



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Ottobre 2019

€ 0,00

Per un pugno di "intermezzi"

Andando dal rifugio Milan al Col di Nel

Piccoli racconti delle stube
Storie e leggende delle Dolomiti

Signore delle cime
Cantando con il coro Edelweiss

**La montagna più alta rimane sempre
dentro di noi**

Torna la rubrica "Terre Alte"

Tree Time

È il tempo dell'albero, di nuove politiche di disboscamento,
sfruttamento e gestione

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 71/2019

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





Sezione di Torino



Un impegno per salvare la Terra

In questo momento tutti parlano di ecologia, inquinamento, scienziati e non, perché dobbiamo salvare il nostro pianeta; l'ONU in questi giorni chiede a ogni Nazione di presentare i provvedimenti varati per ridurre l'emissione di gas nocivi che provocano i cambiamenti del clima.

Anche i giovani sono molto impegnati su questo argomento perché vogliono salvare il loro futuro il loro ambiente di vita. In questi giorni i giovani di tutto il mondo hanno manifestato per chiedere ai governanti azioni concrete per correggere le emissioni inquinanti.

Un esempio l'abbiamo avuto a Torino dove gruppi di giovani hanno cercato di ripulire la città raccogliendo i mozziconi delle sigarette sparsi per le strade. Questo è ben poca cosa ma l'importante è che le nuove generazioni capiscano e riflettano sull'importanza di non inquinare ulteriormente l'ambiente.

Se l'inquinamento generale ha provocato questo grande cambiamento del clima, e lo abbiamo constatato in questa estate appena trascorsa, forse è necessario che tutti facciamo qualche cosa, certo il singolo cittadino non può fare grandi cose, ma tutti assieme forse possiamo essere utili a migliorare questo nostro ambiente malato.

Quando andiamo al supermercato tutti abbiamo visto che frutta e verdura spesso sono contenuti in scatole di plastica, ma anche carne, pesce, formaggio. Questo permette all'acquirente di controllare la provenienza, l'aspetto, il prezzo, la qualità e al supermercato di risparmiare sul personale, ma rimane il problema dello smaltimento di questa plastica.

Ora sorge un altro problema: la raccolta differenziata dei rifiuti non è prevista in tutte le città e noi cittadini siamo disposti a collaborare tenendo sul balcone il contenitore per la plastica, per la carta, per il vetro, l'indifferenziato e per l'organico che ci dovrebbe poi fornire il terriccio per le nostre piante che abbiamo in casa?

Questo è un problema che richiede decisioni molto importanti da parte di tutti gli Stati ma anche il comune cittadino ne è coinvolto.

La salvaguardia della natura è uno degli impegni assunti dal CAI, fin dalla sua fondazione, ribadito nel 1983 con la prima edizione del Bidecalogo, riveduto in base alle nuove conoscenze scientifiche in materia ambientale nel 2013, quando l'assemblea dei Delegati ne approvò le modifiche. Il CAI ha sempre avuto



l'obiettivo primario di far conoscere, frequentare e difendere l'ambiente montano e questo si realizza con il vivere le bellezze delle montagne, con il rispetto dell'ambiente, degli abitanti, della cultura e delle tradizioni locali.

L'ambiente montano non deve essere adattato alle esigenze del singolo individuo o della singola associazione, ma siamo noi che dobbiamo adattarci alla montagna. A questo proposito il nostro sodalizio si attiva a difesa delle Terre Alte, intese come regioni montane abitate dall'uomo, quale patrimonio culturale di grande valore e garanzia per mantenere in equilibrio l'ecosistema montano, promovendo studi e ricerche finalizzate a queste conoscenze.

Il CAI riconosce che la Rete Sentieristica Nazionale è un bene culturale di pubblica utilità, stimola le sezioni locali a mantenere i sentieri perfettamente percorribili ma contrasta il tracciamento di nuovi percorsi che potrebbero creare dei dissesti geologici se non ben studiati.

La tutela dell'ambiente montano è la base culturale comune di tutte le attività del CAI.

Tutti i soci hanno una grande responsabilità nell'andare in montagna, perché devono essere di esempio e "maestri" di comportamento montano nei confronti delle nuove generazioni che in questo momento sono molto attente all'ambiente.



Sezione di Torino



Domenica Biolatto

Presidente UET



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 7 – Numero 71/2019
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, Maria Antonietta Pinto

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 Ottobre 2019

Editoriale – Riflessioni della Presidente

Un impegno per salvare la Terra 02

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

Per un pugno di "intermezzi"

ovvero...

Andando dal rifugio Milan al Col Nel 05

Merinos d'Arles

Il valore aggiunto dell'escursione al Pic le Blanc

09

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

Piccoli racconti delle stube:

Le Lech di Ergobando

Il lago dai mille colori in Val di Fassa 13

Le Paisc di Or y dles Löms

Il paese dell'oro e delle luci - Il regno di Aurona

nella catena del Pado 15

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss

Signore delle cime 20

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

Il pane della Toscana 25

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

Vuoi ricercare le origini della tua famiglia?

Ti racconto come ho fatto io 30

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

Tree Time

**È il tempo dell'albero, di nuove politiche di
disboscamento, sfruttamento e gestione** 33

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

Salita al Niblè 38

Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino

La montagna più alta rimane sempre

dentro di noi 43

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

Alimentazione e colesterolo.

**Approfondimento sui cibi che migliorano la
salute cardiovascolare** 45

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

Strizzacervello 48

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

Ottobre è bello, ma tieni pronto l'ombrello 55

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

Al Piano del Re

7/8 dicembre 1913 57

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

info@uetcaitorino.com

Per un pugno di "intermezzi"

ovvero...

Andando dal rifugio Milan al Col Nel



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo

Antefatto

Tutto è iniziato una tarda primavera quando, su invito di Luisella, ho dovuto cercare una gita poco impegnativa, in un posto bello, con un rifugio vicino e magari sotto un sole a palla!

Ringraziando il direttore della richiesta, mi sono messo all'opera individuando una località che già conoscevo e che da parecchio tempo non avevo avuto più occasione di frequentare.

Si trattava del rifugio G.Jervis posto nel parco nazionale del Gran Paradiso, sopra il lago di Ceresole Reale ad una quota di circa 2250 mt con un dislivello da percorrere contenuto (600mt) ma comunque soddisfacente.

L'escursione è difatti molto bella, appagante sia dal punto paesaggistico che naturalistico. Il rifugio Guglielmo Jervis è situato nel pian del Nel in una fantastica posizione al cospetto delle maestose Levanne.

La sua struttura era in origine quello di una casermetta dell'esercito realizzata in appoggio alle truppe nella zona di frontiera con la Francia.

Dopo la guerra la caserma fu data in gestione alla sezione cai di Ivrea, che la riadattò. Il rifugio fu inaugurato il 21 luglio 1946 e dedicato a Guglielmo Jervis ingegnere, accademico del cai e vicepresidente della sezione di Ivrea che venne fucilato a Villar Pellice nel 1944.

Chiusa la parentesi storica, torniamo a noi.

Eccoci dunque in 4, Luciano, Luisella, Nina ed io baldi moschettieri che in allegria pranzano al rifugio e parla parla ecco l'idea magica. Proporre una escursione/traversata che dal lago salga prima al rifugio, poi al colle del Nel per poi ridiscendere nuovamente al lago ovviamente usufruendo di un altro sentiero.

Inizio dunque a studiare il percorso individuando ben presto, sulla carta, un anello che partendo in prossimità del rifugio Mila compie il percorso preventivato a tavola.

Giro l'idea a Luisella che immediatamente la inserisce nel calendario fissando la data: 1

settembre 2019.

Ma... c'è sempre un ma. Una brutta infezione polmonare mi impedisce al momento opportuno di effettuare la dovuta esplorazione del percorso che, per mia fortuna, sarà compiuta dalla splendida coppia Laura/Beppe. Il risultato che mi viene riferito è sconfortante. Mi viene infatti sconsigliata la percorrenza del sentiero 531a che dal colle scende direttamente al lago di Ceresole in quanto detto tracciato presenta tratti con forte pendenza ed esposti. Peccato che nel frattempo si siano iscritte persone con poco allenamento e sofferenti di vertigini!

Dopo una rapida consultazione con Beppe, si decide che il percorso di andata verrà rifatto nel ritorno; unica imposizione da parte mia: la partenza avverrà da Villa anziché da Chiapili, località dalla quale parte il sentiero più noto.

Il fatto

Domenica 1 settembre 2019 scatta l'ora x: luogo di ritrovo, il solito, ora di ritrovo, 6.45, ora di partenza, 7.00, partecipanti, 22.

Sono molto contento ci sono volti nuovi, giovani...

Piccolo intermezzo

Devo passare in corso Belgio a caricare Laura che priva di mezzi propri avrebbe difficoltà ad arrivare al Maffei. Ciò comporta un anticipo dei miei soliti tempi e siccome tendo sempre al pessimismo sono all'appuntamento alle 6.00 anziché alle 6.20.

Piccolo intermezzo

Sabato nel pomeriggio ricevo una telefonata ma sul mio smartphone non compare nessun numero a me noto e quindi commetto l'errore di non richiamare: era Domenica. Ovviamente non trovandola al Maffei partiamo in tromba...



per fortuna quella santa donna ci raggiungerà a Cuornè.

Piccolo intermezzo

A Cuornè luogo dove solitamente ci fermiamo per la colazione avevamo appuntamento con Giulia e Tommaso ma quando arriviamo di loro, solitamente puntualissimi, non c'è traccia.

Spunta all'orizzonte Giulia... non conoscono il locale e quindi hanno fatto un'esplorazione a piedi. Ora tutti i partecipanti (22) sono presenti e soddisfatto l'appetito si può partire.

Risalendo tutta la valle Orco arriviamo a Ceresole Reale, dove percorrendo tutto il lungo lago, raggiungiamo un bivio che diparte sulla sinistra permettendoci in breve di raggiungere il rifugio Mila, dove lasceremo le macchine.

Ci abbigliamo in modo adeguato e dopo aver dato il tempo a Matteo e Marco di scattare due o tre foto ci incamminiamo verso monte percorrendo un breve tratto sull'asfalto fino a raggiungere la borgata Villa da dove, sulla sinistra, parte un evidente e ben segnalato sentiero che conduce al rifugio Jervis.

La traccia si inoltra nel bosco che si dimostra fin da subito stupendo. Alberi di alto fusto e notevole diametro, un sottobosco abbastanza

pulito che permette la crescita di numerosi funghi ed altrettanti numerosi cespugli di mirtilli e lamponi.

La fauna è poco visibile anche per il fatto che la nostra non è sicuramente una marcia silenziosa.

L'itinerario è gradevole e con una pendenza moderata interrotta da brevi strappi più ripidi .

La fila, come sempre, si allunga. Io tasto con cautela il funzionamento dei miei polmoni e della mia caviglia ma quanto pare tutto funziona bene.

L'attraversamento di un piccolo e traballante guado viene brillantemente superato anche perché qualcuno scopre che la difficoltà si supera molto più facilmente guadando il torrentello la cui portata è ridotta assai.

Giungiamo ora al punto in cui il sentiero che stiamo percorrendo si ricongiunge con quello che parte da Chiapili località che si trova ad un paio di chilometri a monte del rifugio Mila.

Qui inizia la zona che da sempre preferisco. L'abbondanza delle rocce montonate e la conformazione del terreno offrono agli occhi dello spettatore attento uno spaccato di quello che doveva essere il paesaggio al tempo della

glaciazione quando, non solo il sovrastante pianoro, ma l'intero versante erano un unico strato di ghiaccio.

In prossimità del rifugio il gruppo si spacca in due tronconi : Ivana, Luciana, Vittorio, Franco ed io, che non intendo forzare troppo, ci fermiamo mentre gli altri, guidati da Beppe con il supporto di Domenica e Valter, proseguono in direzione del colle del Nel meta finale.

Manteniamo comunque il contatto radio e grazie a questo è come seguissi passo passo i coraggiosi componenti superstiti.

Nel frattempo noi crapuloni mangiamo e beviamo beandoci del caldo tepore che il sole ci offre. Si alza ora un vento fresco chiaro indicatore di quella perturbazione ampiamente prevista dal meteo.

Quando i pavid escursionisti di ritorno sono prossimi al rifugio li raggiungiamo e tutti insieme iniziamo la discesa verso valle.

Durante la discesa, su segnalazione di Domenica, faccio a notare al gruppo l'orrido che ci accompagna per lunghi tratti sulla nostra sinistra... sembra incredibile che un piccolo torrente sia responsabile di una simile meraviglia!

Piccolo intermezzo

In una giornata così perfetta non poteva mancare la stupidaggine finale. Negli ultimi metri, ad uno spiazzo, il sentiero si biforca e chissà per quale strano intervento di elfi dispettosi decido di svoltare a sinistra finendo in un prato senza fine.

Solo dopo averlo percorso in lungo e largo, Domenica, io ed una stanca Dolores attraversando un ponte, la cui percorrenza è apparentemente interdetta, mettiamo piede sull'asfalto 200 o 300 metri più in alto della borgata Villa.

Macchina! Era ora la caviglia cominciava a picchiare duro. Mi cambio ed entro nel rifugio dove sono assiepati gli altri. Birra, quattro chiacchiere, NIENTE panini (il rifugio chiude? È tardi?).

Saluti e baci, ci lasciamo ciascuno salendo sulla propria macchina e giù verso quel pazzo mondo che nella pianura ci attende famelico.

Franco Griffone



Continuo il racconto, fatto da Franco, di questa escursione del 1° Settembre, una bella giornata di sole conclusa con la pioggia.

Giunti al Pian di Nel a quota 2238 m come già detto da Franco, il gruppo si divide.

Il gruppo che prosegue l'escursione dopo un momento di riposo riprende il cammino. Si segue il sentiero sempre indicato da bolli bianco rosso, si costeggia la torbiera che circonda la diga del Rifugio Jervis e si raggiunge un primo dosso roccioso.

Appena iniziato a superare questo salto, mi devo fermare per i crampi. Avviso Valter che mi fermo e che proseguirò piano fino a dove mi sarà possibile; ho la radio così sono sempre in contatto con il gruppo ma osservando il percorso vedo che il contatto sarà anche visivo.

Proseguo lentamente, intanto il gruppo si allontana. Il sentiero è ben identificabile, mi sento abbastanza bene di tanto in tanto mi fermo ad osservare il panorama.

Ora devo superare un altro dosso che non termina mai e così non vedo più il gruppo. Decido di fermarmi un momento a mangiare perché penso che dopo potrò riprendere il percorso con più vigore.

Il gruppo è lontano ed è quasi arrivato alla meta, attraverso un falso piano prativo ed inizio la salita finale fra rocce montonate e sfasciumi e abbastanza rapidamente arrivo al Colle.

Si può ammirare un bellissimo panorama

quasi a 360°, il Ghiacciaio di Nel è veramente scarno, dal versante opposto si vede il lago che brilla al sole, il paese di Ceresole Reale e la valle sottostante nonché una bella corona di cime.

E' veramente una bella giornata, però si avvicinano delle nuvole sospette quindi è necessario partire perché il ritorno è lungo e le previsioni meteorologiche prevedono pioggia al pomeriggio.

Non mi sono riposata molto ma capisco l'impazienza del gruppo perché l'aria è piuttosto frizzante.

La discesa inizia in modo autonomo e quindi faccio notare che bisogna sempre aspettare gli accompagnatori. Scendiamo a tappe per ricompattare il gruppo e al Rifugio Jervis, facciamo la foto con tutti i partecipanti. Le nuvole si avvicinano sempre di più e quindi scendiamo osservando il territorio ed il lavoro del Rio di Nel che ha scavato una voragine veramente profonda.

Arrivati a circa 1800 m inizia a piovere, una pioggia tranquilla che non disturba troppo e che ci accompagna fino quasi alle auto senza bagnarci troppo. Le previsioni erano giuste. Questo è il racconto che completa il resoconto di questa bella gita iniziato da Franco, un racconto a due mani.

Piero Marchello



Merinos d'Arles

Il valore aggiunto dell'escursione al Pic le Blanc

15 settembre 2019 escursione al Pic le Blanc in val Clareè (Delfinato): buon numero di partecipanti, giornata meteorologicamente buona, quasi tutti alla meta, soddisfazione generale.

La stagione estiva volge al termine e le avvisaglie dell'autunno iniziano a manifestarsi. La canicola dei mesi scorsi si è fatta sentire anche in quota, accentuando l'aridità che comunque caratterizza questi areali alpini.

Il giallo marrone dell'erba dei pascoli, la variopinta colorazione delle rocce, il rosso dei mirtili, l'azzurro dei laghi, il bianco dei "quattromila" all'orizzonte, creano un contesto visivamente appagante, ma nel contempo celano le quotidiane difficoltà di chi in codesti luoghi deve "guadagnarsi il pane".

Vedere greggi di pecore durante le uscite sui monti è abbastanza normale, vedere un gregge di pecore Merinos è, per il "classico" escursionista torinese, un incontro inconsueto. Gli ovini di domenica erano Merinos e nello specifico Merinos d'Arles (vedi foto): un nome che richiama un vissuto umano che lega in un

comune destino i pascoli della marina provenzale alle valli alpine.

Vengono chiamate Merinos le razze di pecore che presentano lana molto fine, particolarmente adatta per la produzione di tessuti e maglieria; già in epoca romana erano presenti in Spagna animali con queste caratteristiche.

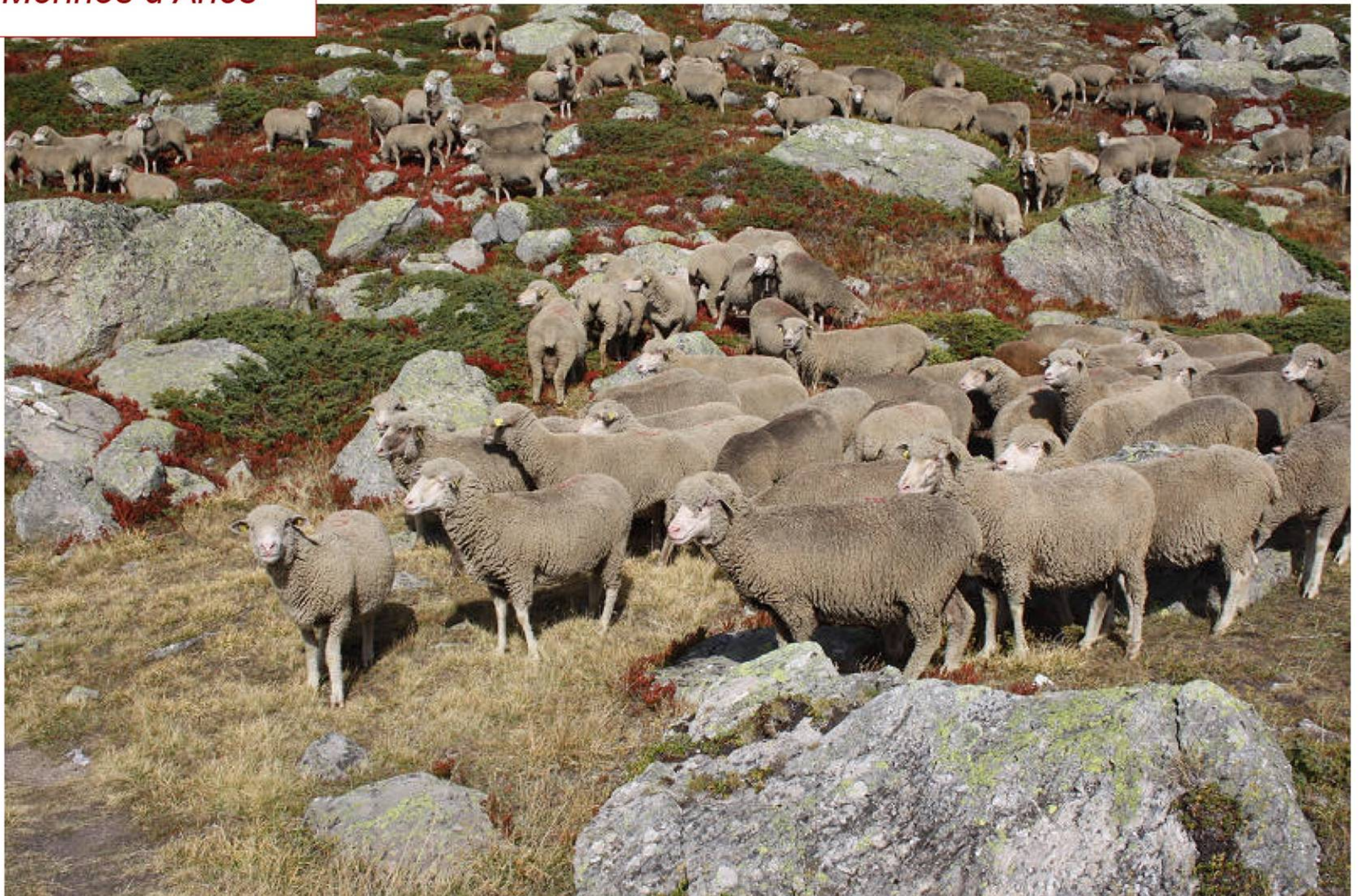
Nonostante le varie vicissitudini storiche, questa razza venne gelosamente conservata e il suo allevamento fu sottoposto ad un rigido monopolio da parte delle autorità laiche ed ecclesiastiche; era prevista la pena di morte per chi esportasse Merinos fuori dai territori spagnoli.

A infrangere questa regola contribuì la diffusione (con successo) di queste pecore nelle colonie (sud America) e le donazioni che i re di Spagna verso fine settecento fecero ai reali delle altre nazioni europee.

Oggi le Merinos sono massicciamente presenti in tutto il mondo : le grandi greggi dell'Argentina, Australia, Nuova Zelanda, Sud Africa, sono in buona parte formate da questo tipo di pecora.

La razza venne mantenuta in purezza oppure venne incrociata con pecore locali, dando origine a nuove razze che, pur mantenendo il pregio della lana, meglio si adattavano alle nuove zone di allevamento.

Gregge di Merinos d'Arles





Ariete Floucà

Nel 1806 ad Arles, città del sud della Francia ubicata agli inizi del delta del Rodano, venne istituito un centro di selezione ovina dove vennero incrociate le Merinos spagnole con razze locali. Da questo lavoro scaturì la Merinos d'Arles : animale piccolo ma robusto, ben adatto a vivere e a produrre lana in un clima secco e caldo come sono le ciottolose pianure dell'antico delta del Rodano e della Durance (Craou) e le vallate alpine del versante provenzale.

L'arrivo di questa razza specifica per la produzione di lana, la domanda crescente di questo prodotto, ampi territori inospitali, ma adatti al pascolo ovino per la stagione invernale, ubicati nell'entroterra di Marsilia, indirizzano i grandi proprietari terrieri provenzali verso questa attività facendo crescere a dismisura l'allevamento.

Questa moltitudine di animali che svernano sul mare sono costretti a cercare "erba" per la stagione estiva. Nella seconda metà della primavera inizia la transumanza (la Routo) che porterà le greggi nelle vallate alpine del versante francese e, nel periodo di massima espansione dell'allevamento, anche sul versante piemontese, in particolare sui pascoli alti della valle Stura.

Tante pecore, tanti pastori. Fin verso metà del secolo scorso buona parte dei pastori "della Routo" provenivano dalle vallate cuneesi

Stura, Maira e Grana.

Alla grande fiera di Arles durante la domenica delle Palme essere "pièmontas" era, per i grandi proprietari della Craou, sinonimo di "bons pastres" e per i nostri valligiani lavoro assicurato. Da semplici pastori diversi nostri connazionali sono a loro volta diventati proprietari di greggi rafforzando ulteriormente quel legame che accomuna i due versanti alpini occitani delle "Alpi del sole".

Ancor oggi nelle valli cuneesi non è raro trovare tra le greggi formate da razze autoctone, alcuni esemplari di Regos (termine occitano per indicare la Merinos d'Arles) esibiti con fierezza dal proprietario.

L'epoca d'oro della lana è terminata e oggi l'attitudine principale di questa razza è diventata la produzione di carne. Come dimostra l'incontro domenicale, la transumanza tra il mare e il monte ancora esiste e ancora svolge quella silenziosa, ma strategica funzione di gestione del territorio.

Con commozione mi sono avvicinato a questi animali e con immenso piacere ho riconosciuto sulle schiene lanute segni di un'antica tradizione. Ben evidenti erano tra il gregge alcuni "floucà" (vedi foto) . E' usanza tosare in modo "bizzarro" (lasciare ciuffi di lana sulla testa e sul dorso) i montoni che

fungono da “capobranco”, in modo da renderli appariscenti all’interno della massa ovina.

Altra inconfondibile particolarità di queste greggi è la presenza al loro interno di alcune capre Rove (vedi foto).

Questa capra rossa dalle corna a lira è una razza estremamente rustica, originaria dalle aree collinari dell’entroterra provenzale e la loro presenza nell’armento è funzionale alla gestione dell’attività pastorale.

La maggior disponibilità di latte rispetto alle pecore serve a sopperire alle eventuali carenze di allattamento degli agnelli e la loro maggior “prestazione fisica”, può essere utile come “apri pista” nel rientro a valle, a seguito delle anticipate nevicate autunnali.

Nel passato, come ancora spesso nel presente, non è concepibile per una mandria o gregge transumante non avere come “inizio colonna” un bel caprone, che con fierezza esibisce la sua “barbetta” e le sue possenti corna.

Con questa affermazione potremmo aprire un vasto capitolo inerente la sacralità del gesto ; per ora accontentiamoci dell’enunciazione.

La Roulo provenzale ha una storia di circa due secoli, ma affonda le radici nella preistoria. Le innumerevoli incisioni rupestri del Bego (valle delle Meraviglie), altro non sono che la testimonianza delle ancestrali transumanze dall’invernale Costa Azzurra, alle estive pendici delle Marittime.

Spostamenti di greggi tra il monte e il piano o tra il monte e il mare, sono ben presenti anche

in casa nostra. I pastori erranti biellesi che in estate soggiornano nell’alta val Cervo, Elvo, Sessera e Mosso e in inverno pascolano lungo le aree golenali del Po e della Dora Riparia e i Roaschesi che dall’omonima valle cuneese in inverno scendono sulle colline del Monferrato e dell’astigiano ne sono due classici esempi.

I “ladri d’erba”: atavico contrasto tra lo stanziale e il nomade. Anche su questo argomento si potrebbe aprire un altro immenso capitolo.

“Settembre, andiamo è tempo di migrare...” cita il D’Annunzio nella sua celebre poesia “pastori d’Abruzzo”.

Anche in questo caso la storia si ripete. Dai monti dell’Appennino abruzzese al mare del Tavoliere delle Puglie percorrendo il “Tratturo Magno”: quanta similitudine con la Roulo delle Merinos d’Arles!

Grazie a tutti voi di avermi seguito in questa transumanza, ma ora è tempo di rientrare.

Il celebre scrittore Marcel Proust diceva: “Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre ma nell’averne nuovi occhi”.

Siano queste parole stimolo per le escursioni future.

Pier Mario Migliore

Capre Rove tra le Merinos



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 Lech dl Ergobando

Il lago dai mille colori in Val di Fassa

Non lontano dal Passo di Costalunga, tempo fa chiamato Ju dla Ladinia (Passo della Ladinia), in mezzo ai boschi della Val di Fassa si trovava un lago molto particolare.

Nei giorni di bel tempo lo si poteva ammirare verde e azzurro come il cielo sereno, a mezzogiorno diventava giallo come l'oro e alla sera, in presenza dell'enrosadira, diventava rosso come le montagne dolomitiche che lo circondavano. Nei giorni di pioggia o di brutto tempo le acque del lago assumevano un colore viola che inquietava una gran suggestione alle persone che ci passavano.

Per questa sua capacità di mutare i colori, la gente ladina battezzò il lago con il nome di “Lech dl Ergobando” (Lago dell'Arcobaleno).



Nelle valli della Ladinia si racconta che il lago un tempo era abitato da una gana. Questa aveva il corpo a forma di pesce e la testa di una persona ed era facile vederla seduta sulle sponde del lago a pettinarsi i capelli e a cantare. I suoi lunghi capelli biondi risplendevano nelle acque del lago, attirando l'attenzione di chiunque passava nelle vicinanze. Ma appena sentiva avvicinarsi qualcuno fuggiva tuffandosi nelle profondità del lago.

Nei boschi di Carezza viveva un salvan che appena vide la gana se ne innamorò perdutamente. Da quel giorno in poi, tutte le mattine si recava sulle sponde del lago ma la gana continuava a fuggire prima che il salvan riuscisse a vederla, respingendo ogni suo tentativo.

Per conquistare il suo amore, il salvan decise di provare a stupire la gana. Salì sulle pendici del Catinaccio per ricevere consiglio dalla strega delle montagne.

Questa gli disse di sfruttare i segreti della natura dei quali era custode per disegnare un arcobaleno gigante sopra il lago. In questo modo la gana sarebbe rimasta incuriosita e lui, travestito da mercante sarebbe riuscito ad avvicinarla offrendogli dei gioielli estratti dall'arcobaleno. Incuriosita dai colori dei gioielli, si sarebbe inevitabilmente avvicinata a lui e così il salvan aveva la possibilità di portarla via con se.

E così fu. Il salvan si recò sul Latemar e con grande impegno disegnò un arcobaleno che dalla cima del Latemar raggiungeva il Lech di Ergobando. La gana uscì dal lago e rimase come impietrita a fissare l'arcobaleno e i suoi magici colori. Appena il salvan vide la bellissima gana, immobile sulle acque del lago, si mise a correre, dimenticando però il travestimento. La gana lo riconobbe e s'immerse per sempre nella profondità del lago.

Infuriato e profondamente deluso il salvan spezzò l'arcobaleno in mille pezzi, versando i frammenti nelle acque del lago. Così in poco tempo distrusse il risultato di un lavoro durato settimane e conquistato con tanta fatica.

Da quel giorno in poi il lago assunse colori meravigliosi, i colori dell'arcobaleno disegnato in cielo dal salvan.

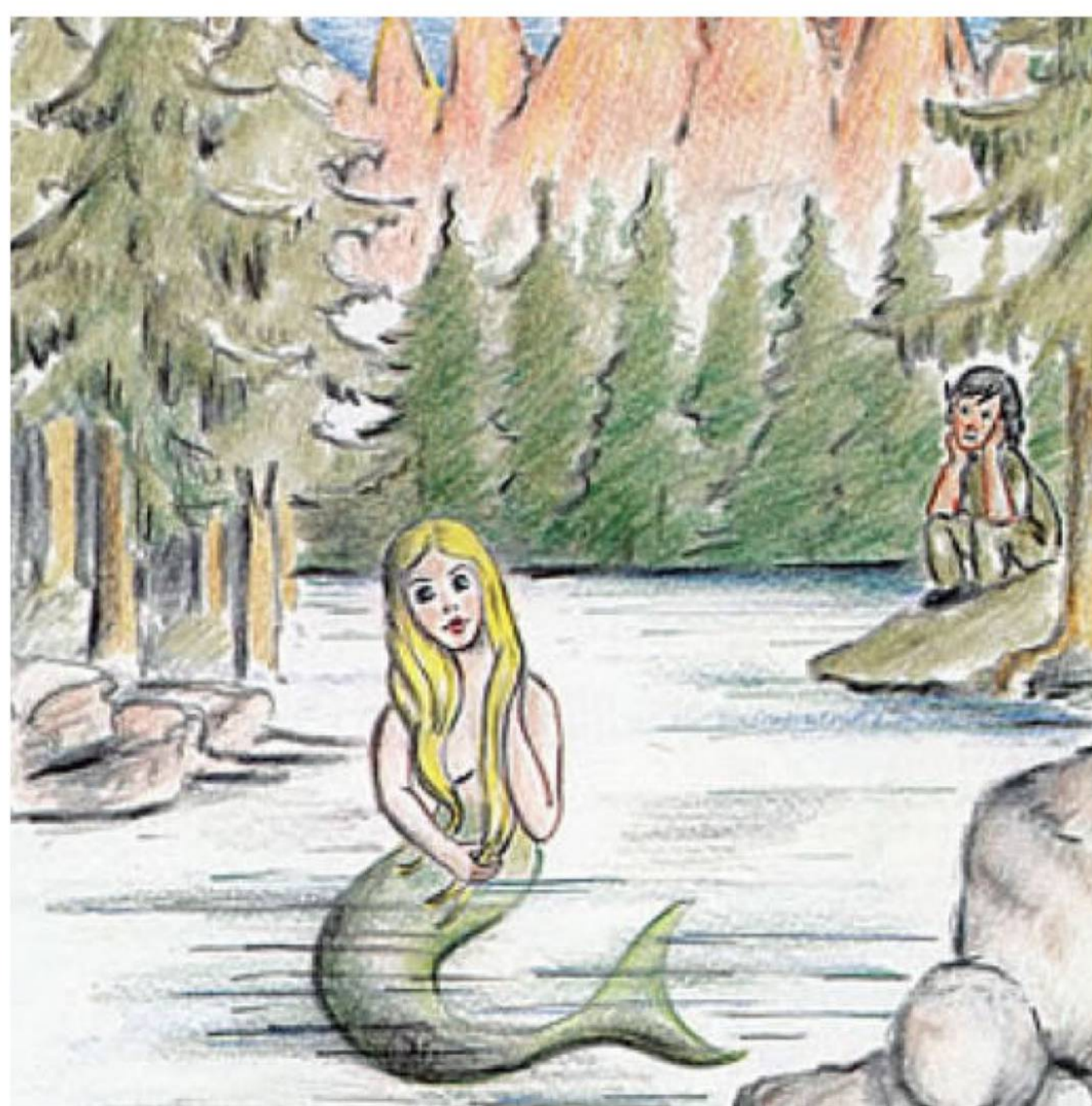
Il Lago della leggenda è il lago di Carezza, chiamato Lech di Ergobando dai ladini, che si trova appunto a poca distanza dal Passo di Costalunga che si trova tra i massicci del Catinaccio e del Latemar nei pressi della Val di Fassa.

Il lago di Carezza presenta effettivamente colori particolari che si distinguono dagli altri laghi, questi sono dovuti alle Caricaceae, famiglia di piante dalle foglie larghe e lobate, che donano al lago un colore verde cupo.

Le ganes sono creature legate all'acqua tipiche delle leggende ladine e della mitologia alpina. Sono figure femminili sempre in qualche modo legate alle sorgenti ed ai corsi d'acqua, dotate di alcuni tratti umani ed altri a volte soprannaturali, se non addirittura semidivini e di caratteristiche simili alle ninfee greche e latine.

Queste figure sono conosciute sotto nomi diversi (aquane, gane, vivane, langane) che appaiono tuttavia semplici variazioni locali (p.es. vivana o vivena in val di Fassa, ma pantegana in Badia, langana in Cadore...) ciascuna derivante da aquana, ossia sostanzialmente "donna delle acque".

Sono creature decisamente benevoli nei confronti degli uomini e cercano di aiutarli in ogni modo dandogli spesso consiglio. Se maltrattate possono lanciare maledizioni.



Vivono solitamente nell'acqua ed hanno corpi bellissimi e quasi trasparenti, ma quando escono dall'acqua assumono le sembianze umane.

Le Paisc dl Or y dles Löms

Il paese dell'oro e delle luci - Il regno di Aurna nella catena del Padon

“Le paisc dl or y dles löms”, il paese dell'oro e delle luci, questo si diceva di Aurna.

Il regno sotterraneo di Aurna fungeva da scrigno alle tante ricchezze che conteneva.

Il paese era pieno di oro illuminato da un numero elevatissimo di luci che lo ornavano come un tabernacolo. Il materiale nobile aveva la precedenza su tutto per gli abitanti di Aurna, i quali spendevano tutto il loro tempo scavando nelle viscere della terra alla ricerca di nuove ricchezze.

Oltre all'imperterrito lavoro del popolo di Aurna, le ricchezze affioravano per un motivo molto più cupo.

Il Re di Aurna aveva stretto un patto con gli inferi, questo prevedeva che l'oro non si sarebbe mai esaurito a condizione che il popolo restasse per sempre sotto terra. Da quel giorno l'accesso al paese era impedito da un imponente e massiccia porta d'oro.

Con analogia al regno che celava, la scura catena del Padon presentava montagne dalla roccia nera, in forte contrasto con il comune pallore dolomitico.

Col tempo il Re divenne l'unica persona ad aver mai visto la luce del sole, l'alternarsi del giorno con la notte e tutte le forme di natura in superficie. L'unica fonte luminosa conosciuta dal suo popolo era quella tenue delle lampade del paese e dei riflessi dell'oro.

Un giorno il caso volle che una di queste lampade caddè aprendo un foro nella volta. Un raggio di luce tagliente invase le oscurità del regno e gli abitanti si incuriosirono subito. Un vecchio scavatore poggiò una lunga scala in direzione del foro e salì per osservare da vicino quel magico luore che mai nella sua vita aveva visto.

Arrivato in cima alla scala venne colpito da un ondata di emozioni, forme e colori invasero la sua testa. Tolta la vista da tutte quelle meraviglie iniziò a spiegare agli abitanti di

Aurna, azzardando paragoni per descrivere l'enorme palla di luce che illuminava lo spettacolo inatteso. La sua frenesia gli impedì di accorgersi che era diventato cieco.

Il buco fu immediatamente richiuso ma le parole del vecchio accesero negli abitanti di Aurna un forte desiderio di esplorare l'esterno del loro piccolo mondo. In particolare la principessa del regno Somavida rimase scossa da questo episodio.

Era invasa da sensazioni mai provate prima che non gli davano pace. Riusciva solamente a ritrovare la calma fermandosi nei pressi della porta d'oro, dove nasceva il Rù d'Aurna (il torrente di Aurna) e dove le pareva di sentire suoni estranei e qualche volta voci confuse.

Non si sa bene come, forse durante i suoi tentativi di dialogare con l'esterno, la principessa venne a conoscenza di Odolghes, il Re di Contrin, che promise che l'avrebbe liberata. Per sette giorni e sette notti si sentirono i colpi di spada che Odolghes stava infliggendo alla porta d'oro, fino a quando un battente si incrinò versando la luce del sole nel regno sotterraneo.

In cambio della sua liberazione, la principessa Somavida gli offrì tutte le ricchezze di Aurna ma egli rifiutò chiedendo lei in sposa. Un riconoscimento più importante spettava all'umile animo del Re di Contrin.

A forza di colpire la porta d'oro, il metallo prezioso si fuse nella sua spada emanando uno splendore tale che nelle sue battaglie il Re divenne famoso sotto il nome di “Sabya de Fech” (spada di fuoco).

Somavida sposò Odolghes e il suo popolo si riversò nel mondo. Il rifiuto dell'oro da parte di Odolghes insieme alla ritrovata felicità degli abitanti di Aurna portarono col tempo alla perdita dell'esatta ubicazione dell'entrata nel regno.

Non molto tempo fa, una frana sigillò nuovamente e per sempre l'ingresso.

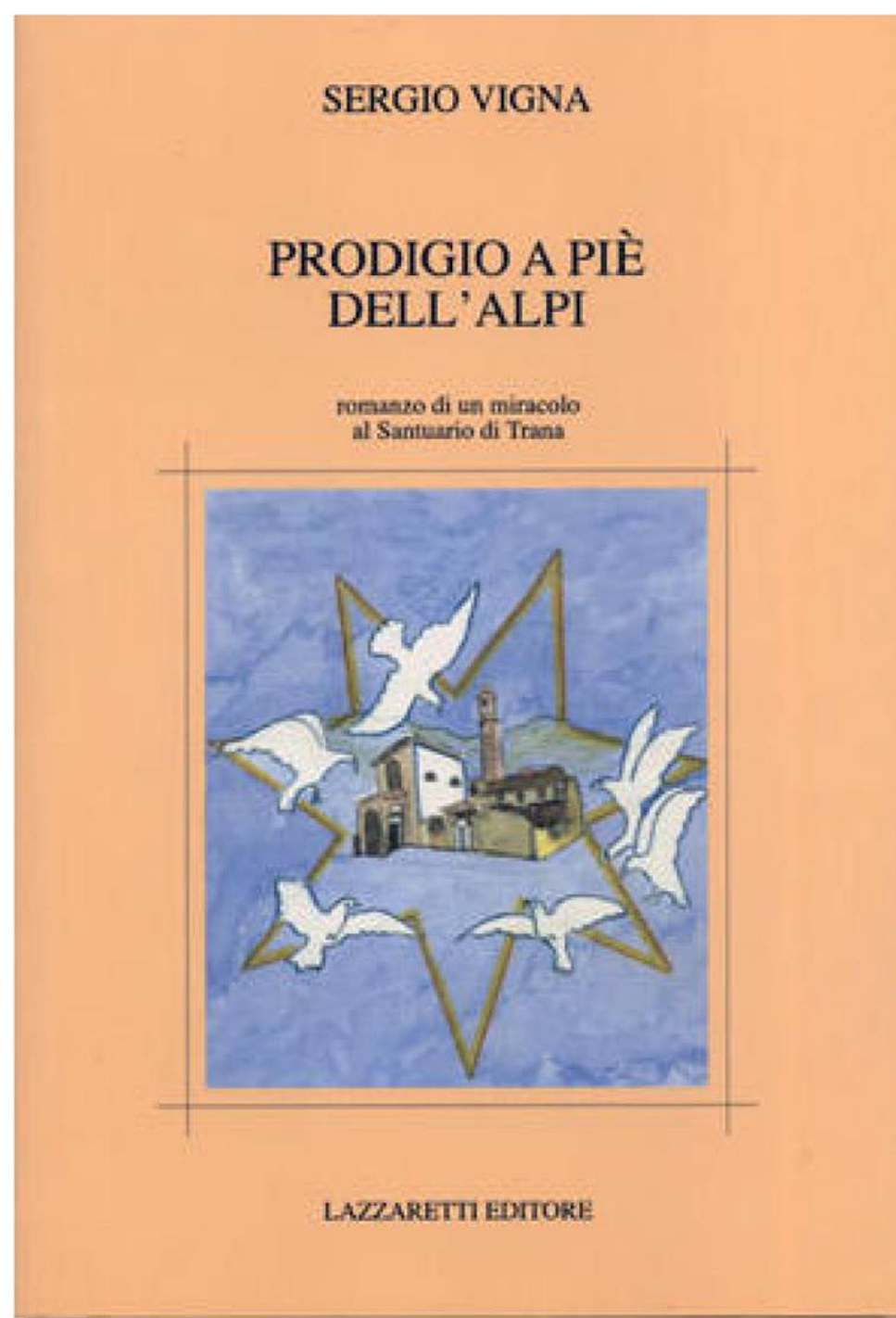
Oggi non ci rimane che immaginare la distesa di oro nelle profondità della catena del Padon.

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».

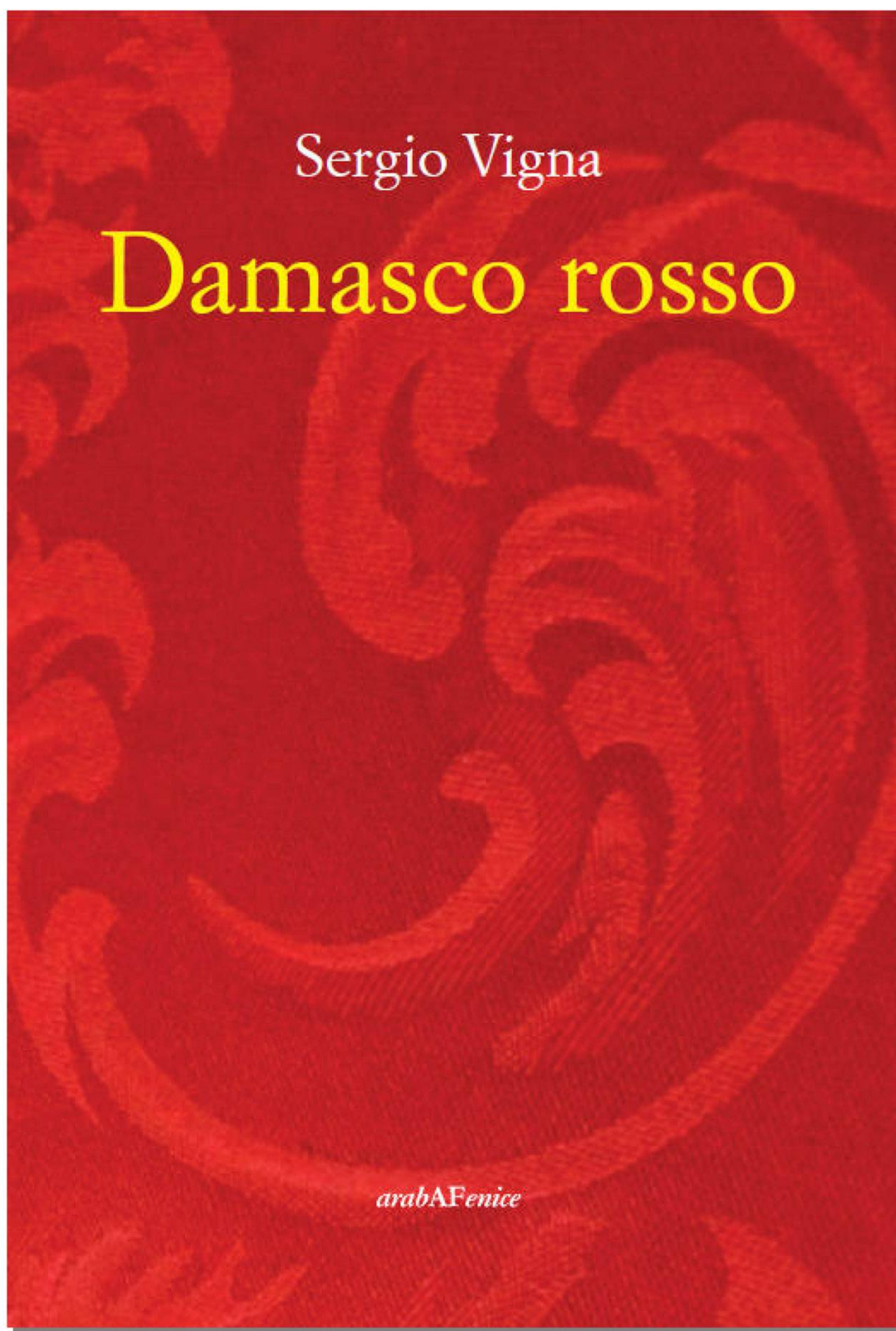
«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.

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.

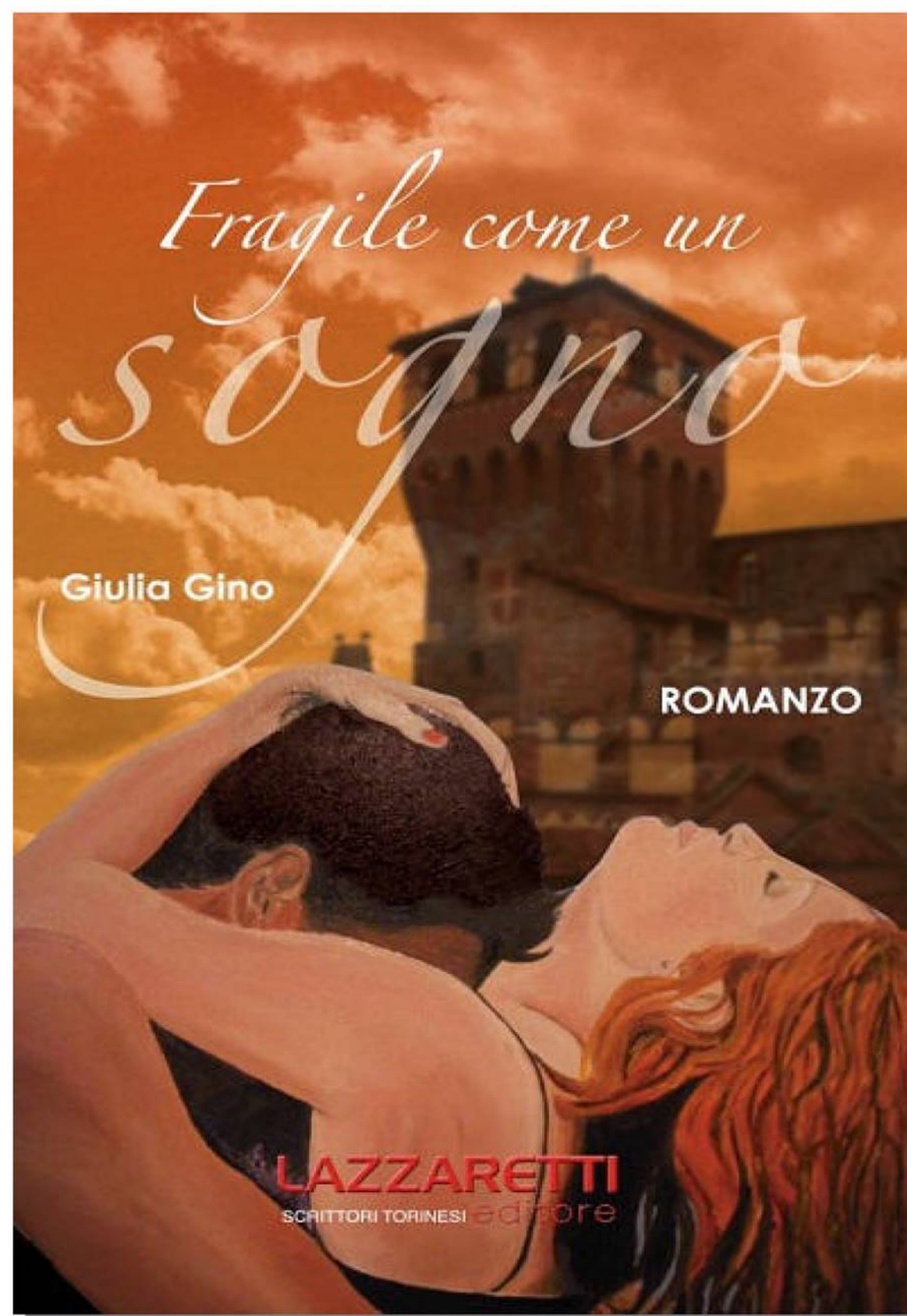
Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

*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.

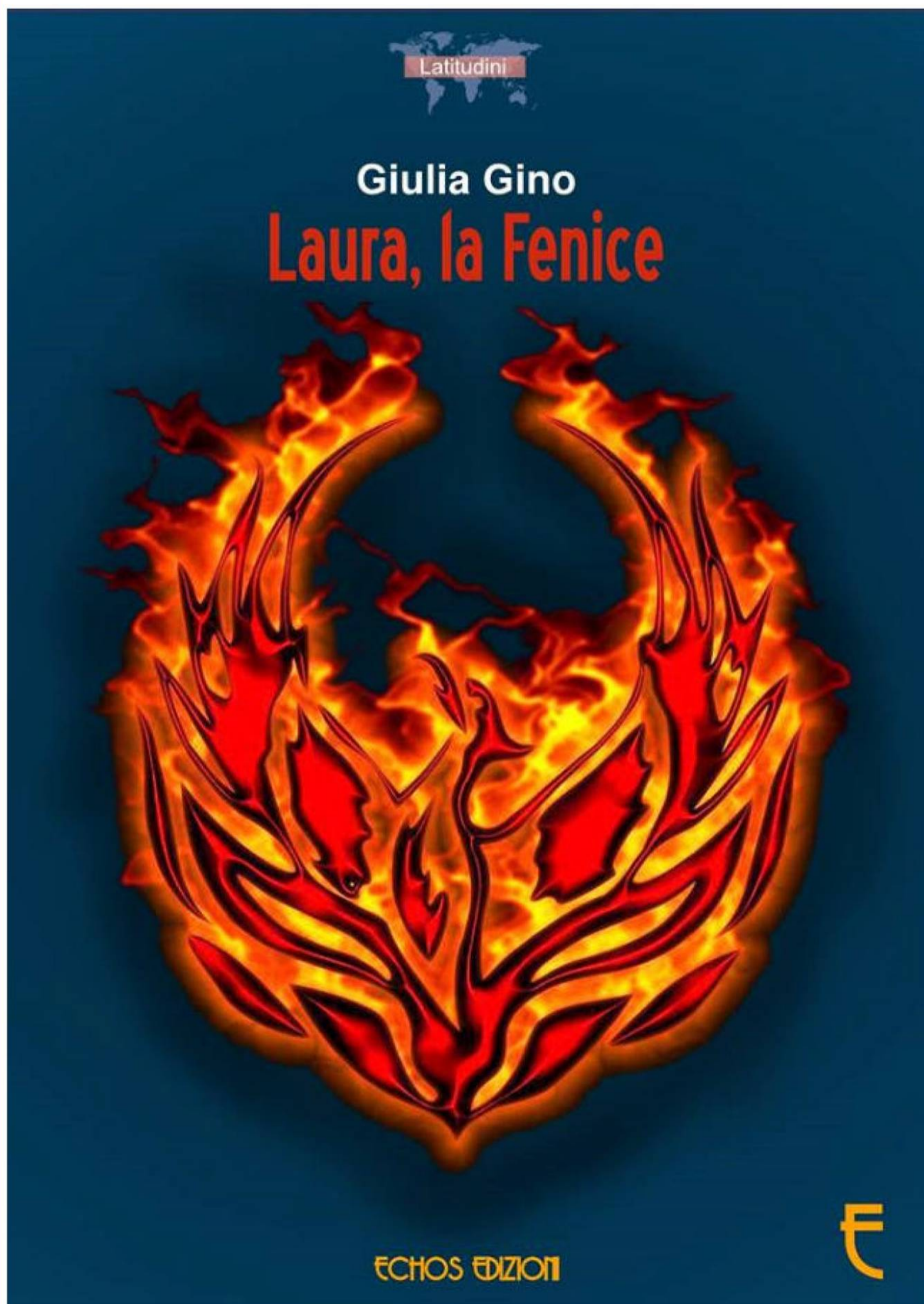
Le loro vite s'incroceranno in un curioso gioco del destino che cambierà le loro esistenze perché ognuno dovrà fare i conti con se stesso e niente e nessuno sarà più uguale a prima.





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.



Signore delle cime

*Dio del cielo,
Signore delle cime,
un nostro amico
hai chiesto alla montagna.
Ma ti preghiamo:
su nel Paradiso
lascialo andare
per le tue montagne.*

*Santa Maria,
Signora della neve,
copri col bianco,
soffice mantello,
il nostro amico,
il nostro fratello.
Su nel Paradiso
lascialo andare
per le tue montagne.*

Signore delle cime è un canto di ispirazione popolare con testo e musica composti nel 1958 dal compositore vicentino Giuseppe de Marzi, all'epoca ventitreenne.

Destinato ad essere eseguito dal coro de I Crodaioli di Arzignano, fondato dallo stesso De Marzi, il canto è divenuto ben presto un successo mondiale, tradotto in molte lingue ed elaborato per diversi tipi di ensemble.

Il brano è un moderno epicedio, una fervida commemorazione funebre in ricordo dell'amico Bepi Bertagnoli, tragicamente scomparso in un'escursione di montagna nell'Alta Valle del Chiampo nel 1953.

Ma l'occasione contingente, solo adombrata nel testo (*"Un nostro amico hai chiesto alla montagna"*), non ne ha impedito la ricezione in breve tempo come canto di universale immedesimazione.

La semplicità d'impianto e il grande impatto emotivo lo hanno reso parte del repertorio di numerosissimi cori polifonici e popolari. La semplice melodia, accompagnata da armonie tradizionali ma non scontate, è abbinata ad un testo che unisce sentimento pietas popolare e devozione cristiana.

La prima strofa è rivolta a Dio:

"Alzo gli occhi verso i monti: da dove mi verrà l'aiuto?" (dal Libro dei Salmi 121,1)



Ispirandosi agli inni religiosi, il testo del canto comincia con una invocazione al Dio del cielo, Signore delle cime, ad indicarne la caratteristica di punto di contatto tra cielo e terra, di divinità non confinata a distanze iperuranie.

Il secondo verso esprime invece lo sbigottimento e la domanda di senso che ogni morte accidentale suscita al cuore dell'uomo: *"Tu, o Signore, hai chiesto alla montagna la vita di un nostro amico"*.

La parte finale, nello stile dell'omiletica e della retorica, termina con una perorazione, rivendica la positività ultima del Mistero insondabile: chi muore non è destinato alla morte, ma alla vita eterna, trasfigurata come prosecuzione dell'attività alpinistica del defunto: *"per le Tue montagne"*.

La seconda strofa, sintatticamente parallela alla prima, è rivolta alla Madonna, *"Signora della neve"*, la cui natura di mediatrice tra l'uomo e il Mistero è tinteggiata come una "deposizione" della tradizione figurativa, simboleggiata dall'immacolato sudario di neve che si invoca sul defunto, come simbolo di purezza e di redenzione.

La Valle del Chiampo è una vallata prealpina fra le Piccole Dolomiti e i monti Lessini che corre in direzione nord-sud in provincia di Vicenza, al confine con la provincia di Verona, percorsa dal fiume omonimo.

Lunga una trentina di chilometri, molto stretta e impervia nella sua parte alta, è scarsamente abitata pur essendo caratterizzata da bellezze paesaggistiche e naturali considerevoli.

La principale attività economiche è senz'altro la concia delle pelli: la zona di Arzignano costituisce infatti uno dei più caratteristici e prosperosi distretti industriali italiani, concentrando l'intera filiera produttiva.

Lo sviluppo e la prosperità dell'intera valle è legata al prosperare di tale attività nel secondo dopoguerra.

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=VaCWcVVWE44>



Altra attività importante che caratterizza la parte alta della valle è l'estrazione e la lavorazione dei marmi, largamente esportato.

Il marmo di Chiampo è un calcare nummulitico, di color bianco grigiastro, rosso o dalle sfumature rosee molto usato nell'edilizia come materiale ornamentale, perfettamente lavabile e lucidabile, che non assorbe liquidi e quindi difficilmente si macchia.

Il turismo non ha mai avuto un ruolo veramente importante nell'economia della vallata e negli ultimi anni ha conosciuto un calo, anche se l'escursionismo sui versanti della valle delle Piccole Dolomiti e dei Lessini è ancora attivo.

Da segnalare il turismo religioso a Chiampo nel santuario e nella Grotta di Lourdes del Beato Claudio, visitato da pellegrini che provengono da tutto il mondo.

Nel comune di Crespadoro è importante l'allevamento ittico delle trote, in particolare nella frazione di Ferrazza.

La valle è attraversata dalla strada provinciale 31 Valdichiampo, che garantisce il collegamento verso l'area vicentina.

Nel 1880 fu aperta una diramazione della tramvia Vicenza – Valdagno che collegava



*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.*

Montecchio Maggiore ad Arzignano, successivamente prolungata a Chiampo nel 1903. Tale linea, elettrificata nel 1929 e che contribuì al rilancio economico dell'area, venne soppressa dalle Ferrovie e Tramvie Vicentine nel 1961.

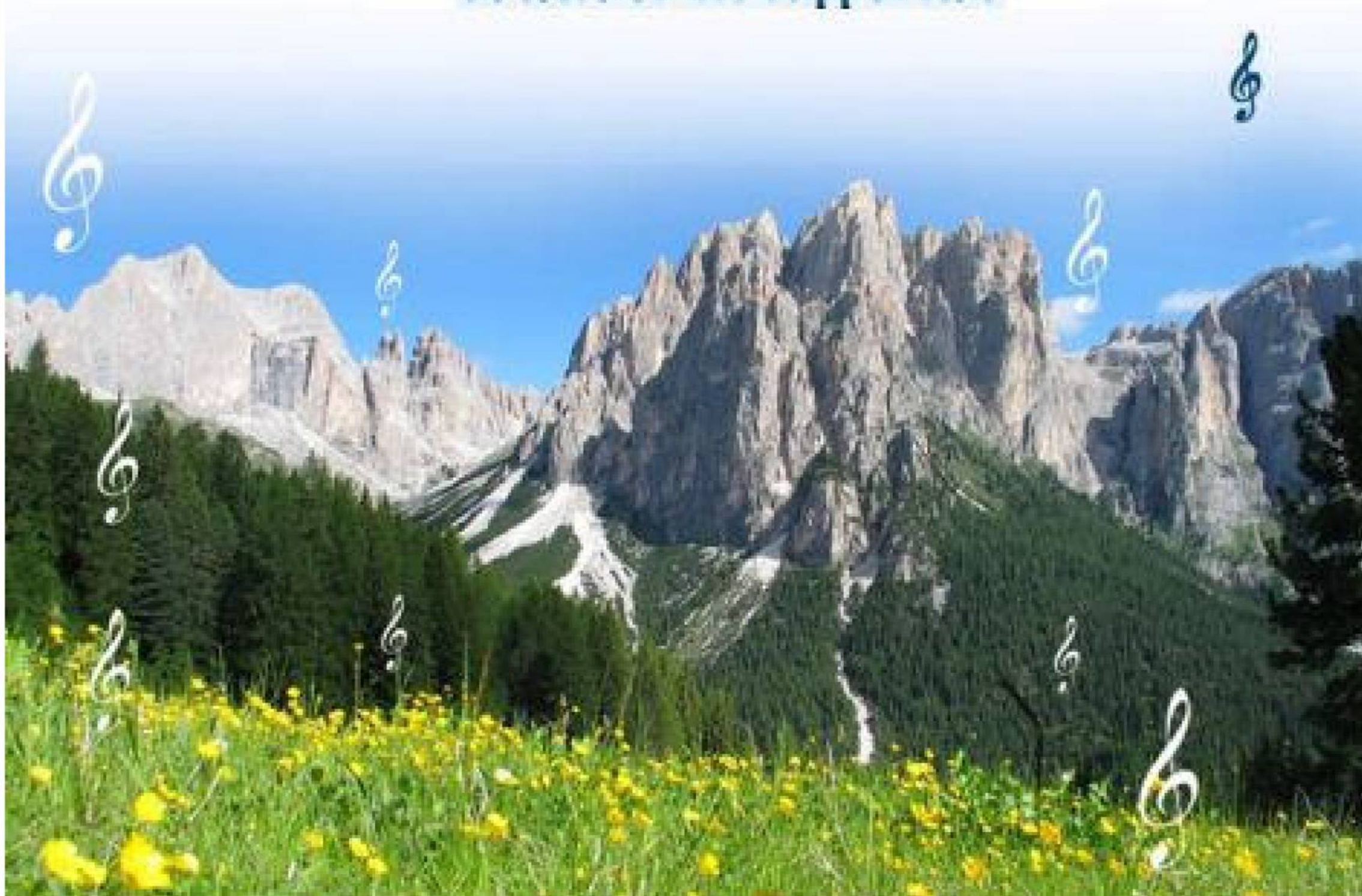
Valter Incerpi



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



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

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

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

E se il presente non sembra sufficiente ad esaurire la curiosità del visitatore che percorre la regione, si possono sempre cercare i segni del passato. Quello arcaico, scandito dai tempi della geologia. E poi l’avventura del popolamento preistorico. Ma anche le vicende che riguardano secoli assai più recenti – la storia del Marchesato di Saluzzo, la Repubblica degli Escartons, la diffusione dell’antica lingua d’oc, elemento unificante di tutte le valli intorno al Monviso, comprese quelle al di là della linea di confine.

Insomma, un’infinità di fatti, eventi e realtà differenti che, collegati tra loro, sono in grado di dar vita a una narrazione affascinante. Un racconto che ha il suo fulcro nella cuspide di una bellissima montagna di 3841 metri, sospesa sul crinale delle Cozie, tra i severi massicci delle Alpi nord occidentali e le valli che, più a sud, si avvicinano gradatamente al mare. Una storia che si può apprendere solo spostandosi con il passo lento dell’escursionista, e magari pernottando nei rifugi alpini disseminati nel territorio di quello che è da poco diventato un importante Parco regionale naturale, collocato all’interno delle Riserve della Biosfera dell’Unesco.



Roberto Mantovani,

Monviso **L'ìcona della montagna piemontese**



l'ultimo romanzo di Roberto Mantovani...

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

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

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

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

ROBERTO MANTOVANI FORSE LASSÙ È MEGLIO

**CRONACHE DA
UN MONDO SOSPESO**



Il Pane della Toscana

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

Eccoci arrivati questo in terra di Toscana, con i suoi profumi, sapori e colori... delle campagne dorate di grano.

Il cosiddetto "pane toscano" occupa senz'altro un posto in primo piano tra i prodotti tipici da forno della nostra bell'Italia. La sua lievitazione naturale, la sua cottura a temperatura non particolarmente elevata, la notevole pezzatura sono alcune delle caratteristiche che rendono tipico questo pane toscano, ma la sua caratteristica principale è la mancanza assoluta di sale.

Questa assenza di sale deriva storicamente dalle conseguenze delle lotte tra Pisa e Firenze, che si inasprirono nel XII secolo, e che portarono la repubblica marinara a bloccare il commercio del sale verso l'interno. Quindi, per tutta risposta i fiorentini decisero di panificare senza sale e lo stesso Dante, duecento anni dopo nella Divina Commedia, scrive rivolto a se stesso nella famosa frase del Paradiso: "Tu proverai come sa di sale lo pane altrui".

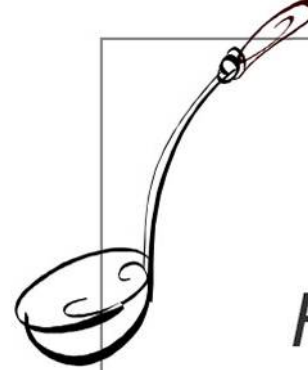
Secondo un'altra tradizione però, il sale era semplicemente troppo costoso e quindi i fiorentini ne fecero comunque a meno.

Molte delle ricette tipiche della cucina toscana utilizzano il pane raffermo (la ribollita, la pappa al pomodoro, l'acquacotta, la panzanella, la fettunta) e la loro origine è legata alla necessità di evitare ogni spreco, oltre al fatto che la tradizione religiosa prevedeva di benedire il pane in molte cerimonie pasquali, considerando un peccato il buttarlo via.

C'è infine da dire che il gusto sciapo del pane toscano ben si sposa alla saporita cucina toscana, esaltando il sapore delle pietanze.

Questo mese però non ci accontenteremo di provare a sfornare l'eccellente pane toscano, ma ci intrigheremo con tre ricette di pani altrettanto "storici" e molto apprezzati sulle tavole dei toscani: il pane Marocca di Casola, il pane Garfagnino e il Pan di Ramerino.

Attenti però, perché con questa nobile selezione di pani, a volerli sfornare occorrerà



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



essere molto precisi ed evitare le distrazioni: riuscirete ancora una volta a sorprendere i Vostri commensali?

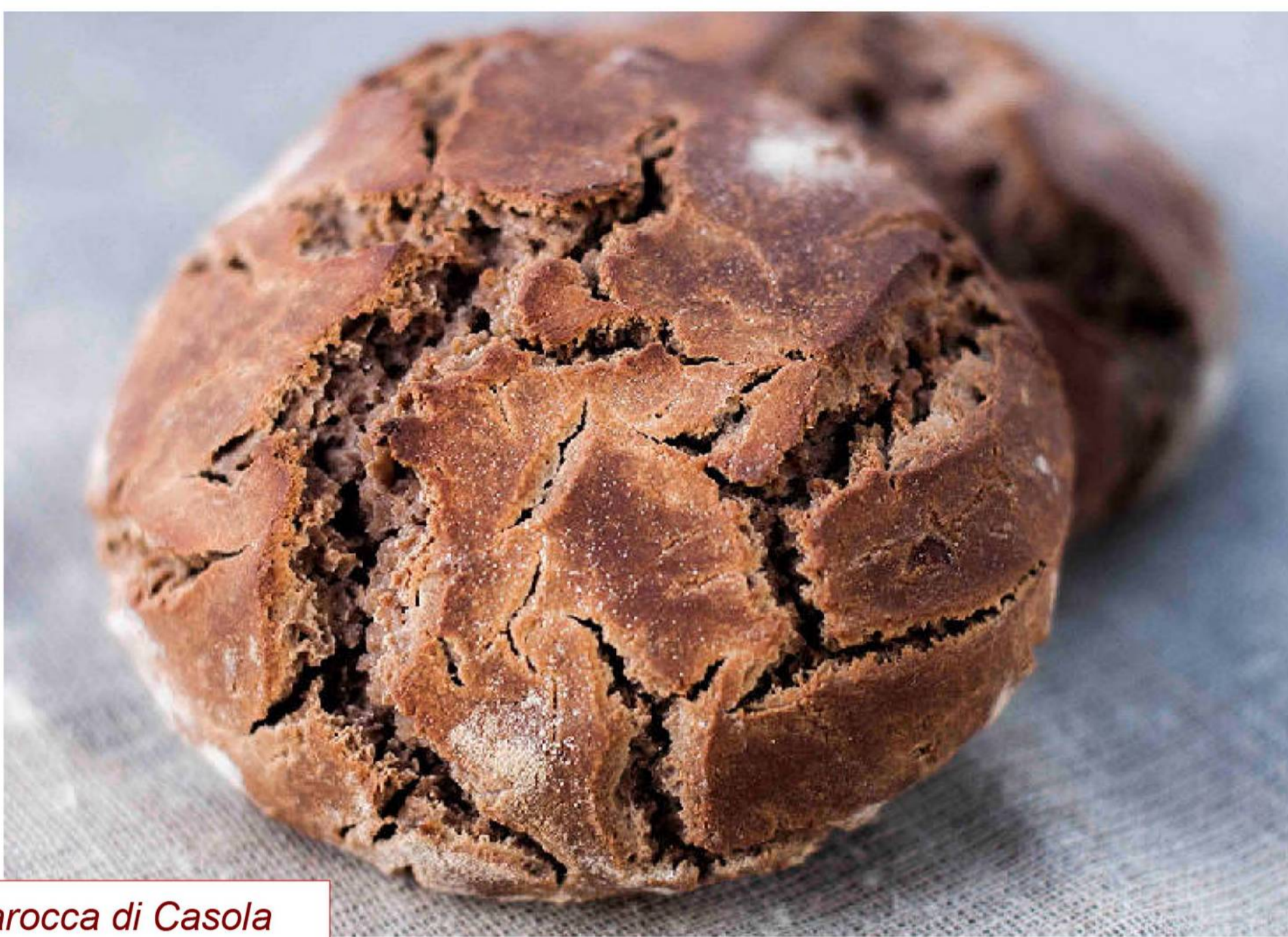
Marocca di Casola

La Marocca di Casola, presidio slow food, è un antico pane contadino della Lunigiana, oggi prodotto da un unico forno di Casola, dove i castagni sono ancora numerosi e offrono diverse varietà di castagne.

Un tempo l'unica farina disponibile per le popolazioni locali era quella prodotta con questi frutti attraverso la molitura lenta, dopo averli essiccati in casotti a due piani (sotto si accendeva un fuoco e sopra si disponevano le castagne).

L'impasto si realizza con fatica e l'aggiunta di un poco di patate lo rende più morbido e serbevole.

La cottura avviene in forni a legna, dopo una spolveratura di farina di mais. Il colore è marrone scuro, la consistenza spugnosa.



Marocca di Casola

INGREDIENTI

3 etti e mezzo di farina di castagne
un etto e mezzo di farina di grano tenero tipo 0
5 g di lievito di birra
un etto e mezzo di lievito madre
60 g di patate
80 ml di acqua
20 ml di olio extravergine di oliva
10 g di sale

PREPARAZIONE

Per prima cosa lessate le patate, poi schiacciatele con una forchetta e conditele con l'olio extravergine di oliva.

Unite le due farine e aggiungete il lievito madre e l'acqua; impastate e fate lievitare a lungo; solo in un secondo momento unirete il lievito di birra, le patate schiacciate (e raffreddate) e il sale.

Formate delle pagnotte del diametro di 15-20 centimetri: con le dosi indicate ne potete preparare 2, che vanno fatte lievitare per 40-60 minuti.

Incidete con la lametta ognuna di esse a metà e cuocete in forno a 200 °C per 35-40 minuti.

Pane della Garfagnana con farro e patate (Il Garfagnino)

Il pane Garfagnino di farro e patate ha un'origine molto antica: è nato dall'invettiva che il senso di sopravvivenza in periodi bui, fa spiccare a chi ha fame e ha poco con cui nutrirsi.

Si sa che in Garfagnana il farro è sempre stato molto più popolare che il grano e tanti prodotti locali sono difatti a base di farina di farro. L'aggiunta di patate lesse all'impasto era per sopperire alla mancanza di farina di cereali.

Si scoprì che con questa trovata il pane diveniva bello soffice e si conservava pure bene e a lungo. Da una necessità piano piano divenne tradizione, ma che i tempi moderni si stanno portando via. Una volta il suo consumo era la normalità quotidiana, adesso sono rimasti solo un paio di panifici a produrlo e da pane da poveri è diventato una prelibatezza da gourmand e presidio slow food.



Pane della Garfagnana

INGREDIENTI

500 g farina di farro dicocco integrale o semintegrale

500 g di farina integrale di grano tenero w280-300

400 g patata lessata e passata al setaccio

550-600 g di acqua

220 g di pasta madre rinfrescata

12-15 g di sale

PREPARAZIONE

Lessate qualche patata, sbucciatela e passatela al setaccio ancora calda. Allargate il purè ottenuto e fate evaporare un po' di umidità. Pesatene 400 g e fate raffreddare completamente.

Setacciate le farine con un setaccio a trama piuttosto larga, mettete da parte l'eventuale crusca superflua.

Fate un impasto autolitico con le farine mescolate e setacciate, e 550-600 g di acqua (dipende dalla capacità di assorbimento delle farine). Lasciate l'impasto in autolisi per un'ora a temperatura ambiente.

Trascorso questo tempo iniziate l'impasto in planetaria: mettete l'impasto autolitico e il

lievito spezzettato nella vasca, montate il gancio, mettete in moto la macchina a bassa velocità.

Inserite pian piano il purè di patate, con la macchina in funzione, aspettando sempre che venga assorbito, prima di inserirne altro. Potrebbe non essere necessario versare tutto il purè, e questo dipende sempre dalla capacità di assorbimento delle farine utilizzate. Fermatevi pure a 300 o 350 g di patate se lo ritenete necessario.

Aumentate un poco la velocità, fino a che l'impasto non prenda corda, poi aggiungete il sale e la crusca messa da parte.

Impastate ancora per un minuto, poi spegnete la macchina.

Lasciate puntare l'impasto per un paio d'ore, facendo due volte le pieghe, a distanza di un'ora.

A questo punto potete scegliere tra due metodi:

potete dare subito al pane la forma che preferite, tonda o a filone, e poi inserirlo capovolto nel cestino, coperto da un canovaccio abbondantemente infarinato;

oppure potete mettere l'impasto a lievitare in un contenitore oliato e coperto, in frigo o a temperatura ambiente.

Se usate il primo metodo, fate lievitare le pagnotte nei cestini, a temperatura ambiente



Pan di Ramerino

per 4-5 ore, o in frigo per 15-18 ore, fino al raddoppio, poi capovolgeteli sulla paletta, praticate dei tagli e infornateli in forno alla massima temperatura, sulla pietra refrattaria ben arroventata.



Se usate il secondo metodo, farete lievitare l'impasto in frigo per 8-10 ore, poi darete alle pagnotte la forma che preferite.

Fate lievitare le pagnotte in una cassetta per un paio d'ore, poi infornate come ho già scritto sopra.

La cottura varia a seconda della grandezza delle pagnotte. Per una pagnotta di 700-800 g servono 45-50 minuti, degradando la temperatura da 250° fino a 200°. Alla fine create lo spiffero dalla porta del forno e fate passare ancora qualche minuto, per la fuoruscita del vapore.

Fate raffreddare le pagnotte su una gratella.

Pan di Ramerino

Una ricetta antica, che i fornai e le famiglie toscane si tramandano di generazione in generazione, dal Medioevo fino ai giorni nostri: il pan di ramerino.

Il pan di ramerino è un pane piccolo e dolce, con una crosta spessa ma morbido dentro, preparato con pasta di pane arricchita con olio extravergine aromatizzato al rosmarino e uvetta passa.

La parola ramerino indica, in dialetto toscano, la pianta del rosmarino che dona un sapore unico e particolare a questi panini! Per una migliore riuscita della ricetta vi consigliamo di usare rosmarino fresco e olio extravergine toscano di ottima qualità.

Come tutte le ricette regionali, la ricetta del pan di ramerino cambia da città a città e persino da famiglia a famiglia. Noi abbiamo usato la ricetta di una nonna di Firenze.

Il pan di ramerino è un pane buono e profumato, che racchiude benissimo i sapori di una volta!

Il pan di ramerino si preparava tradizionalmente solo durante il periodo quaresimale; per esempio a Firenze si trovava nei forni solo il giovedì santo, prima di Pasqua, già benedetto dal prete.

Oggi il pan di ramerino viene preparato in tutti i periodi dell'anno.

INGREDIENTI

Farina Manitoba 250 g

Farina 00 250 g

Lievito di birra secco 4 g

Uvetta 200 g

Zucchero 100 g

Rosmarino 15 g

Sale fino 10 g

Acqua tiepida 170 g

Tuorli 1

Olio extravergine d'oliva 100 ml

PREPARAZIONE

Per preparare il pan di ramerino, iniziate a mettere in ammollo l'uvetta in acqua fredda.

Scaldate l'olio di oliva extravergine insieme gli aghi di rosmarino in un padella per 15 minuti a fuoco basso (fino a quando il rosmarino cambierà colore).

Aiutandovi con un colino, filtrate l'olio, eliminate gli aghi di rosmarino e tenete da parte.

In una ciotola ponete la farina manitoba e quella 00, lo zucchero e il sale.

Mescolate le polveri con le mani quindi sciogliete il lievito nell'acqua tiepida e versatelo nella ciotola.

Aggiungete anche l'olio aromatizzato al rosmarino all'impasto e iniziate ad impastare per amalgamare gli ingredienti.

Unite l'uvetta, scolata e ben strizzata, incorporatela all'impasto e trasferite il composto su di una spianatoia infarinata.

Continuate ad impastare con le mani, fino ad ottenere un impasto liscio che risulterà non molto morbido ma compatto. Ponete l'impasto in una ciotola e lasciatelo lievitare, coperto con una pellicola, in un luogo al riparo dalle correnti per circa 2 ore.

L'impasto non lieviterà tantissimo ma risulterà lo stesso ben gonfio. Dividetelo in panini da 80 gr circa l'uno, modellateli a forma di pallina e metteteli su una leccarda foderata con carta da forno a lievitare per un'altra ora.

Trascorso questo tempo, spennellate i panini con dell'olio di oliva extravergine e praticate sulla superficie, con un coltello, delle incisioni a losanga. Infornate in forno statico già caldo a 200° per 20' quindi togliete il pan di ramerino dal forno, spennellatelo con un tuorlo d'uovo allungato con un paio di cucchiaini d'acqua e rimetteteli in forno per gli ultimi 5 minuti di cottura.

Sfornate, lasciate raffreddare su di una gratella e gustate il vostro pan di ramerino!

Mauro Zanotto



Vuoi ricercare le origini della tua famiglia?

Ti racconto come ho fatto io

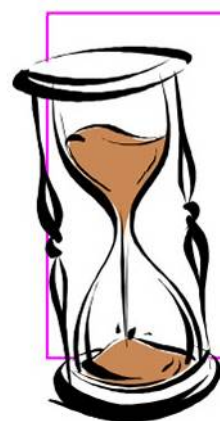
In questo articolo voglio raccontare ai navigatori del sito come si fa a realizzare l'albero genealogico della propria famiglia o almeno come ho fatto io.

Creare un albero genealogico è un modo fantastico di illustrare la storia della tua famiglia. La prima cosa che dobbiamo sapere è che la ricerca genealogica si fonda sulla consultazione degli atti di nascita, matrimonio ed anche morte degli antenati, che vengono conservati negli archivi comunali ed in quelli parrocchiali.

Con il Concilio di Trento del 1545-1563 venne imposto ai parroci di censire sia i battesimi, le cresime, i matrimoni ed anche i decessi dei parrocchiani, con il conseguente risultato della formazione di registri ricchi di informazioni a scopo genealogico. Ogni ricerca storica finalizzata alla creazione di un albero genealogico, deve di certo partire dal proprio cognome, che è definito anche "casato", e cioè un qualcosa che indica tutti i discendenti, che fanno parte di una stessa famiglia. Accanto al cognome, come fattore fondamentale di identificazione familiare, vi è anche lo stemma, cioè un oggetto di studio dell'araldica.

La ricerca del proprio albero genealogico è un'attività, ma per alcune persone anche un hobby, davvero molto affascinante ed appassionante. Allo stesso tempo questo procedimento è anche una vera e propria disciplina complicata, difficile e che in alcuni casi può prevedere tempi molto lunghi prima di dare i risultati sperati. Pertanto è bene armarsi di molta pazienza ed anche di non scoraggiarsi ai primi insuccessi. Un albero genealogico parte dalla tua persona, da cui si separano i diversi rami.

Comincia a scrivere i nomi dei tuoi parenti stretti, poi passa ai quelli della generazione dei tuoi genitori. Assicurati di non tralasciare nessuno. L'albero genealogico sarà un pezzo importante della storia della tua famiglia, perciò abbi cura di creare uno schema accurato. Andando indietro nel tempo di un



*C'era una volta
Ricordi del nostro passato*

paio di generazioni sarà difficile ritrovare i nomi.

Per non dimenticare nessuno, fai delle ricerche e controlla bene, è una grande opportunità per imparare qualcosa in più sulla tua famiglia. Parla con le persone più anziane della tua famiglia per avere altre informazioni. Scopri i nomi dei fratelli dei tuoi nonni, i loro coniugi e figli. Cerca di scoprire più che puoi. Se sei fortunato, verrai a conoscenza di interessanti storie di famiglia e forse anche di alcuni segreti.

Ricordiamo che in rete è oggi possibile, trovare un gran numero di risorse, che sono del tutto gratuite e che ci permettono di costruire degli alberi genealogici online.

I siti sono: FamilySearch.org, MyHeritage.it e Ancestry.com. Attraverso tutti questi siti, molte persone di tutto il mondo, sono in grado di risalire ai loro antenati, inserendo i loro dati. Grazie agli alberi genealogici che riescono a creare, gli utenti possono rintracciare lontani avi consultando nomi, date, luoghi, foto e persino documenti.

<https://www.heraldrysinstitute.com/>



Ovviamente la maggior parte dei siti consentono solo ricerche generiche e inoltre va tenuto ben presente che le informazioni relative al proprio cognome non sono per forza inerenti alla propria famiglia. Per una ricerca seria e ben documentata è necessario recarsi presso gli archivi, ma solo dopo aver raccolto con cura la memoria orale che possono ancora trasmetterci i nostri genitori e i nostri nonni.

Nel mio caso la ricerca e consultazione dei dati anagrafici dei componenti la famiglia è stata fatta in gran parte presso le Parrocchie di Laietto, Mocchie e Condove.

La difficoltà maggiore incontrata è stata decifrare gli antichi scritti nei vetusti registri consumati dal tempo, non sempre in bella calligrafia e sino ad una certa data in lingua latina. Frequenti sono anche gli errori di trascrizione nei registri: pensate che mia nonna paterna nella parrocchia di Mocchie dove è stata battezzata, era registrata come Cordola Emilia Alberta (1858/1929), mentre nella parrocchia di Laietto dopo il matrimonio con mio nonno Giovanni era registrata come Cordola Melania, nome con cui comunemente veniva chiamata.

Ho impiegato molto tempo ma grazie anche all'aiuto di persone aventi le stesse origini il risultato è ottimo e potete vederlo nella pagina <http://www.cordola.it/albero-genealogico/>.

<http://www.stemmario.it>



Sempre dal web abbiamo altre risorse per saperne di più in merito al cognome ed eventuale stemma o blasone di famiglia, navigando nei siti internet:

<http://www.blasonariosubalpino.it>

<http://www.stemmario.it>

<http://www.heraldrysinstitute.com>

<http://www.misapellidos.com>

Oppure per notizie e immagini sui caduti nella grande guerra 1915-18 vai nei siti:

<http://www.cadutigrandeguerra.it>

per dati sui caduti della grande guerra 15-18;

<http://www.14-18.it/>

per documenti sulla grande guerra 15-18.

Come ultimo cito il sito:

<http://archiviodistatotorino.beniculturali.it>

dove si trovano tanti documenti ma non tutti consultabili.

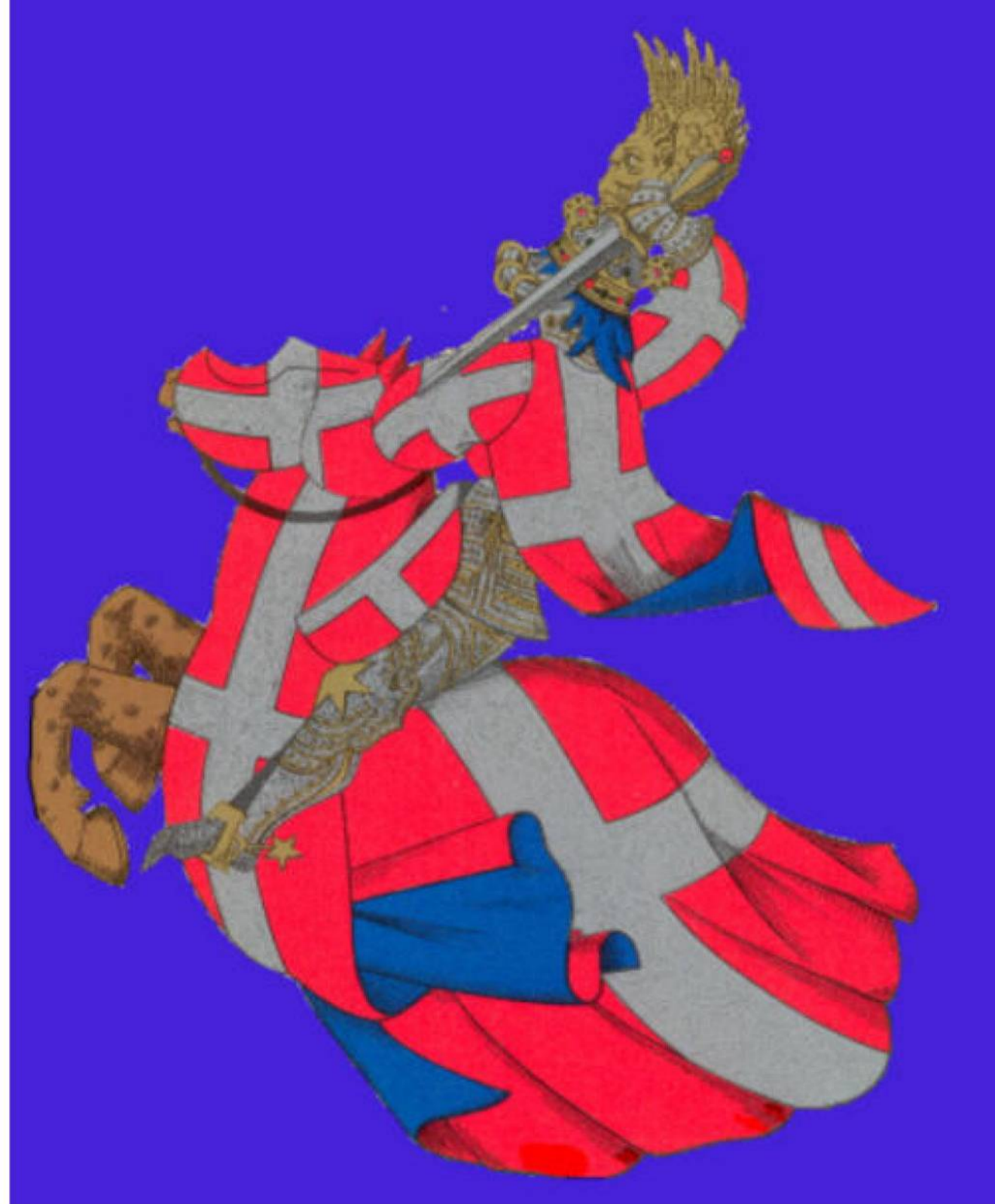
Ulteriore fonte sono i Centri Genealogici dei Mormoni (Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni), i quali per aiutare i propri membri nella ricostruzione della storia di famiglia, hanno microfilmato milioni di documenti di famiglia che hanno reperito presso gli archivi di stato, le parrocchie, i comuni, ecc.

Altro aiuto per lo studio delle origini è dato dalle nuove tecnologie sul DNA. Con una modesta spesa si può fare un test per sapere qualcosa di più sulle origini e il profilo genetico della propria famiglia.

Nell'anno 2009 mi sottoposi ad un test di genealogia del DNA effettuato da www.lgenea.com di Zurigo.

Il test di genealogia del DNA analizza il cromosoma Y che viene tramandato di padre in figlio maschio come fosse lo stemma genetico di famiglia ed il DNA mitocondriale che viene tramandato di madre in figlio. Il risultato si riferisce a tre diverse epoche.

L'aplogruppo mostra le origini in tempi primitivi, il popolo originario mostra la discendenza ai tempi degli antichi (900 a.C. – 300 d.C.), il paese d'origine mostra in quale zona geografica gli antenati hanno vissuto nel passato. Inoltre si riceverà l'accesso alla banca dati di genealogia del DNA grazie alla quale si può scoprire chi condivide con noi antenati comuni.



<http://www.blasonariosubalpino.it>

Dal test ho saputo che in linea paterna appartengo all'Aplogruppo R1B ed i Celti sono il mio popolo originario (per maggiori dettagli vai <http://www.cordola.it/genealogia/origine-famiglia-cordola/>).

Realizzato l'albero genealogico di famiglia iniziate la raccolta di notizie sui luoghi in cui hanno vissuto, le tradizioni, gli usi e costumi dei tempi passati. Fate una storia personale includendo qualsiasi documento contenga informazioni sulla vita della persona e aiuti a raccontarne la storia.

Tra questi vi sono i diari; i certificati di nascita, matrimonio e morte; i certificati dei conseguimenti (come i diplomi e i documenti delle varie organizzazioni); le lettere; le fotografie; le registrazioni audio e video.

Questa raccolta di documenti diventerà una parte importante della tua storia e ti consentirà di creare connessioni con i tuoi familiari futuri, anche se potresti non incontrarli mai in questa vita.

Concludo con un pensiero: ognuno è una persona a sé stante, diversa dalle altre, e può avere esperienze degne di nota.

Può esservi uno sprazzo di luce qui ed una

storia di fedeltà là; è necessario annotare le azioni ed i sentimenti che descrivono il nostro io. La nostra storia deve essere scritta mentre è ancora fresca nella nostra mente, quando ancora ricordiamo ogni dettaglio rilevante.

Che cosa di meglio possiamo fare per i nostri figli ed i figli dei nostri figli, che annotare la storia della nostra vita, i nostri trionfi sull'avversità, la nostra guarigione dopo una caduta, il nostro progresso quando tutto sembrava nero, la nostra gioia quando finalmente siamo usciti dalle tenebre.

Gian dij Cordòla

Gianni Cordola

www.cordola.it





la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna



Tree Time

È il tempo dell'albero, di nuove politiche di disboscamento, sfruttamento e gestione

*Wolfgang
Tillmans, Luz &
Alex sitting in the
trees, 1992. C-
print, 40,6x30,5
cm. Copyright
l'artista.
Courtesy
Collezione La
Gaia, Busca*

Inaugura il prossimo 29 ottobre la nuova mostra del Museomontagna dedicata al contemporaneo.

Il progetto espositivo si inserisce nel ciclo di mostre dedicate al tema ambientale, a partire da Post-Water, aperta lo scorso anno nello stesso periodo.

In questo inizio di XXI secolo, l'umanità apre gli occhi sulla gravità della crisi ambientale globale.

Giovani di tutto il mondo si organizzano e si mobilitano in favore del clima, sottolineando l'importanza di 'fare presto'.

Il susseguirsi temporale di emergenze concatenate che osserviamo attraverso la lente dei media, sono la testimonianza di un cortocircuito conclamato degli equilibri naturali.

Il 2019 sembra essere l'anno in cui enormi disastri ai danni del mondo vegetale, hanno riportato all'attenzione dell'opinione pubblica la fondamentale importanza di alberi, boschi e foreste.

È il tempo dell'albero, di una riconsiderazione delle politiche di disboscamento, sfruttamento e gestione. È il tempo del cambiamento, nel modo di vedere, sentire e interagire con queste creature silenziose.

La decisione di proporre un progetto espositivo su questo tema - presa poco più di un anno fa - non poteva prevedere un'escalation di eventi catastrofici così importante.

Dalla Tempesta Vaia - che già nel 2018 ha abbattuto intere foreste nel Nord Italia - agli incendi senza precedenti che hanno recentemente devastato l'Artico. Dal fuoco doloso, utile alle dinamiche industriali, alla deforestazione della Foresta Amazzonica che annienta biodiversità e habitat culturali, aggravando le emissioni di CO2 nell'atmosfera e accelerando il riscaldamento globale.

Fino alle notizie più recenti che giungono dall'Indonesia, dove cieli tinti di rosso disegnano ambientazioni e scenari da fine del mondo.

Tree Time apre a una serie di riflessioni sulla relazione tra eventi meteorologici inediti e

*Ursula Biemann + Paulo Tavares,
Forest Law, 2014. HD Video, 32'.
Courtesy gli artisti*



*Francesco March,
Boscaioli nella foresta di
Pannareggio, 1900 ca.
Fotografia, 25,5x20 cm.
Centro Documentazione
Museo Nazionale della
Montagna - CAI Torino.*



global warming, sull'alterazione degli habitat boschivi e la comparsa di nuove problematiche fitopatologiche.

Nella consapevolezza che gli alberi svolgono un'azione essenziale nella mitigazione dei mutamenti climatici, la mostra sottolinea l'importanza di un radicale ripensamento delle politiche di tutela, rimboschimento e del loro ruolo all'interno delle città.

È in questa direzione che si sviluppa "Urban Forest", nucleo centrale del public program che accompagna la mostra. Pensato come un vero e proprio laboratorio progettuale, il progetto riunisce un team di esperti chiamati a ripensare il ruolo del bosco urbano del Monte dei Cappuccini.

Tree Time guarda al futuro, mettendo in evidenza importanti lezioni ed esperienze che ci giungono dal passato. Perna attorno ai quali ruota la narrazione della mostra sono due avvenimenti che riattualizzano il concetto di cura degli alberi, dei boschi e delle foreste, nonché della montagna nella sua interezza.

Il progetto disegna un ponte storico che riporta alla fondazione dell'"Associazione Pro

Montibus per la protezione delle piante e per favorire il rimboschimento", fondata a Torino nel 1898, e alla prima "Festa degli Alberi", celebrata presso la Palestra del Club Alpino Italiano al Monte dei Cappuccini di Torino, il 18 settembre dello stesso anno.

Nel sottolineare la duplice valenza che tale concetto assume nella relazione tra uomo e albero in questo preciso momento storico, la mostra dà inoltre spazio alla straordinaria figura di Ermenegildo Zegna, al suo "pensiero verde" e alla sua imponente opera di piantumazione, valorizzazione e gestione dell'ambiente montano attorno a Trivero (Biella), a partire dagli anni Trenta del Novecento.

La mostra, a cura di Daniela Berta e Andrea Lerda, è concepita come un racconto che mette assieme voci eterogenee. Le opere di venti artisti internazionali, in dialogo con un nucleo di importanti fotografie e documenti storici che appartengono al Centro



Documentazione del Museomontagna e alla Biblioteca Nazionale del CAI, sono accompagnate da una narrazione parallela di impianto scientifico. Il progetto è infatti supportato da una serie di contributi di Matteo Garbellotto, Direttore presso il Forest Pathology and Mycology Lab di Berkeley e Adjunct Professor presso l'Environmental Science, Policy and Management Department dell'Università della California.

Artisti in mostra

Gabriela Albergaria, Luca Andreoni, Paola Angelini, Thomas Berra, Joseph Beuys, Ursula Biemann + Paulo Tavares, Walter Bonatti, Gabriella Ciancimino, Aron Demetz, Hannes Egger, Ilkka Halso, Helen Mayer Harrison & Newton Harrison, Fosco Maraini, Marzia Migliora, Uriel Orlow, Sunmin Park, Giuseppe Penone, Steve Peters, Giusy Pirrotta, Craig Richards, Vittorio Sella, Giorgia Severi, Wolfgang Tillmans, Santeri Tuori.

La mostra *Tree Time* sarà accompagnata da un **Public Program** che si svilupperà durante tutto il periodo espositivo.

In concomitanza della mostra *Tree Time*, la

Ilkka Halso, Kitka River, 2004. C-print, tritico, 136x100 cm.

Sala Cinema del Museomontagna ospita *Radico Ergo Sum*, special project con immagini di alberi di **Tiziano Fratus**.

Il celebre scrittore piemontese presenta una selezione di fotografie scattate durante i suoi numerosi viaggi in giro per il mondo alla scoperta dei più affascinanti alberi monumentali.

Un racconto visivo emozionante in dialogo con poesie, scritti e materiali appartenenti all'autore.

TREE TIME

a cura di Daniela Berta e Andrea Lerda

29 ottobre – marzo 2020

Museo Nazionale della Montagna "Duca degli Abruzzi", Torino

Info

MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA

Piazzale Monte dei Cappuccini 7 - 10131

Torino

Tel. 011.6604104

Orario mart – dom 10-18 / lun chiuso

stampa.pr@museomontagna.org

www.museomontagna.org

Daniela Berta e Andrea Lerda



MUSEO NAZIONALE
DELLA MONTAGNA
CAI-TORINO



*Giusy Pirrotta, The
Secret Life of Plants,
2019. Installazione
multimediale.
Courtesy l'artista*

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!



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

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

- Località di partenza: Spiazzi appena oltre la colonia alpina Viberti. Grange della Valle –Rifugio Levi Molinari mt. 1793
- Dislivello: mt. 1600 c.ca
- Tempo di salita: 5 ore e 15 minuti c.ca
- Tempo di discesa: 3 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E EEA nei tratti di nevaio nei quali è opportuno calzare i ramponi
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n°1 Alta Valle Susa oppure la n° 3 Val Susa - Val Cenischia – Rocciamelone – Val Chisone Fraternali Editore

Il Monte Niblè, per i francesi Pointe Ferrand, è una bella cima, da tutti ambita e presto o tardi da tutti salita, un po' per le difficoltà, che poi sono facilmente superabili, un po' per l'esteso e vasto panorama che da lassù si gode in una giornata tersa e serena.

Come detto l'ascesa non presenta particolari difficoltà se non date dalla lunghezza del



L'ampia conca di Galambra

Photo by Clemens Kalischer



Il breve tratto attrezzato

percorso, anche se, a mio giudizio, sono indispensabili almeno i ramponi, soprattutto se si affrontano i nevai al mattino dopo il rigelo

della notte.

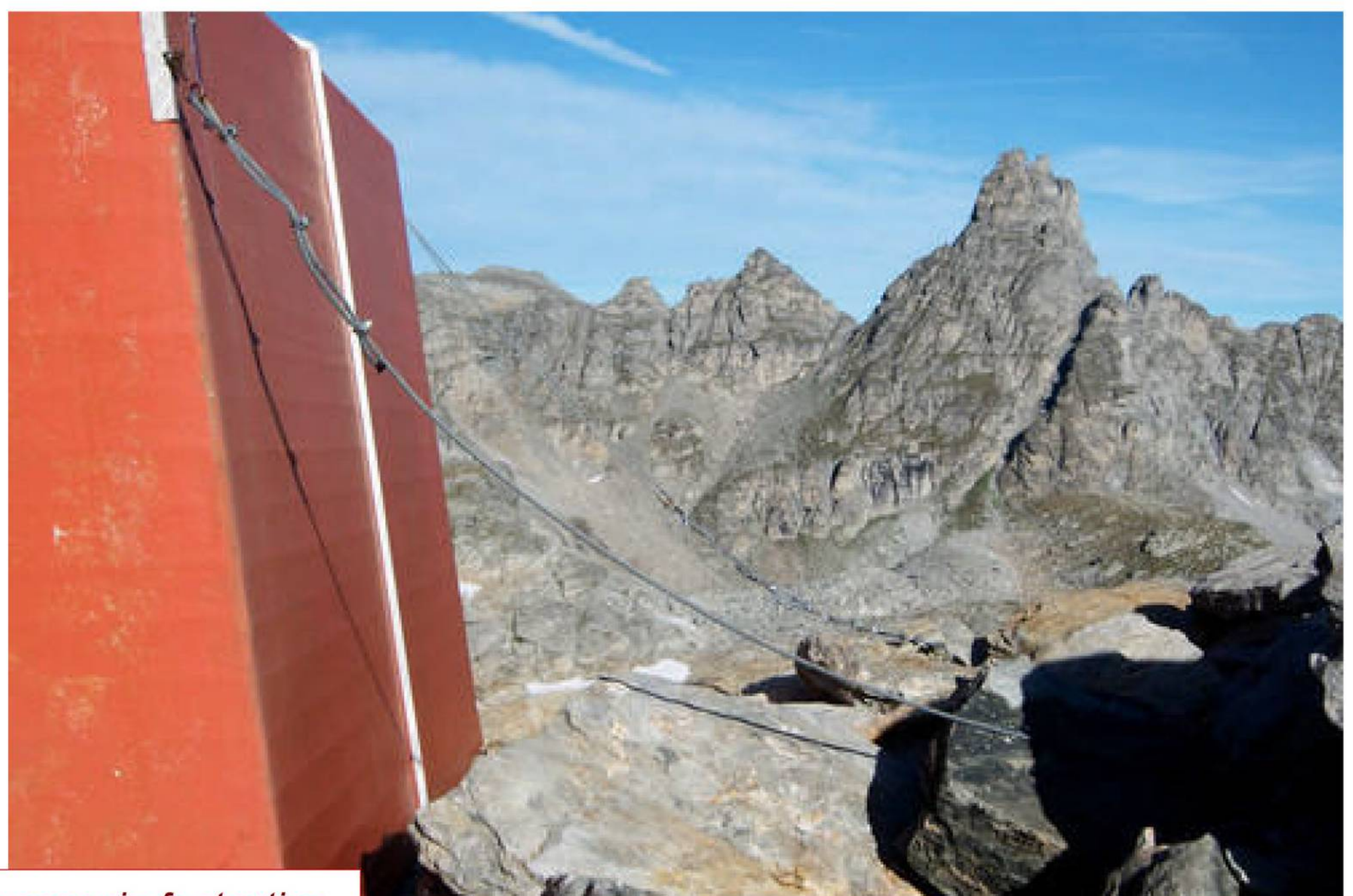
Un breve tratto esposto porta poi alla croce di vetta. Io non mi sono sentito di affrontarlo. Presso il bivacco dedicato a Walter Blais, un ragazzo di Susa morto giovanissimo su questi monti, stazionano spesso numerosi stambecchi per nulla turbati dalla presenza umana.

Preso la strada per la valle di Susa, superata Exilles e la successiva frazione di Deveys, dopo un paio di tornanti si lascia la statale per prendere a destra seguendo l'indicazione per Eclause e altre località.

Si sale subito ripidi raggiungendo prima Fenils e poi un successivo bivio dove si prende a destra seguendo sempre l'indicazione per Eclause. Poco prima di raggiungere la borgata si svolta a sinistra per le Grange della Valle e il rifugio Levi-Molinari.

Dopo il successivo tornante la strada oltrepassa la borgata di sopra raggiungendo in breve le case Peyron. Un paio di tornanti ed un lungo traverso permettono di raggiungere il rio di Galambra ed il suo ampio vallone.

Attraversato il ponte sul torrente, e lasciata a destra l'indicazione per le Grange della Valle, si prosegue per poco lungo lo sterrato sino ad individuare uno spiazzo, un posto dove lasciare l'auto appena oltrepassata la colonia alpina Viberti nei pressi dell'indicazione per il passo Clopacà e il rifugio Vaccarone.



Paesaggio fantastico



Mauro, attrezzato di tutto punto, Beppe allo stesso modo



Si continua poi lungo lo sterrato e subito si raggiunge il bivio per il rifugio Levi-Molinari, che si oltrepassa, per proseguire diritti lungo la traccia che poi si trasforma in sentiero nei pressi dell'indicazione per il colle d'Ambin ed il bivacco Walter Blais.

Ci si inoltra ora, per un lungo tratto e sempre in moderata ascesa, lungo il sentiero che sempre più si spinge verso il fondo del vallone, sino a superare il letto di un rio, quasi sempre asciutto, oltre il quale le cose cambiano perché si comincia ad affrontare il lunghissimo, interminabile tratto in ascesa.

Con ripetute e continue svolte ravvicinate, la traccia si inerpicca lungo il pendio erboso presto raggiungendo l'unica fontana che si incontra lungo il percorso alla quale bisogna per forza fare provvista.

Oltre, il sentiero prosegue allo stesso modo: continue e ripetute svolte che affrontano il pendio che si fa via via sempre più ripido sino a che si raggiunge un punto attrezzato con corde di canapa che aiutano a superare una lastra rocciosa.

Man mano ci si alza la natura del terreno cambia: subentrano ora tratti di rocce rotte e sfasciumi e il pendio diventa sempre più ripido.

La traccia comunque è sempre evidente e segnata con continui tratti gialli e ometti che aiutano non poco.

Così continuando ci si porta infine alla base del franoso canalino alla sommità del quale si scorge l'arancione bivacco Walter Blais mt. 2922 che alla fine si raggiunge con un ultimo ripido tratto.

3 ore c.ca dal parcheggio.

Già al bivacco vista mozzafiato sulle vette e sul sottostante vallone d'Ambin.

Seguendo tacche gialle, soprattutto provvidenziali ometti, si affronta ora il breve, impervio, divertente tratto roccioso che porta alla dorsale, dove troviamo la croce in memoria di Walter Blais, posta alla base della ripida parete rocciosa che si evita portandosi sulla sinistra presto trovando gli ampi nevai, resti di quello che era una volta l'ampissimo Glacier Ferrand.

Calzati almeno i ramponi si compie ora una lunghissima diagonale sul nevaio, in moderata ascesa, sino a raggiungere delle rocce oltre le quali ci si porterebbe verso il colletto che separa la cima del Niblè dalla vicina più libera cima Ferrand (non lasciarsi tentare dai canalini che precedono le rocce perché assai ripidi e pertanto più pericolosi).

Aggirate queste rocce si fa un'inversione a U



La croce in ricordo di Walter Blais

per compiere una successiva lunga diagonale, sempre sul nevaio e sempre in moderata ascesa, sino a che si raggiunge la libera dorsale posta ad di sopra del salto verticale appunto superato con le due diagonali sui nevai.

Qui giunti ovviamente ci si libera dei ramponi per affrontare l'ultima parte del percorso.

Ora, seguendo delle labili tracce e, soprattutto i provvidenziali ometti, si raggiunge, con un ultimo ripido tratto, la breve cresta che anticipa la cima del Niblè mt. 3365. Per raggiungere la croce di cima occorre superare un breve tratto assai esposto sul versante italiano.

2 ore e 15 minuti c.ca dal bivacco Walter Blais.

Ciò che si vede da lassù è inenarrabile.

Per scendere a valle si ripercorre, piè pari, l'itinerario di salita.

Superati di due tratti di nevaio e le intermedie rocce, presto si raggiunge il bivacco dove

spesso stazionano branchi di numerosi stambecchi che si lasciano avvicinare per nulla intimoriti dalla presenza umana.

Poi si scende il ripido canalino affrontando successivamente le ripetute, continue, infinite svolte sul pendio che, transitando per la fontana, conducono a fondo valle sino al posto dove si ha lasciato l'auto.

3 ore e 30 minuti c.ca dalla vetta del Niblè.

Beppe Sabadini

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

acqua gassata

“Rio Gerardo”

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

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

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

La montagna più alta rimane sempre dentro di noi

*E' la felicità come un dipinto quando la guardi attraverso il dolore più bella proprio perché irraggiungibile .
La montagna – a distanza - è avvolta d'ambra se t' avvicini l'ambra si ritrae - un poco - ed ecco i cieli.*

(Emily Dickinson)

L'espressione "Terre Alte" evoca in ciascuno di noi immagini e fantasie molto diverse: la montagna è un simbolo di elevazione, verticalità, ricerca di mete nuove e più elevate, ma anche simbolo di ostacoli ed abissi dell'anima.

Nella vita, come in montagna, la necessità, o forse la curiosità, ci spinge sempre avanti, in un incessante peregrinare, perché qualsiasi risultato si ottenga è sempre inferiore rispetto alle nostre aspettative.

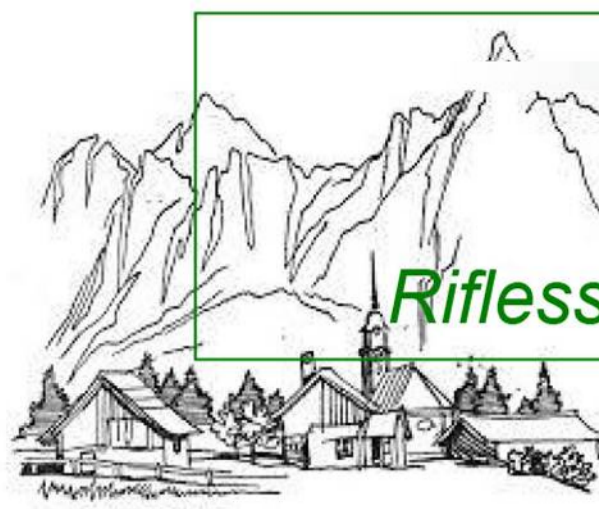
Dalle morbide vallate, ai boschi, alle pietraie, fino ai dirupi più ardui ed esposti: come non leggere in tutto ciò la metafora della nostra stessa vita?

Nel camminare in montagna viviamo l'incontro emozionante con la natura, la cui bellezza varia nel corso delle stagioni, ma rimane affascinante nella sua intensità e profondità (come le stagioni della vita); viviamo l'incontro con emozioni forti, curiosità-desiderio di raggiungere la meta-competizione-paura dell'insuccesso-fatica-appagamento-felicità... emozioni che ci mettono alla prova e richiamano esperienze di vita talvolta antiche.

Si dice che amore e paura vanno sempre insieme, perché sono entrambe emozioni primitive dalle quali siamo dominati e sfuggono al nostro controllo.

E' così che quando andiamo in montagna, la più facile delle escursioni può riservarci interessanti sorprese.

Qualche settimana fa, nel mese di agosto, spinta dal desiderio di una gita in montagna, propongo ad un caro amico una semplice escursione.



Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

Si parte da casa mia e risalendo una vallata si raggiunge un rifugio. Fino ad un certo punto il sentiero è ben conosciuto, avendolo io percorso più volte.

Per la parte restante, mi fido di una vicina di casa che mi garantisce che il sentiero continua e raggiunge un rifugio in tempi ragionevoli.

Partiamo dunque per la nostra gita che, terminato il tratto conosciuto, inizia ad inerpicarsi in boschi piuttosto scoscesi.

Ad un tratto, mentre cammino con serena baldanza, il mio sguardo scivola lungo la scarpata (di pochi metri in verità ma molto scoscesa) che sto attraversando e che, priva di appigli, termina in un torrente.

Della riva del torrente il mio sguardo mette a fuoco certe asperità rocciose, appuntite, "fatali" per il povero cranio che, causa l'avverso destino, le avesse raggiunte sotto la spinta di una malaugurata caduta.

Mentre il mio cervello mette a fuoco questo film, i miei piedi, come per incanto, si bloccano (uno avanti e uno indietro), a metà scarpata, impedendomi qualsivoglia movimento.

Il caro amico, alle mie spalle, nel frattempo, mi invita nel più gentile dei modi, a non pormi alcun problema, saremmo potuti tornare indietro. Peccato che io non potessi né procedere in avanti, né indietreggiare.

Nel giro di alcuni minuti, mentre la mia parte razionale mi esortava a non fare la fifona (in due falcate mi sarei tolta d'impaccio!), un'altra parte del mio cervello mi rinviava immagini della mia povera testa sanguinante e agonizzante.

Nel contempo mi tornavano alla mente episodi simili (ovviamente non per le ferite sanguinanti) risalenti alla mia adolescenza e mai più ripetutisi, in cui ansia e paura avevano avuto il sopravvento bloccando



l'azione per un certo tempo. Alla fine, sono riuscita a fare i famigerati due passi senza scivolare e, rendendomi conto che il terreno consentiva una buona presa, ho potuto invitare l'amico a procedere con tranquillità.

Dopo essermi ripresa dall'affanno, riprendiamo il nostro cammino inerpicandoci e stavolta perdendo il sentiero a causa di segnali mal posti e di una cartina che negligenzemente avevo lasciato a casa.

Dopo un tempo ben più lungo del previsto, raggiungiamo con grande sollievo la meta.

La prima riflessione su questa esperienza, muove da una citazione di un grandissimo alpinista, Walter Bonatti, "La montagna più alta rimane sempre dentro di noi".

Ciascuno di noi ha la sua montagna interna non importa da dove partiamo e non importa dove arriviamo, quando si sale ciò che conta è salire, senza disprezzo per le nostre fragilità, ma con un sentimento di compassione per le nostre, o altrui, debolezze e con gli occhi ben aperti sulle nostre capacità.

Posso dire grazie a quell'esperienza che, nel piccolo, mi ha consentito di re-incontrare una mia grande paura e, nel medesimo tempo,

un'accresciuta capacità di dominarla.

Una seconda riflessione è più concreta, ma solo all'apparenza: studio del percorso, utilizzo di carte geografiche, abbigliamento adeguato...insomma uno zaino che contenga le cose giuste non è mai da sottovalutare.

Non dimentichiamo che onnipotenza e superficialità sono sempre in agguato.

Terza ed ultima riflessione. Nelle "Terre Alte" l'aria è più pura, i colori più nitidi, i profumi più intensi, la solitudine più ardita...i rischi più alti. Ma c'è forse un altro sentiero che ci avvicini al cielo?

E così mi piacerebbe utilizzare questa rubrica per raccogliere tutti i pensieri e le esperienze, piccole o grandi, che, voi lettori, vorrete condividere, esperienze in cui avete incontrato le "Terre Alte", meravigliosa dimensione dalle infinite sfaccettature, con le sue vette e i suoi abissi.

Maria Teresa Pinto

Alimentazione e colesterolo

Approfondimento sui cibi che migliorano la salute cardiovascolare

La salute del nostro cuore comincia a tavola, adottare un'alimentazione sana ed equilibrata ci consente di vivere più a lungo e in salute. Le malattie cardiovascolari sono la principale causa di morte nei paesi occidentali e la loro insorgenza è strettamente correlata al pesoforma e alle abitudini alimentari. Mantenere sotto controllo il peso corporeo e alimentarsi secondo i canoni della dieta mediterranea ha dimostrato di diminuire i valori di pressione arteriosa, i valori di colesterolo LDL, l'incidenza di infarto e ictus e di malattie neurodegenerative.

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) grazie ad una sana ed equilibrata alimentazione si potrebbero prevenire 1/3 di tutte le malattie cardiovascolari ed oncologiche.

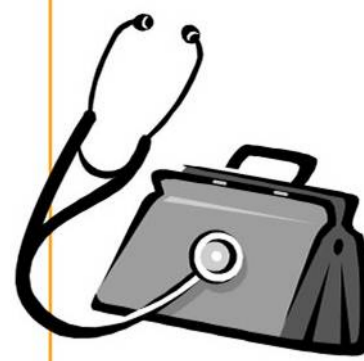
Vediamo allora insieme quali sono gli alimenti amici del cuore, cibi che abbassano il colesterolo, importanti nella prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari.

Noci

Sono ormai numerosi gli studi che ci insegnano che consumare regolarmente frutta secca oleosa, e in particolare noci, riduca di almeno il 20% il rischio di sviluppare malattia coronarica. Le noci infatti sono ricche di acidi grassi polinsaturi, in particolare del tipo omega 3, indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo e un vero toccasana per il nostro cuore.

Gli acidi grassi omega 3 sono infatti potenti antiossidanti, antinfiammatori e aiutano ad innalzare i livelli di colesterolo "buono" HDL. E' sufficiente consumare 3 noci al giorno per avere effetti positivi sulla nostra salute. Le noci e la frutta secca oleosa in generale rappresentano un ottimo spuntino e un ottimo ingrediente per condire insalate e primi piatti.

Grazie alla loro capacità di modulare la glicemia e il contenuto bassissimo di carboidrati possono essere consumate tranquillamente anche in chi soffre di diabete mellito.



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

Pesce azzurro

Il pesce rappresenta un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico e andrebbe consumato almeno 2 volte a settimana secondo i canoni della dieta mediterranea. Il pesce, infatti, contiene molti acidi grassi polinsaturi come gli omega 3 che abbiamo già detto essere molto importanti per la salute del nostro organismo.

Con il termine di pesce azzurro si intendono i pesci per lo più abitanti il Mar Mediterraneo e accomunati da caratteristiche simili come l'aver una striatura azzurra sul dorso e il ventre argentato. Il pesce azzurro oltre ad essere economico e proveniente dal nostro mare rappresenta un'ottima fonte di omega 3, ne fanno parte: sardine, alici, sgombro, aringa, aguglia, alaccia e nasello.

Cereali Integrali

Consumare cereali integrali riduce il rischio di sviluppare patologie cardiache. Ciò sarebbe dovuto al maggior contenuto di antiossidanti, sali minerali, fibra alimentare, fitoestrogeni e fitosteroli. La fibra alimentare contenuta nei cereali integrali modula la risposta glicemica e insulinica riducendo il rischio di sviluppare diabete mellito di tipo 2 e sovrappeso.

E' del 2016 un'interessante metanalisi inglese dove si sono analizzati i risultati provenienti da 45 studi scientifici e dove è emerso che consumare cereali integrali riduce il rischio di sviluppare malattie croniche e di morire per malattie cardiovascolari, oncologiche e metaboliche.

Attenzione però ai finti cereali integrali: quando fate acquisti verificate sempre l'etichetta nutrizionale, ricordandovi che gli ingredienti sono inseriti in ordine decrescente di quantità e accertandovi che i prodotti siano stati ottenuti realmente a partire da cereali integrali e non con la semplice aggiunta di crusca.



Frutta e verdura

Frutta e verdura non dovrebbero mai mancare in qualsiasi regime alimentare equilibrato. Rappresentano infatti la più importante fonte di fibra alimentare, vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti. Andrebbero consumate due porzioni di frutta e almeno due porzioni di verdura al giorno. Tra la verdura andrebbe preferita quella ricca in vitamina B12 e acido folico come gli ortaggi a foglia verde e le verdure crucifere.

Vitamina B12 e acido folico sono infatti fondamentali per ridurre i livelli di omocisteina, sostanza correlata al rischio cardiovascolare.

Tra la frutta andrebbe preferita quella ricca in potassio come banane, albicocche, kiwi e prugne. Il potassio rappresenta infatti un ottimo alleato per abbassare la pressione sanguigna.

Dott. Lorenzo Pradelli
Nutrizionista

GLI ALIMENTI CHE AIUTANO AD ABBASSARE IL COLESTEROLO LDL

SALMONE - TONNO



OLIO EVO



GRANO A CHICCHI



FRUTTI DI BOSCO



AVOCADO



FAGIOLI



NOCI



CIOCcolato FONDATE



SPINACI



VINO ROSSO



THE VERDE E NERO



SOIA



AGRUMI



BROCCOLI





Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

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

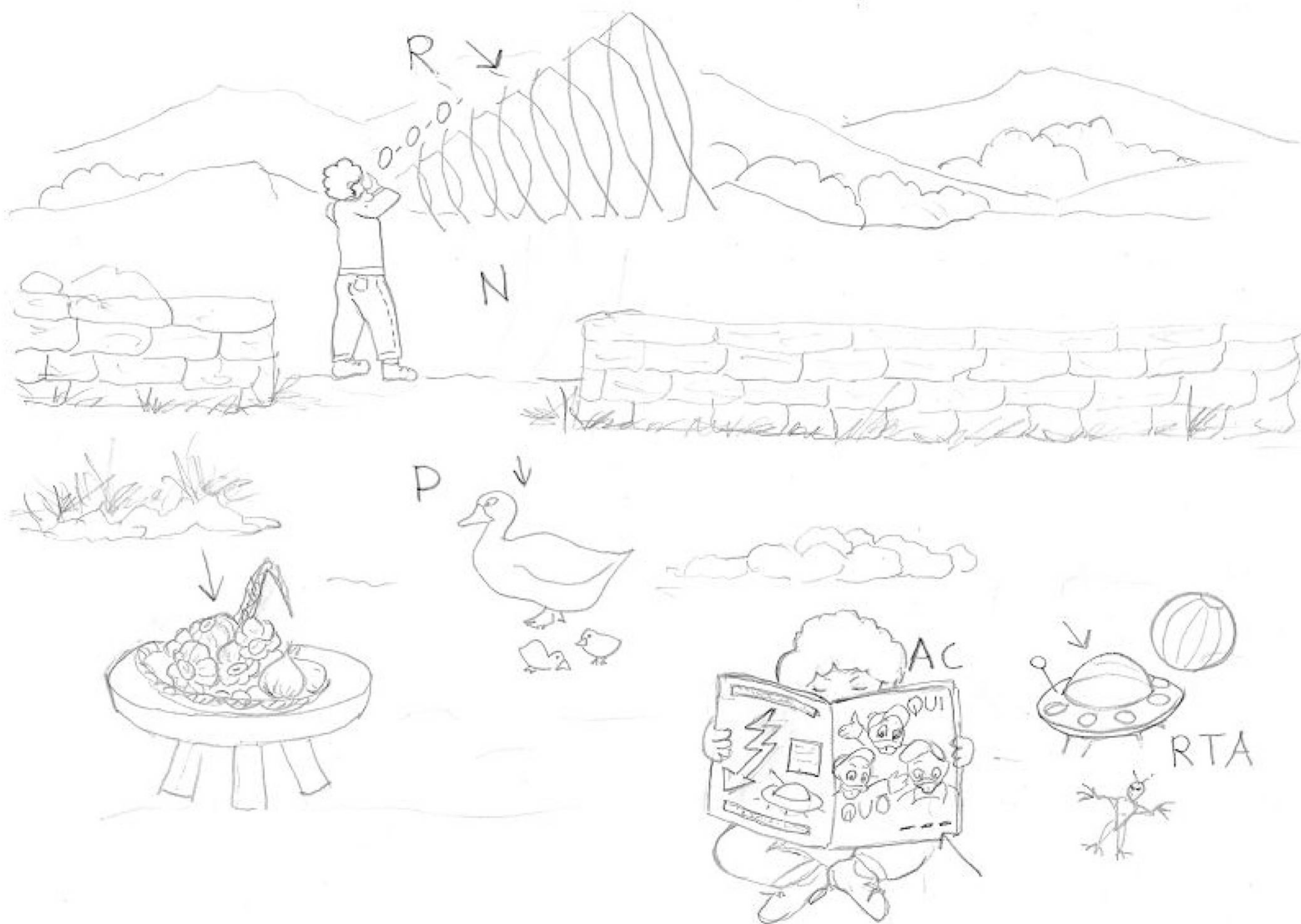


IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

REBUS con cambio.

























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



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di NOVEMBRE 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 | | | | | | |  |

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



ORIZZONTALI:

1. Lieto, allegro
4. Odio, rancore
9. Fine della carriera
10. In mezzo ai bersagli
12. Guglielmo, eroe nazionale svizzero
13. Altare antico per sacrifici
15. Il poeta nato a Zante
17. Preservata dalla decomposizione
20. Uno dei sedici Länder della Germania
21. L'Aquila sulle vecchie targhe
22. Scienza che studia il lancio di proiettili di arma da fuoco
23. Il numero o la formula che risolve un'operazione
24. Cento più uno in lettere
25. Ascensione alpinistica per raggiungere la vetta di una montagna
26. C'è quel di Lana
27. Pneumatico... americano
28. Piccola imbarcazione a remi
29. Radiante in breve
31. Molto, tanto
32. Mezzo di trasporto con telaio chiuso e due ruote di grande diametro
35. Aumenta giorno dopo giorno
36. Uno stato dell'Africa del nord appartenente al Maghreb.

VERTICALI:

1. Irish Republican Army
2. Divinità protettrici del focolare domestico
3. La seconda nota
5. Organo dell'apparato digerente
6. La imbratta il pittore
7. Schiavo nell'antica Sparta
8. Il centro del sole
10. Un musicista... singolare
11. Bisognoso di placare l'arsura
14. L'insieme del personale diplomatico di stanza presso uno Stato
15. Frammenti minuti di materia incandescente che s'innalzano dal fuoco
16. Una delle tre virtù teologali
18. Fortificazione composta da terrapieni e strutture di sostegno
19. Una delle capitali dell'Impero Romano sotto Massimiano
22. Tipico locale francese in cui si possono consumare vini o liquori
24. Lavica è propria di un vulcano
26. Da contrapporre ai benefici per la valutazione economica di un'opera
28. Parte della catena montuosa dei Sudeti
30. Prodotto Interno Lordo
31. Esprime esortazione
32. La provincia con le isole Eolie (sigla)
33. Simbolo del calcio
34. Centigrammo.

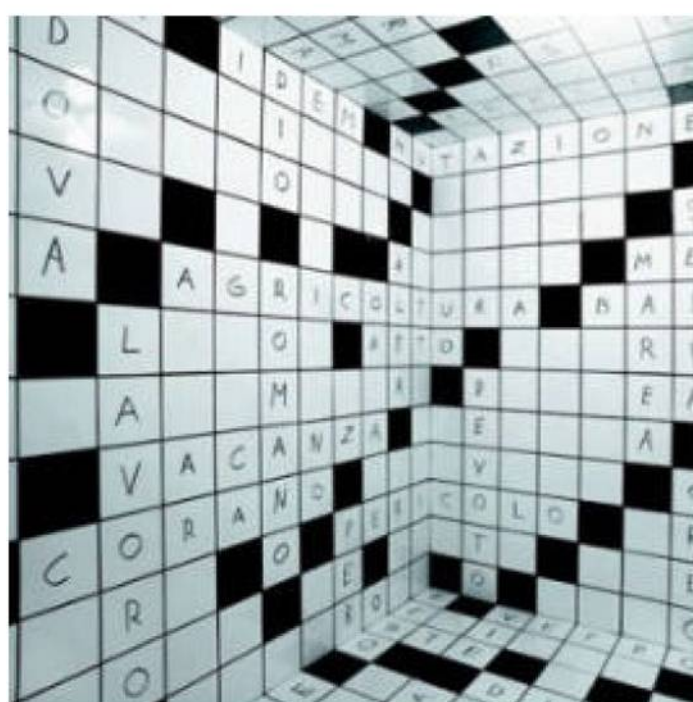


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 |
| 12 | | | | | | | | 13 | | 14 | |
| 15 | | | | | 16 | | | 17 | 18 | | |
| 19 | | | | 20 | | | 21 | | | | |
| | | 22 | 23 | | | 24 | | | | | |
| 25 | 26 | | | | 27 | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | 29 | |
| 30 | | | | | | | | | 31 | 32 | |
| 33 | | | | | | | 34 | 35 | | | |
| 36 | | | | 37 | | 38 | | | | 39 | |
| 40 | | | 41 | | | | | | 42 | | |
| 43 | | | | | 44 | | | | | | |

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

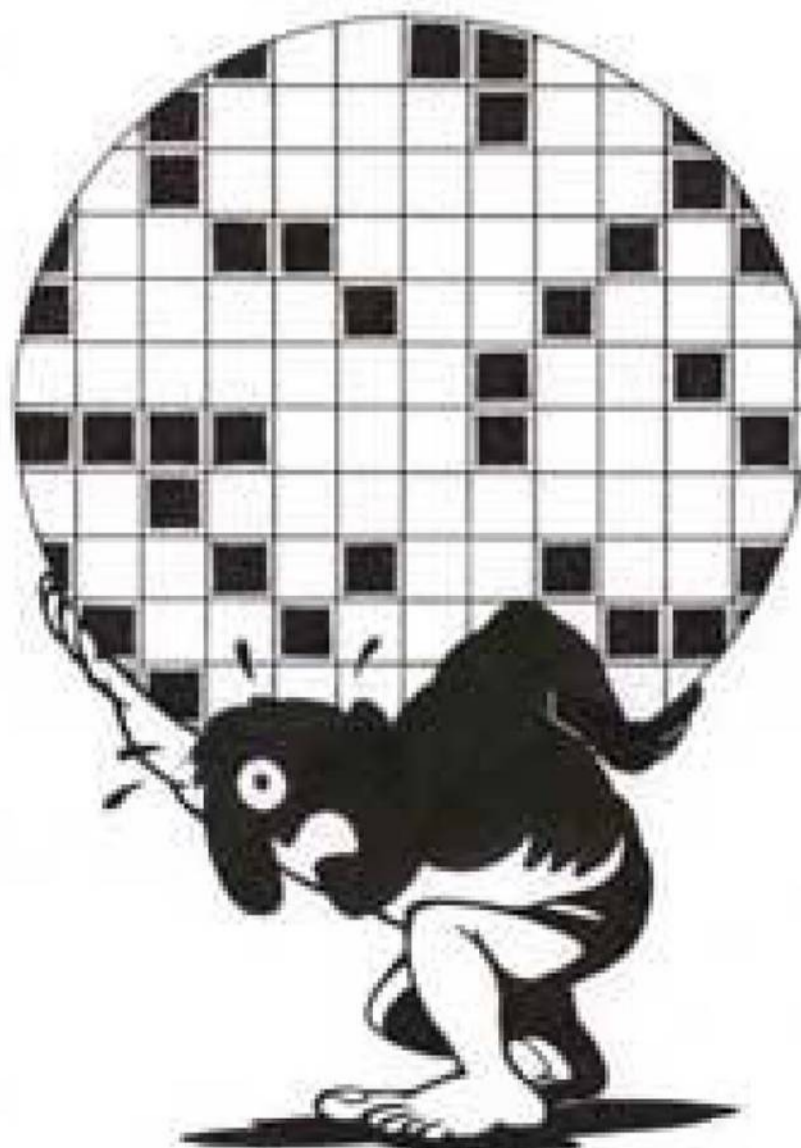


ORIZZONTALI:

- 1 spargere per raccogliere
- 9 il ghiaccio inglese
- 12 un'abitante delo nuovo mondo
- 14 anno domini
- 15 consunta
- 16 segue il B
- 17 un Richard attore
- 19 fiume del Kazakistan e della Cina
- 20 le estremità della spada
- 21 reinterpretazione di brano musicale
- 22 ---King Kole
- 24 una Morgan della televisione
- 25 colpevolizzate, accusate
- 28 divinità del Pantheon celtico/germanico
- 30 tessuto che riveste la superficie esterna
- 31 un tribunale da ricorso
- 33 lontano nel passato
- 34 figlia di Tantalo
- 36 raduna gli Alpini d'Italia
- 37 genere di piante della fam. delle orchidacee
- 39 Isernia
- 40 è alto senza vocali
- 41 cane di origine britannica
- 43 si nutrono anche di carogne
- 44 unirsi, tesserarsi, incollarsi perfettamente

VERTICALI:

- 1 termine che indivi8dua composti inorganici
- 2 lo Zatopek del mezzofondo
- 3 un tessuto connettivo embrionale
- 4 i suoi scoppi sono pericolosi
- 5 né sì né no
- 6 l'inizio di Hemingway
- 7 trasmette su più canali
- 8 Enna
- 10 parti dello scafo di solito immerse
- 11 avvinta come l'-----
- 13 custodie per sart
- 18 schivato
- 20 arma bianca simile al pugnale
- 21 abbattevano le mura o le navi
- 23 preparato alla semina
- 24 un tipo di gonna
- 26 in mitologia è un farmaco che lenisce dolori
- 27 la sue torre è di fronte al porto di Livorno
- 29 sono condannate dalla Chiesa
- 32 vi confluiscono le Banche italiane
- 35 il Wolfgang accademico tedesco
- 38 indicativo abbreviato
- 41 si ripetono nel pepe
- 42 prefisso iterativo



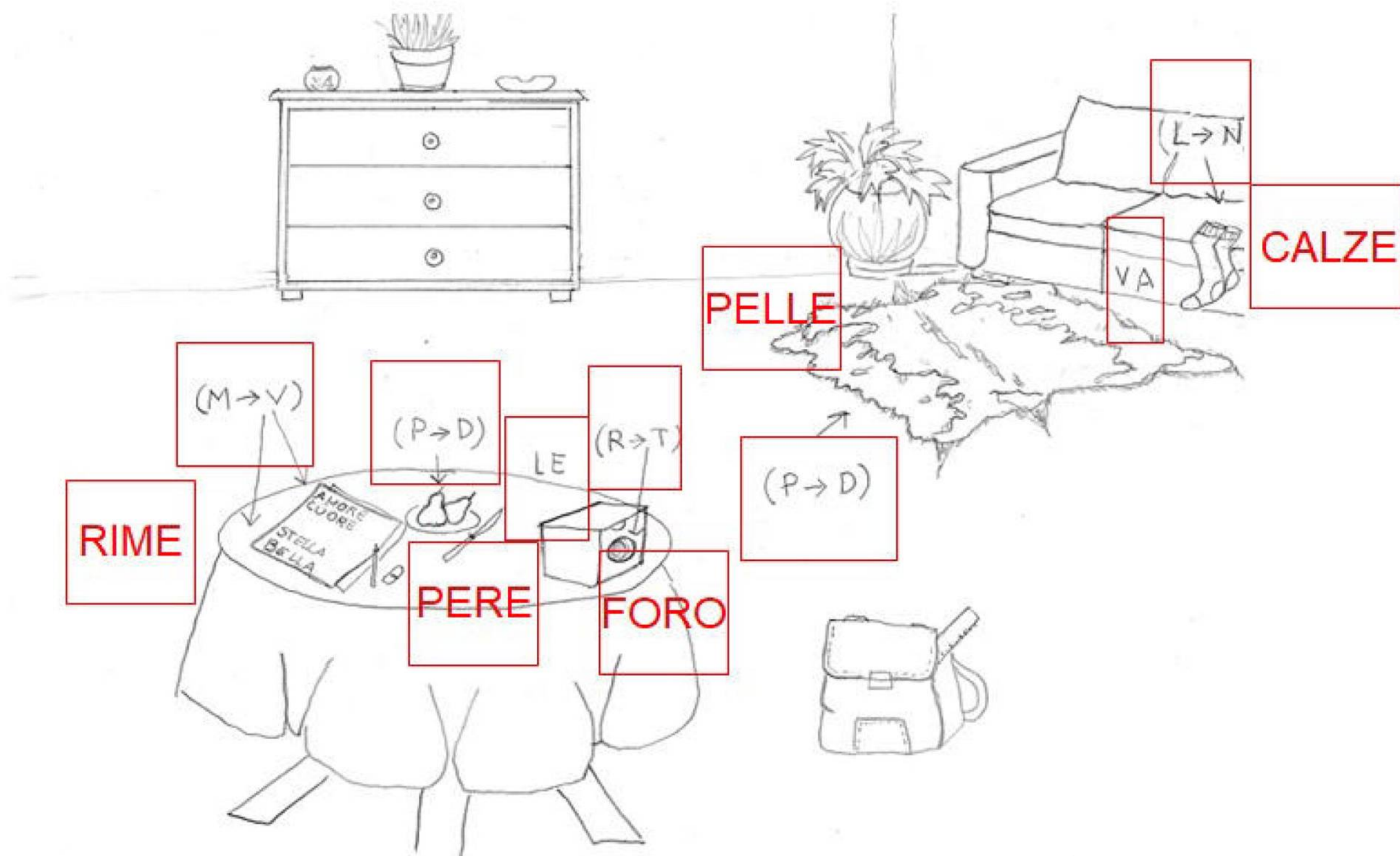
Le soluzioni dei giochi del mese di SETTEMBRE

























REBUS con cambio.

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

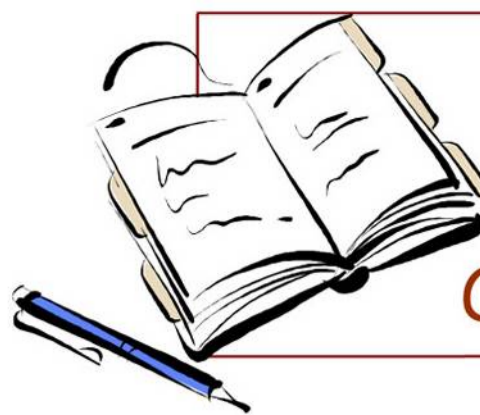
Soluzione:

RIME PERE LE FORO PELLE VA CALZE
RIVEDERE LE FOTO DELLE VACANZE-



| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|--|---|---|----|--|---|---|----|---|---|
| 1 | A | M | E | N | I |  | 4 | M | A | L | O | R | E | 8 | |
| | C |  | 9 | D | E |  | 10 | S | O | L | I |  | 11 | I | T |
| 12 | R | I |  |  | 14 | G | P |  | T |  | 15 | S | E | T | |
| 16 | I | N | C | A | R | I | 19 | C | A | R | E |  | | I | |
|  | 21 | S | E | M | I | R | A | M | I | D | E |  | | | |
| 22 | M | I | S | A | N | T | R | O | P | I |  | 23 | P | | |
| 24 | A | P | E | R | T | O |  | 25 | D | A |  | 26 | G | I | |
| 27 | M | I | N | E | O |  | 28 | O | A |  | 29 | S | U | E | |
| 30 | I | D | A |  | S |  | N |  | 31 | S | C | A | T | | |
| 32 | A | O |  | 33 | N | E | 34 | V | I | 35 | S | C | H | I | O |
| N |  | 36 | I | E |  | 37 | A | C | H | E | I |  | S | | |
| 38 | I | M | P | O | R | R | E |  | 39 | E | O | L | O | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | S | O | C |  | 3 | S | I | L | O | S |  | 7 | A | D | 8 |
| | A |  | 9 | A | C | I |  | 11 | A | S | T | 12 | I | N | A |
| 13 | L | A | V | O | R | I |  | 16 | C | O | S | T | I | | |
| 17 | E | N |  | 18 | M | E | N | T | A |  | 29 | P | I | N | |
| 21 | M | I | T | O |  | 23 | T | E | R | M | I | N | I | | |
|  | 25 | M | O | D | E | R | A | T | O | R | E |  | | | |
| 27 | C | A | P | I | T | A | N | A | T | A |  | 28 | S | | |
| 29 | A | T | O | N | A |  | 30 | O | B |  | 31 | T | R | A | |
| 32 | G | O | L | I | N | O |  | 34 | A | V | O |  | L | | |
| 36 | I | R | I |  | 37 | O | D | O | R | E |  | 39 | D | I | |
| 40 | V | E | N | A |  | 42 | E | T | E | R | N | I | T | | |
| A | | 44 | O | P | E | R | A | Z | I | O | N | E | | | |



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Ottobre è bello, ma tieni pronto l'ombrello

Ottobre è il mese dell'autunno per definizione. Il decimo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano e prende il nome dal numero otto in quanto, nell'antica Roma, prima che Giulio Cesare promulgasse il calendario giuliano spostando l'inizio dell'anno al 1° Gennaio, questo era l'ottavo mese dell'anno.

Ottobre è un mese su quale si spendono un sacco di detti e proverbi, legati principalmente alla vendemmia, al ciclo della natura, alle condizioni meteo ed infine ai Santi.

Da Nord al Sud di questo bel paese troviamo "gustosissimi" proverbi e tra i più tra i più curiosi, ricordiamo: "Ottobre gelato, ogni insetto è debellato", "Se di ottobre scroscia e tuona, l'invernata sarà buona", "Ottobre è bello, ma tieni pronto l'ombrello", "Ottobre, il vino è nelle doghe"...e questo ci ricordano i proverbi dei tempi andati quando le botti e i tini erano fatti di doghe di legno.

Ottobre infine è il mese in cui occorre tenere sotto controllo il mosto che sta ribollendo nelle cantine, per cui si dice: "Ottobre: vino e cantina, da sera a mattina".

Ottobre è un mese che ispira simpatia ai più ed allo stesso tempo malinconia, oltre a una superba bellezza per i suoi colori morbidi e caldi.

Ma per noi Uetini Ottobre non può mai evocare sentimenti di tristezza, considerando il fatto che è il mese della nostra tradizionale festa sociale al Rifugio Toesca ed irrinunciabile occasione per ritrovarsi con i compagni di tante escursioni estive fatte insieme, ricordandone le vicende più belle e bevendoci sopra un buon bicchiere di vino.

Quali quindi sono le attività sociali che per questo mese di Ottobre la UET ha programmato per noi?

- Domenica 13 ottobre percorreremo il sentiero Lou viol d'Valter sopra Prali nel Vallone di Rodoretto in Val Germanasca
<https://www.uetcaitorino.it/evento-279/lou-viol-d-valter-prali-val-germanasca-to>
- Sabato 19 e Domenica 20 Ottobre avremo la tradizionale festa di chiusura delle attività sociali estive presso il Rifugio Toesca al Pian del Roc
<https://www.uetcaitorino.it/evento-280/festa-sociale-al-rif-toesca-1781-m>
- mentre Domenica 27 Ottobre saliremo sul monte Freidur, tra Cumiana e Giaveno, percorrendo le orme dei carbonai e passando dal Melano o Casa Canada, dalla cui cima si può ammirare un panorama veramente immenso. Trovandosi infatti sullo spartiacque Chisone - Sangone si avrà uno splendido colpo d'occhio sulla pianura sottostante e sulle 2 vallate. Il





Monviso dominerà il panorama a sinistra assieme ai 3000 della valle Germanasca

<https://www.uetcaitorino.it/evento-281/mte-freidur-tra-cumiana-e-giaveno-sulle-orme-dei-carbonai-e-al-rif-melano-casa-canada>

A presto riverdervi dunque e... buon Escursionista a tutti!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de l'Escursionista

“Ottobre, il vino è nelle doghe”...e questo ci ricordano i proverbi dei tempi andati quando le botti e i tini erano fatti di doghe di legno





Color seppia Cartoline dal nostro passato



Al Piano del Re

7/8 dicembre 1913

Non molto numerosa, come avrebbe meritato l'interesse della gita, giunge la comitiva degli Escursionisti il mattino del 7 Dicembre u. s. a Barge ai primi incerti bagliori dell'alba.

Appena scesi dal treno, ci affrettiamo a prendere posto nell'automobile dell'impresa Picca, che ci trasporta a Crissolo in meno di tre ore, avendo però cura di sostare a Paesana il tempo necessario per soddisfare alle esigenze dello stomaco, stuzzicato dall'aria frizzante del mattino.

Lasciati i sacchi ed i bastoni all'Albergo del Gallo, desiderosi di sgranchire le gambe alquanto indolenzite, sia dal freddo che dalla forzata immobilità, c'interniamo subito fra i modesti casolari per salire al Santuario di S. Chiaffredo; passeggiatina di poco più di mezzo chilometro, tentatrice anche ai più modesti alpinisti.

Il monte, che supera in altitudine Crissolo non più di 300 metri offre allo sguardo un panorama di imponenza e grandiosità tale che ci obbliga a fermarci qualche minuto in più

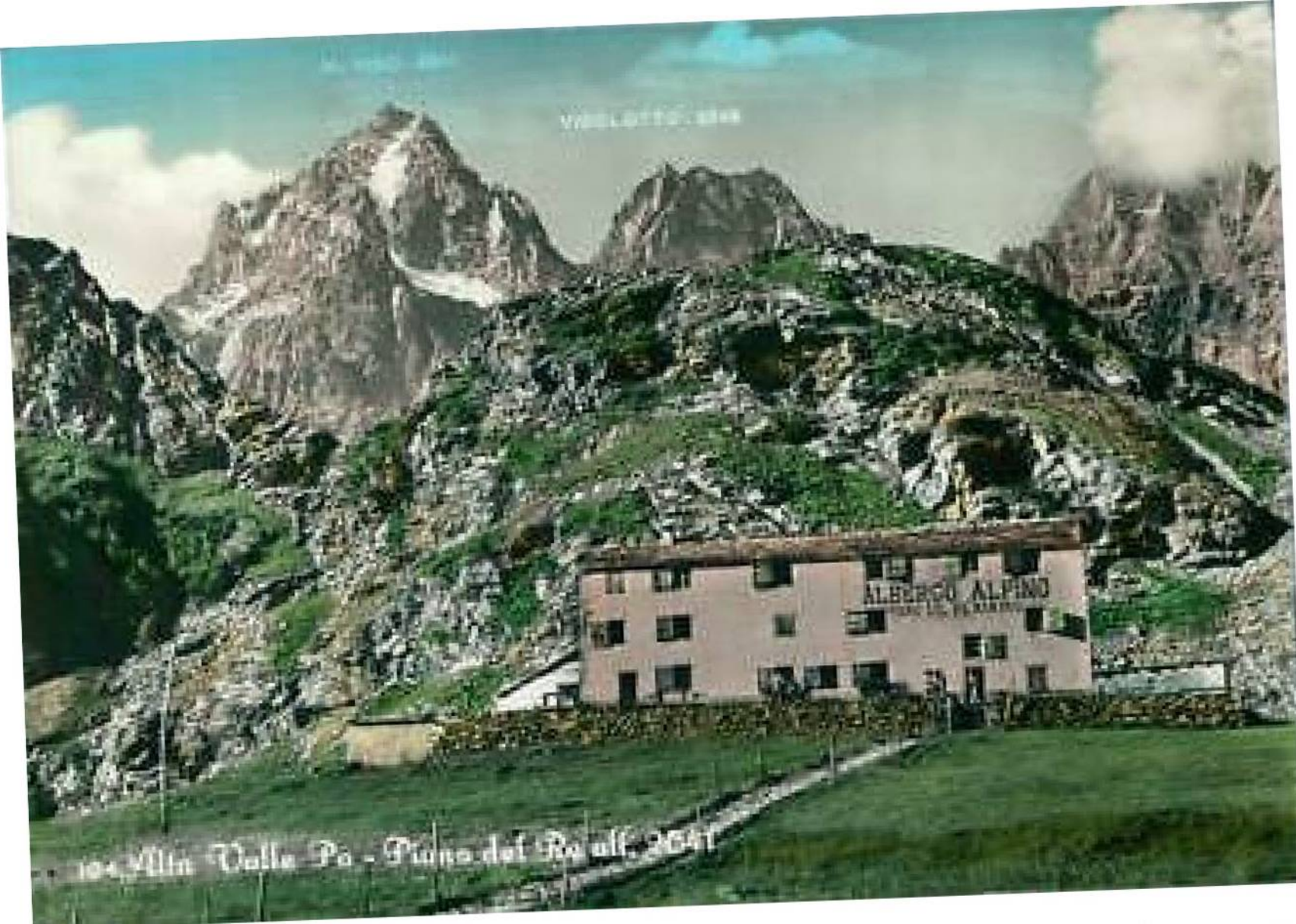
dello stabilito, onde l'occhio abbia campo di correre tranquillamente ad ammirare una ad una le superbe vette che in forma di semicerchio e collegate fra di loro vanno dalla Cima di Crosa al Monte Meidassa.

Fra tutti troneggia maestoso il Monviso, con a fianco i suoi satelliti, il Visolotto ed il Viso Mozzo.

Più oltre la Punta Gastaldi, la Rocca Fourioun, il gruppo eccelso del Granero, anch'essi ricoperti dai candido manto di nuova neve, hanno l'aspetto di una grande corona regale ingemmata delle iridi di ghiacci eterni, ed è appunto da questa estesa catena di monti leggermente incurvati che scende baldanzoso il piccolo torrente a cui spetta oltre, il nome di Re dei fiumi Italici.

Disseminate ovunque, gruppi di casette basse e primitive, villette dai colori vivaci che spiccano sul bianco tappeto, cascatelle rumorose che mandano sino a noi le loro canzoni che si fondono coll'allegria del nostro cuore, lunghi nastri tortuosi, serpeggianti sino al piano, e laggiù, oltre le prealpi, Paesana, Saluzzo, Staffarda; più oltre ancora, Cavour colla sua Rocca che spicca nella grande pianura, e tutto ciò sotto il raggio di sole più smagliante, sotto il cielo più puro.

Quando si sta in contemplazione fuggono veloci le ore; scendiamo quindi di buon passo



a Crissolo per far onore al pranzo imbandito dal bravo Pilatone.

Verso le 15, quattro o cinque della comitiva, i più arditi, si avviano alla meta della nostra gita, il Piano del Re, mentre i restanti, e chi scrive con essi, passano alla sponda destra del Po per visitare la famosa Grotta del Rio Martino.

L'ingresso tentatore, oltre al eguale ci precede la fantasia, ha l'aspetto della gola oscura di un'ampia bocca di drago: ma quante bellezze racchiude quel mostro che da tempo secolare giace inerme nelle viscere del monte!

Accese le candele e le torce a vento, preceduti dalla guida, facciamo il nostro ingresso. L'angusto sentiero non più largo d'un palmo, va rasente la parete, s'interna tortuoso nell'orrida gola e su malfermi gradini, scavati sul ciglio di roccie a picco, sale a più riprese per poi ridiscendere gradatamente sino al letto del limpido ruscello dal quale prende nome la Grotta.

Singolari incrostazioni pendono dalla volta ed al lume incerto delle candele pigliano forme strane, fantastiche. La guida ci addita una figura d'alabastro dai veli cascanti oltre i nostri piedi, è la *Monaca*; di fronte ad essa sta il *Frate* in atteggiamento di preghiera, più oltre un gruppo di stalattiti vuol essere *l'Assunta*. Né manca la *Sala del Vescovo*, ampia navata dal cui soffitto si stacca un baldacchino

adorno di bianche trine dai disegni più bizzarri e multiformi.

Passiamo oltre sui ponticelli malsicuri trattenendo le nostre esclamazioni per non sdruciolare.

Qualcuno si ferma estatico in contemplazione, altri grida di rallentare perchè s'è spenta la candela ma non ha vista una sporgenza contro la quale ha battuta la testa, e si sale, e si scende per nuovi antri oscuri, coll'occhio attento, cercando d'imprimere nella mente ogni più piccolo particolare, ogni frammento di questo Palazzo di Fate.

Abbiamo percorsi circa 600 metri. Lo scrosciar fragoroso delle acque ci avverte che siamo pressoché arrivati; la guida accende le candele di bengala e proseguiamo per l'ultimo tratto.

Oh meraviglia! Dall'alto di quest'ampia sala si precipita rabbioso il torrente in forma di colonna, la cui grandezza varia a secondo dell'intensità di luce, e tutt'attorno dei piccoli rivi d'acqua dai riflessi argentei, saltellano di roccia in roccia sino alla base frangendosi nella conca bianchissima di spuma che spruzza ad ogni lato. E questa la sala degli incantesimi ?

Le candele sono per la metà consumate, conviene pensare al ritorno.

Alle 17 usciamo finalmente a rivedere la bella valle del Po, soffusa di penombra rosata dagli ultimi raggi di sole...

In mezz'ora eccoci dinuovo al piano e poco dopo all'Albergo del Gallo per la cena. Qui i



bravi Direttori vollero offrirci un panettone di proporzioni voluminose e la serata passa allegramente fra le più argute barzellette, i frizzi, le canzonette più in voga, finché alle 10 si va a letto.

Alle sei dell'indomani si è pronti per la partenza.

Il bel cielo della sera avanti è scomparso, come pure scomparvero i bianchi declivi, le casette dai vivaci colori, l'armoniosa linea dei monti. La valle riposa tutt'ora, avvolta nella fitta nebbia che sale lentamente dal fiume.

Seguiamo la via serpeggiante del monte che corre a ritroso del suo corso, rotta ogni tanto da piccoli gruppi di grangie ormai disabitate, affondando il piede nella neve, e, se pure il sole non riesce a squarciare il pesante velo che limita lo sguardo a poche centinaia di metri, si sale coll'animo in gioia, fidenti di trovare il tempo migliore più in alto.

Dal Pian Melzè si passa a quello di Fiorenza, per poi arrampicarsi lentamente, non senza qualche sdruciolone, sul ripido sentiero che mena al Rifugio Alpino.

Già si scorge la Chiesetta consacrata alla Madonna della Neve, già si sentono le voci di quelli che son partiti la sera prima. Avanti...

Su, coraggio... Un ultimo breve sforzo, qualche passo ancora, ed ecco dinnanzi a noi la culla del nostro maggior fiume.

Siccome il sole è deciso a mantenerci il broncio, entriamo nell'Albergo per scaldarci al tepore della fiamma, in attesa che venga ammanito il pranzo.

Oh! qual gioia rientra in noi tutti e specialmente nel nostro stomaco, al cospetto della buona minestra e dei polli che bollono nella marmitta. L'animo si rinfranca, l'allegria ritorna come prima, tornano fluide alle labbra le canzonette più deliziose, ed è con vero entusiasmo che si fa onore alle squisite vivande.

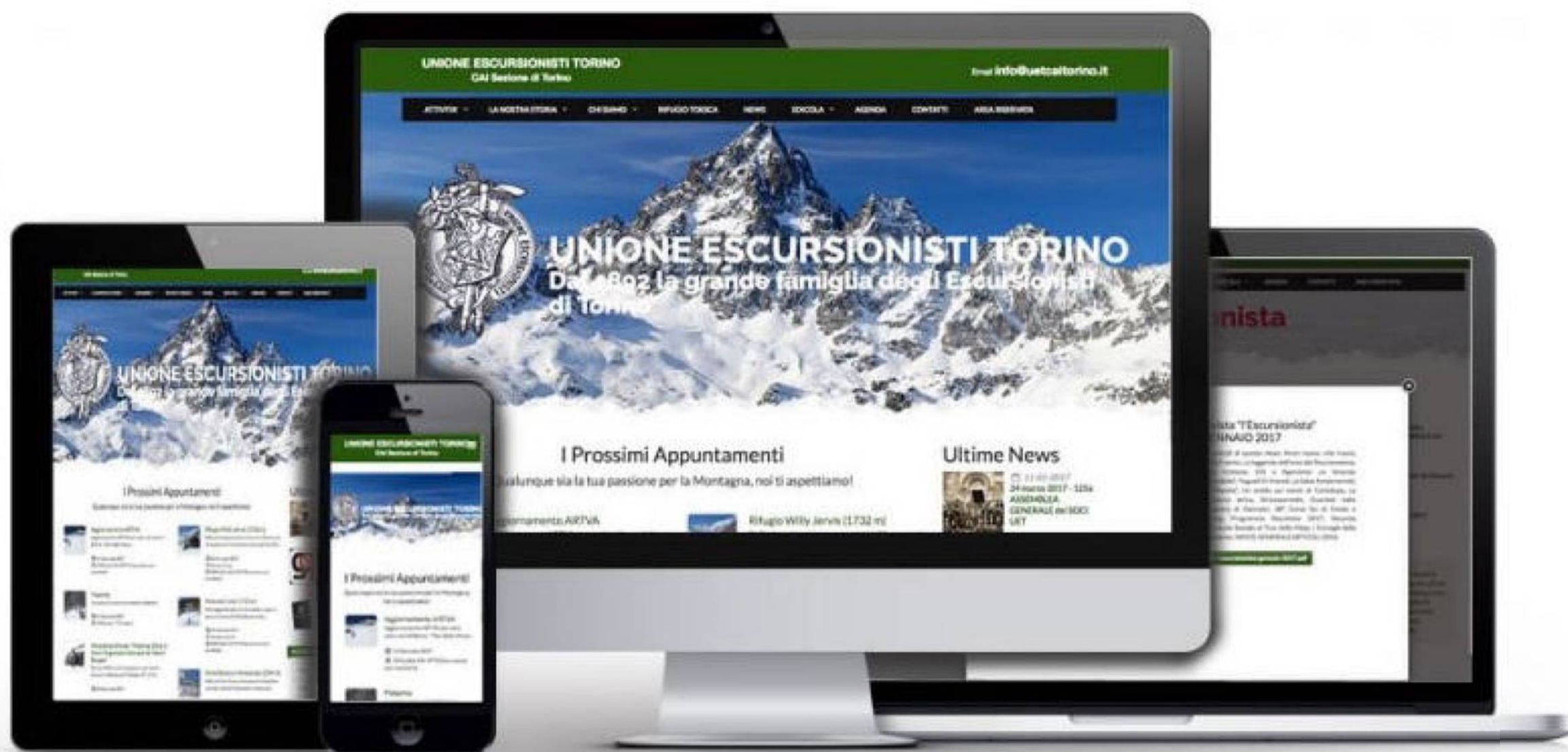
Sono le 14, la cornetta dei direttori ci avverte che bisogna scendere per tempo a Crissolo, ove aspetta l'automobile per riportarci a Barge. Prendiamo sacchi, mantelli, bastoni, salutiamo con trasporto il bravo Perotti che ci ha ospitati, ed usciamo all'aperto.

Una nuova esclamazione di gioia sale spontanea dal nostro petto, i nostri sguardi si fissano tutti dalla stessa parte, sullo stesso punto; è il sole che svergognato dalla nostra allegria nonostante la sua riservatezza, ci mostra per un solo momento l'imponente gruppo del Monviso, coi suoi canaloni ricolmi di neve, che si perdono nella uniformità della valle, poi tutto ritorna triste, tornano a scendere i veli di nebbia e con essi scendiamo anche noi al piano, riportando le più dolci e soavi impressioni, che non si cancelleranno tanto presto dalle nostre menti.

Ed è a Barge, all'Albergo della Posta, che tra il plauso di tutti, inneggiamo ai bravi e solerti Direttori i Sigg. Angelo Treves e Romualdo Grida, che, con diligente operosità, seppero svolgere il non facile programma di questa splendida gita, augurandoci di presto rivivere giorni così lieti, in compagnia altrettanto cordiale e simpatica.

F. D. Garrone

Tratto da L'Escursionista n.1 del 31/1/1914



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

*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

Octobre 2019

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

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