



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino - Novembre 2019

€ 0,00

Trekking UET sui Monti Lariani

La via dei Monti Lariani, da Cernobbio a Dosso del Liro

Piccoli racconti delle stube
Storie e leggende delle Dolomiti

Volevo fare il guardiano di un faro
Tra tecnologia e umanità la storia di un guardia dighe
delle nostre vallate

**Un anello per il colle, il rifugio e
la Punta Barant sul sentiero dell'Autagna**
I viaggi del "nostro" Marco Polo

Terza Gita Sociale al Monte Musinè
Cartolina color "seppia" del 30 marzo 1913

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

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



seguici su



Anno 7 – Numero 72/2019

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





Colori d'autunno

L'autunno è arrivato, anche se la temperatura è ancora piacevole e lo si nota guardando la natura.

Le piante iniziano a perdere le foglie che cambiando colore, lasciano il bel verde brillante dell'estate per assumere i colori caldi, dal giallo al rosso.

Noi osserviamo e rimaniamo meravigliati da questi bei colori e scattiamo fotografie che sono sempre di effetto.

In montagna si è visto che i larici iniziano a ingiallire mentre alcuni rami conservano il verde; le pendici delle montagne ricoperte di latifoglie si colorano di rosso e marrone perché anche le foglie di roveri, noccioli, aceri, frassini sentono l'arrivo della stagione del riposo.

Nei boschi le foglie iniziano a cadere e formano un tappeto colorato che nasconde i funghi, le pietre e le radici che l'umidità rende scivolose a cui gli escursionisti devono prestare attenzione per evitare fastidiosi inconvenienti.

Anche in città vediamo che i viali cambiano colore, i platani e i tigli ingialliti lasciano cadere le foglie che la pioggia appiccica alle strade rendendole scivolose mentre il vento le ammuccia contro lo spartitraffico e sul marciapiede.

Nei giardini poi, tutti gli arbusti da fiore, hanno già abbandonato il loro verde abituale per assumere colori vivaci come si trattasse di una nuova fioritura.

Fanno poi bella mostra di sé i cespugli di crisantemi dalle svariate forme e colori, gli arbusti sempreverdi con bacche rosse e gialle e le ultime rose.

Con la pioggia di questi giorni le foglie che cadono risaltano maggiormente sul verde del prato.

Mi sono chiesta da cosa era dovuto questo cambio di colore delle foglie e sfogliando la rivista "Vita in Campagna" ho trovato un articolo che spiegava questo fenomeno.

Il colore verde delle foglie è dovuto alla presenza della clorofilla che è un pigmento che assorbe la luce del sole, ma vi sono anche altri pigmenti che essendo presenti in piccola quantità non sono visibili in primavera ed estate perché sono coperti dalla clorofilla.

Quando in autunno la clorofilla viene utilizzata dalle piante per recuperare sostanze nutritive, gli altri pigmenti diventano visibili e



Sezione di Torino





colorano le foglie di calde tonalità.

Dobbiamo anche sapere che queste colorazioni sono più vivaci nei versanti esposti al sole ma anche l'altitudine e il clima ne influenzano l'intensità.

Nei giardini della pianura per avere in questa stagione, alberi con un bel fogliame colorato occorre sistemarli in luogo ben esposto al sole ed aspettare che si abbia una forte escursione termica.

E quale colore assumerà mai, la UET, in questa sua attuale "stagione autunnale"?

Scopriamo insieme, con le prossime attività sociali.

Domenica Biolatto

Presidente UET



Sezione di Torino





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 7 – Numero 72/2019
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 Novembre 2019

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Colori d'autunno	02
Sul cappello un bel fior – La rubrica dell'Escursionismo Estivo	
Trekking UET sui Monti Lariani	
<i>La via dei Monti Lariani, da Cernobbio a Dosso del Liro</i>	05
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Piccoli racconti delle stube:	
Il regno dei Fanes	15
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
Sul volo chiaro	24
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Il pane delle Marche	29
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
La "bagna càuda"	33
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Le Alpi del Monferrato	
<i>Fotografie di Enzo Isaia</i>	36
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello per il colle, il rifugio e la Punta Barant sul sentiero dell'Autagna	39
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Volevo fare il guardiano di un faro	
<i>Tra tecnologia e umanità la storia di un guardia dighe delle nostre vallate</i>	44
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Aromaterapia: l'uso degli oli essenziali	49
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	53
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
Il mese di bruma dinnanzi mi scalda e di dietro mi consuma	60
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Terza Gita Sociale al Monte Musinè 30 marzo 1913	62



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

info@uetcaitorino.com



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo



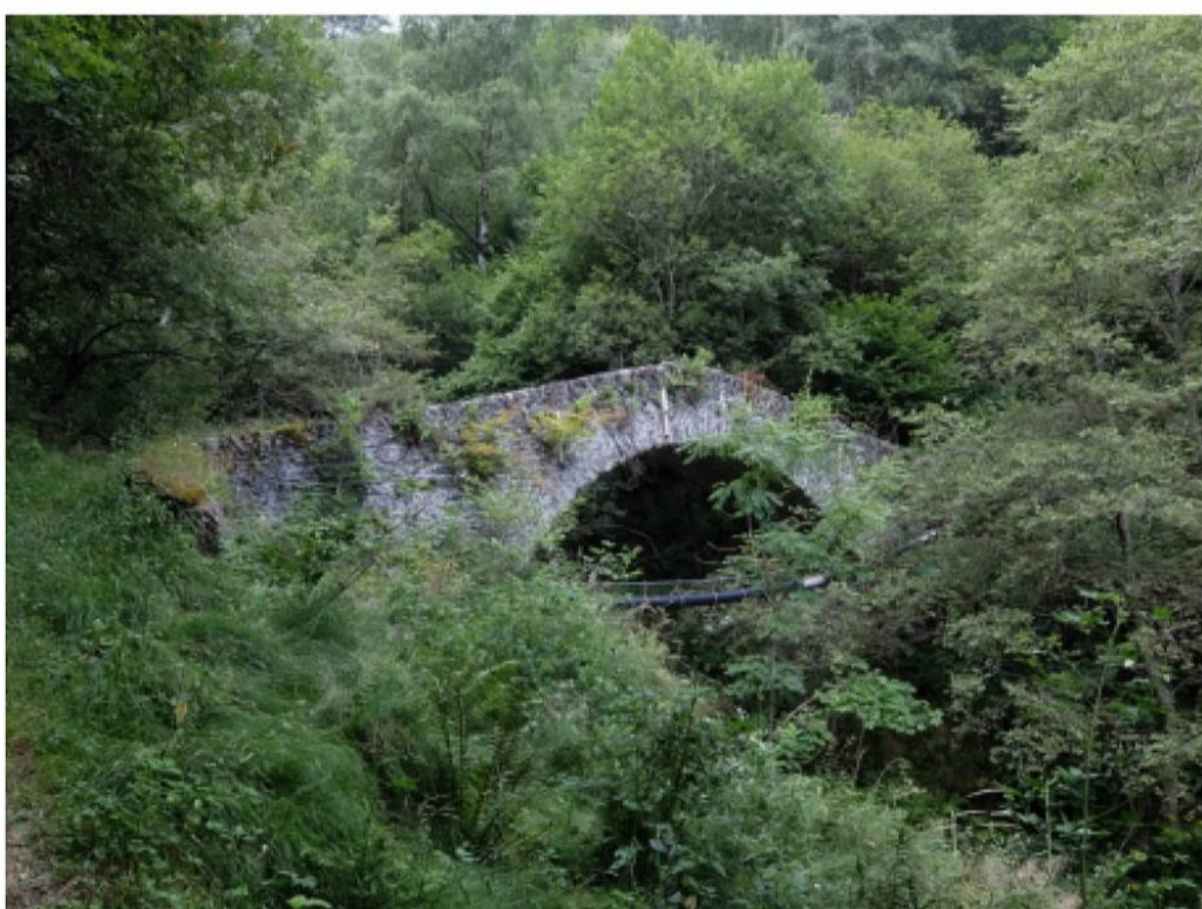
Trekking UET sui Monti Lariani

Ad inizio Agosto otto ardimentosi escursionisti hanno percorso in sei tappe la via dei Monti Lariani, da Cernobbio a Dosso del Liro, seguendo quasi fedelmente il sentiero ufficiale...

Gigi, l'ideatore

Quest'anno il trekking di agosto, sulla parte occidentale del Lario, è stato proposto e totalmente organizzato dal socio UET Valter Incerpi. Quando siamo partiti non ero così sicuro che ce l'avrei fatta per le mie condizioni di salute non ottimali e per la lunghezza delle sette tappe, ma sono riuscito comunque a portare a termine l'impresa!

Anche i miei compagni di viaggio si sono comportati in maniera egregia perché ogni giorno si camminava per circa 9/10 ore e con un dislivello medio di 2000m, sia in salita che in discesa. Abbiamo camminato quasi sempre nel sottobosco e quindi abbiamo sofferto per il caldo piuttosto afoso.



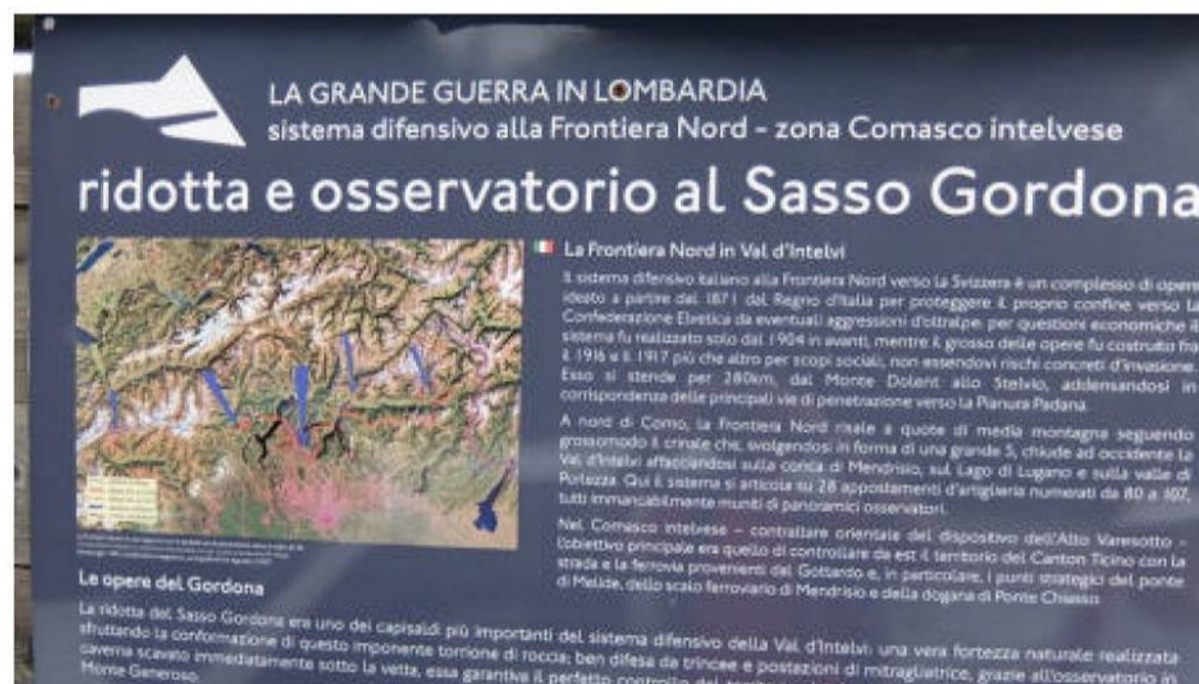
Siamo riusciti a superare la carenza di acqua nella prima parte del trekking, comprando acqua minerale in bottiglia nei rifugi perché neppure questi erano dotati di sorgenti e quindi ci siamo pure lavati poco!

Al rifugio Bugone le signore avevano a disposizione per lavarsi mezzo litro d'acqua presa da una cisterna di recupero, mentre noi maschietti, per fare "pipì", eravamo invitati a cercarci un albero fuori dal rifugio.



I gestori, giovani e con due bimbi piccoli, si sono dimostrati però molto gentili e disponibili, cercando di rendere piacevole la nostra permanenza con un buon cibo e dell'ottimo vino. Per fortuna il problema della carenza di acqua non si è più ripetuto, anche se al rifugio Venini fare la doccia costava 5 euro.

Sono rimasto piacevolmente sorpreso dai resti delle opere militari della 1° Guerra Mondiale lungo la cosiddetta Linea Cadorna,



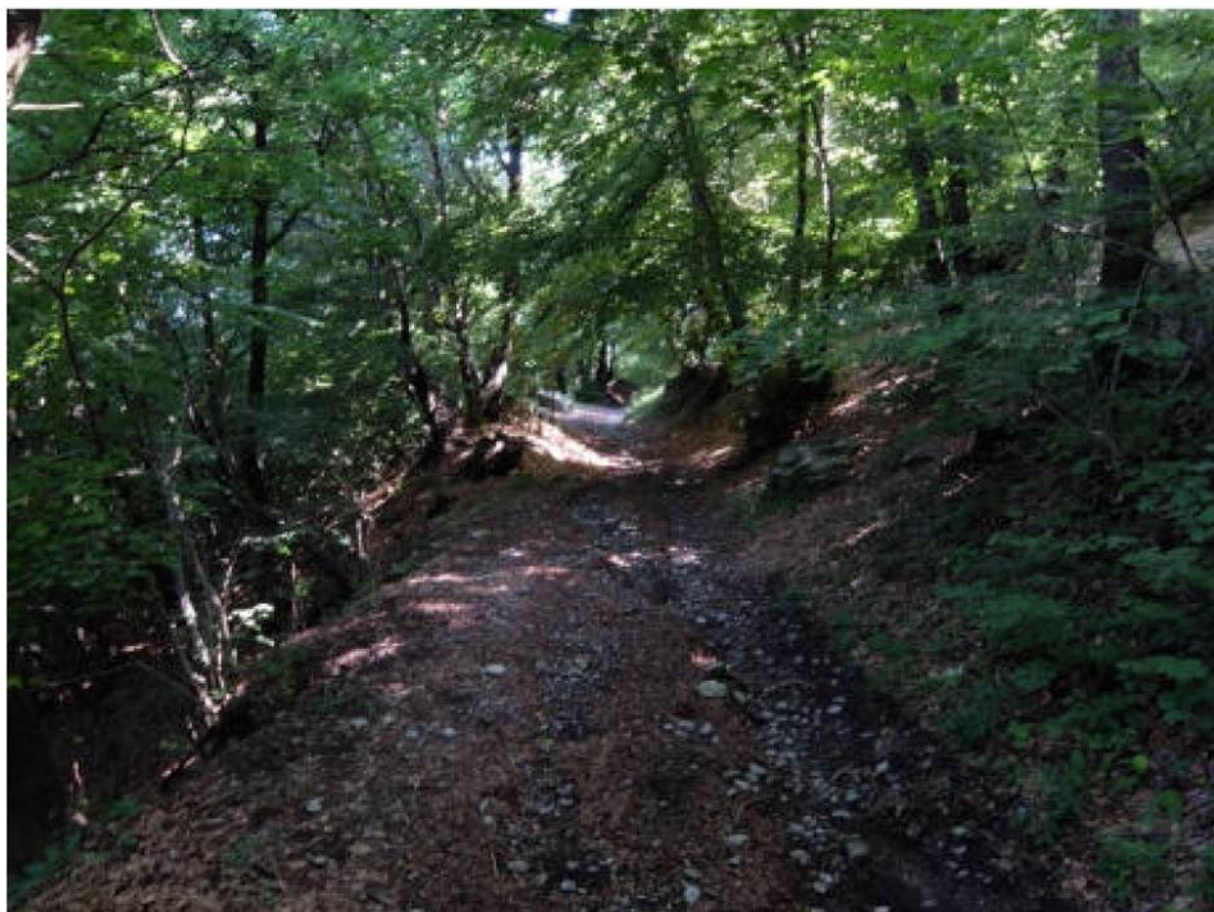
che seguiva tutto il confine italo-svizzero. Ho letto sui numerosi tabelloni illustrativi che queste strutture non sono mai state coinvolte nella guerra perché costruite nel timore che gli eserciti austroungarico e tedesco potessero, passando dalla Svizzera, arrivare in Lombardia.

Il tempo, durante il trekking, è stato in genere buono, salvo che per una tappa. Tutte le sere controllavamo le previsioni del tempo in modo da evitare sorprese. Arrivati all'ultimo posto tappa, al Dosso del Liro, prevedendo per l'indomani una brutta giornata di pioggia, abbiamo deciso di scendere fino a Dongo con un pullman di linea. Di qui si sarebbe potuto

prendere un battello e risalire il lago fino a Como. Purtroppo il giorno dopo pioveva, così abbiamo rinunciato e siamo rientrati a Torino.

Enrico, il capobranco

Il sentiero proseguiva con leggeri saliscendi,



ora nel bosco ora attraversando prati in cui crescevano radi alberi solitari. Il gruppo avanzava lentamente sotto il peso degli zaini, ciascuno ripensando alla strada percorsa nei giorni passati, coscienti, e forse dispiaciuti, di essere ormai alla fine delle fatiche.

Il lago era nascosto, mille metri più giù, al fondo del vallone, lui che era stato il compagno silenzioso di quella lunga camminata.

In otto avevano deciso di percorrerne il fianco destro,



in una cavalcata attraverso i monti e le vecchie frazioni, risalendo dal fondo fino alla cima, lungo antichi sentieri, ora alcuni trasformati in carrarecce, altri quasi persi nel ritorno della vegetazione selvaggia e ridotti sull'orlo dell'oblio.

Dal fitto del bosco il ricordo si spostava ai precedenti cammini, a quelli che, attraversando ripidi fianchi erbosi, lasciavano allo sguardo l'abbraccio del sottostante lago.



Quella vista allargata in ampi orizzonti faceva dimenticare la fatica della salita, il caldo talora opprimente, il sudore della maglietta e le spalle doloranti per il peso dello zaino.

Una sensazione di pace, anche se quelle cime portavano su di sé cupi ricordi di guerre non ancora lontane: opere militari, lapidi, piccoli monumenti e sculture in legno di un artista locale lungo il percorso facevano memoria dei tempi in cui tra i monti, nell'indifferenza del lago, hanno perso la vita soldati e montanari.

Una cultura, quella dei vecchi montanari, che ora non c'è più, ma che doveva essere la vera vita di quei luoghi.



Lungo il sentiero, ora in discesa nel bosco, sotto l'ombra di grandi faggi, il gruppo discuteva dei tanti borghi di case attraversati, perlopiù in completo abbandono, e delle frazioni attraverso le quali il sentiero si perdeva, chiedendosi quale dovesse essere la

vita lassù.

Nel procedere lento del passo si faceva strada la consapevolezza che si stava percorrendo anche un viaggio nel tempo.



Poi il pensiero tornava al presente, alla contemplazione di una natura selvaggia, al respirare profumi a cui non si è più abituati.

Ed al ricordo dell'ultima notte trascorsa al rifugio, al quale si era arrivati sfiniti dopo lunghe ore di salita e di discesa, e a come era stata l'accoglienza, confrontata con quella dei giorni prima.

Nell'altro rifugio sembrava di essere in famiglia, con il gestore diventato un amico in pochi minuti, quello prima è stato un disastro, quello prima ancora ... chissà nel prossimo che cosa ci daranno da mangiare...

Arrivati ci faremo una bella birra, una cantata a quattro voci, e vedremo l'itinerario del giorno dopo.

Perché nel ricordo la fatica perde il suo potere di oppressione, è sovrastata dal desiderio di rivivere nuovamente le emozioni che il mondo intorno ai monti ci comunica.

Il bosco intorno al sentiero intanto si era fatto rado,



e in fondo si vedeva il paese.

“Ragazzi (si fa per dire), ci siamo, lì è il nostro rifugio”.

Tutti pronti per una notte di pausa e per ripartire il mattino successivo.

Marisa, la piccola peste

Subito non capisci che senso ha, un continuo slalom tra ortiche, felci giganti, rovi, ragnatele, tafani, zanzare, buse di mucca, sotto il sole, al caldo, sudando e faticando per tanti chilometri, tante ore, tanti su, tanti giù, alla ricerca della segnaletica che non c'è... ma poi vedi il lago.



Dal sentiero, in mezzo ai monti, in mezzo ai rami, dall'alto, dal rifugio, al mattino, al tramonto, di notte, col sole, con la nebbia, con la pioggia, con il temporale... ed allora dimentichi tutto, e sei felicemente appagata.

Grazie di cuore per questa bella avventura.

Adriana

Il trekking "La via dei Monti Lariani" ci ha consentito di ammirare sempre dall'alto il Lago di Como, con panorami mozzafiato.



Camminando su sentieri ben poco segnalati (Enrico però si era costruito la traccia, per cui sapeva sempre dove condurci), abbiamo percorso tutti i boschi e gli alpeggi che sovrastano il lago, da Cernobbio a Dosso del Liro, all'estremità nord del Lago di Como.

La salita al Sasso Gordona (e la conseguente discesa al Rifugio Prabello) ci ha consentito di provare l'ebbrezza del vuoto, ma il sentiero era ben attrezzato. E' poi scoppiato un temporale (l'unico della settimana), ma noi eravamo già scesi dal Sasso Gordona,



temporale che ci ha accompagnato durante la discesa fino al paese di Erbonne.

Tutti i rifugi, come pure l'albergo di Garzeno, sono stati molto ospitali, fornendoci ottimo cibo e comodi letti. Solo il Rifugio Venini era un po' troppo affollato perché, essendo raggiungibile dalla strada asfaltata, tanta gente era salita per assistere il giorno dopo ad una manifestazione.

E' stato un bellissimo trekking con tappe giornaliere piuttosto lunghe, ma appaganti.

Nicoletta

Al di là del caldo patito visto il periodo (agosto!) ed il percorso quasi sempre nei boschi, si è creata una bella armonia col gruppo e sono rimasta colpita dalla calorosa accoglienza di albergatori e rifugisti. Merita fare il trek anche solo per la parte culinaria!!

Silvano

Percorrendo quei sentieri prealpini, tra boschi di faggi e di castagni, a tratti si attraversano verdi pascoli e borgate. Normalmente non si incontra nessuno.



E d'istinto il pensiero corre a tempi non troppo lontani, le cui date sono incise sugli archivolti delle case, ora quasi abbandonate, ma che un tempo furono abitate da nuclei familiari che erano lì da secoli, a condurre una vita dura ma di un'esistenza dignitosa.



Di riflesso ci viene da pensare che quei luoghi avevano una vita tenuta in piedi da tradizioni, dal credo in un qualche santo patrono, anche quando giungeva il frastuono delle guerre che si portavano via i giovani più forti.

Vennero poi in quelle date scritte sulle pietre delle case il Risorgimento con i Cacciatori delle Alpi, la Como due volte conquistata e Lecco divennero Italia con tutto il loro territorio e le loro montagne. Ma che cosa poteva cambiare per quei valligiani, visto che oltre il confine c'era sempre la Svizzera, e sotto c'era sempre il lago?

Prima c'era la vecchia amministrazione asburgica, e poi più di mezzo secolo dopo venne la prima guerra mondiale, e quella gente di frontiera fu ancora coinvolta nelle sorti della nuova patria. Con lo scrupolo di Cadorna di cautelarsi nel 1916 contro un'eventuale offensiva dalla Svizzera tedesca, la costruzione di un nuovo tratto di linea difensiva trasformò la montagna in fortezza, con strade, gallerie, mulattiere, ricoveri e camminamenti.

Tutto questo alla fine rimase solo una retrovia, ma la montagna ormai non era più la stessa.

E nel periodo più recente quei luoghi divennero ancora teatro degli scontri tra partigiani e nazifascisti.

La guerra partigiana, la cattura di Benito Mussolini a Dongo, il suo imprigionamento ed esecuzione sono oggi ricordati con un museo itinerante della Resistenza.

Ma oggi, da un punto di vista anche turistico, cosa rimane di tutto questo passato?

Le vecchie borgate sono diventate in parte seconde case per villeggianti amanti della tranquillità, ma il vero centro di aggregazione del turismo rimane sempre il lago. E' impressionante vedere oggi la differenza tra il traffico congestionato della strada che lo costeggia e il piccolo turismo della montagna con i suoi rifugi. Basta salire di cento metri.

Quelle montagne di roccia carsica sono avara di acqua, non offrono sorgenti e a qualche centinaio di metri più in alto del lago lasciano i rifugi a secco di acqua potabile.

Eppure c'è sempre qualcuno che sale quei sentieri, per immergersi nell'ombra dei boschi, per intravedere il lago da in mezzo alle montagne, per inseguire la pace.



e per ascoltare le storie che quelle pietre raccontano.

Emilio

Anche quest'anno ho deciso di partecipare al trekking organizzato dall'UET per l'inizio di agosto; la mia scelta è stata di camminare solo per i primi 3 giorni, per poter poi andare al mare con mia moglie e, forse, intimorito dal programma che prevede un percorso a bassa quota sulle pendici collinari del versante occidentale del lago di Como.





La partenza il primo di agosto è più che mai entusiasmante: alle 7,10 saliamo su un treno Frecciarossa, che, in meno di un'ora ci porta a Milano con il massimo del conforto; ci trasferiamo su un comodissimo treno svizzero che, dopo qualche fermata, ci lascia a Como; con un autobus urbano arriviamo a Cernobbio, inizio della camminata del primo giorno.

Siamo ad altezza lago ed è ancora relativamente presto: è quasi fresco e si sta bene.

Si sale subito su una mulattiera urbana, tra case d'epoca e giardini lussureggianti, tagliando il percorso automobilistico che, a tornanti, raggiunge la sommità del paese dove arriviamo anche noi; l'umidità e l'avanzare della giornata ci fanno presto spogliare e sudare a goccioloni; si cerca l'ombra dei muraglioni di cinta e degli arbusti che crescono rigogliosi.

Continuiamo a salire sul crinale che, esposto a sud-est, è sempre più opprimente.



Quando si deve scegliere se salire fino al monte Bisbino (ulteriori 2/300 metri) o andare direttamente al rifugio del Bugone, alcuni, decisamente sfiancati, si dirigono senza indugio al rifugio.

Ad aggravare la fatica si è aggiunta l'assoluta assenza, lungo tutto il percorso, di fontane dove riempire le borracce.

Verrà anche delusa la speranza di trovare acqua di fonte al rifugio, che ha anche una ridotta disponibilità di acqua piovana utilizzabile per lavarsi: dopo una giornata così bagnaticcia da umidità dell'aria e da sudore è proprio una disdetta.

L'accoglienza è gradevole così come la cena; gli scorci sul lago ci hanno dato panorami unici; dalla cima del monte Bisbino lo sguardo ha potuto spaziare verso ovest e verso nord, fino a cogliere spazi blu del lago di Varese e cime bianche delle alpi svizzere, verso sud e verso est le strette anse del lago di Como con le colline a picco.

Il secondo giorno prevede, dopo un primo tratto di saliscendi di modesta entità, discesa fino a quota bassa per poi risalire fino al rifugio d'Orimento.

Dopo aver riempito le borracce di acqua minerale (anche oggi la speranza di trovare fontane o sorgenti verrà delusa) si inizia su una carrareccia usata anche dai mezzi che tengono in ordine il bosco: siamo immersi in una immensa faggeta di piante secolari, con un sottobosco "pulito con l'aspirapolvere"; in un primo tempo camminiamo su un versante esposto a nord con il sole che passa alto sulle nostre teste; ma, in seguito, scendiamo e risaliamo più volte fino alla vecchia fortificazione, preparata durante la prima guerra mondiale per difendere i confini non certo da un'invasione degli svizzeri, ma da un "probabile" esercito tedesco che, dopo aver occupato la Svizzera, sarebbe dovuto scendere in Italia.

Il percorso è talmente difficile che è stato attrezzato in salita, ma ancor più in discesa, con corde fisse a cui tenersi con molta attenzione. Immaginiamo gli alpini affardellati che percorrono la montagna per "difendere" il confine da un nemico inesistente...

Dopo il "rancio autogestito (chi poco e chi niente)" siamo raggiunti da una nube

nerissima che scende dalla Svizzera lungo il lago; in un primo tempo sembra che ci possa schivare, ma presto dobbiamo ricrederci: goccioloni sparati come proiettili ci danno appena il tempo di indossare le mantelle e, in un attimo, si trasformano in grandine fitta e violenta; la nostra mulattiera si trasforma in torrente dove l'acqua scende a cascate tra le pietre che sono, ovviamente, diventate troppo scivolose; piccoli incidenti (storte e ammaccature di glutei) complicano ulteriormente i nostri passi, intimiditi da lampi, fulmini e tuoni che ci fanno temere il peggio: siamo immersi nel bosco e speriamo che non sia vero quanto dicono gli esperti di scappare da sotto le piante in caso di temporale.

Usciamo dal bosco zuppi, fuori dall'acqua e dentro dal sudore, per non parlare degli scarponi che fanno "sguic" ad ogni passo.

Siamo scesi, ma ora dobbiamo risalire fino alla Bocca d'Orimento e al rifugio.



Sogniamo ancora una volta una doccia e un ambiente asciutto, ma siamo delusi: il rifugio è chiuso e nessuno risponde al campanello; siamo come Pinocchio che invoca la Fata Turchina perché gli apra la porta; qualche villeggiante fa capolino dalla propria villetta e ci guarda un po' stranito cercando di tranquillizzarci perché l'auto del gestore è parcheggiata nei pressi del rifugio; ah sì, perché al rifugio si arriva anche tramite una comoda carrozzabile aperta a tutti; finalmente qualcuno risponde al telefono e, dopo poco, ci apre dall'interno: evidentemente dormiva troppo profondamente e non sentiva i nostri lamenti.

Anche qui manca acqua corrente, ma abbiamo a disposizione una vasca da bagno scivolosissima in cui fare una breve doccia di acqua piovana (raccolta in una cisterna): trasformiamo gli ambienti in stenditoi, per cercare di far asciugare i panni fradici che il giorno seguente dovranno entrare nello zaino. Cena non male, ma anche oggi il clima della giornata e l'ambiente non sono adatti ai canti di montagna; qualche modesto tentativo di cantare alle stelle, che, nel frattempo sono apparse, fallisce miseramente. Dormiamo il sonno del giusto.

L'ultimo giorno per me è alleggerito dalla possibilità di raggiungere il nuovo posto tappa con mezzi motorizzati: scendo con il gestore fino a San Fedele d'Intelvi e raggiungo il Rifugio Venini con Luisa e amiche che, passando proprio da San Fedele, si prestano a darmi un passaggio con la loro auto fino al rifugio.

Scoprirò di aver sostituito con l'auto un tragitto per un lungo tratto di bassa quota, segnato da un clima molto afoso e interminabile nei saliscendi.

In compenso posso percorrere per circa due ore (tra andata e ritorno) un pianeggiante sentiero d'alta quota (1.550 m s.l.m.) con vista panoramica a strapiombo sul lago di Como.

Il rifugio è molto affollato, essendo raggiungibile con l'auto, anche da chi è salito solo per la giornata e si ferma a mangiare uno "spuntino da rifugio", prima di ridiscendere a valle. Inoltre il giorno successivo sarà la festa della Madonna delle Nevi e, anche se la neve sarà presente solo fra molti mesi, gli alpini hanno programmato, essendo anche domenica, una gran festa con polenta e spezzatino al campo, preparati da loro stessi: forse la loro presenza riesce, per la prima volta, a riscaldare l'ugola canora del quartetto, che, peraltro, si spegne nel disinteresse della maggior parte dei partecipanti al trekking.

Il giorno successivo rientro a Torino in auto con le tre signore che, gentilmente, si sono fatte carico di riportarmi sano e salvo a casa: il mio trekking è stato veramente un soffio, ma la brevità non mi ha lasciato un vero rimpianto per la perdita di un'opportunità irripetibile: pur tra splendidi scorci sul lago di Como, mi rimane il ricordo di un percorso da una parte

troppo "umido" a causa del clima in parte imprevedibile (grandine e fulmini ma anche afa per un itinerario a quota troppo bassa) dall'altra troppo secco per l'assenza completa di fontanili e/o sorgenti.

Grazie però agli organizzatori che hanno saputo spremere del buon succo da un ambiente troppo povero per chi è abituato a sudare oltre i 2.000 metri delle Alpi occidentali.

Otto Ardimentosi Escursionisti



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

Il regno dei Fanes

La leggenda dell'espansione e del declino del Regno dei Fanes

“Il Regno dei Fanes” rappresenta di certo una delle leggende più ricche e complesse della tradizione ladina dolomitica. Si tratta dell'unica saga nata sul territorio italiano che sia vagamente paragonabile ai grandi cicli leggendari europei, come quello arturiano o quello nibelungico.

Fu raccolta e trascritta verso la fine dell'800 da Karl Felix Wolff.

La conservazione del materiale riguardante le leggende intorno ai Fanes si deve principalmente all'opera di Karl Felix Wolff, giornalista ed antropologo austriaco. La passione per i racconti popolari e le tradizioni orali degli abitanti delle Dolomiti nacque



grazie alla badante originaria della Val di Fiemme, che usava cantargliene spezzoni.

Dedicò gran parte della sua vita ad esplorare le valli dolomitiche, raccogliendo racconti, fiabe, leggende e testimonianze, con l'intento di trascriverle e pubblicarle.

Si imbatté nel nucleo dei Fanes per la prima volta in Val di Fassa, ma lo incontrò anche successivamente in forme diverse nelle altre valli ladine.

Wolff era convinto di avere di fronte a sé un materiale che si discostava dalle altre leggende e fiabe, spesso riconducibili alla tradizione fiabesca germanica.

Scorse infatti motivi più vicini al mito e probabilmente riconducibili ad epoche più antiche, come la presenza di animali totemici o personificazioni di sole, luna e morte.

La ricostruzione del materiale, estremamente frammentato e a tratti confuso lo impegnò per un lungo periodo della sua carriera. I primi accenni appaiono sotto forma di appunti nel 1907, la prima versione ufficiale è del 1932, mentre è del 1941 l'edizione definitiva.

La leggenda narra dell'espansione e del declino del Regno dei Fanes, in origine un popolo mite, caratterizzato dall'alleanza con le marmotte dell'omonimo altipiano: quando però la Regina sposò un Re straniero avido e bellicoso che arrivò a sostituire con un'aquila lo stemma dei Fanes, raffigurante da sempre una marmotta, il clima cambiò.

Ben presto fece della figlia Dolasilla un'amazzone imbattibile, aiutata dalle frecce infallibili e dalla corazza impenetrabile donatele dai nani. Con Dolasilla al suo comando il Regno si espanse fino al fatale incontro della principessa col guerriero nemico Ey de Net. I due, in realtà già incontratisi anni prima, si innamorarono e decisero di sposarsi.

Il Re si oppose duramente fino alla fine, in quanto i nani gli avevano predetto che l'invincibilità di Dolasilla sarebbe durata solo fino a quando non si sarebbe sposata. Prevedendo la fine del suo regno, il Re vendette Dolasilla e il suo popolo, mandandoli allo sbaraglio nell'ultima battaglia, nella quale Dolasilla morì, uccisa dalle sue stesse frecce, rubatele con l'inganno dallo stregone Spina de Mul.

Il Re traditore venne tramutato in pietra e i pochi supersititi del Regno dei Fanes si recarono con le marmotte in un antro sotto le rocce del loro regno, dal quale aspettano che suonino le trombe argentate che ne segnaleranno la rinascita.

In Dolomiti si racconta che, una volta all'anno, due misteriose figure femminili compaiono, a bordo di una barca, sulle limpide acque blu del Lago di Braies.

La loro storia si perde negli anni che furono, ed è una storia di guerra, di amore, di tradimento. Che inizia nell'antico regno di Fanes.

Alle origini di questa leggenda, c'è l'alleanza della regina di Fanes con il popolo delle marmotte. Un'alleanza che la regina tiene segreta quando prende, come marito, un re straniero.

Il nuovo re, ambizioso e guerrigliero, stringe invece un'alleanza con l'aquila fiammeggiante.

A qualche anno dal matrimonio, la regina dà alla luce due gemelle: Dolasilla e Lujanta.

La madre, di nascosto, affida Lujanta alle marmotte come pegno dell'alleanza, ricevendo in cambio una piccola marmotta.

Anche il re deve dare un pegno analogo all'aquila, e affida le sue figlie ad un servo perchè si rechi al Monte Nuvolau per effettuare lo scambio.

Il fagotto consegnato al perfido rapace, però, non contiene una bimba, bensì la piccola marmotta, abilmente e segretamente sostituita dalla regina in accordo con il servo.

Il servo, di ritorno dal Nuvolau, viene sorpreso dal perfido stregone Spina de Mul, che gli appare sotto forma di un mulo mezzo putrefatto.

Lo stregone cerca di rapire la piccola principessa, ma fortunatamente interviene un giovane principe duranno, di nome Ey de Net, che annienta lo stregone colpendolo con un sasso.

Spina dal Mul, cadendo, perde una preziosa gemma chiamata "Rajëta". Ey dal Net la raccoglie, e la dona alla piccola Dolasilla che viene riportata sana e salva al castello di Fanes.

Trascorrono parecchi anni, e quando Dolasilla raggiunge la maggiore età, il re di Fanes, sempre più rapito dalla sua ambizione, decide di recarsi con un gruppo di soldati alla ricerca del tesoro del Lago d'Argento. E di portare con sé anche la principessa.

Durante le ricerche nei boschi e tra le rocce che circondano il lago, i soldati trovano una scatola contenente un pezzo di pelliccia di ermellino e della strana polvere grigia.

La consegnano alla principessa.

Improvvisamente, compaiono tre nani che supplicano Dolasilla di donar loro la scatola. I nani sembrano disperati, e la principessa, piena di compassione, li accontenta.

Riconoscenti, i tre magici esserini la ricompensano rivelandole che, gettando la polvere nel lago, avrebbe potuto veder fiorire il tesoro. Le lasciano anche la pelliccia, dicendole di usarla per farsi fare una corazza: il suo destino è quello di diventare una valorosa guerriera.

Come in ogni incantesimo, però, c'è una condizione. Dolasilla non dovrà però in nessun modo andare in battaglia qualora la pelliccia cambiasse colore.

Nel tesoro del Lago d'Argento, Dolasilla trova inoltre delle frecce incantate e infallibili, che portano negli anni successivi, molte vittorie al suo popolo.

Dolasilla viene incoronata come "stella" dei Fanes ed è, oltre che l'unica erede al trono, la vera eroina di Fanes.

Grazie ai poteri della figlia, il re di Fanes soddisfa le sue mire espansionistiche e conquista, ettaro dopo ettaro, tutto il territorio che circonda il regno. Non riesce più ad accontentarsi di nulla.

Un giorno, però, Dolasilla fa un sogno strano...

Avevamo lasciato Dolasilla, principessa guerriera, alle prese con una serie di conquiste che permettono a suo padre di espandere a dismisura il regno di Fanes.

Una notte, però, le comparve in sogno il Principe dei Cajutes, ucciso durante una battaglia, che la esortò a smettere di combattere con le armi fatate e di portare pace nel regno.

Dolasilla, turbata dal sogno, ne parlò col padre. Ma il re, tutto preso dalle mire

espansionistiche, se ne infischio e continuò a coinvolgere la figlia in nuove battaglie.

Ma qualcuno, tramava alle spalle della famiglia reale. Il perfido stregone Spina de Mul, che aveva cercato di rapire Dolasilla quand'era in fasce, sobillava le popolazioni perché si unissero contro i Fanes. Non solo.

Aveva iniziato a cercare Ey de Net, il giovane principe duranno che salvò la principessa dal tentativo di rapimento.

Spina dal Mul voleva che si avvicinasse a Dolasilla per condurla fuori dai combattimenti, e impedir all'esercito di usare le frecce infallibili.

Ey de Net, rintracciato, accettò la proposta dello stregone, e incontrò Dolasilla nella battaglia di Fiames. Il perfido stregone, però, studiava un tradimento: attese il momento propizio e poi, nella concitazione del combattimento, ferì gravemente Dolasilla.

Il principe, che rivedendo la splendida fanciulla aveva provato un tuffo al cuore, la portò subito in salvo offrendole le prime cure. Poi, la riportò al castello tra le braccia dei genitori.

Ma non si sentiva tranquillo, temeva che lo stregone, assetato di potere, potesse cercare di nuovo di uccidere la principessa.

Così, il principe si rivolse alla potente maga Tscuta, che lo consigliò di fare forgiare dai nani del Latemar uno scudo per la protezione della principessa.

Uno scudo che fosse tanto pesante da non potere essere portato da nessun altro all'infuori di lui. Dolasilla nel frattempo guarì e il re, anch'egli preoccupato della sua incolumità, commissionò ai nani del Latemar uno scudo che potesse proteggerla anche da armi fatate.

I nani pensarono che si trattasse dello stesso scudo richiesto da Ey de Net, e costruirono solo un esemplare, di una pesantezza inaudita.

Quando lo scudo venne portato al castello di Fanes, nessuno fu in grado di alzarlo. Venne indetto un concorso tra i soldati e i cittadini: chi fosse riuscito ad alzarlo, sarebbe stato ammesso al seguito di Dolasilla con l'incarico di proteggerla.

Ey de Net, camuffando le sue origini regali, si presentò a corte e fu l'unico ad alzare lo



scudo.

Così ricominciarono le battaglie e i successi, con Dolasilla in prima linea e Ey dal Net al suo fianco. Il legame tra i due ragazzi si fa sempre più stretto e, dopo alcuni mesi, Ey de Net chiede al re la mano di Dolasilla, che desidera smettere di combattere.

Ma il re, a queste parole, si adira...

Avevamo lasciato Dolasilla, principessa guerriera della Val di Fanes, a combattere al fianco del principe Ey de Net, per soddisfare le mire espansionistiche del padre, Re di Fanes.

Giorno dopo giorno, battaglia dopo battaglia, tra i due giovani scocca la scintilla dell'amore,

in Dolasilla nasce il desiderio di smettere di combattere. Ma non sarà così facile...

Quando infatti il principe Ey de Net chiede al re la mano di Dolasilla, questi si adira vedendosi ostacolato nei suoi desideri imperialistici. Invece di benedire l'unione dei due innamorati, il re bandisce Ey de Net dal regno.

Dolasilla, col cuore infranto, dichiara al padre che non andrà mai più a combattere senza il suo amato.

Il re di Fanes è senza via d'uscita: proprio

adesso che aveva deciso di conquistare la Valle Aurona, ricchissima d'oro, si ritrova senza Dolasilla e le sue armi stregate, che finora gli avevano garantito il successo in tutti i territori che aveva invaso.

La sua fame di potere è impossibile da placare, e il re cede ad un'alleanza maledetta.

Tradisce il suo popolo stringendo un patto con dei nemici, desiderosi di ribellarsi contro il regno di Fanes, affinché lo aiutino a conquistare l'oro dell'Aurona.

Il Re si nasconde sul Lagazuoi, mentre Fanes viene attaccata dal nemico. Attende che i suoi alleati, come pattuito, lo ripaghino del suo tradimento con i tesori conquistati a Fanes e lo aiutino poi a conquistare le ricchezze dell'Aurona.

Ma non tutto va come previsto. Di fronte al pericolo di un'invasione, Dolasilla si sente costretta ad impugnare le armi per salvare la sua gente, si getta nella battaglia.

In quei giorni, Ey de Net si trova al Lech de Lunedes, dove le fate Mjanines gli appaiono improvvisamente, per metterlo al corrente del tradimento del re di Fanes.

Non solo: riceve una terrificante profezia: l'imminente morte della principessa amata, a cui il perfido mago Spina de Mul sta preparando una trappola per metter fine una volta per tutte al regno di Fanes. Cavalcherà a lungo per salvarla, ma non ci riuscirà.

E' ormai la sera prima della battaglia finale, e Dolasilla cavalca sconsolata sui prati dell'Armentara rimpiangendo i momenti felici con il suo principe. Improvvisamente viene circondata da tredici strani bambini, che la convincono a regalar loro tredici delle sue frecce.

Ecco il piano di Spina de Mul: uccidere Dolasilla con le sue stesse armi. I bambini non erano altro che una sua stregoneria.

L'indomani Dolasilla nota che la sua corazza è diventata scura e ricorda la profezia delle fate del lago.

Capisce di essere in grave pericolo, tuttavia non rinuncia a combattere. Il tragico presagio diviene realtà dopo poco: Dolasilla viene colpita al cuore dalle sue frecce infallibili.

Spina de Mul è trionfante. Corre subito sul Lagazuoi e pietrifica il re traditore, trasformandolo.....



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

https://www.youtube.com/watch?v=_oEiTuWii6w

Nel frattempo, a Fanes è il caos. L'esercito batte in ritirata e la regina ormai è sola. Non le resta che chiedere aiuto alle alleate marmotte, cui aveva affidato la gemella di Dolasilla quand'era ancora in fasce.

Le marmotte mandano Lujanta a Fanes. La principessa, che tutti scambiano per Dolasilla, conduce in salvo il popolo presso il Morin di Salvans, nel regno sotterraneo delle marmotte.

Il popolo è salvo, ma resta imprigionato nel regno delle marmotte. Fanes infatti viene distrutta, e la battaglia finale sulla FurÄŕia dai Fers viene vinta dai nemici.

Da allora, una volta all'anno, Lujanta e la regina compaiono in una barca sul Lago di Braies, sotto il quale si troverebbe una porta che conduce all'ultimo rifugio dei Fanes.

Sono ancora in attesa del tempo promesso, nel quale i Fanes conosceranno di nuovo pace e prosperità.

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».

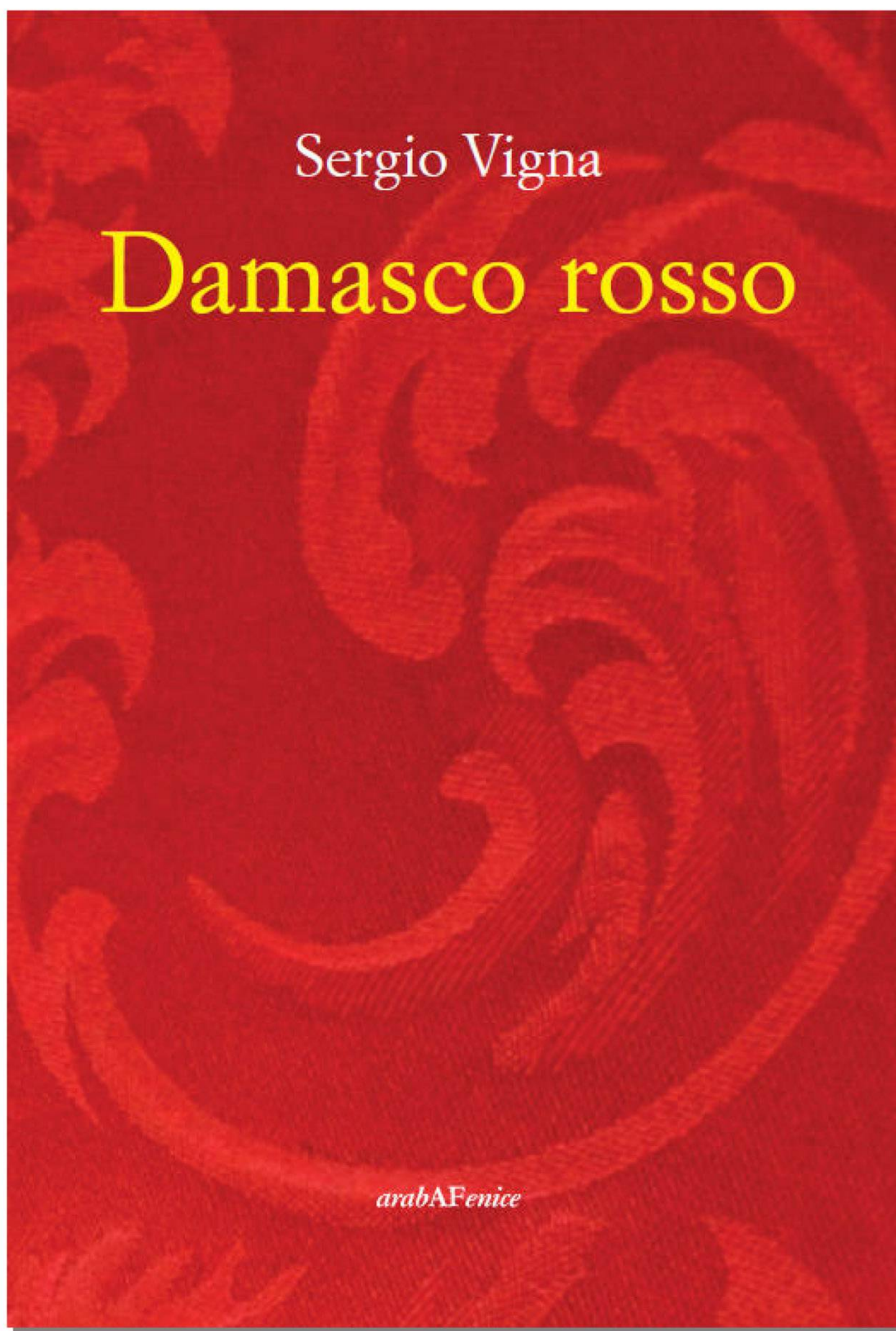
«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.

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.

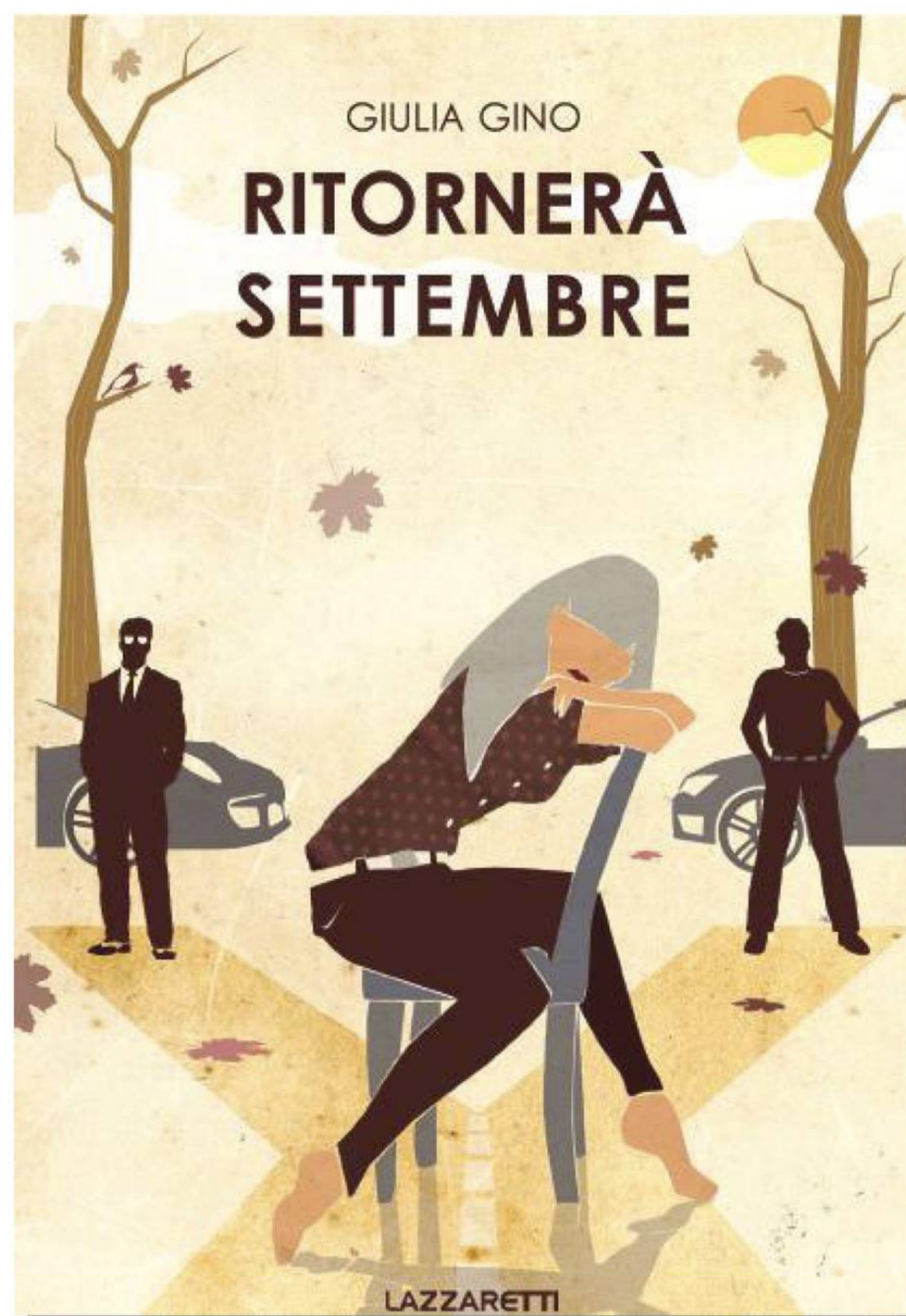
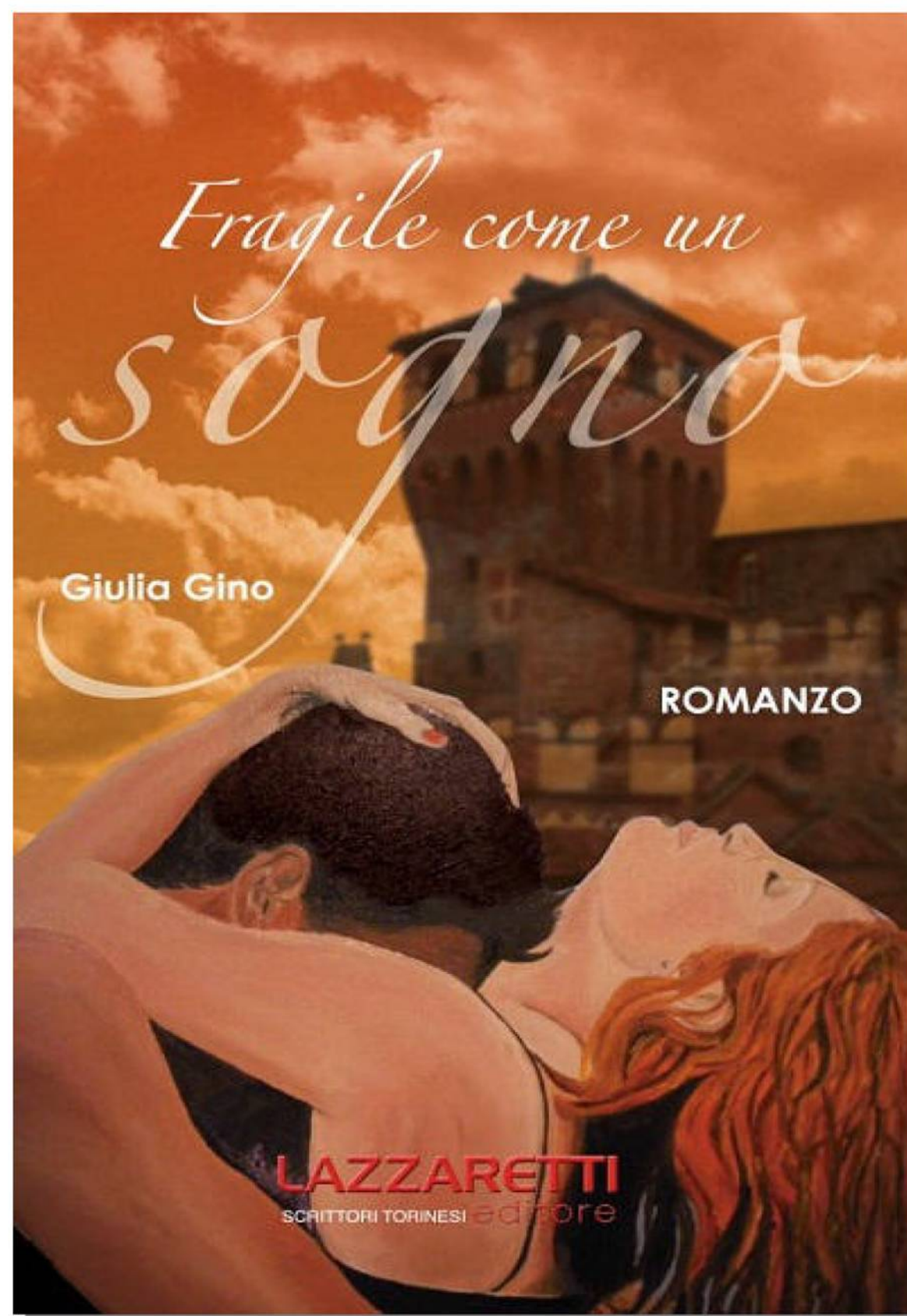
Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

*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.



Sul volo chiaro

*Ritorna ancora la voce del silenzio, quando
accenna giorno,
sul volo chiaro che porta via le stelle e muove
il primo vento.*

*Ritorna ancora la voce del silenzio, con la
prima neve;
sui rami accesi di luce novembrina che bacia
appena il bosco.*

*Ritorna ancora la voce della pace,
dai brividi segreti di un coro di montagne,
dai prati delle storie che sanno quando è il
tempo degli amori.*

Esso descrive il senso che prova la persona quando si trova fuori da un agglomerato urbano in mezzo alla campagna o in una baita sperduta in montagna.

Canto elaborato dal maestro Marco Maiero direttore del coro VOS DA MONT di Tricesimo in provincia di Udine.

Significato del Silenzio

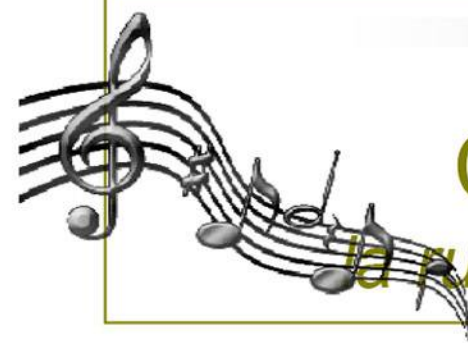
Il silenzio è calma, tranquillità, è assenza di suono. Quando c'è silenzio, non si sente niente. Il silenzio è vuoto, esattamente l'opposto di quello che avviene in un concerto rock.

La biblioteca è uno dei posti in cui si presuppone che ci debba essere silenzio, per favorire la concentrazione dei presenti.

Il silenzio è anche assenza di parole e di volontà di comunicare: quando il tuo migliore amico è arrabbiato con te, se ne sta in silenzio e ti guarda con occhi feroci.

Poi tu lo abbracci e lui comincia a parlare, sfogandosi per essere rimasto zitto per ben dieci minuti.

Potrai leggere la raccolta di frasi, aforismi e citazioni sul silenzio che abbiamo preparato per te standotene zitto zitto, oppure potrai urlarle a gran voce. A te la scelta!



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

Significato della Pace

La Pace è la gioia per chi vuole vivere in bellezza, per chi non sente il bisogno di dividere, di uccidere, di prevalere, per chi non sente il grande richiamo della distruzione e del comando.

La pace è gioia per chi si identifica negli interessi dei più deboli, senza pretendere di tutelare i bisogni, senza manipolare la loro forza creativa, la loro coscienza.

Dare pace non significa solo sul piano spirituale, ma significa operare anche concretamente: dare bene, onorare la materia dell'universo perché non vi sia divisione alcuna tra corpo e anima, uguaglianza tra i popoli, uguaglianza tra individui, non vi siano subordinazioni, di una parte sull'altra a detrimento della completezza dell'essere.

“Ogni sera, prima di dormire, bisogna tenere a battesimo il silenzio.”

GIANCARLO STOCCORO

“Mi è sempre piaciuto il deserto. Ci si siede su una duna di sabbia. Non si vede nulla. Non si sente nulla. E tuttavia qualche cosa risplende nel silenzio.”

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

“Le parole sono d'argento il silenzio è d'oro”

JOHNNY DEPP

“Insegna a tuo figlio a tacere: a parlare imparerà da solo.”

BENJAMIN FRANKLIN

“Non c'è solitudine senza silenzio, e il silenzio è tacere ma è anche ascoltare.”

EUGENIO BORGNA

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=ePQrgn7YqyE>

"Il silenzio è il colore di cui ho bisogno per dipingere la pace."

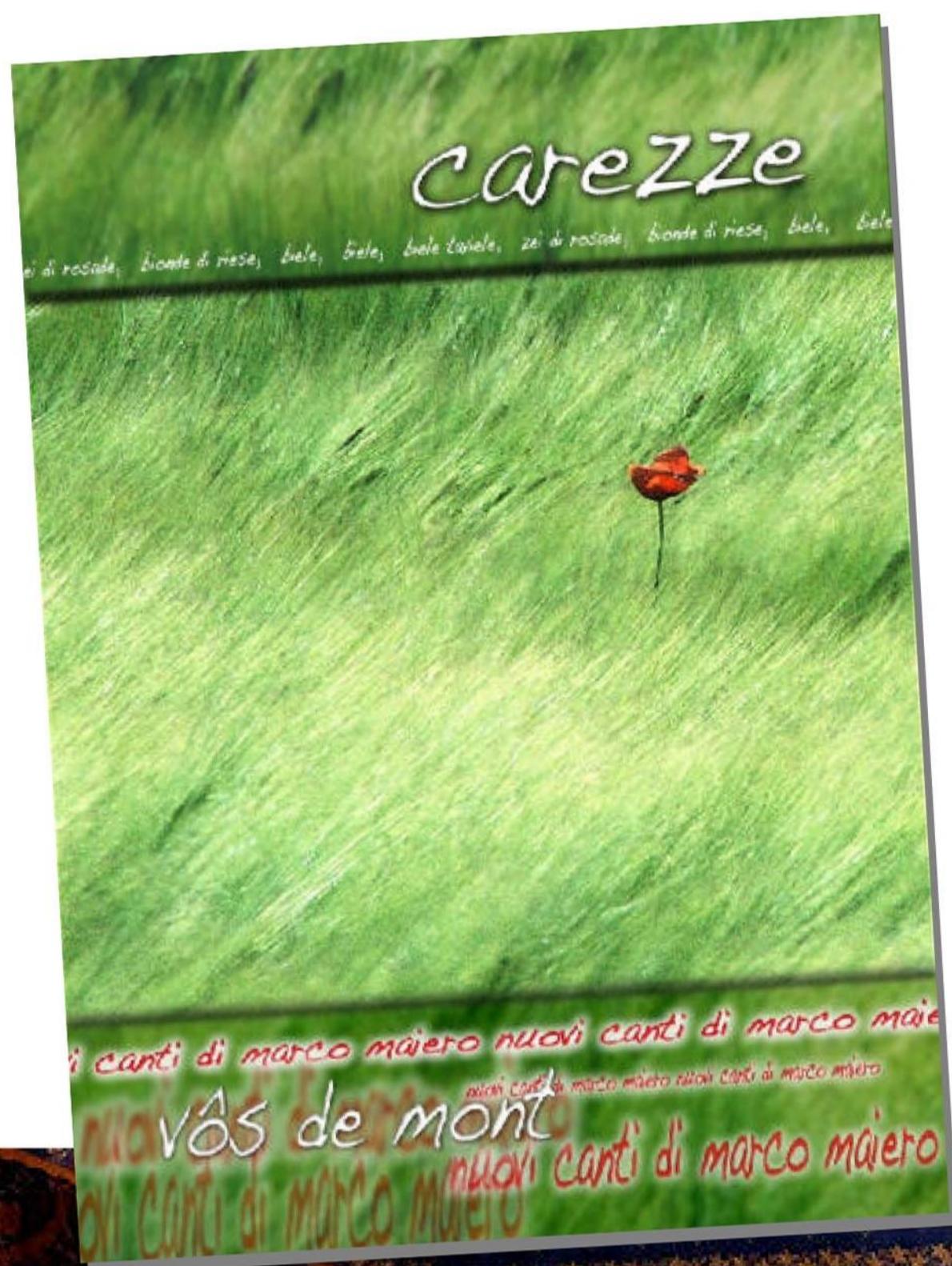
WESLEY D'AMICO

"La pianta della pace è il perdono."

ROCCO CHINNICI

"Se tutti gli uomini fossero giardinieri, il mondo vivrebbe finalmente in pace."

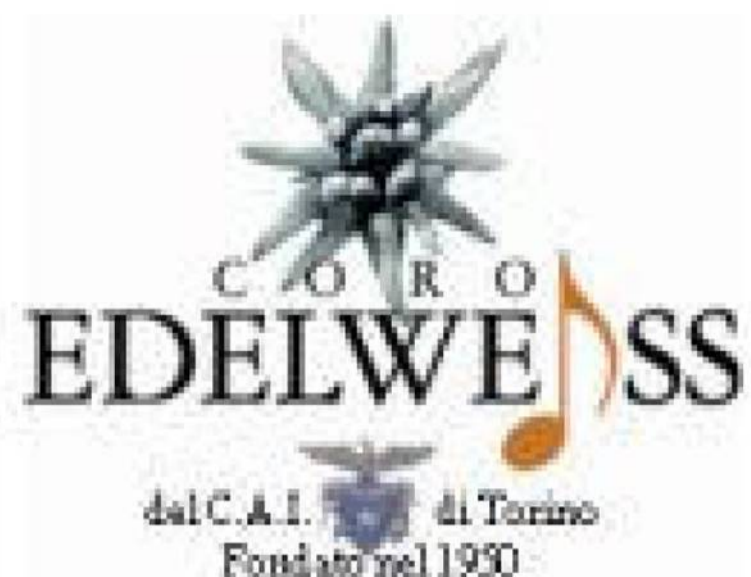
JOHN BEVERLEY NICHOLS



Valter INCERPI



*Nasce nel 1950 il **Coro Edelweiss** del CAI di Torino, da un gruppo di giovani ed entusiasti amanti del canto di montagna. Conta oggi 35 elementi, tutti rigorosamente dilettanti. Nella sua lunga storia, ha visto passare oltre 180 coristi, 5 diversi maestri, ha eseguito centinaia di concerti in Italia e all'estero e inciso numerosi dischi e CD. Il Coro Edelweiss intende portare il proprio contributo alla salvaguardia e alla conservazione del formidabile patrimonio artistico e culturale del canto di montagna. Il repertorio del Coro, che spazia su tutta l'ampia produzione dei canti tradizionali alpini, è di circa 150 brani, di cui una trentina con armonizzazioni proprie.*



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



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

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

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

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

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



Roberto Mantovani,

Monviso
L'ìcona della montagna piemontese



l'ultimo romanzo di Roberto Mantovani...

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

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

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

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

ROBERTO MANTOVANI FORSE LASSÙ È MEGLIO

**CRONACHE DA
UN MONDO SOSPEO**



Il Pane delle Marche

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

Eccoci arrivati questo mese nelle Marche, terra dove i pani, le focacce e i dolci lievitati creano le mille facce di una gastronomia che ha saputo utilizzare l'abbondanza di frumento. Ogni paese lo ha fatto a modo suo, sfruttando astutamente materie prime di volta in volta differenti, creando feste popolari e riti collettivi. Già granaio dei latini, fertile produttrice di farro e successivamente di mais, questa regione trasforma ogni occasione in un momento di arte bianca: la vendemmia nei pani al mosto; la raccolta delle noci nel pan nociato; le festività religiose nei pani di Pasqua; la raccolta del grano nel pan dei mietitori.

Ed è con questo spirito, rispettosi della tradizione alimentare e della cultura di questa terra, che queste mese vi proponiamo tre ricette, per tre pani semplicemente straordinari: la Crescia maceratese, il pane al mosto d'uva, il pan nociato (quello salato).

Rimandiamo alle vostre capacità di panificatori e all'entusiasmo che sicuramente arriverà dai vostri commensali, le conclusioni su questa ennesima esperienza che rubrica "Il mestolo d'oro" vi vada a proporre.

Crescia Maceratese

La crescita maceratese è un tipo di focaccia tipica della provincia di Macerata, si prepara con la pasta del pane e assume una consistenza simile a quella della schiacciata toscana.

Si presenta rotonda o quadrangolare, con le fossette sulla superficie che hanno la funzione di trattenere meglio l'olio e si condisce semplicemente con sale, rosmarino o cipolla.

Alcune varianti storiche prevedono l'uso nell'impasto di strutto e ciccioli di maiale, detti anche grasselli o sgriscioli.

Si abbina molto bene con salumi, verdure e formaggi tipici. Con il nome crescita si indicano più tipi di focaccia diffusi nelle Marche, molto simili alla celebre piadina romagnola, come ad esempio la crescita sfogliata e il Crostolo di Urbino, o nella zona di Pesaro e Fano la crescita sfoiata e la crescita vonta.



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



Scendendo più a sud, nella zona di Ancona la crescita si prepara con la pasta del pane, ed è in genere cotta sulla griglia o nella versione più tradizionale, sotto la brace e si mangia sa le foje cioè con le erbe di campo.

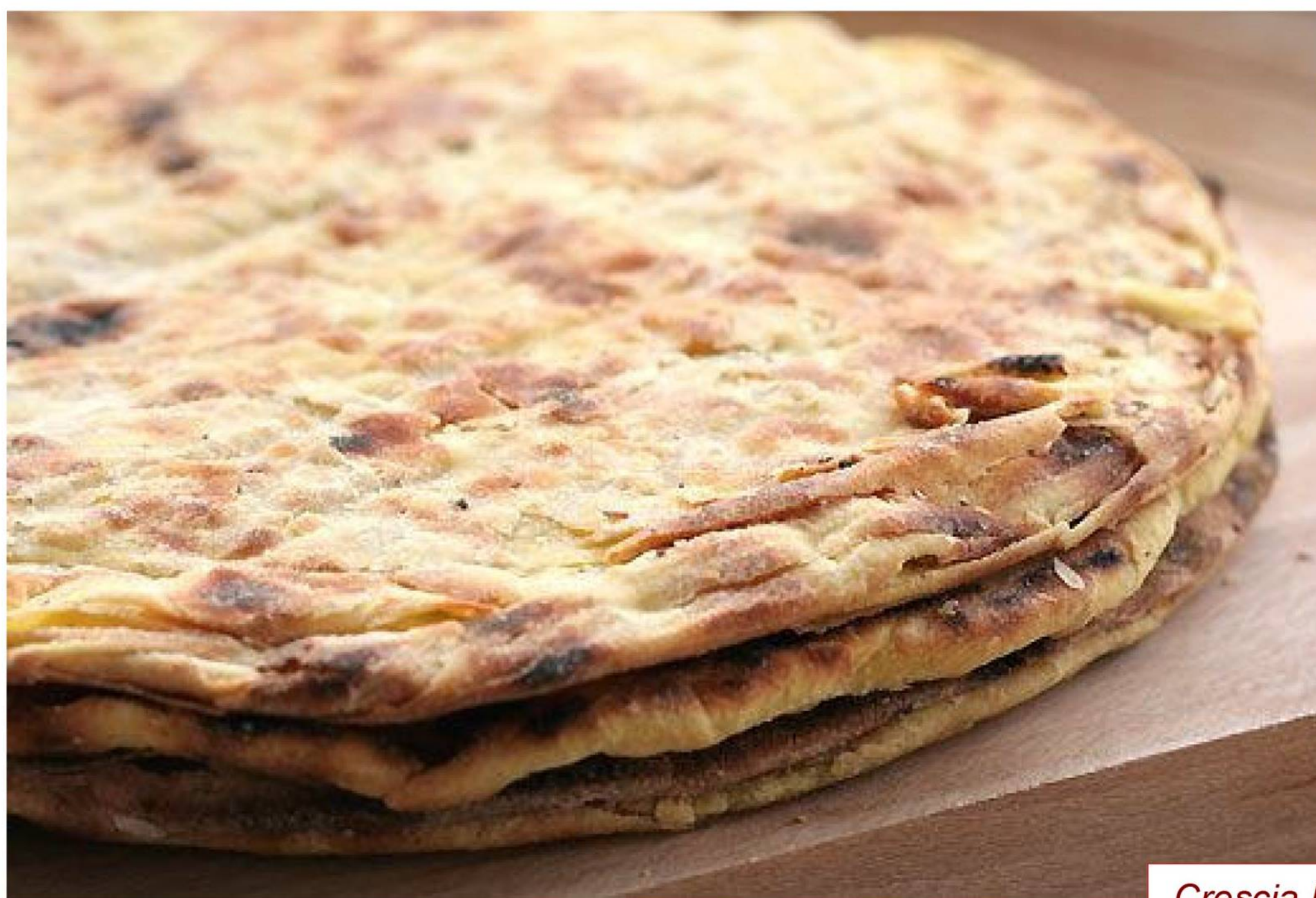
INGREDIENTI

- Farina (0) 500 g
- Acqua 300 g
- Lievito di birra (fresco) 5 g
- Strutto 50 g
- Sale 9 g
- Rosmarino q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale (grosso) q.b.

PREPARAZIONE

Versate nella ciotola dell'impastatrice tutta l'acqua, il lievito di birra, la farina e iniziate ad impastare.

Dopo qualche minuto, quando l'impasto è ben formato, aggiungete i 9 grammi di sale e i 50



Crescia Maceratese

grammi di strutto. Lavorate fin quando l'impasto diventa liscio ed omogeneo, formate un panetto e ponetelo a lievitare in un contenitore leggermente unto, in un luogo tiepido, per circa 2 ore.

Quando l'impasto ha raddoppiato il suo volume, stendetelo con le mani su una teglia precedentemente unta di olio extravergine di oliva (se la pasta tende ad essere tenace durante la stesura, attendete qualche minuto per farla riposare e poi continuate a stenderla) partendo dal centro fino ad arrivare ai bordi della teglia.

Con i polpastrelli praticate pressione sulla superficie dell'impasto e lasciatelo riposare per 40-60 minuti.

Riprendete la teglia, aggiungete olio extravergine di oliva, sale grosso e rosmarino e cuocete in forno preriscaldato a 250° C per 20 minuti.

Quando diventa dorata sfornate e servite.

Pane al mosto d'uva

Il Pane al mosto d'uva è una ricetta regionale, in particolare delle Marche.

La sua preparazione è tipica del periodo autunnale e in questo caso nel periodo della vendemmia e vinificazione, in quanto il suo

ingrediente principale è il mosto di uva.

INGREDIENTI

- 500 g di farina 0
- 50 ml di acqua
- 70 g di zucchero
- 200 ml di mosto di vino bianco (se lo avete potete usare anche quello rosso)
- 50 ml di olio evo
- 1/4 di cubetto di lievito di birra da 25 g (circa 6 g)
- 3 cucchiari di semi di anice

PREPARAZIONE

La preparazione del Pane al mosto d'uva, ricetta regionale è molto semplice. Iniziate la preparazione inserendo nel contenitore del mosto d'uva i semi di anice e lasciateli in ammollo per qualche minuto e sciogliete nell'acqua il lievito.

In una ciotola inserite la farina e lo zucchero, miscelate bene, ed inserite quindi l'acqua con il lievito, l'olio ed il mosto con i semi di anice. Impastate il tutto con le mani finché non avrete ottenuto un impasto morbido ed omogeneo, aiutandovi se necessario (lo sarà sicuramente) con della farina e una



Pane al mosto d'uva

spianatoia.

Create due o più filoncini, dipende da quanto li volete grandi e lasciate lievitare ricoperto da pellicola per alimenti per almeno 4 ore a temperatura ambiente.

Una volta lievitato cuocete il Pane al mosto d'uva, ricetta regionale in forno a 220°C per circa 30 minuti.

Lasciate raffreddare il Pane al mosto d'uva, ricetta regionale e servitelo a fette con marmellata, crema di nocciole, oppure con formaggi e salumi per un contrasto di sapori.

Pan nociato (salato)

Il pan nociato è un lievitato marchigiano a base di pane, noci e formaggio pecorino.

Il Pan Nociato o Pan Caciato è un piccolo pane salato, conosciuto soprattutto in tutta la provincia di Perugia, di Ancona e di Pesaro Urbino.

Questo saporito panino è arricchito da noci, pecorino e pepe che lo rendono piuttosto sostanzioso. Viene preparato soprattutto in autunno, quando le noci sono fresche.

La ricetta è molto semplice: si parte da un impasto lievitato di farina e acqua e si

aggiungono gherigli di noce, pecorino tagliato a cubetti e pepe nero.

INGREDIENTI

- 500 gr di farina Manitoba
- 230 ml d'acqua
- mezzo cucchiaino di zucchero
- 7 cucchiaini di olio evo
- 100 gr di parmigiano grattugiato
- 1 cubetto di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di sale
- mezzo cucchiaino di pepe
- 150 gr circa di pecorino a cubetti
- 20 gherigli di noci circa

PREPARAZIONE

In una capiente ciotola mettete l'acqua tiepida e scioglieteci il lievito con lo zucchero, aggiungete l'olio, il formaggio, la farina, il sale e il pepe; impastate bene gli ingredienti fino ad ottenere un'impasto compatto.

Ponetelo a lievitare in una ciotola leggermente unta e coperta con la pellicola da cucina in un



Pan nociato (salato)

luogo tiepido per circa mezz'ora.

Riprendete l'impasto e create dei salsicciotti su una spianatoia, tagliatelo in pezzi il più possibile uguali tra loro.

Spianateli e ponete al centro dei pezzetti di noce e del formaggio che avrete tagliato a dadini.

Chiudete il cerchio unendo la circonferenza al

centro e ponete i panini a lievitare con la parte liscia verso l'alto per un'ora sulla leccarda ricoperta di carta forno.

Infornate a 180° fino a doratura (circa 20 minuti).

Se volete, prima di infornare potete girare i panini lasciando in alto la parte increspata, risulteranno più rustici.

Aspettate che si raffreddino e servite. Il pan nociato si può anche congelare in sacchetti da freezer una volta raffreddato.



Mauro Zanotto

La “bagna càuda”

Ogni piemontese almeno una volta nella vita ha mangiato la “bagna càuda”, nata tra le valli occitane e franco provenzali, per estendersi fino alle colline dell’Astigiano, Monferrato e Langhe.

Pare che nel Nord Piemonte questo piatto sia arrivato molto più tardi a partire da metà 800. In tanti l’adorano, qualcuno non la sopporta e altri non la digeriscono, ma non ci sono dubbi: è probabilmente il piatto più caratteristico della cucina piemontese.

Aglio, acciughe e olio: sono questi gli ingredienti base della “bagna càuda”, con l’aggiunta di burro, latte e noci secondo le varie usanze locali.

Questa salsa, simbolo della cucina piemontese, è il condimento ideale per le verdure nella stagione autunnale e invernale.

Non c’è dubbio che per i piemontesi rappresenti un simbolo culturale importante, ma pensateci bene: gli ingredienti principali acciughe e olio non sono piemontesi.

La sua storia affonda le radici nel periodo medievale e merita di essere approfondita e conosciuta, anche perché non si sta parlando di una semplice salsa, ma di un vero e proprio rito.

Più che un piatto, è un rito conviviale dove i commensali attingono la salsa tutti insieme da un unico tegame di cottura in terracotta (ël fojòt), mantenuto in temperatura mediante uno scaldino di coccio riempito di braci.

Oggi sono di uso comune appositi contenitori in terracotta costituiti da una ciotola a cui è sottoposto un fornellino per mantenere calda la salsa.

Si consuma intingendovi vari tipi di verdure di stagione solitamente divise tra crude e cotte (specialmente cardi, cipolle cotte al forno, peperoni crudi o abbrustoliti, foglie di cavolo crude, cavolfiore, topinambur, barbabietole, patate cotte a vapore, ravanelli, rape e tante altre).

Come già detto, il Medioevo è l’epoca in cui questo condimento venne introdotto per la prima volta.

Si tratta di un’usanza dei contadini piemontesi che avevano bisogno di mettersi al riparo dal



C’era una volta Ricordi del nostro passato

freddo e dai malanni invernali: le principali testimonianze localizzano la nascita della “bagna càuda” nelle vallate occitane.

Al contrario, i ceti più nobili non amavano particolarmente la ricetta, a causa della presenza eccessiva di aglio e la consideravano un cibo rozzo e inadatto ad una alimentazione raffinata.

La storia inizia al di là delle Alpi, in quelle valli del Rodano lungo le quali si snodavano le rotte commerciali battute dai mercanti sin dal Medioevo.

Gli scambi fra la Provenza e le adiacenti valli piemontesi furono intensi e proficui, già allora, come dimostra il perdurare di certe peculiarità culturali e linguistiche, che spaziano dalla lingua occitana parlata ancor oggi in alcune zone di confine al tramandarsi di ricette e tradizioni, di cui la “bagna càuda” costituisce uno degli esempi più significativi.

La sua origine storica quindi risale alle celeberrime “vie del sale”, antichi percorsi utilizzati per trasportare merci prevalentemente dal mare verso l’entroterra.

Ingrediente fondamentale per la produzione e la conservazione degli alimenti, il sale arrivava nel Basso Piemonte dalla Provenza: troviamo attestazioni di questo commercio sin dal XII secolo, lungo la via del sale, un percorso articolato che univa le saline provenzali con Nizza Marittima, si ramificava nelle Valli Maira e Stura, si riuniva poi a Cuneo proseguendo fino ad Asti, dove poi il sale veniva smistato capillarmente in un vasto territorio.

Alla diffusione del sale è strettamente connesso anche l’approvvigionamento delle acciughe, pescate in grandi quantità nel mare e distribuite poi lungo le stesse rotte in barili di legno, alternate a strati di sale.

Questo spiega la curiosa presenza di questo pesce nella gastronomia di una regione senza affacci sul mare: leggenda vuole che le acciughe venissero usate per coprire i barili di sale, un espediente per evitare di pagare i



dazi doganali, altissimi su questo prodotto e più bassi sul pesce. Da lì la diffusione e, immediatamente dopo, il commercio.

La guerra ai contrabbandieri del sale ha infiammato per secoli i sentieri fra il Ducato di Savoia e gli Stati confinanti.

el sale venne strettamente regolamentato rendendolo meno redditizio. Molti dei mercanti di sale allora si convertirono a derrate più semplici da smerciare, come appunto il pesce salato.

Quello che è certo è che le acciughe vantarono presto una categoria di venditori esclusiva, i montanari della Val Maira che, nella brutta stagione, andavano di porta in porta a proporre l'acquisto del loro prodotto, anche in modiche quantità (in Val Maira, a Celle di Macra, c'è persino un museo degli acciugai).

Questo favorì una diffusione capillare dell'acciuga che divenne ben presto un complemento a molte pietanze, trasversale a tutte le case, dei ricchi come dei poveri.

Nel Cinquecento e nel Seicento i Piemontesi

consumavano soprattutto olio di noci e nocciole.

Si coltivavano anche le olive sulle colline di Acqui ma nel 1709 l'orrido gelo dell'inverno causò la morte di molti olivi e il graduale abbandono della loro coltivazione, ripresa ora negli ultimi anni da alcuni nuovi pionieri.

Da allora anche l'olio d'oliva per la "bagna càuda" dovette arrivare da altri territori.

In Piemonte oggi, la "bagna càuda" non è più un piatto cucinato solo nelle cascine contadine ma diffuso anche nei borghi e nelle città. Le varie associazioni culturali, ristoranti e trattorie locali organizzano a partire dai mesi di ottobre-novembre delle "bagne càude" che vedono la partecipazione di tanta gente.

Lunghe file di fornelli con cesti di verdure cotte e crude fanno bella mostra sulle tavolate ed un profumo di aglio si spande per tutta nell'aria.

Anche nella lontana Argentina i discendenti degli emigranti Piemontesi mantengono vivo il

nostro piatto tipico organizzando frequentemente degustazioni della “bagna càuda” cucinata secondo la ricetta tradizionale.

Ricetta della “bagna càuda”

(La bagna càuda a la mòda dël Coindo ‘d Condòve)

Ingredienti: 150g di acciughe salate, 60g di burro, ½ litro di olio d’oliva, ½ bicchiere di latte, 3 teste d’aglio (o una testa a persona), 3 gherigli di noce.

Fate cuocere a fuoco basso nel latte l’aglio tagliato a fettine per 30 minuti.

Raccogliete il burro in un recipiente di terracotta e fatelo sciogliere a fuoco

bassissimo, poi unite l’aglio col latte rimasto, i filetti di acciuga (dopo averli puliti, diliscati e sminuzzati), l’olio di oliva, i gherigli di noce sminuzzati e fate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti (l’aglio non deve prendere colore), mescolando gli ingredienti con un cucchiaino di legno fino a ottenere una crema liscia color nocciola chiaro.

La “bagna càuda” va servita su un apposito fornello che la mantiene caldissima anche a tavola. In essa ogni commensale intingerà principalmente verdure crude: cardi (dopo averli lasciati a bagno in acqua fredda acidulata con succo di limone), sedani, peperoni, foglie di verza, topinambur, cavolfiori, porri, cipollotti, polenta arrostita e crostini di pane.

Gian dij Cordòla

Gianni Cordola

www.cordola.it





la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

#museomontagna

30.10.19 → 23.02.2020



Le Alpi del Monferrato

Fotografie di Enzo Isaia



Le Alpi del Monferrato

Fotografie di Enzo Isaia

Lo scorso 29 ottobre il Museomontagna ha inaugurato due nuove mostre. Mentre *Tree Time*, di cui abbiamo parlato nel numero precedente, prosegue il percorso intrapreso nel 2018 volto a indagare le principali problematiche ambientali che vedono protagonista la montagna in questo inizio di XXI secolo, *Le Alpi del Monferrato. Fotografie di Enzo Isaia*, rende omaggio a uno dei grandi nomi della fotografia piemontese.

Nel corso dell'ultimo decennio, Enzo Isaia ha realizzato una serie di circa 100 immagini del Monferrato – spaziando tra le province di Asti e Alessandria nel Monferrato, tra la Langa e il Roero astigiani e nelle pianure di Villanova d'Asti – ponendone in evidenza la relazione con l'arco alpino.

In mostra, una selezione di scatti che valorizzano tale straordinario paesaggio naturale e culturale attraverso le luci delle stagioni e con un inedito approccio che mette in naturale relazione due eccellenze del nostro panorama regionale.

A differenza delle colline senesi, caratterizzate da grandi poderi punteggiati da cipressi e destinati alla coltivazione della vite, del grano, del sorgo o dell'olivo, le colline del Monferrato sono frammentate in infinite varietà di colture, distribuite in appezzamenti che creano ogni mese scenari diversi: la vite, il nocciolo e i boschetti, poi i pioppeti delle pianure lungo il Tanaro, il grano, la soia e le barbabietole, che si alternano alla colza, all'orzo, al mais, al girasole, al coriandolo, all'erba medica, alla segale e al favino.

Le fotografie di Isaia raccontano i colori che esplodono soprattutto in primavera e in autunno: dallo stesso punto di vista, con il variare della stagione, dell'orario e dell'ottica, Isaia ha realizzato immagini che sembrano rappresentare luoghi assolutamente diversi.

Ma ciò che rende ineguagliabili questi paesaggi è lo scenografico valore della corona delle Alpi: una maestosa presenza che fisicamente si trova a una distanza variabile tra i 90 e i 150 chilometri, ma che l'uso di differenti ottiche rende più o meno imponenti, vicine o lontane.

«Da qualsiasi punto della regione non a caso nominata Piemonte – scrive il critico d'arte Pino Mantovani nel testo che accompagna la

mostra – la presenza delle Alpi è una certezza, materiale simbolica culturale.

Anche quando impedimenti di ogni genere, o anche solo infelici condizioni meteorologiche, ne ostacolano o neghino l'evidenza visiva, il profilo, la consistenza plastica e la singolare luminosità delle montagne stanno lì a marcare il carattere e l'identità del territorio e di quanti lo abitano.

L'occhio le cerca, le montagne, con un movimento mirato o circolare; attenzione, consapevolezza, desiderio e memoria eventualmente sopperiscono alla momentanea assenza.

Anche l'unica via di fuga verso la pianura richiama le Alpi, perché il grande fiume che scorre a valle lento e maestoso ne è il prodotto, convogliando l'acqua che defluisce da nevi e ghiacciai, da sorgenti e laghi superni.

Di fatto, i vasti paesaggi di Isaia, limpidissimi anche quando si confrontano con nebbie e foschie, presuppongono uno straordinario mestiere acquisito sul campo, ma sono anche il risultato di una disposizione al vedere che è rimasta innocente attraverso tante occasioni, di una passione

che si alimenta di sempre nuove esperienze.

E forse soprattutto di una libertà cresciuta nel tempo, coniugata con una pazienza addirittura eroica che si esercita nell'attesa del momento giusto in natura e nell'impegno di raggiungere attraverso l'artificio della fotografia l'immagine unica che altri direbbe espressiva della personale emozione, mentre per Isaia documenta il desiderio di una oggettiva bellezza».

MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA - CAI Torino

Dal 30.10.2019 al 23.02.2010

Piazzale Monte dei Cappuccini 7, 10131 Torino

Apertura: martedì – domenica, 10.00 – 18.00

Tel. 011.6604104 / www.museomontagna.org

Veronica Lisino

*centro documentazione - raccolte
iconografiche*

MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA
CAI-TORINO



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

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

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

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

Un anello per il colle, il rifugio e la Punta Barant sul sentiero dell'Autagna

- Località di partenza: Ponte della Biava sul Pellice mt. 1023
- Dislivello: mt. 1403
- Tempo di salita: 4 ore e 30 minuti c.ca
- Tempo di discesa: 3 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 7 Val Pellice Fraternali Editore

Al ponte della Biava, sulla via che da Bobbio Pellice porta a Villanova, parte la traccia dell'Autagna, un ampio sentiero che tutto percorso termina alla Colletta, all'ultimo tornante sulla strada che dalla Conca del Pra sale al col Barant.

Certamente antecedente a questa, il sentiero dell'Autagna è una vecchia mulattiera militare realizzata a suo tempo per collegare rapidamente il fondovalle Pellice con l'attiguo



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

vallone dei Carbonieri dove sorge il rifugio Barbara.

Progettato e realizzato ingegnosamente con cura dai nostri soldati sul finire dell'ottocento, questo sentiero è stato per anni lasciato all'abbandono prima del suo ripristino che l'ha reso nuovamente fruibile.

Partendo da fondovalle, dal ponte della Biava, senza mai cessare di salire, con ripetute svolte e lunghe diagonali ascendenti la traccia transita più su nei pressi del panoramico Castellus. Rasentando poi per via l'imponente Agugliassa, questo sentiero termina alla Colletta poco prima del giardino botanico Peyronel sulla via per il col Barant.

Ampio, sempre visibile, segnato, presenta tratti di muretto a secco tutt'oggi ancora ben conservati che lo proteggono a monte e lo sorreggono a valle, trovando sempre la via d'ascesa prima nel chiuso della faggeta, poi nel lariceto.

Alla Colletta, dove termina, s'immette sulla strada che dalla Conca del Pra sale al Col Barant, dove una vecchia costruzione militare è stata trasformata in rifugio.

Senza alcuna difficoltà si sale infine alla assai panoramica Punta Barant dove la visuale s'apre ampissima sui monti sino alla pianura.

Volendo sviluppare un anello si torna a valle percorrendo l'interminabile pista militare che a svolte scende alla Conca del Pra dove si può decidere di raggiungere Villanova per strada, meglio ancora per il tortuoso sentiero che si snoda sulla sponda destra del Pellice.

Per strada, utilizzando per via tratti di sentiero, da Villanova si scende infine al ponte della Biava.

Il sentiero militare dell'Autagna è assai frequentato dai bikers esperti che lo utilizzano appropriatamente per scendere a valle raggiunto che hanno il col Barant dalla Conca del Pra o dal vallone dei Carbonieri.

Oltre gli abitati di Villar e Bobbio Pellice sulla



Il crinale terminante con il Bric Bucie

via per Villanova, superati i minuscoli insediamenti di Rostagni e Cairus, fatte alcune svolte, nel punto in cui la valle si ampia si stacca sulla sinistra uno stradello che supera il torrente Pellice al ponte della Biava. Dove un'indicazione suggerisce come raggiungere il col Barant per il sentiero dell'Autagna non è difficile trovare dove parcheggiare.

Superato il corso d'acqua e preso lo stradello che sale, al bivio che segue si tiene la destra raggiungendo più su, oltre il rio, un rudere, probabilmente la caserma in uso ai soldati addetti alla costruzione del sentiero.

Poco prima, una segnatura in biancorosso su un albero segna il punto in cui parte il sentiero dell'Autagna che costeggiando inizialmente il corso d'acqua raggiunge un ripiano pascolativo dove facendo inversione subito s'addentra all'interno della faggeta.

Sino alla Colletta ci saranno da superare più di mille metri di dislivello e questo lo fa con un'infinita serie di svolte alternate a

diagonali ascendenti trovando sempre una via d'uscita su un pendio che salendo diventa sempre più ripido.

Essendo questo che si percorre un sentiero militare, genialmente e con cura soluzioni sempre appropriate risolvono i problemi che s'incontrano per via.

Singolare è il primo tratto all'interno della faggeta. A traversi su misura di come è costituito il pendio, seguono ampie svolte protette a monte e sorrette a valle da estesi muraglioni tuttora in ottimo stato di conservazione che denotano ingegno e applicazione non che un duro lavoro manuale svolto da chi ha costruito questo manufatto.

Con una lunga diagonale ascendente la traccia s'addentra poi all'interno del vallone della Biava dove, cambiando esposizione e aumentando l'altitudine, ai faggi si sostituiscono via via i larici. Come la vegetazione arborea si riduce la visuale s'apre sulla valle e sui monti all'apposto dove primeggiano il Cornour, il Bucie, il Malaura, infine il Palavas.

Superati tratti soleggiati su pietraia si riprende

poi a salire a svolte e traversi quasi regolari raggiungendo più sopra delle indicazioni, nei pressi del panoramico Castellus, dove parte una traccia che scende direttamente a Villanova che si potrebbe utilizzare qualora si volesse abbreviare il percorso.

Continuando sempre per il Barant, e sempre guadagnando quota allo stesso modo, si perviene più su al punto in cui parte il sentiero Quiotta per la Conca del Pra. Un'indicazione sbiadita dice però che è riservato ad escursionisti esperti trovando probabilmente per via tratti un tantino esposti.

Il sentiero che più sotto porta direttamente a Villanova e questo sentiero Quiotta non sono riportati dalla carta Fraternali.

Le ripetute diagonali ascendenti che seguono da una parte e dall'altra del pendio, assai regolari e uguali, portano più avanti a rasentare un notevole ammasso, più su ad un colletto dove sulla sinistra emerge la Gugliassa, un roccioso dente a punta che presenta un notevole sviluppo sul quale recentemente sono state aperte alcune vie.

Con già in vista la Colletta il sentiero affronta

infine l'ultimo tratto nel rado lariceto, con sottobosco di cespugli di ontano nano e rododendri, ancora con una serie di diagonali ascendenti che si restringono salendo.

L'ultima, la più lunga, consente infine di uscire alla Colletta dove al tornante ci si immette sulla strada militare che dalla Conca del Pra sale al rifugio al col Barant.

Avendo in vista tutta l'alta val Pellice, fuori dalla bosco, un interminabile tratto moderatamente ascendente porta la strada a rasentare il giardino botanico Peyronel, infine, fatte ancora un paio di svolte, il col Barant che immette nel vallone dei Carbonieri.

In loco una vecchia casermetta militare oggi è stata trasformata in rifugio. Tornando di poco sui propri passi una debole traccia porta facilmente in vetta alla Punta Barant mt. 2426 priva di qualsiasi segno identificativo.

Da questa vetta panorama ampissimo sulle valli e sui monti dello spartiacque Pellice-Po, sul Monviso e sui monti di confine dove primeggiano il Bucie ed il Palavas.

il giardino botanico Peyronel





La ex casermetta è diventata un rifugio

4 ore e 30 minuti c.ca dal ponte della Biava.

Volendo sviluppare un anello si scende ora alla Conca del Pra stando sull'interminabile, ampia strada che porta a valle compiendo una lunga serie di svolte e traversi. Al bisogno non è difficile individuare le scorciatoie che abbreviano la via.

Giunti al fondo si supera il greto del torrente Pellice, che in questo punto sparisce poiché le acque scorrono sotto i ghiaioni, subito salendo alla strada.

Trascurata quella che porta al rifugio Jervis si prende a destra superando più avanti di nuovo il torrente sul primo ponte dove termina il sentiero Quiotta.

Al successivo, presso la svolta che anticipa l'attraversamento del corso d'acqua che qui riprende a scorrere, si deve decidere se raggiungere Villanova per strada, e la cosa non presenta difficoltà di sorta, o per il sentiero che si snoda sulla sponda destra del Pellice.

Se così si decidesse di fare occorre sapere che si affronterà un lungo tratto assai tortuoso, dove si attraversano ambienti tipicamente montani, ruscelli, estese pietraie, rocce affioranti, diversi saliscendi, pur essendo la traccia sempre visibile e ben

segnata in biancorosso. Imperdibile.

Ad un primo tratto piuttosto regolare segue quello intermedio dove si sale e poi si scende a svolte lungamente su pietraie sin in greto al torrente dove all'apposto spicca la notevole cascata del Pis.

Il tratto terminale è il più spettacolare in quanto la traccia attraversa una zona costellata di enormi roccioni accatastati stando quasi in riva al corso d'acqua che qui forma grosse pozze e spumeggianti cascate.

Lungamente continuando si giunge infine al punto in cui parte il sentiero terminante più su sull'Autagna, più sotto al ponte sul Pellice, più avanti all'abitato di Villanova.

Per tornare al ponte della Biava occorre necessariamente fare un tratto di strada, normalmente priva di traffico, dove è possibile praticare sentieri e tratti di stradello come quello che porta alla seconda svolta discendente.

Qualsiasi scelta si faccia si giunge infine alla ponte della Biava dove questo lungo anello si chiude.

3 ore e 30 minuti c.ca dalla Punta Barant.

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!*

Il fumo

La piccola casa
sotto gli alberi
sul lago.
Dal tetto sale il fumo.
Se mancasse
quanto
sarebbero desolati
la casa, gli alberi, il lago!

(Bertold Brecht)

Volevo fare il guardiano di un faro

Tra tecnologia e umanità la storia di un
guardia dighe delle nostre vallate
Intervista raccontata in due tappe

Alberto, per gli amici Albi, da ragazzo avrebbe voluto fare il guardiano di un faro.

Nato a Cumiana da genitori che svolgevano l'attività di pescivendoli ha potuto sviluppare molte passioni: dalla bicicletta, alla moto, alla pallamano, allo snowboard.

E' stato uno scout appassionato per circa dieci anni e ha fatto l'animatore turistico al mare, divertendosi molto.

Da sei anni è guardia dighe.

Avevi mai immaginato per il tuo futuro di diventare guardiano di una diga?

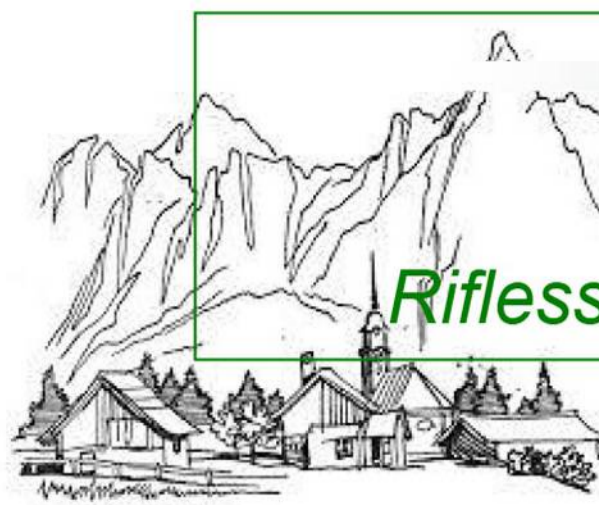
"Sì, mi sarei visto a fare il guardiano ... ma del faro, perché io amo il mare...e il clima marino è essenziale per il mio corpo e la mia mente".

Invece Albi nel febbraio 2013, all'età di 25 anni, diventa guardiano di due dighe, la diga di Rochemolles e la diga delle 7 Fontane del MELEZET, frazione di Bardonecchia.

"Ho fatto un anno di agenzia interinale, mi hanno messo alla prova, poi sono passato fisso in ENEL GREEN POWER ... l'azienda che per me era il massimo come raggiungimento lavorativo. Io che sono diplomato nei sistemi energetici".

Oggi ha 31 anni, una compagna e una piccola bambina "Gaia".

Alberto ha conosciuto la diga di Rochemolles per la prima volta durante una gita



Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

organizzata dal padre della sua ragazza. Non aveva mai preso in considerazione di poterne diventare uno dei custodi. E invece proprio al ritorno dalla gita ci racconta che

"mi arriva una notifica su info job che cercavano guardiani della diga di ROCHEMOLLES. Allora mi venne il dubbio e scesi subito da mio suocero, chiedendogli se sapeva qualcosa della guardiania, questa cosa ci mise curiosità e, tramite conoscenti e qualche notizia su internet, ho scoperto che era l'Enel Green Power a gestire il tutto...Allora mi sono dato subito da fare ed ho contattato l'agenzia che ha preso in consegna il bando di assunzione per questo lavoro".

In cosa consiste il tuo lavoro?

"Mi occupo della manutenzione ordinaria e straordinaria di queste opere, svolgendo dei controlli giornalieri e comunicando in primis il livello dell'acqua (m.s.l.m. ovvero metri sopra il livello del mare), guardando una stadia di misura messa sulla parete della diga stessa.

Ci sono poi da controllare le temperature massime e minime atmosferiche, prese ad un ora stabilita (le 8 del mattino); la temperatura dell'acqua in superficie e a meno 5 metri di profondità; la presenza di ghiaccio sull'acqua; l'altezza della neve, se presente, e la quantità di pioggia. Questo in entrambe le dighe.

A Rochemolles ci sono inoltre i controlli settimanali: il livello dell'acqua va preso anche alle ore 10 del mattino, poi si entra nelle gallerie della diga e, con uno strumento chiamato coordimetro, si prendono varie misure, come i giunti di dilatazione dei vari settori della diga.

Si scende infine all'ultimo livello dove si annotano le perdite della diga, quella del versante destro quella del sinistro e le totali, e si procede alla misura delle sotto pressioni



Invaso di Rochemolles

che l'acqua esercita con dei semplici piezometri.

Nella diga di Melezet i controlli settimanali sono uguali ai giornalieri.

Più complessi sono i controlli mensili, che si effettuano per entrambe le dighe, che prevedono anche un controllo degli organi di scarico (la paratoia di alleggerimento, quella di mezzo fondo e quella di fondo), le luci della diga (sia nei cunicoli che esterne), i danni sul coronamento monte e valle... ispezione alveo monte e valle, funzionamento dei servizi ausiliari, come il gruppo elettrogeno (che serve nel caso che le vie aeree fossero danneggiate), la sirena di comunicazione, qualora i servizi telefonici non fossero disponibili, e i camminamenti all'interno della diga (solo per la diga di Rochemolles).

Oltre alla diga, sono un manutentore elettromeccanico e quindi svolgo interventi ordinari e straordinari nelle varie centrali idroelettriche della provincia di Torino.

Come sono organizzati i turni di lavoro? Accade di essere soli nei turni di lavoro e per quanto tempo?

A Rochemolles, i turni sono di due tipi, con la presenza sempre di due guardiani:

- dal martedì al giovedì, 3 gg, turno corto settimanale
- dal venerdì al lunedì, 4 gg, turno definito "il weekend"

Al Melezet, si svolge una turnazione diversa, siamo tra i sette/otto guardiani e si fa un mese a testa, a rotazione. Nel turno siamo da soli. Il suddetto mese è suddiviso in 4 giorni di

guardiania e uno o due giorni di riposo, per 5 turni.

Ci descrivi una giornata-tipo?

A Rochemolles, la giornata tipo nel periodo estivo prevede di alzarsi presto la mattina, fare una leggera colazione e alle 7,30 iniziare le attività lavorative: misurazioni giornaliere, aggiornamento del registro diga, valutazioni circa eventuali lavori di manutenzione ordinaria da effettuare, controllo dell'alveo uscendo e facendosi una camminata.

In tal caso uno dei due colleghi deve restare in casa di guardia per rispondere ad eventuali chiamate telefoniche di servizio.

Intorno alle 16,30 l'orario di servizio si conclude e rimane però la reperibilità al telefono. Noi principalmente comunichiamo con un Punto di Tele Controllo denominato "PT".

Il "PT" è colui che ha sott'occhio tutto il sistema idroelettrico del Piemonte, gestisce le risorse idriche e fa i piani per l'energia, quindi ogni problematica di tipo informatico, elettronico e/o stato di emergenza idraulica va comunicata a lui, oppure è lui che avvisa il guardia dighe su eventuali problemi.

Al termine dell'orario di servizio, ci si può dedicare alle proprie passioni come la cucina, l'artigianato del legno, costruzioni in ferro, pesca, brevi camminate in sicurezza,

poiché non bisogna andare oltre il lago, letture e tutti i passatempi vari a cui uno può essere ispirato.

E' un tempo che nella vita di tutti i giorni non riusciresti a ritagliarti, anche perché leggere un libro su uno sdraio con vista diga, sottofondi di marmotte, cascate, cervi che bramiscono ecc. ecc. non è da tutti...

In inverno invece le cose si fanno più complicate. Il raggiungimento della diga può essere estremamente impegnativo e faticoso, uscire all'aria aperta rimane difficile perché le tormentate, la nebbia, le bufere, le neviccate possono arrivare da un momento all'altro, ma non nego che ogni tanto in qualche giorno di febbraio si riesca a stare fuori alla quiete come sempre accompagnati da sdraio e libro sotto il sole.

I controlli giornalieri naturalmente si fanno, ma in inverno c'è più tempo da dedicare alle proprie passioni. L'unico lavoro esterno, e anche l'unico sforzo fisico, è spalare la neve

davanti a casa.

Per sopperire al disagio della mancata attività sportiva noi guardiani ci siamo allestiti una specie di palestra con pesi, scacco da box e panca.

Diciamo che abbiamo anche rispolverato la Playstation che usavamo, o che non abbiamo mai smesso di usare. Insomma bisogna adattarsi.

Un fattore comune rimane il fatto che prima di salire puoi avere mille idee sul "fare", ma, quando sei in turnazione, nella testa la monotonia fa da padrone e lo "scazzo" (perdonami il termine) viene subito a prenderti! Ti senti abbastanza spossato e non muoveresti un dito, quindi abbandoni progetti...oppure non gli inizi neppure.

Al Mezet, le giornate sono più o meno simili, con la consapevolezza che in casa ci sei solo tu, quindi hai più tempo per pensare.

Gestisci il tempo diversamente, anche perché le pause te le prendi quando ne hai il bisogno tu, come il prepararsi da mangiare, lavare per terra, gestire casa....

Per un altro verso questa autonomia serve per conoscere meglio se stessi e capisci quanto sei pigro, o quanto sei attivo.

Al Melezet, anche se sei da solo nel turno,

Invaso del Melezet





*Sorvolo del territorio
con l'elicottero...*

non sei poi troppo isolato ...sei a 1500 metri, la diga ha problematiche solo nei periodo di disgelo o nei periodi di forte pioggia , per il resto è tranquilla.

Ovviamente l'acqua si alza e si abbassa in minore tempo, quindi bisogna essere un po' più tempestivi in caso di allerta. E comunque, durante la giornata, gente ne vedi , perché hai la strada /sentiero battuto dai gatti delle nevi che portano su in Valle Stretta, quindi psicologicamente non ti senti proprio da solo.

Per essere un buon guardiano di dighe, quali caratteristiche bisogna avere?

Bella domanda! le caratteristiche ... avere l'indole del lupo; se sei stato uno scout sei agevolato nel passarti ed arrangiarti la giornata; avere degli hobby, essere il più creativo possibile; dosare la Tv in maniera adeguata, non dipendere dall'alcol, o droghe, perché è facile abusarne in maniera esponenziale. Quindi avere una mente un po' più resistente alle tentazioni.

Amare la montagna è considerato un buon plus. Essere paziente , avere self control. Non avere paura del buio, dei posti chiusi, degli animali , dei rettili.... puoi incontrane di tutti i tipi. Amare il vento forte. Non soffrire di pressione alta...

Quali sono gli aspetti del tuo lavoro che ti hanno maggiormente impegnato sul piano emotivo e su quello fisico?

Sul piano emotivo è il sapersi controllare e non cadere nella malinconia legata alla solitudine; su quello fisico trovo stressante, in inverno, usare le ciaspole con un bello zaino sulla schiena durante i cambi... con la consapevolezza che non saprai mai quanti metri di neve dovrai spostare!

E quali sono gli aspetti più affascinanti di questo lavoro?

Sarò forse ripetitivo, ma è conoscere se stessi (non si smette mai di farlo, posso dirlo con certezza), poter fare un aperitivo con una mandria di stambecchi, vivere tutte le stagioni nei suoi diversi colori, ammirare aquile e gipeti, andare su cime elevate, pescare senza alcun disturbo, accompagnato solo dai rumori della natura che sono ormai sconosciuti a

tante persone di questo mondo.

Ti immedesimi molto in quel film di cui ti ho parlato "Into the wild".

Poter dedicare del tempo a cose che hai trascurato, oppure che hai sempre voluto coltivare. Insomma io la reputo una cosa fondamentale, una occasione della propria vita... è sono stato fortunato a provarla.

Devo ringraziare Alberto per la sua disponibilità e per il tempo che mi ha dedicato. L'entusiasmo che ho sentito nelle sue parole temo di non essere riuscita a renderlo come avrei voluto, ma...non sono una scrittrice.

In ogni modo ci tengo a dire che incontrare un giovane così partecipe del suo lavoro e disposto a raccontarlo senza preoccuparsi del tempo sottratto ad altre occupazioni è stato per me molto emozionante.

Senza contare il fascino per un'attività lavorativa che non conoscevo e che potrebbe essere oggetto di un approfondimento durante una gita di gruppo. Chissà!

Ho chiesto ancora ad Alberto di raccontarci qualche episodio particolare vissuto nei suoi sei anni di guardiania e cosa cambia nella visione di questo lavoro "da lupo solitario" quando si diventa papà.

Le risposte di Alberto le incontreremo nella prossima puntata.

Maria Antonietta Pinto

(fine della prima parte)

Aromaterapia: l'uso degli oli essenziali

Scoperta in Francia, l'aromaterapia era già nota e praticata già da greci e romani.

Ma l'aromaterapia cos'è esattamente? E come funziona? Vediamolo assieme.

AROMATERAPIA SIGNIFICATO

Con il termine "aromaterapia" si indica l'utilizzo di essenze aromatiche, altrimenti dette oli essenziali, per il mantenimento della salute o per la terapia.

Il concetto deriva dal francese aromathérapie e venne introdotto negli anni '20 del Novecento da René Maurice Gattefossé. Questo chimico francese, studiando le applicazioni cosmetiche degli oli essenziali, notò importanti effetti dell'olio di lavanda sulle ustioni.

Un altro francese, Jean Valnet, portò avanti l'impiego terapeutico delle essenze, sfruttandole durante la seconda guerra mondiale per medicare le ferite dei soldati.

OLI ESSENZIALI UTILIZZO NELLA STORIA

Se la storia dell'aromaterapia è relativamente breve, tuttavia, la storia dell'utilizzo di essenze di piante aromatiche è molto antica.

Infatti, già Egizi, Greci e Romani utilizzavano gli oli aromatizzati con le erbe per:

- profumare il corpo e i vestiti;
- purificare l'aria;
- creare unguenti con funzioni medicamentose.

OLI ESSENZIALI PER MASSAGGIO E L'AROMATERAPIA IN EUROPA

L'utilizzo degli oli essenziali nel massaggio e l'approccio "psicologico" che spesso lo caratterizza sono uno sviluppo degli anni Settanta.

Secondo questo approccio, particolarmente in voga nei Paesi anglosassoni ed esportato negli ultimi anni in Europa, l'aromaterapia è sempre intesa, specie in Inghilterra, come una terapia di massaggio.

In Francia invece questa disciplina è intesa come branca della fitoterapia. Attualmente,



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

comunque, l'aromaterapia è considerata un ramo della fitoterapia che utilizza gli oli essenziali distillati dalle piante per trattare un'ampia gamma di disturbi.

Il trattamento con queste sostanze è:

- topico. Quindi con potenzialità antibatterica, antinfiammatoria, antiossidante e analgesica;
- sistemico. Quindi con interazione con i recettori del bulbo olfattivo e quindi stimolazione dell'area del cervello emozionale: il sistema limbico.

OLI ESSENZIALI COSA SONO?

Ma esattamente, cosa si intende per olio essenziale?

Si tratta della frazione odorosa volatile estratta dalle piante, in particolare di alcune sue parti (fiori, resina, corteccia, radici, buccia, foglie, frutti).

L'olio essenziale è quindi un concentrato di molte molecole sintetizzate dalle piante per difendersi dalle aggressioni ambientali, dagli agenti fisici (soprattutto il calore del sole), dagli agenti biologici (batteri, virus, funghi, insetti, vermi ecc.).

Odore e volatilità spesso sono associati. Affinché una molecola abbia un odore, infatti, è necessario che possa diffonderlo debolmente nell'aria.

OLI ESSENZIALI PROPRIETÀ

Gli oli essenziali hanno proprietà fisiche, chimiche e terapeutiche, con un'azione che non è mai limitata o specifica per un organo, ma è più generale sull'organismo in tutte le sue affezioni.

AROMATERAPIA COS'È E COME SFRUTTARLA

L'aromaterapia, quindi, utilizza le proprietà naturali degli oli essenziali a fini terapeutici. D'altronde, l'eccezionale potere di



penetrazione e di diffusione degli oli essenziali all'interno del corpo ha portato a un consolidamento tale dell'applicazione esterna, da permettere di trarre benefici anche da alcuni oli essenziali che difficilmente potrebbero trovare impiego.

L'uso degli oli essenziali in medicina vede così oggi un razionale impiego in:

- affezioni dermatologiche di varia eziologia,
- ferite più o meno infette;
- affezioni delle vie respiratorie batteriche e virali;
- malattie dell'apparato gastro intestinale;
- patologie batteriche urinarie;
- trattamento dei parassiti intestinali;
- altre malattie infettive microbiche.

LE TECNICHE DI UTILIZZO DEGLI OLI ESSENZIALI

Le tre principali tecniche di utilizzo degli oli essenziali sono:

- la diffusione ambientale;

- il contatto con la pelle
- l'ingestione.

In tutti i casi, l'olio essenziale passa nel sangue e quindi raggiunge l'intero organismo.

LA DIFFUSIONE AMBIENTALE

Nella prima modalità di utilizzo (per diffusione) si usano diffusori realizzati in diversi materiali e dotati di una vaschetta atta a contenere acqua e alcune gocce di olio essenziale o una miscela di questi.

Quindi, si accende l'apposita candela o la lampada – nei diffusori di aromi elettrici – per attivarli.

Certo è che quando vengono utilizzati gli oli essenziali in questa maniera, occorre distinguere tra inalazioni umide e secche.

Nelle prime – i cosiddetti suffumigi – si aggiungono, in una ciotola piena di acqua calda, poche gocce di olio essenziale per volta. Quindi, si avvicina il capo coperto da un asciugamano e si respira, inalando per circa 5/10 minuti.

Nelle seconde (inalazioni secche), invece, è sufficiente versare un paio di gocce di olio essenziale su un fazzoletto, quindi si inspira.

L'USO TOPICO: NON SOLO MASSAGGI O FRIZIONI

Quando l'aromaterapia prevede un uso topico delle essenze, si può effettuare un massaggio aromatico (o frizione), diluendo poche gocce di olio in un prodotto vettore, sia esso olio di argan, jojoba, oliva ecc.

Questa preparazione potrà essere utilizzata a sua volta anche in un bagno caldo, ma anche per maniluvi o pediluvi.

Da non dimenticare che la medesima soluzione potrà essere posta su una spugna e utilizzata durante una doccia.

USO ORALE E L'IMPORTANZA DELL'AROMA-TERAPEUTA

Infine, la somministrazione orale degli oli essenziali può essere effettuata, versando tali essenze in sostanze che fungono da vettori:

- un cucchiaino di miele
- uno sciroppo
- olio
- pane
- zucchero

In alternativa possono essere aggiunte a tinture madri o gemmoderivati. Il dosaggio varierà a seconda degli oli essenziali impiegati e della problematica da trattare.

Inoltre, questo utilizzo va effettuato solo dopo il parere positivo dell'aroma-terapeuta.

AROMATERAPIA COS'È E A COSA SERVE: CONCLUSIONI

L'aromaterapia è quindi un trattamento complementare estremamente versatile che consente di affrontare in maniera delicata, ma efficace numerose problematiche. L'aromaterapia è inoltre in grado di andare all'origine dei disturbi e, conseguentemente, intervenire sulle loro cause scatenanti e non solo i sintomi.

Dott. Giorgini Alberto





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

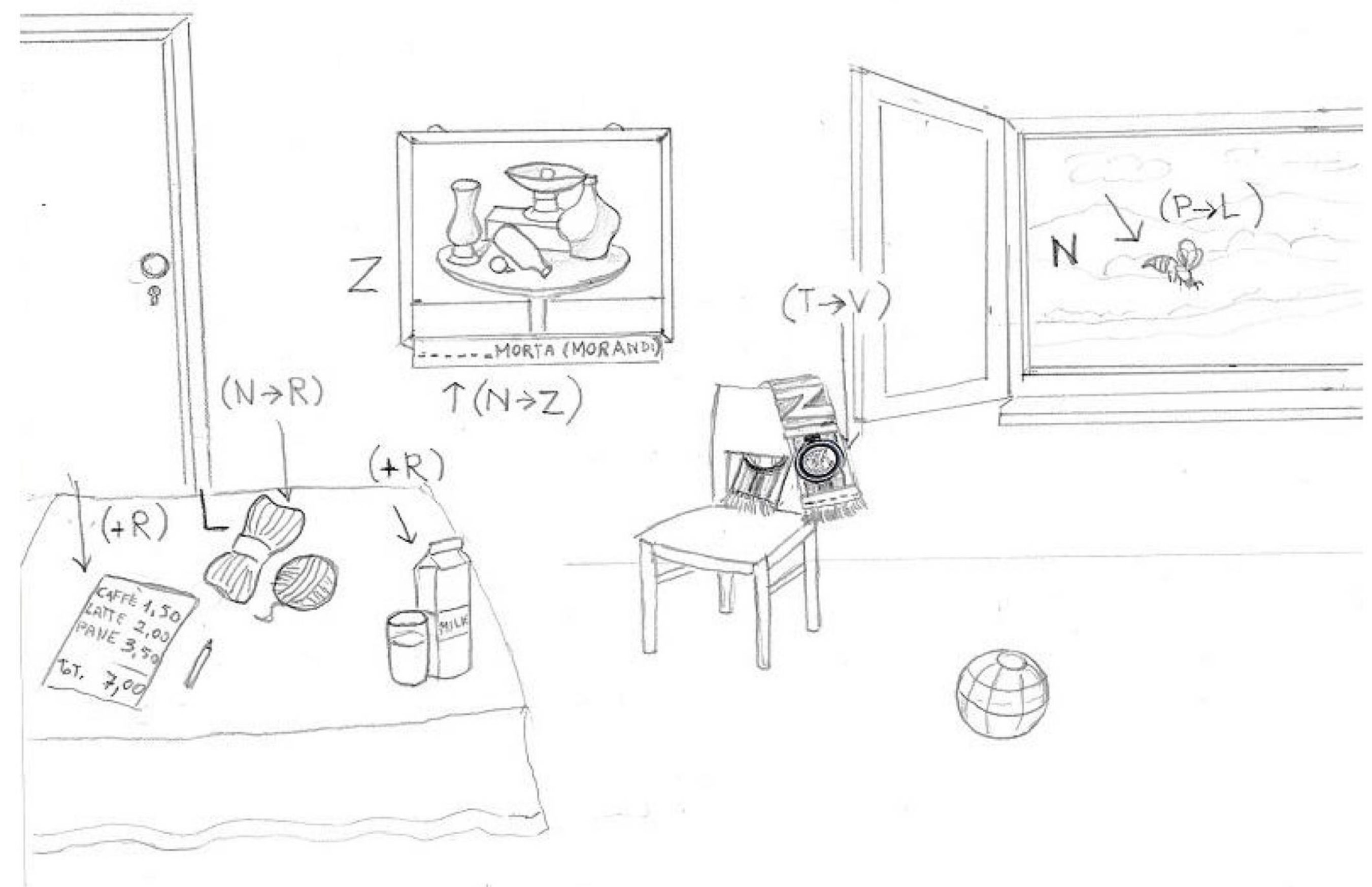
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

























REBUS con cambio.
(sostituire o aggiungere le lettere come indicato tra parentesi)



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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



ORIZZONTALI:

1. Notizia di rilievo pubblicata da un giornale in esclusiva
5. Metà dell'osso
7. Un'impellente richiesta di aiuto
10. Il giro ciclistico in Francia
12. Una presa del videoregistratore
14. Sigla di Arezzo
15. Lo stesso, ugualmente
18. Sigla per pile
19. Antico gioco giapponese
20. Native della città della lanterna
23. Una specializzazione del... calciatore
25. Si dedica sistematicamente a opere filantropiche
27. Aperte, spalancate
28. Polimero utilizzato nella chirurgia estetica
29. La chiocciola nella posta
31. Slancio, rincorsa
32. Antenato, progenitore
33. Martellanti, incessanti
36. Luogo per prendere un caffè
37. Il continente con la Cina
38. La metà di zero
39. Vasi sanguigni
40. Né sì, né no
41. Vino liquoroso di colore giallo ambrato.

VERTICALI:

1. Periodo di formazione
2. Insieme di cantori
3. Le ultime due vocali
4. Caratteristica di un'opera che non imita modelli preesistenti
6. Sassari sulle vecchie targhe
7. In mezzo ai bersagli
8. In questo momento, adesso
9. Una diva dello spettacolo
11. Attività caritatevole rivolta agli indigenti
13. Maglietta senza maniche e molto scollate
16. Accusare, denunciare
17. Membro di un ordine religioso
21. Presenti in un determinato luogo
22. Compie gesta coraggiose
23. Sviati, dirottati
24. Nelle pere
25. Si chiede alla compagnia a teatro
26. Il nome di Fieramosca
29. Tipo di tabacco da sigaro
30. Il codice del conto corrente
32. Niels Henrik matematico norvegese
34. Agenzia Spaziale Italiana
35. Segue bis
39. I confini del Venezuela.

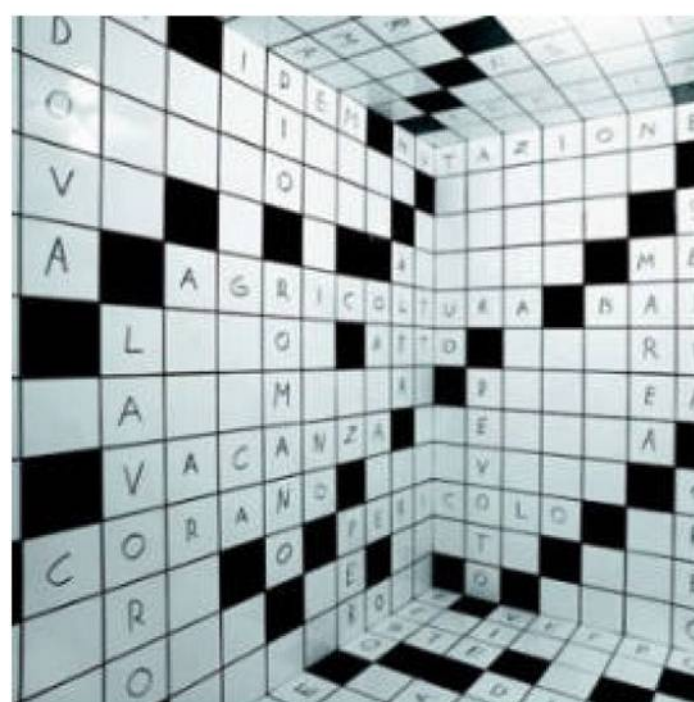


CRUCIVERBA

(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						41	
	42					43	

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

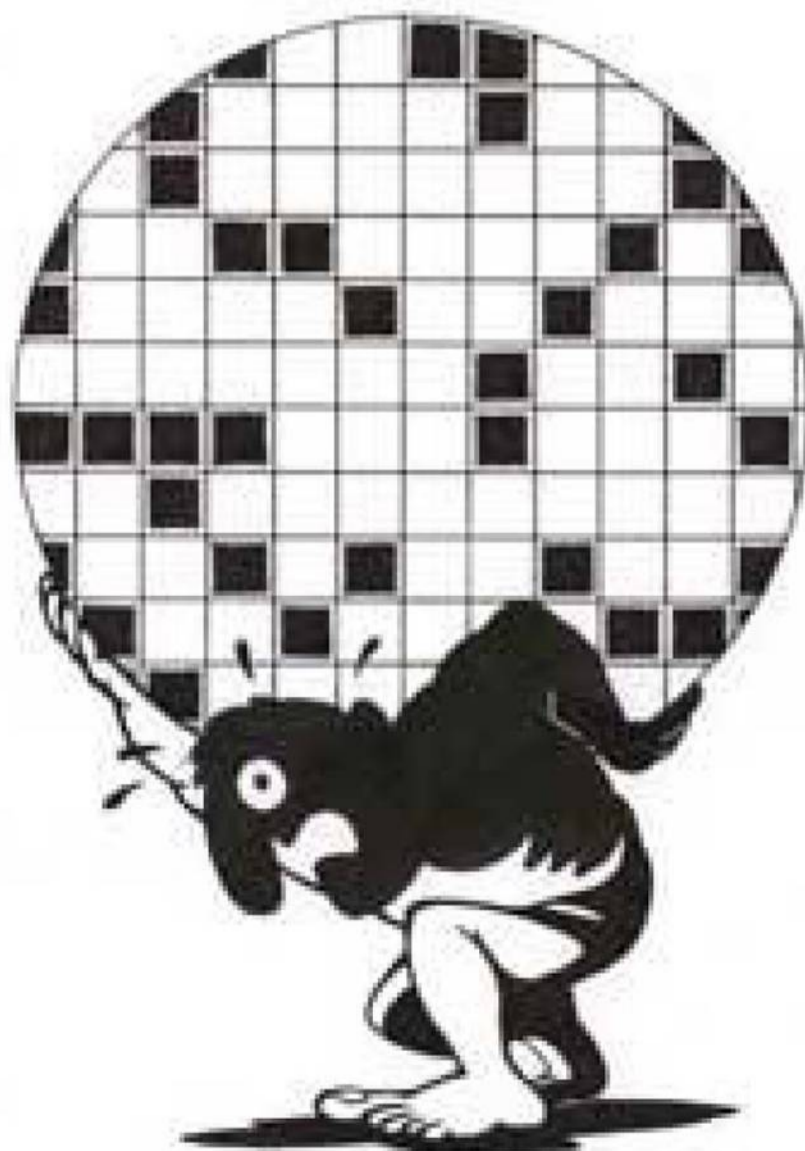


ORIZZONTALI:

- 1 tributo, ma anche elemento della finestra
- 7 in testa al treno
- 9 anagramma del 42 orizzontale
- 10 quelle di marzo furono fatali a Cesare
- 12 preposizione semplice
- 13 avvolge il filo formando la matassa
- 14 tre per due
- 15 anagramma di RAI ...in volo
- 16 tesa senza vocali
- 17 l'inizio del vuoto
- 18 Anwar Al....., politico egiziano
- 20 una stanzetta del negozio
- 22 organizzazione militare irlandese
- 23 un "fra di noi" latino
- 24 lo si fa in tribunale
- 26 Nuoro
- 27 le prime di 21
- 29 una Matilde scrittrice
- 30 il CHI CHUAN arte marziale
- 31 la Taylor modella nata ad Udine
- 33 Mantova
- 34 film di Phillip Noyce
- 35 stroncate, cacciate
- 38 l'opposto del meno
- 39 l'Italia sui siti
- 40 enormi, grandissimi
- 42 anagramma del 9 orizzontale
- 43 possono essere variabili

VERTICALI:

- 1 profondi
- 2 ci sono quelli universitari
- 3 un successo di Sfera Ebbasta
- 4 un metallo prezioso
- 5 affermazione musicale
- 6 gli spazi delle cascine
- 7 segue esse
- 8 band folk rock italiana
- 11 stirato, piegato, allungato
- 12 segmenti che congiungono 2 vertici non consecutivi
- 14 possono esserlo i valori
- 15 città dello Yemen
- 17 una voce inglese
- 19 nero, scuro, cupo
- 20 se sono originali è meglio!
- 21 venne detta la Bisanzio del Salento
- 25 figlio di Abramo e Sara
- 28 abitante della Beozia...poco sveglio!
- 30 c'è quello roulant
- 32 un gecko senza vocali
- 36 la Banca del Vaticano
- 37 la culla del sole
- 41 entrando in Sassari



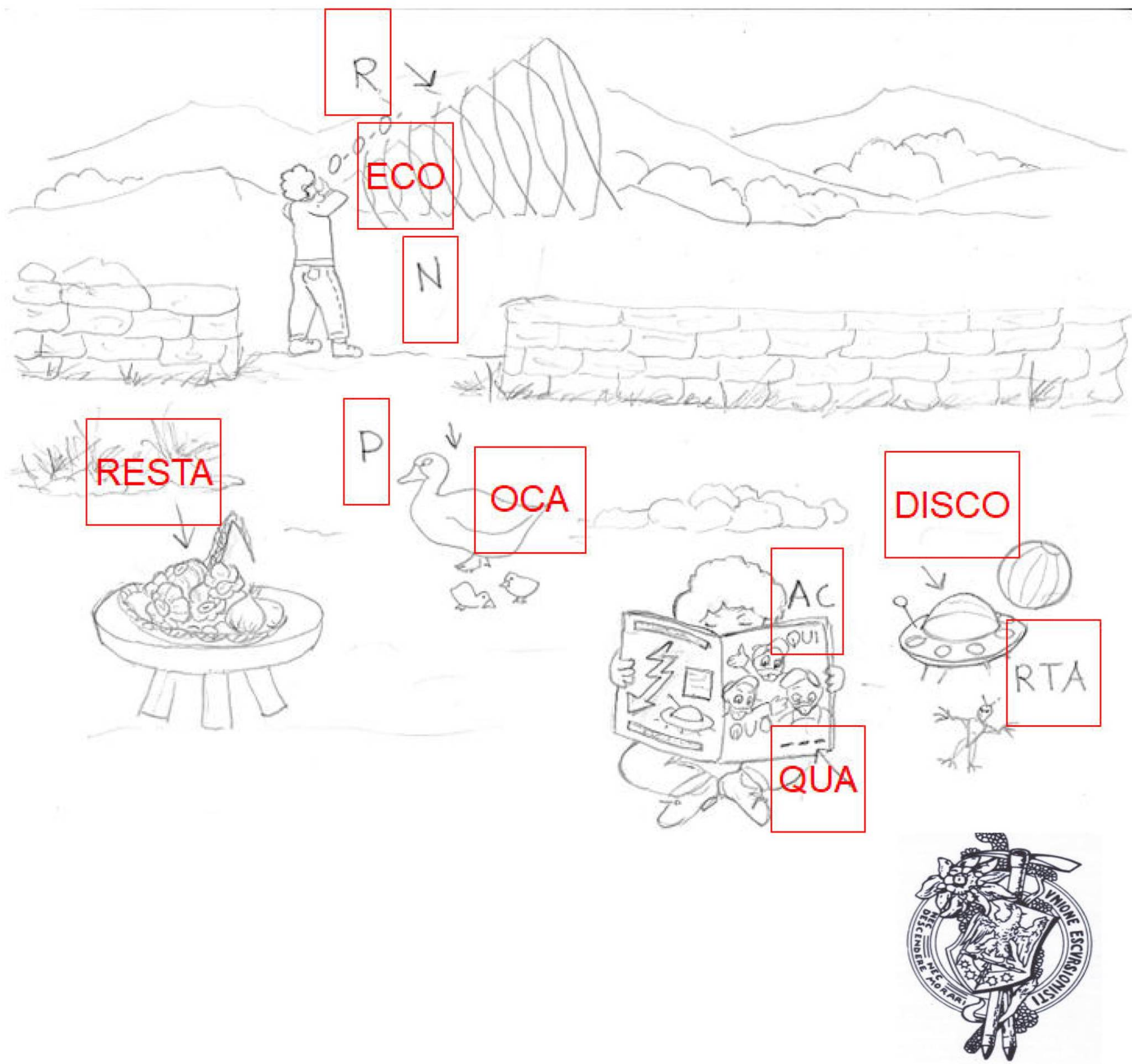
Le soluzioni dei giochi del mese di OTTOBRE












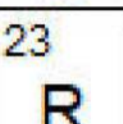


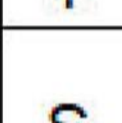


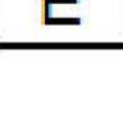
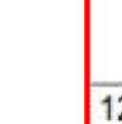


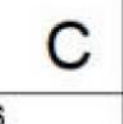
REBUS: 7, 3, 4, 5, 2, 6

soluzione

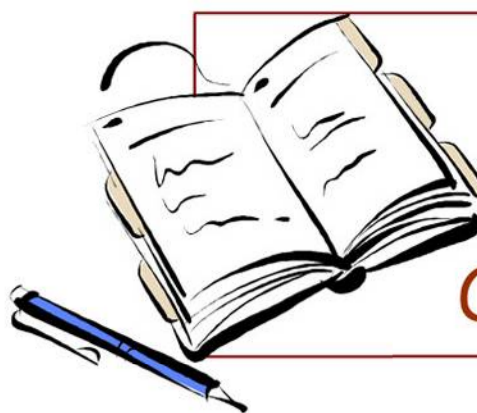
resta R eco N P oca AC qua disco RTA

restare con poca acqua di scorta



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

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



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Il mese di bruma dinnanzi mi scalda e di dietro mi consuma

Novembre è l'undicesimo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano ed il terzo ed ultimo mese dell'autunno nell'emisfero boreale, della primavera nell'emisfero australe, conta di 30 giorni e si colloca nella seconda metà di un anno civile. Dal latino novem, "nove", perché era il nono mese del calendario romano, che iniziava con il mese di marzo. Fino al 470 a.C. era seguito da Maglio, mese di caccia imperiale, tradizione adottata dall'impero Romano d'Oriente secondo la cultura longobarda. Fin dagli antichi egizi Novembre è consacrato al culto dei morti, usanza ripresa dalla religione cattolica in due ricorrenze: Ognissanti che il primo del mese ricorda tutti i santi, martiri e beati del Paradiso e la Commemorazione dei Defunti che cade il 2 novembre.

Una tradizione simile è ripresa nella festività anglosassone dove con Halloween si rievoca un'antichissima festa celtica.

Novembre è solitamente un mese uggioso, reso ancora più triste perché – come detto - inizia con la commemorazione dei fedeli defunti.

Ma nel corso del mese “di bruma”, di nebbia, di foschia, tuttavia c'è anche (solitamente) uno sprazzo di gioia con l'estate di san Martino, l'11 novembre, il cui nome ha origine dalla tradizione del mantello, secondo la quale Martino di Tours (poi divenuto San Martino), nel vedere un mendicante seminudo soffrire il freddo durante un acquazzone, gli donò metà del suo mantello; poco dopo incontrò un altro mendicante e gli regalò l'altra metà del mantello: subito dopo, il cielo si schiarì e la temperatura si fece più mite, come se all'improvviso fosse tornata l'estate.

Novembre in natura è tempo di semina, favorita dalle abbondanti piogge, ma anche di raccolta delle olive.

Novembre, per noi UETini è anche il mese in cui le escursioni della programmazione estiva vanno a concludersi e si presentano quelle che caratterizzeranno i mesi imbiancati (si spera) dell'imminente inverno.

Con quali escursioni a Novembre, dunque, congederemo la stagione dell'escursionismo estivo?

- Domenica 10 Novembre faremo il bel percorso dell'anello di Varfey in Val del Lys, con un itinerario a bassa quota che percorrerà un tratto di fondovalle di Gressoney tra Perloz e Lillianes sul lato destro orografico del torrente Lys che porta attraverso ampie e facili mulattiere. (<https://www.uetcaitorino.it/evento-282/anello-di-varfey-val-del-lys>)
- Domenica 24 Novembre invece saliremo sulla Punta serena, in Valle di Ala, visitando il Santuario di Sant'Ignazio edificato nel 1620. Sarà un bell'itinerario fatto per buona parte su ottime mulattiere nel bosco, escludendo il tratto di cresta da Chiaves alla cima e fino a Tortore.





E quali serate istituzionali ci attendono invece durante il mese di Novembre?

- Venerdì 15 e 29 Novembre – alle ore 21 - presso la nostra sede sociale al Monte dei Cappuccini ci sarà la presentazione delle attività invernali con gli Sci di Fondo e le Ciaspole
- Venerdì 22 Novembre – sempre alle ore 21 – e sempre presso la nostra sede sociale al Monte dei Cappuccini ci sarà una bellissima proiezione fotografica del trekking primaverile UET fatto a Dorgali in Sardegna
- Ed infine Martedì 27 Novembre non potremo mancare all'Assemblea Generale del CAI Sezione Torino - alle ore 21 - presso la nostra sede sociale al Monte dei Cappuccini.

Partecipiamo dunque tutti a questi momenti collettivi, perché solo tramite la nostra presenza continueremo ad assicurare lunga ed arricchente vita sociale alla nostra Associazione.

Buon Escursionista a tutti!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"





Color seppia Cartoline dal nostro passato



Terza Gita Sociale al Monte Musiné 30 marzo 1913

Un nostro brillante oratore, recando il suo solito spirituale saluto alla chiusura fragorosa del pranzo sociale d'Alpignano, battezzava la montagna conquistata poche ore prima col nome un poco pedestre di... anticamera delle Alpi.

Perdoni l'egregio compagno se levo la voce in una parola di protesta.

Mi pare che la classificazione sia un tantino umiliante e che quel piccolo monte il quale si leva libero e isolato fra le nostre prealpi, con un certo piglio d'indipendenza nella sua solitudine, con una certa pretesa di dominio nella sua vastità d'orizzonti, nella cerchia di paeselli, di verdi piani, di limpidi laghi che si raccoglie ai suoi piedi: mi pare che quell'altera piramide posta all'apertura della valle di Susa, sia una modesta sentinella in vedetta, o, se volete, un figlio giovinetto — ma non indegno della razza — di quelle nobili vegliarde, bianche di neve e rugose di ghiacci, che sono laggiù all'estremo orizzonte.

Dunque... anticamera no! L'anticamera mi sa di buio e di chiuso, e qui c'è vastità d'aria e di cielo; mi sa d'ordine meticoloso e d'uggiosa simmetria, e qui c'è il divino disordine della

natura: dall'erto scoscendere del terreno roccioso allo sbucare di fiori alpini a ogni svolto di strada; mi sa di lunghe attese e di sonno, e qui c'è la balda salita, la schietta allegria, gli occhi spalancati al verde, al bello, all'azzurro...

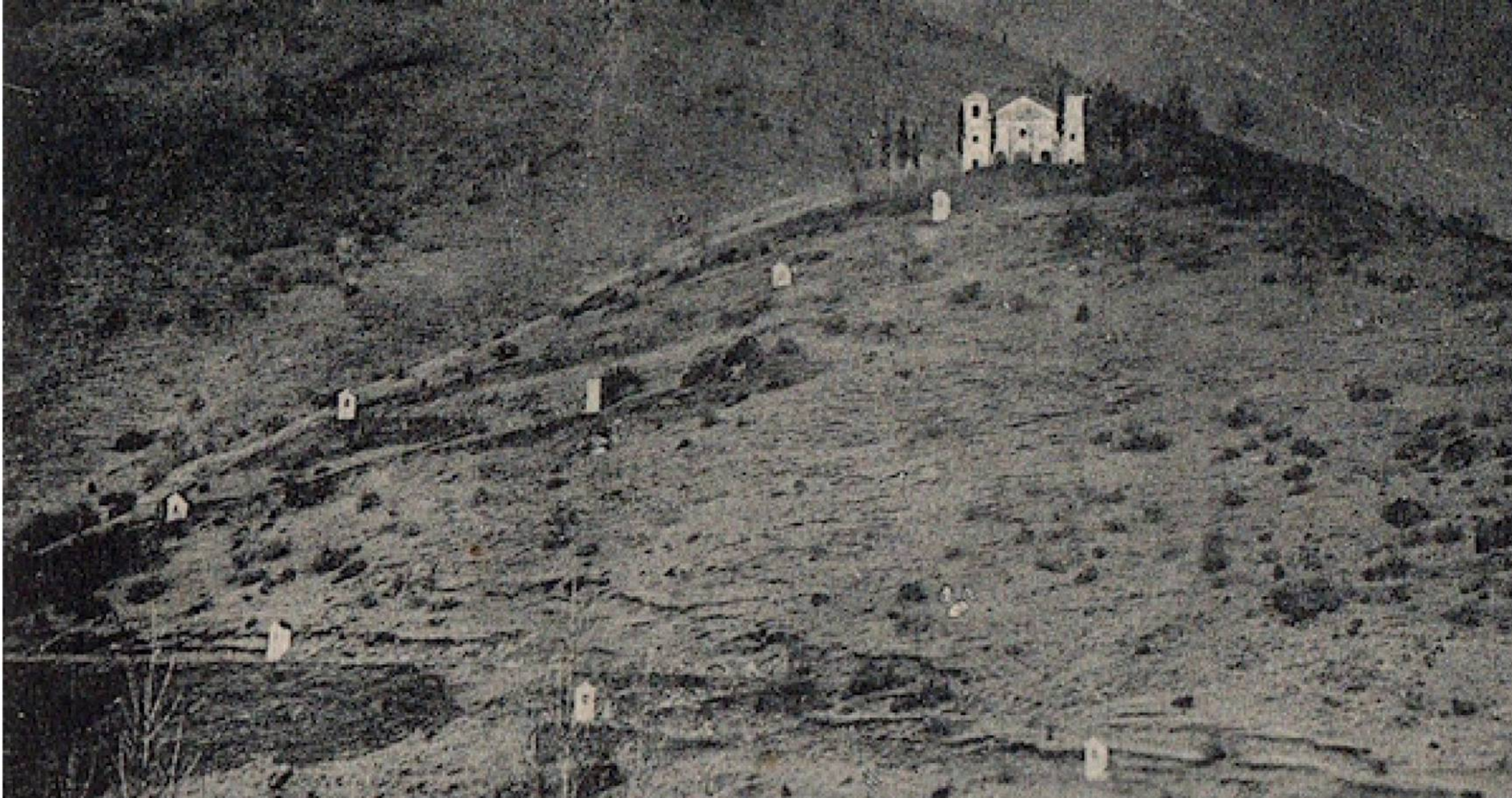
No, scusate, l'azzurro non c'era. Ma la serenità generale era tanta che mi pareva d'averlo veduto.

Dunque... gli escursionisti partivano da Torino alle 7. Il tempo clemente, nonostante un velo di nebbia, aveva allargato prodigiosamente le file, e — se la sottoscritta non s'è presa la briga di calcolare il numero dei suoi compagni di gita — ha tutto il diritto di supporre che s'accostassero al centinaio.

Alle 7,30 discesa dal treno, percorso da Alpignano a Caselle per sgranchire le gambe, acquisto generale di pane, principio della salita. Sino a S. Abbaco la compagnia rimase compatta, il corno fatidico squillò per la fermata, le prime munizioni scomparvero, si riprese più baldi la via.

I due direttori guardavano il gregge, uno in punta, uno in basso, e le pecorelle salivano una ad una... ma senza la mansuetudine descritta da Dante; poichè, mentre gl'indolenti s'abbandonavano a lieti conversari e a lunghe ammirazioni del paesaggio, i valorosi conquistavano di buon passo la costa.

Già si vedevano là su, sulla cresta, due



figurine femminee che sanno ben altre punte e ben altre altezze, ma che — come tutti i veri innamorati della natura — non sdegnano una gita di inedia montagna e una vetta di mille metri.

Più giù, fra le macchie verdastre dei prati, ecco gruppi sparsi per tutto: un berretto bianco, un gran fiocco rosso, un ampio cappello dalle tese interminabili indicavano una compagna di gita...

Il silenzio immenso era rotto talvolta da un trillo, da una risata, da un canto: ma erano più dolci all'orecchio i cinguettii di qualche misterioso lontano uccello che spaziava fra il monte ed il cielo.

Ci ritrovammo tutti alla vetta, sotto la grande Croce che allarga le sue braccia protettrici su due estese vallate. E qui si rinnovò un miracolo dell'antico Testamento. Chi non ha inteso parlare della famigerata siccità del monte Musine?

Orbene: come il Mosè di buona memoria vennero Robotti e Torretta, e, con un tocco di certa verga incantata, fecero scaturire dai sassi alpini uno zatupillo freschissimo.

Si abbeverarono tutti: la parola è un po' bassa, ma — dopo l'ansare della salita — la sete era quasi bestiale.

E poi lassù, fra i massi e le asperità della vetta, intorno alla croce e sul piccolo pianoro che le è dinanzi, s'imbandirono banchetti luculliani, si accesero molteplici foammelle a spirito, e gli escursionisti si prepararono all'estrema fatica.

Di fronte a noi la Sacra vetusta, sempre un po'

sprezzante il suo vicino negletto, guardava con attonita meraviglia: Cospetto oggi, che quantità di gente a onorarti!

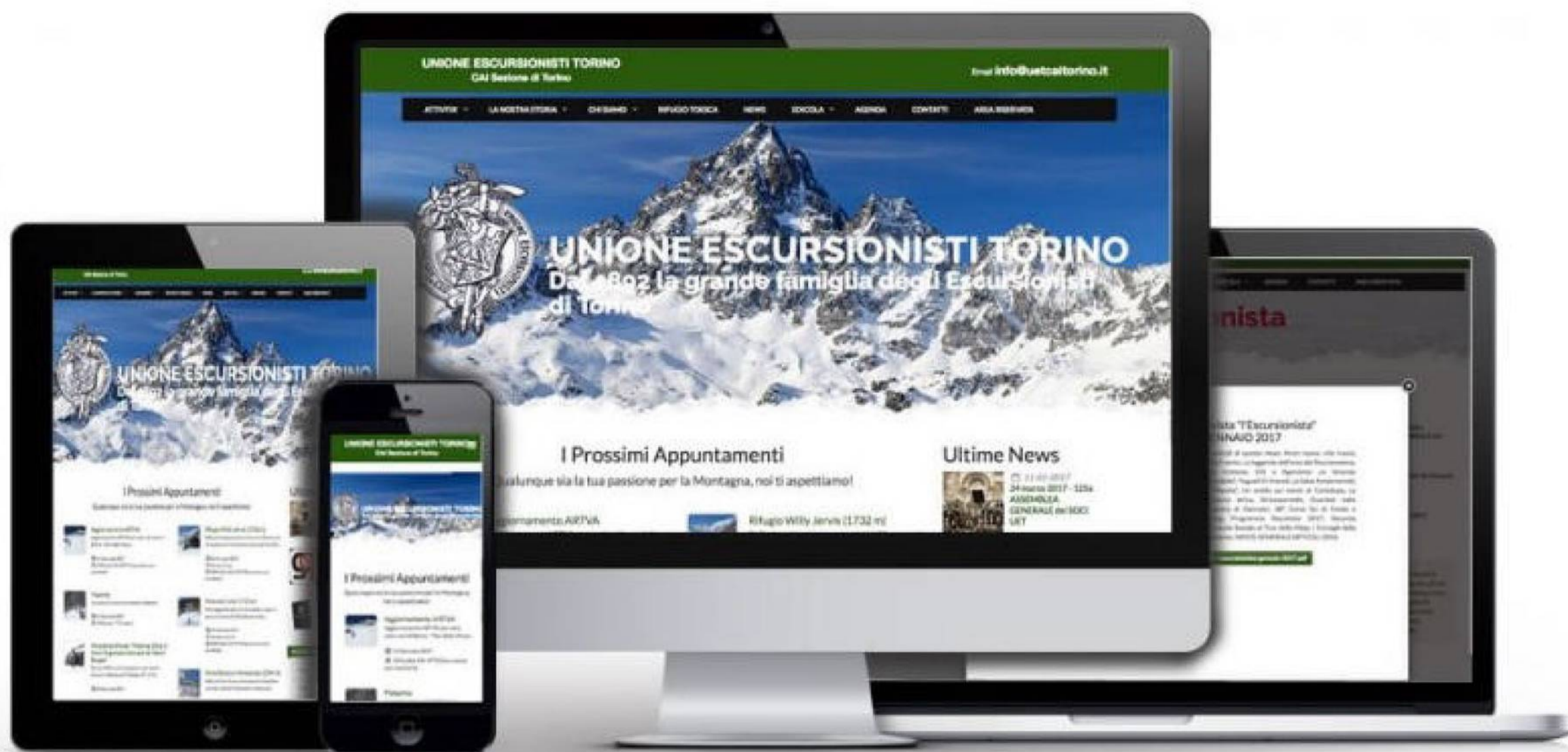
E in fondo le alpi s'intravedevano appena, così bianche ancora alle vette, sussurranti tante buone parole d'invito; e in basso i paeselli s'illuminavano di quando in quando d'una striscia di sole, nella calma ora del mezzogiorno primaverile. Venne anche, leggero e smorzato, dal basso, un suono di campane, ma lo ruppe il canto d'un tenore cittadino...

Il pranzo finito, cominciarono i gruppi fotografici, le salite acrobatiche alla gran Croce, le raccolte di ramoscelli e di fiori. Poi venne l'ora della partenza.

Ma quando s'è tanto salito per raggiungere anche un modesto ideale è sempre doloroso il ritorno all'antico livello; e, lasciando in non cale la discesa per sentieri e per balze, il ritorno ad Alpignano, la cena all'Albergo Torino, le urla selvagge e le ultime ore, io dirò la solita parola di rallegramento e di gratitudine ai due Direttori, prima d'abbandonare col pensiero la minuscola vetta che ci ha dato una giornata di gioia.

Lidia Torretta

Tratto da L'Escursionista n. 5
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 13/4/1913



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

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

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

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

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcatorino.it*

seguici su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Novembre 2019

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013