U	I		20	L	A	S	
	S		21	P	R	I	M	A	V	E	R	E			
24	M	A	R	I	O	L	A	V	E	Z	Z	I			
26	E	R	A		27	V	E	N	A	R	I	A			
28	N	O	N	N	O		30	E	T	I	O	P	E		
	D		32	C	E		33	E	S	I		34	N	A	S
35	A	M	O	R	I	N	I		38	S	A	N	I		
39	C	O	R	E	C	O	M		40	A	R	E	M		
41	I	N	E		42	S	O	O	R	T	E		I		



Prossimi passi Calendario delle attività UET

A settembre pioggia e luna, è dei funghi la fortuna

Settembre è il nono mese dell'anno secondo il calendario gregoriano ed è comune consapevolezza che l'arrivo di settembre coincida con la fine della pausa estiva e con la conseguente ripresa delle normali attività scolastiche e lavorative.

Il nome deriva dal latino september, a sua volta da septem, "sette", perché era il settimo mese del calendario romano, che iniziava con il mese di marzo. Nel medioevo poi Settembre era rappresentato da un gruppo di persone intente alla vendemmia, mentre nell'antica Grecia si celebravano feste in onore di Demetra, dea delle messi (identificata con la dea latina Cerere).

Sotto il profilo astronomico, è il mese dell'equinozio d'autunno: un fenomeno che si verifica il 22 o il 23 settembre e che vede il Sole in posizione perpendicolare rispetto alla linea dell'equatore, dando in questo modo uguale durata al giorno e alla notte. Con esso ha inizio la stagione autunnale.

È il mese durante il quale le giornate si accorciano, l'aria diventa via via più fresca e la natura si prepara al successivo sonno dell'inverno.

Settembre è il mese dei colori, dei profumi, degli ultimi frutti estivi e naturalmente della ripresa delle attività escursionistiche dell'Unione.

Cosa ci attende quindi per Settembre? Vediamone il programma...

- Domenica 1 Settembre riprendiamo le attività sociali con una bellissima escursione nel Parco Nazionale Gran Paradiso: andremo dal Rifugio Mila (1583 m) al Col di Nel (2550 m). Si tratterà di un classico percorso ad anello che alternerà il suo sviluppo in ambienti naturali di grande varietà, dagli incantevoli boschi di conifere ai valloni detrito-morenico.

<http://www.uetcaitorino.it/evento-276/parco-nazionale-gran-paradiso-dal-rifugio-mila-1583-m-al-col-di-nel-2550-m>

- Domenica 15 Settembre invece saliremo al Pic du Lac Blanc (2980 m) in alta Val de la Claree. Sarà un itinerario molto vario con numerosi laghi e splendidi panorami sulle vette della Clarée e sul gruppo des Ecrins.

<http://www.uetcaitorino.it/evento-277/pic-du-lac-blanc-2980-m-in-alta-val-de-la-claree>

- Domenica 29 Settembre infine raggiungeremo l'anticima del Monte Meabé 2312 m (sopra Torgnon). L'anticima del Monte Meabé è una bellissima vetta, di facile accesso, dalla quale si possono godere bellissime viste sulla Valtournanche in tutta la sua linea spartiacque con la Val d' Ayas, sul vallone di Saint-Barthélemy, su moltissime cime, tra le quali sveltano il Cervino, il Monte Rosa, la catena Breithorn-Lyskamm .

<http://www.uetcaitorino.it/evento-278/anticima-monte-meabe-2312-m-sopra-torgnon>





- Infine, nell'ambito delle nostre serate "istituzionali" al Monte dei Cappuccini, vi segnaliamo che Venerdì 13 Settembre alle ore 21 presso la nostra Sede Sociale ci sarà la presentazione della Settimana Bianca a Scharnitz in Tirolo (Austria) nella Regione Olimpica di Seefeld: sarà una straordinaria occasione per trascorrere la fine dell'anno con gli amici di sempre dilettandosi con lo sci di fondo e lo sci alpino su piste battute

<http://www.uetcaitorino.it/evento-291/presentazione-settimana-bianca-a-scharnitz-tirolo-austria>

Vi aspettiamo dunque tutti, ma proprio tutti, a Settembre con la Unione Escursionisti Torino!

Buona Montagna a tutti.

Mauro Zanotto
Direttore Editoriale





Color seppia Cartoline dal nostro passato



Monte Gialin (3271m)

17-18 Agosto 1912

Relazione Decima Gita Sociale

Chi alle 5 del mattino del 17 agosto avesse osservato alla stazione di Porta Susa la nostra comitiva in pieno assetto di montagna, avrebbe senza difficoltà intuito che si preparava ad un'ascensione di non secondaria importanza.

Non nego che fra i componenti la comitiva, dei quali quattro appartenevano al gentil sesso, vi fosse una certa diversità di atteggiamento che si rivelava nell'irrequietezza dei piedi, nell'esuberanza del parlare ed in certe smorfie del viso, nelle quali avresti potuto leggere ora un'ostentata sicurezza di se stesso, ora una certa titubanza, ora un'espressione di tutela da parte di chi, veterano ormai delle salite alpine, considerava la gita come un semplice trastullo.

Un'allegria irrefrenabile dominava in tutta la comitiva, impaziente di mettersi finalmente in treno e vedersi al momento opportuno di porre a cimento i propri *garretti*.

Descrivere il tratto percorso in ferrovia, per quanto ci ospitasse una vettura riservata, mi

pare scovenga ad un alpinista, al quale solo tocca descrivere le prodezze delle gambe proprie e delle altrui; neppure vale la pena di ricordare il tratto di carrozza da Pont Canavese a Ronco, se non per compiangere quei disgraziati ronzini, ai quali era toccata la sorte poco lieta di trascinare su per una salita rispettabile ventidue corpi irrequieti, che facevano traballare le vetture al pari di barche sopra un mare agitato.

Quando Dio vuole, non senza qualche piccolo spavento seguito da un grido rivelatore in causa dei trabalzi poco piacevoli di quelle vecchie carcasse, giungiamo a Ronco, donde alle 10.30 s'inizia l'ascensione a piedi per la nuova strada carrozzabile, che s'inerpica su per il declivio, costeggiando

prima il torrente di Forzo, ed internandosi poi in mezzo ai prati. La smania di sgranchire le gambe, e sopra tutto l'attesa del pranzo per noi preparato all'albergo del Gran Paradiso a Forzo, costituiscono una molla potente che ci sospinge quasi di corsa su per la china, nonostante i ciottoloni che qua e là spuntano sul terreno poco massiccio ad ostacolare il cammino.

L'appetito stuzzicato dall'aria balsamica mattutina, fu la causa principale di una prima violazione d'orario, giacché, non alle 12 si giunse a Forzo, come prevedeva il programma compilato, come si vede, senza

fare i conti colla prepotenza del nostro stomaco, ma alle 11,15. L'anticipo ci diede modo di pranzare a miglior agio, e di fare un po' di siesta, osservando tra i rami fronzuti il cono del lontano Gialin, che pareva c'invitasse sul suo vertice.

Si parte alle ore 14, dapprima con minor entusiasmo, giacché il pranzetto ci aveva un po' affiacchite le membra. Ma man mano che si sale, e la brezza montana si fa maggiormente sentire, le gambe riprendono la consueta vigoria, e per il tratturo che passa attraverso le *Grange Sorina* e *Vasinetto*,

internandosi fra gole ricche di cascate e di precipizi, giungiamo in men di 4 ore di cammino ben nutrito alle Alpi la Muanda.

La magnificenza dello spettacolo che si affacciò al nostro sguardo, ben valeva a compensarci di questo primo *tour de force*: da un lato, la catena dentellata delle Alpi che si erge colle punte brulle, ammantate ai piedi di nevi abbondanti, tra le quali non era difficile ravvisare la *Torre di Lavina*, la *Grand Uja di Ciardonney*, il *Monveso di Forzo* ed il *Gialin* dall'altro lato, le roccie dei monti minori indorate dalla luce del sole, che andava calando.

La comitiva si fraziona in piccoli capannelli intenti a prepararsi una modesta cena, alla quale non mancò tuttavia la minestra calda, il thè, il caffè preparati sulle cucine da montagna.

Ma scomparso il sole dietro le vette di fronte, cominciò a farsi sentire la pungente brezzolina del crepuscolo, che ci riunì tutti, come una banda di zingari, intorno ad un ricco falò di rododendri, scoppiettanti più del riso delle signorine, alternato ai canti dei cavalieri, a farci pure gustare l'estro poetico d'uno dei nostri bravi Direttori, estro che nella settimana aveva subito l'influsso del... *Gran Paradiso*.

Non ci rimaneva ormai che adagiare le stanche membra sul povero giaciglio che ci offrì ospitalmente un pagliaio, il quale con pari generosità, ospitava sotto di sé una numerosa mandra.

Si dormì? Non lo saprei dire, poiché mai si riuscì ad ottenere un assoluto silenzio: se fossimo stati soldati, avremmo senza dubbio toccato non breve consegna.

Vi fu, è vero, chi ebbe il coraggio di russare,

nonostante le risate fragorose che improvvisamente scoppiavano in un punto o l'altro del bivacco, ma non fu quello un sonno ristoratore.

Il 18 Agosto alle 2 scoccò la sveglia rappresentata dall'invito dei Direttori, assai volentieri seguito dai gitanti, i quali non si ricordavano d'aver mai lasciato con pari entusiasmo il letto della città. Una scodella di latte e cioccolato caldo, che i nostri solerti Direttori avevano avuto la preveggenza di prepararci, ristora il nostro stomaco, agguerrendoci per l'ardua salita che siamo chiamati a compiere.

La s'inizia assai lentamente in causa della tetra oscurità a mala pena rotta dalla luce rossastra delle lanterne. Rendono assai pericoloso il cammino i sassi ed i macigni che oscillano sotto i nostri piedi, al punto che i Direttori, a prevenire dolorosi incidenti, giudicano opportuno ordinare una breve sosta in attesa del sorgere dell'aurora.

Furono momenti di desolazione, perchè l'immobilità forzata fra il buio pesto e la frescura pungente, non era certo fatta per allietare gli spiriti.

Non tardò un barlume benelico a rischiarare la nostra critica situazione, ed allora proseguimmo obliquamente fra i sassi pericolanti, arrampicandoci da un macigno all'altro, fino ai piedi d'uno pseudo ghiacciaio. Era tempo di rifarsi della fatica sostenuta con un po' di sosta, che ci permettesse di godere il magnifico spettacolo del sole, che nasceva facendo capolino dietro la *Rosa dei Banchi*.

Un fascio di luce vividissima ci colpì in pieno viso, avvolgendoci in un tepore graditissimo, mentre gli occhi estasiati si volgevano a contemplare le vette indorate, che spiccavano come altrettante punte di fuoco sull'azzurro carico del cielo.

Pieni gli occhi della magnifica visione, s'inizia la traversata del piccolo ghiacciaio; ma ahimè qualche dolente nota esce dal labbro di alcuno che improvvisamente si trova seduto sul ghiaccio, nonostante tutta la sua buona volontà di restare in piedi. Interviene allora la guida praticando per tutta la lunghezza del ghiacciaio degli scalini, che permisero di compiere felicemente la traversata.

Si continua la marcia costeggiando il Colle del



Valprato Soana (m. 1113) |
Sfondo Monte Rosa dei Bianchi - m. 3163

Gialin, che si eleva superbamente nitido al nostro sguardo, rendendo non poco ardua la sua conquista, che ci obbliga a veri sforzi d'acrobatismo.

Chi non invidiò l'agilità dei camosci che in quell'istante, sobbalzando di cresta in cresta si presentarono al nostro sguardo? Tutti, credo, perchè tutti rimanemmo muti e fermi al vederli.

Ma... coraggio ! La vetta è là, si erge a picco innanzi a noi; pare che colla sua cima acuminata punga il Cielo.

Ci fermiamo al Colletto per uno spuntino, mentre i più ardimentosi della comitiva si accingono alla breve, ma interessante ed ardua scalata di rocce per arrivare alla vetta.

Che magnifico spettacolo di guglie ardite, di cime, biancheggianti s'offre al nostro sguardo! Ecco le cime nevose del Rosa, quelle del Cervino, del Monte Bianco, del Breithorn, del Marienhorn da una parte e dall'altra quella acuminata del lontano Viso della Ciamarella, dell'Albaron di Savoia, ed altre ancora.

Come tutto ci pareva grande, maestoso, più imponente del solito nel solenne silenzio del mattino !...

Un segnale di tromba squillante che si ripercuote di valle in valle, tronca i nostri discorsi che si erano fatti animati, come se fossimo non tra i ghiacci ad oltre 3000 metri d'altezza, ma sui soffici divani d'un comodo salotto.

Bisogna ripiegare per una bassura intersecata da macigni fra il ghiaccio e la neve, per dirigersi al Colle del Lago Gelato. Il nome sarebbe stato promettente tra gli afosi selciati della città, non lassù ove intorno a noi null'altro scorgevamo che rocce squallide e nude, incrostate di ghiacci, che scintillavano al sole, intersecati qua e là da canaloni di neve candida che abbacinavano la vista.

E' un viaggio fantastico che percorriamo quasi fossimo nelle regioni polari; non abbiamo neppure il piacere d'inorgogliarci dell'altezza cui siamo pervenuti, perchè un mare di nebbia fitta, s'accavalla ai nostri piedi, offrendoci l'immagine d'una immensa distesa di batuffoli di bambagia, che s'agitano in una ridda fantasmagorica, come sospinti da una mano invisibile.

Conquistiamo il Colle che cinge il Lago

Gelato, da noi per lungo tratto costeggiato, quindi scendiamo per la ripida china, costretti dapprima a riunirci in cordate finché perdura lo strato di ghiaccio, poscia a scivolare a coppie giù pei nevai, come se fossimo ad una gara di sky.

Si perviene al Vallone Umbrias, ove godiamo un ben meritato riposo condito da uno spuntino; riposo, che ci sarebbe stato ben più gradito se non ci avesse sorpreso un'acquerugiola fine ed umidiccia, che andò man mano ingrossando, fino a divenire una pioggia diretta, torrenziale.

E' giocoforza sfidare le intemperie, rassegnando al destino che aveva stabilito dovessimo giungere a Forzo molli e fracidi d'acqua.

Sono le 17 ; in un'ora siamo a Ronco, ove gli amabili ronzini del giorno prima ci attendono impazienti dell'onore di riportarci a Pont, ove giungiamo sull'imbrunire.

Stanchi, trafelati, affamati ci buttiamo sulla mensa dell'albergo della *Corona Crossa*, ove già ci attendono le zuppiere fumanti foriere di un pranzo ammanito con quella compitezza di servizio, che è merito riconosciuto dei proprietari sigg. fratelli Rurzio.

Il resto ognuno può immaginarselo rientrando nei fatti ordinari della vita cittadina.

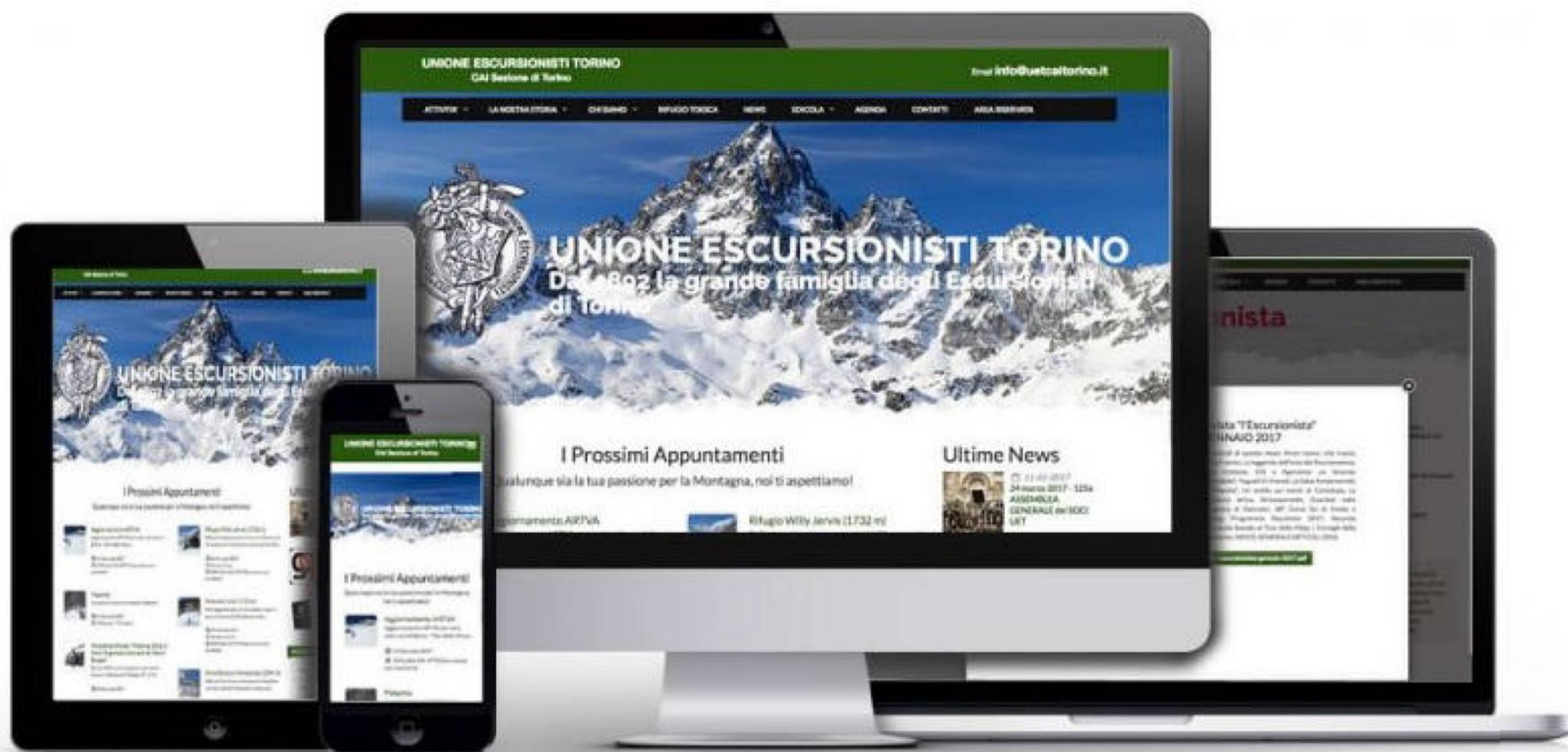
Si mangia con appetito invidiabile, si rimonta in carrozza e si riprende il treno.

Alle 22 circa giungiamo alla stazione di Porta Susa.

L'ottimo esito della gita, organizzata, e condotta con rara competenza e squisita cortesia dai benemeriti Direttori : *Avvocato Federico Campi* e *Ragioniere Benvenuto Treves*, ha lasciato in tutti un solo rammarico; quello di essere giunti al fine: un solo desiderio: quello di incominciare un'altra volta sotto la stessa guida per altra meta.

Nunziatina Porta

tratto da
L'Escursionista n.15 del 4 settembre 1912
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

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

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

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

seguici su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Settembre 2019

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013