



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Dicembre 2019

€ 0,00

Un po' di quà un po' di là

Scoprendo il sentiero dei carbonai

Piccoli racconti delle stube

Storie e leggende delle Dolomiti

La vita del guardia-diga tra routine e avventura

Tra tecnologia e umanità la storia di un guardia dighe delle nostre vallate

Qui c'è un mondo fantastico

Sguardi contemporanei sugli archivi del Museomontagna

Un anello tra la valle Stretta e la valle della Clarée

I viaggi del nostro Marco Polo

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 73/2019

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





L'importanza della formazione culturale dell'Accompagnatore di Escursionismo

Nell'aggiornamento istituzionale per gli accompagnatori di escursionismo del 17 Novembre scorso che si è svolto ad Alessandria a cura dell'OTTO (Organo Tecnico Territoriale Operativo) LPV (Piemonte, Liguria Valle d'Aosta), abbiamo appreso le nuove linee guida per la formazione degli accompagnatori di escursionismo.

Tutte le figure ASE, AE, ANE, saranno formati dalla Scuola Regionale di Escursionismo (SRE), secondo piani didattici prestabiliti che si svolgeranno in sequenza. La stessa procedura è prevista per gli accompagnatori di Cicloescursionismo, anche loro escursionisti.

La novità è data dalla base formativa comune per tutti gli accompagnatori di escursionismo. La cultura della montagna e la preparazione tecnica verranno ripresi e approfonditi nel corso dei vari livelli formativi.

Reputo importante che la Scuola Centrale di Escursionismo (SCE) e il Comitato Centrale di Escursionismo (CCE), abbiano dato grande importanza alla formazione culturale dell'accompagnatore di escursionismo.

Anche aver demandato ad un unico organismo, rappresentato dalla SRE, la formazione di tutti gli accompagnatori, consentirà di rendere più omogenea la formazione e, di conseguenza, la valutazione degli stessi. Tutto questo non vuol certo dire che la preparazione tecnica sia considerata meno importante, anzi la cartografia, l'orientamento e la pianificazione dell'escursione, la meteorologia, la gestione del gruppo e dell'eventuale emergenza nonché nodi e manovre di corda, sono ripresi ed approfonditi nei vari livelli di formazione.

Questo è un grande stimolo per noi accompagnatori a reperire informazioni sul luogo della nostra escursione, storia, aneddoti, prodotti locali, specialità gastronomiche, tutte notizie importanti che possono stimolare il gitante a ritornare in quei luoghi per approfondirne la conoscenza o per acquistare prodotti, incrementando la scarsa economia locale.

Ma è durante la camminata che l'accompagnatore deve far notare le cose interessanti: la particolare vegetazione, la baita, il pilone votivo, il muretto a secco, perché queste cose raccontano la storia



Sezione di Torino



1863 • 2013



locale, il lavoro di uomini e donne che hanno vissuto questo luogo, che hanno faticato per costruire quello che noi vediamo. Ricordiamoci che in montagna tutto è stato realizzato con molta fatica e quindi tutto è da guardare e apprezzare.

La conoscenza dell'ambiente montano è stata rivalutata per rendere la frequentazione più consapevole e rispettosa della natura. Non viene in nessun modo sottovalutato il piacere di raggiungere la meta stabilita, ma dobbiamo avere un particolare riguardo per l'ambiente che attraversiamo perché dobbiamo contribuire a mantenere viva la montagna che molto spesso è stata abbandonata dai suoi abitanti.

Vorrei infine ricordare anche i capi gita che non sono stati menzionati in quanto non hanno un riconoscimento formativo associativo, ma molto spesso la loro esperienza è tale da qualificarli maestri di cultura montana. Quanto scritto non vuole essere un resoconto di questo incontro di informazioni istituzionali, ma vuol essere una constatazione di come l'attenzione che l'UET ha rivolto, nel corso della sua storia alla cultura, è sempre più attuale.



Sezione di Torino



Domenica Biolatto
Presidente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 7 – Numero 73/2019
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 Dicembre 2019

Editoriale – Riflessioni della Presidente

L'importanza della formazione culturale
dell'Accompagnatore di Escursionismo 02

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

Un po' di quà un po' di là

Scoprendo il sentiero dei carbonai 05

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

Piccoli racconti delle stube:

Le Salvan de Frara 09

I Monti Pallidi, le montagne pallide 11

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss

Noel 16

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

Il pane dell'Umbria 21

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

I suoni della borgata 25

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

Qui c'è un mondo fantastico

Sguardi contemporanei sugli archivi
del Museomontagna 28

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

Un anello tra la valle Stretta e la valle della
Clarée 34

Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino

La vita del guardia-diga tra routine e avventura
Incontri ed emozioni 39

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

Il fumo: un killer che uccide in maniera lenta e
silenziosa 42

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

Strizzacervello 46

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

Se avanti Natale fa la brina, riempi la madia di
farina 53

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

Gita al Sacro Monte di Varallo
Marzo 1913 55



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

info@uetcaitorino.com

Un po' di quà un po' di là

Scoprendo il sentiero dei carbonai



Sul cappello un bel fior la rubrica dell'Escursionismo estivo

Tutto comincia un venerdì sera, quando dopo cena, vengo avvicinato con fare "furtivo" da Luisella la quale edotta della mia intenzione di partecipare all'uscita di domenica, mi chiede di portarmi appresso la corda!!

Faccio debolmente notare che questa volta non ho incarichi di nessun genere escluso quello della semplice partecipazione.

Chi conosce Luisella a fondo sa benissimo come finirà.

Infatti quando arrivo a casa la prima cosa che finisce nello zaino è la corda con contorno di moschettoni e cordini vari. La meta domenica è il monte Freidur.

Il monte Freidur è posto sullo spartiacque Sangone-Noce è abbastanza noto agli arrampicatori nostrani grazie alla vicinanza alla più conosciuta Rocca Sbarua.

Il suo versante sud è formato da una dirupata parete rocciosa solcata da canali, fessure e cretoni sui quali si sviluppano le vie della palestra che fa parte della citata rocca.

Il versante nord è invece ricoperto da boschi e cespugli e conserva spesso la neve fino a primavera inoltrata, ciò ha dato probabilmente il nome alla montagna infatti in dialetto freddo si dice appunto "freid".

E' composto da tre dossi il sud ovest dei quali rappresenta la massima altitudine (1451mt). Da notare che in alcune carte tale sommità viene indicata con il nome di monte Sperino.

La vicinanza alla città (siamo nei dintorni di Pinerolo/Cumiana) e le previsioni meteo ci permettono di trovarci ad un orario decente.

Sono le 8 quando partiamo dal Maffei e ben presto mi appare ben chiaro che sarà una giornata lunga, articolata e con non pochi intoppi.

Nonostante le spiegazioni di Gigi, troviamo subito il modo di smembrare la carovana delle auto.

Per fortuna esistono gli smartphone. Consultazioni concitate, mezzi nuovamente compatti, e via in direzione di Tarucco località di partenza dell'escursione.

Ovviamente non possiamo rinnegare le nostre sane abitudini ed è per questo motivo che

lungo il percorso, grazie a Monica, ci fermiamo in una locanda per la colazione.

Riaggiungiamo dunque il paese dove già si trovano gli amici che non hanno avuto la voglia o la possibilità di trovarsi al Maffei. Dalla piazza del paese si imbecca quasi subito (sulla dx) il sentiero, denominato dei "carbonai" che con una prima breve erta si inoltra nel bosco composto in gran parte da castagneti e faggi.

Sentiero dei "carbonai"? Faggi? Non posso fare a meno di riandare con la mente indietro di un anno quando, con l'amico Mauro, ero stato tra gli ideatori ed i conduttori di una splendida gita nei dintorni di Pinerolo (faggeta del Gran Dubbione).

Ed infatti, puntualmente, ecco le carbonaie fedelmente ricostruite proprio per permetterne la visione agli escursionisti.

E' più forte di me, lo ammetto: mi fermo perdendo tempo in spiegazioni atte ad illustrare il funzionamento di queste strutture a forma di cono che tanta importanza ebbero nel passato per la popolazione di questa fetta del territorio.

Inoltre, lungo il percorso, sono presenti dei tabelloni esplicativi che vengono attentamente letti o fotografati dagli escursionisti. Altri ancora raccolgono castagne per poter meglio fronteggiare le fredde ed umide serate che ci attendono.

Logicamente non tutti sono interessati al carbone o ai tabelloni o alle castagne...

Morale della favola il gruppo si sfilaccia, perdo di vista il capofila Gigi ed inevitabilmente, dato l'abbondanza dei sentieri si vengono a formare due gruppi.

Quando l'evidenza si fa manifesta ci contattiamo finalmente via radio decidendo di procedere in modo autonomo verso una delle tappe intermedie: il colle Ciardonet.

Questo colle è crocevia di numerosi sentieri ed è stato attrezzato di panche essendo anche un buon punto di osservazione della



sottostante pianura.

Un generoso ed opportuno cartello indirizza ora i partecipanti, nuovamente riuniti, verso la nuova tappa intermedia: il colle Sperina.

Il sentiero, sempre ben tracciato e segnalato, si inoltra nuovamente nel bosco e poi ecco lassù tra due faggi un riquadro azzurro intenso, una finestra che ci segnala la fine del bosco e l'inizio del declivio erboso finale che, non senza qualche fatica, ci conduce alla sommità: siamo arrivati.

E' tempo di relax, di panini, di bibite, di foto e

di chiacchiere.

Osservo con attenzione il panorama attorno a me e mi concedo anch'io una distrazione cercando un contatto via radio con i soci di rete radio montana.

E' come aprire una radio su innumerevoli frequenze decine di voci rispondono alla mia richiesta di contatto... sono sicuro che in caso di emergenza non sarò solo.

E' tempo di ripartire, ma da subito la fila si allunga il gruppo si sfilaccia con il risultato che perdo nuovamente il contatto visivo con Gigi con il brillante risultato che ad un certo punto Monica sente e nota un gruppo di escursionisti che, sul versante opposto al



nostro, rumoreggia cercando di attirare l'attenzione.

Ovviamente è il gruppo dei dispersi (o forse i dispersi siamo noi?) capitanati da Gigi. Nuovamente consulto radio e decisione di scendere indipendentemente al rifugio Melano-casa Canada ovviamente aiutati da ciò dal sempre numeroso e ben segnalato intreccio sentieristico.

Il rifugio è stato realizzato dal Canada con sistemi e materiali eco sostenibili per le olimpiadi invernali del 2006 tenutesi a Torino. Al termine delle Para olimpiadi la British Columbia realizzatrice della struttura l'ha donata alla città di Torino la quale a sua volta l'ha girata alla Comunità Montana Pinerolese Pedemontano.

In seguito la struttura è stata posizionata (purtroppo con un grave sbancamento) dove un tempo c'era il rifugio Giuseppe Melano.

Interamente realizzato mediante materiale metallico poteva ospitare fino a 30 alpinisti.

La struttura era stata dedicata all'alpinista pinerolese che aveva lasciato allo scopo una somma in denaro.

Finalmente tutti insieme ci incamminiamo sul

sentiero che ci riconduce al colle del Ciardonet e di qui a Tarucco.

Il buio incombe quando arriviamo alle macchine.

Saluto il gruppo che salirà a soddisfare gli appetiti al vicino agriturismo, salgo in macchina con Claudio e Marco.

Un breve tratto e poi ecco il pandino che avevo lasciato nelle vicinanze della locanda. Sale Marco e giù verso Torino.

Ultima (per fortuna) sorpresa: la tangenziale è intasata dal traffico del rientro.

La bella giornata alleata di varie manifestazioni che si sono svolte in varie località piemontesi hanno fatto sì che al momento di tornare in tanti si sono messi in moto alla stessa ora.

La giornata è stata bella ed è giusto che tanto relax venga ora... scontato.

Alla prossima!

Franco Griffone

Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!




PREMIO
ECCELLENZE
La guida tra le Eccellenze italiane.

APERTO
nei fine settimana
Vi aspettiamo!!!

Piccoli racconti delle stube

Storie e leggende delle Dolomiti

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

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

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



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Le Salvan de Frara

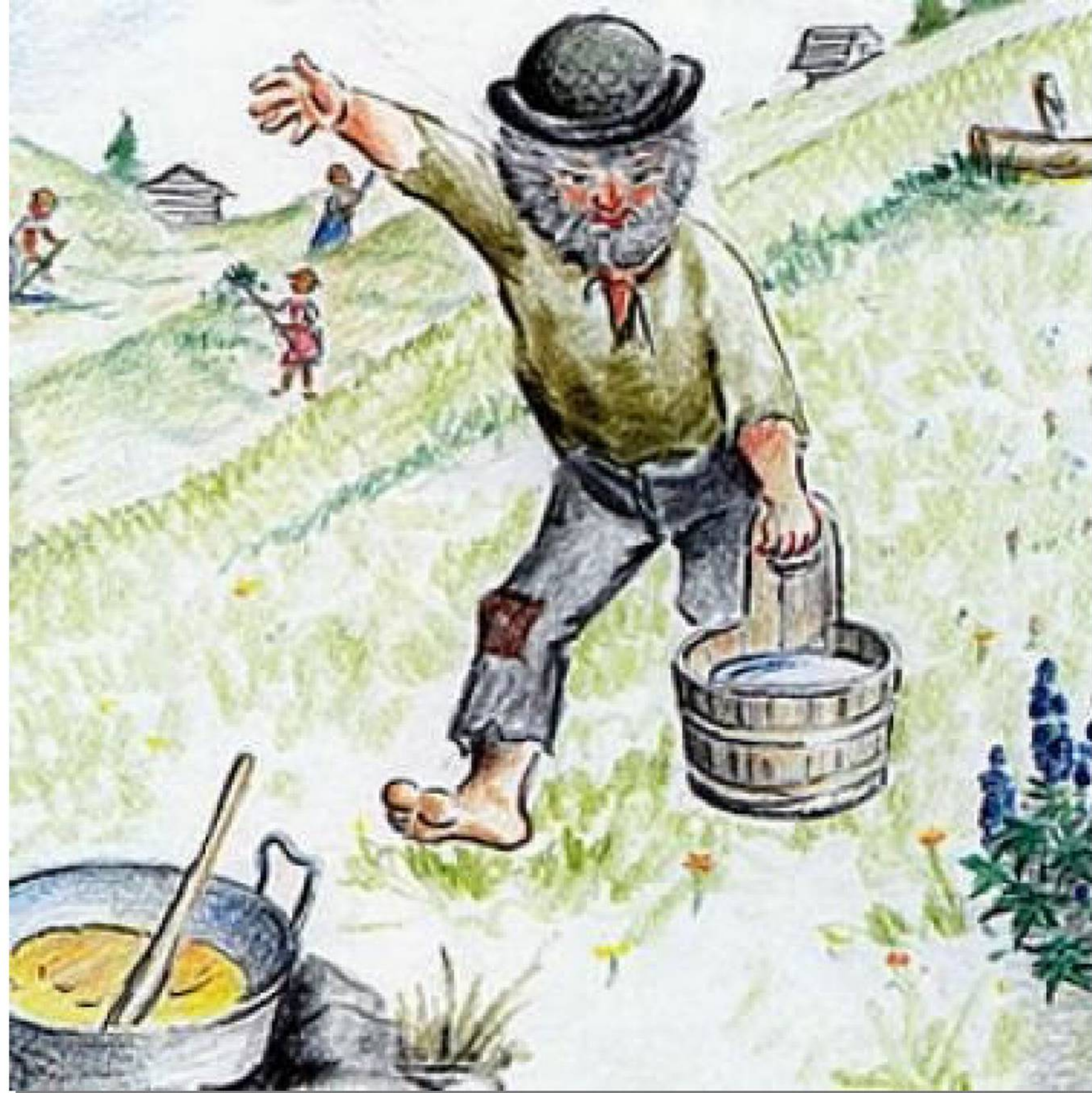
Il generoso salvan di Passo Gardena

Sul Passo Gardena, sul confine tra Val Badia e Val Gardena, viveva molto tempo fa un salvan. Nonostante la sua vita semplice e stentata riusciva sempre ad essere di buon umore.

La sua umile alimentazione consisteva in erbe di tutti i tipi, radici e frutti selvatici. Solo alcuni giorni all'anno cercava di acchiappare qualche talpa che per lui era un piatto nobile e delizioso. L'autunno lo passava mangiando semi e qualche volta masticando un pò di resina.

Durante la bella stagione il salvan amava girare le montagne, non esisteva cima, collina o sentiero che non conoscesse come le sue tasche. Il suo tempo lo dedicava anche alla





raccolta di fiori come le stelle alpine, campanule e altre piante che si fermava ad annusare. Il suo cappello era sempre addobbato con qualche fiore fresco.

Il mese dell'anno che più adorava era agosto, quando i contadini andavano in montagna per la raccolta del fieno. In quell'occasione il salvan si recava dai contadini per aiutarli.

Se la cavava egregiamente con il rastrello ma era decisamente goffo quando doveva usare la falce.

La cosa che preferiva di più era passare il suo tempo con le inservienti, anche se queste si divertivano sempre a prenderlo in giro.

Per loro il salvan raccoglieva la legna che serviva per preparare da mangiare, portava l'acqua e aiutava nella preparazione del scartè e della jüfa. La sera rimaneva fino a tardi nei tablà con i contadini e le contadine.

Quando arrivava l'inverno il salvan passava le sue giornate in maniera molto diversa. Doveva combattere il freddo cercando riparo in qualche tablè sul Passo Gardena ma quando nevicava molto scavava un sentiero fino a Colfosco dove chiedeva ristoro presso il

contadino di Rön finchè la situazione migliorava. Il salvan non rimaneva mai con le mani in tasca.

Aiutava nella stalla, nel fienile e in casa con i lavori più umili e tutti gli volevano un gran bene. Appena arrivava la primavera si incamminava nuovamente verso Crepacia.

Per molti anni fu questa la vita del salvan, benvisto dai bambini e dagli adulti, finchè un anno quando i prati fiorivano con i più bei colori il salvan non si vedeva più da nessuna parte. Il salvan non fu mai più rivisto e in sua memoria gli abitanti di Colfosco chiamarono il ruscello sopra il paese "Rü dl Salvàn".

I salvàn sono personaggi molto ricorrenti nelle leggende e nelle storie ladine delle Dolomiti. Si racconta che sono stati loro a tessere i raggi della luna donando alle montagne dolomitiche quel pallore che le caratterizza. I salvàn sono figure primigenie e molto sagge, conservatrici di tutti i segreti della natura.

Vengono ritratti come personaggi selvaggi e

introversi, ma che spesso interagiscono con le persone. Rientrano tra i personaggi di indole buona e generosa delle storie e leggende ladine.

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

Il Rù dl Salvan è tuttora il nome di un ruscello sopra Colfosco, partendo dal paese verso il Jù de Frara (Passo Gradena) si passa per il leggendario ruscello.

I Monti Pallidi, le montagne pallide

Forse non tutti sanno che le Dolomiti vengono chiamate anche Monti Pallidi a seguito di un prodigioso incantesimo avvenuto ai tempi dell'antico Regno delle Dolomiti, quando la roccia delle montagne aveva lo stesso colore delle Alpi.

Tale regno era ricoperto di prati fioriti, boschi lussureggianti e laghi incantati. Ovunque si poteva respirare aria di felicità e armonia meno che nel castello reale.

Bisogna infatti sapere che il figlio del re aveva sposato la principessa della luna, ma un triste destino condannava i due giovani amanti a vivere eternamente separati.

L'uno non poteva sopportare l'intensa luce della luna che l'avrebbe reso cieco, l'altra sfuggiva la vista delle cupe montagne e degli ombrosi boschi che le causavano una malinconia talmente profonda da farla ammalare gravemente.

Ormai ogni gioia sembrava svanita e solamente le oscure foreste facevano da solitario rifugio al povero principe.

Ma si sa, però, che proprio le ombrose selve sono luoghi popolati da curiosi personaggi, ricchi di poteri sorprendenti e capaci di rovesciare

Karl Felix Wolff

I MONTI PALLIDI



inaspettatamente il corso degli eventi.

Ed è così che un giorno, nel suo disperato vagare, il principe si imbattè nel re dei Salvani, un piccolo e simpatico gnomo in cerca di una terra per il suo popolo.

Dopo aver ascoltato la triste storia del giovane sposo, il re dei Salvani gli propose, in cambio del permesso di abitare con la propria gente questi boschi, di rendere lucenti le montagne del suo regno.

Siglato il patto, gli gnomi tessero per un'intera notte la luce della luna e ne ricoprirono tutte le rocce.

La principessa poté così tornare sulla terra per vivere felicemente assieme al suo sposo e le Dolomiti presero il nome di Monti Pallidi.

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».

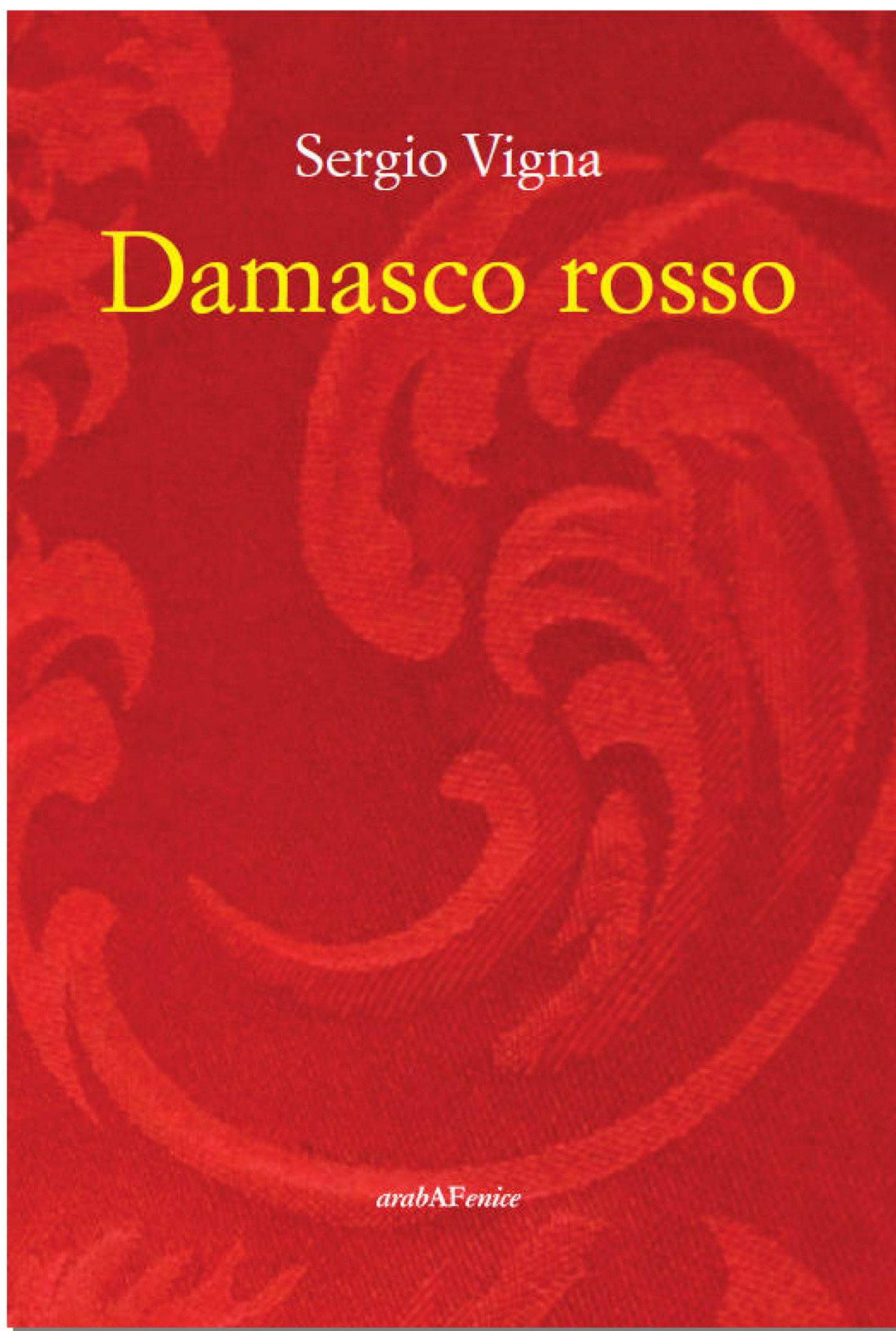
«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.

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.

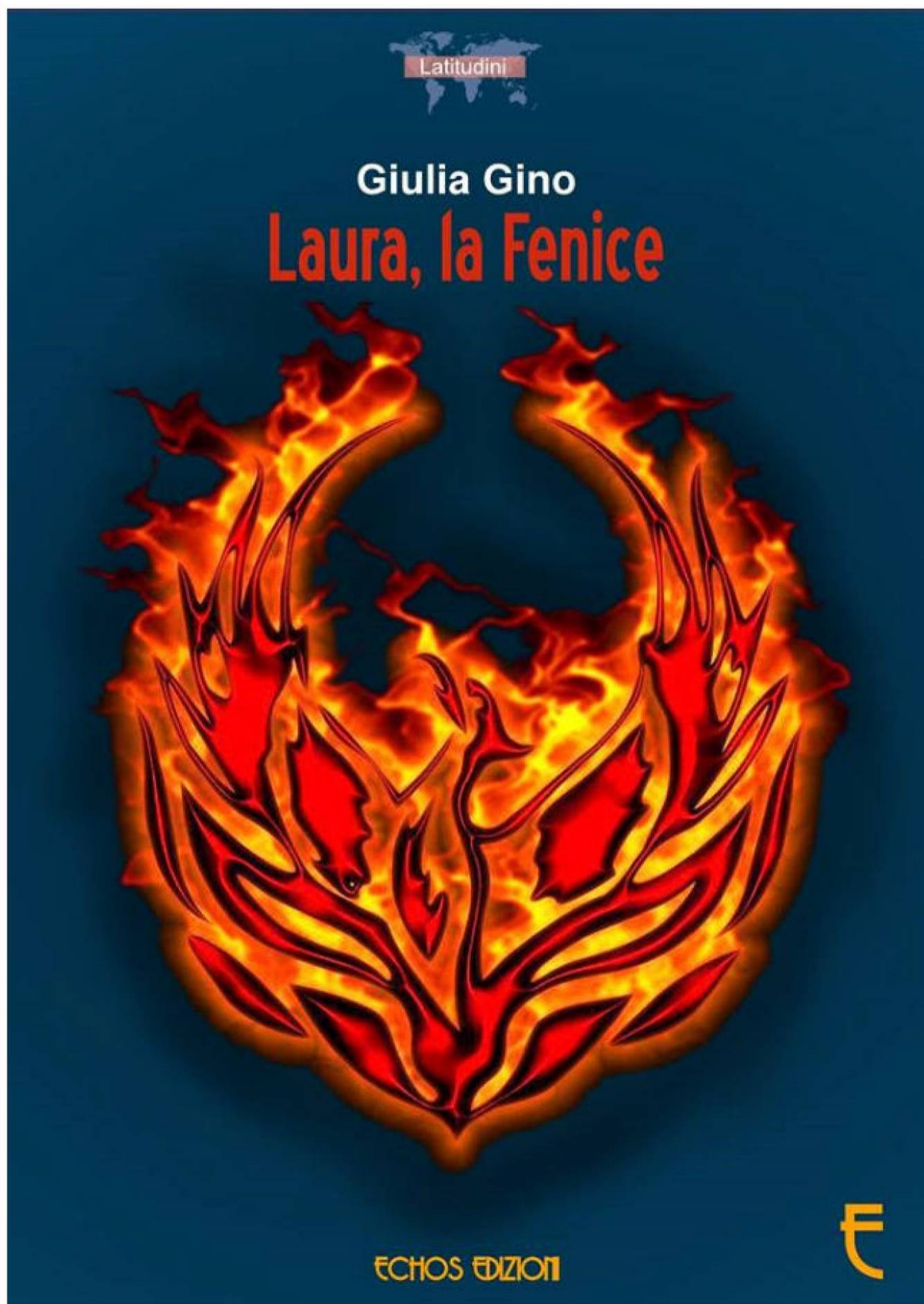
Le loro vite s'incroceranno in un curioso gioco del destino che cambierà le loro esistenze perché ognuno dovrà fare i conti con se stesso e niente e nessuno sarà più uguale a prima.





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.



Noel

*Noel, Noel, Noel
chiara luce del ciel,
nella grotta divina,
è nato Gesù*

*Noel, Noel, Noel
tutti gli Angel del ciel
cantan lieti, festosi
è nato Gesù*

Noel, Noel, Noel

The first Nowell (o anche: The first Noel “Il primo Natale”) è un tradizionale canto inglese, originario probabilmente della Cornovaglia, anche se le forme Nowell e Noel, confrontabili con il francese Noël, hanno suggerito forse erroneamente anche una possibile origine francese databile tra il XVI e XVII secolo.

Venne pubblicato per la prima volta nel 1823 con un arrangiamento ed aggiunte nel testo ad opera di Davies Gilbert nella raccolta *Some Ancient Christmas Carols*, curata da William B. Sandys.

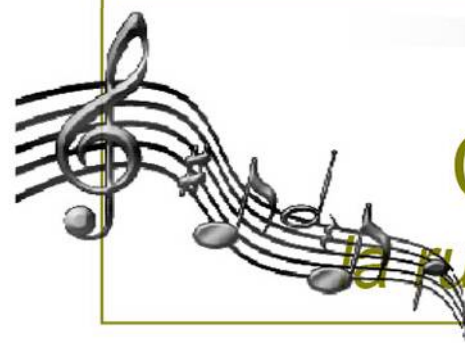
Il testo, che si compone di 9 strofe (delle quali tre vengono spesso tralasciate nelle versioni moderne), è di contenuto religioso: parla, infatti, della nascita di Gesù, dall'annuncio ai pastori all'arrivo dei Re Magi.

Il “primo Natale” (The first Nowell) a cui fa riferimento il titolo è evidentemente proprio il giorno della Natività.

Nel ritornello, la parola Noel rima con Israel.

Il canto è stato interpretato a livello mondiale dai seguenti cantanti:

- BONNY M (gruppo musicale caraibico)
- NAT KING COLE (cantante e attore statunitense)
- WHITNEY HOUSTON (cantante e attrice statunitense)
- I CRASCH TEST DUMMIES (gruppo musicale canadese)



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

Il canto eseguito dal coro Edelweiss è armonizzato dal maestro **Giovanni Uvire**, di origine valsusina Giovanni, che è un autodidatta, da sempre appassionato del canto corale, dopo una iniziale esperienza nel Coro CAI-UGET di Bussoleno, con alcuni amici ha promosso la nascita del Coro Alpi Cozie di Susa di cui, per un breve periodo, è stato anche direttore.

Raccontare cosa sono stati e cosa hanno significato oltre quarant'anni di direzione di Giovanni è difficile. Molto di quanto il Coro Alpette ha ottenuto in termini di crescita, di prestigio e di successo lo deve a lui.

Ha dedicato la sua attenzione ai canti popolari della nostra regione e alcune delle sue rielaborazioni e armonizzazioni hanno ricevuto, in rassegne in cui il coro ha presentato il suo repertorio, menzioni speciali. Impegnato nel campo della solidarietà operativa nel sostegno e nel promuovere iniziative a favore dei bambini colpiti dal disastro di Chernobyl, ha sempre mantenuto i rapporti col Coro Alpette, regalandogli assiduamente nuovi canti da sperimentare.

Ci ha lasciati negli ultimi giorni di agosto del 2019.

Valter Incerpi



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=i4x8aAxnrTw>

Lo spartito di The First Nowell apparso in una raccolta musicale edita nel 1879 da Henry Ramsden Bramley



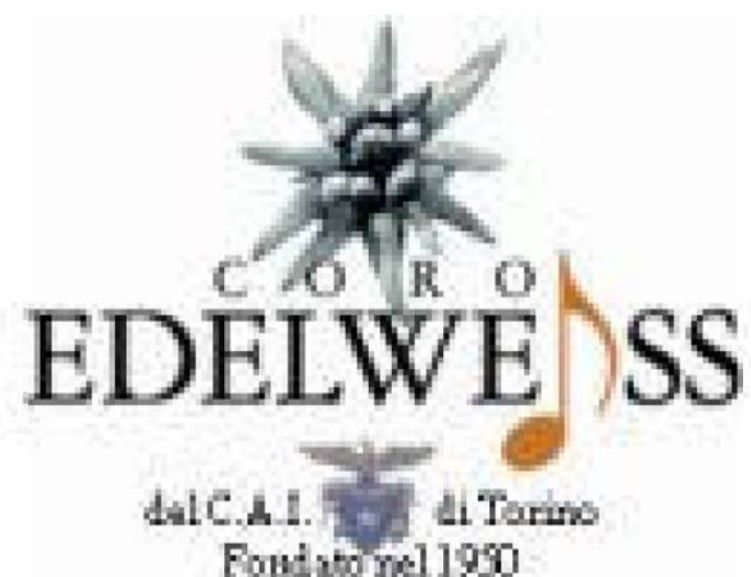
VI. *The first Nowell.*



The First Now - ell the An - gel did say, Was to
cer - tain poor shep - herds in fields as they lay; In fields . . where
they lay keep - ing their sheep, On a cold win - ter's night that



*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 dell'Umbria

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

Eccoci arrivati questo mese in Umbria, come sempre con l'intenzione di scoprire la tipicità dei pani che in questa terra hanno sfamato intere generazioni di famiglie.

Un pane che in questa regione ha raccolto una molteplicità di ingredienti e sapori, come ad esempio le noci, i formaggi, lo strutto, addirittura il mosto d'uva.

Il pane dell'Umbria ha infatti un'antichissima tradizione. Sin dalle primissime ore del mattino le stradine di Perugia, Terni, Spoleto, Assisi, Foligno, Todi, Bastia, Foligno, Orvieto vengono invase dal profumo di filoncini e dei tanti prodotti da forno che qui vengono prodotti.

Il pane delle Marche da sempre associato a quello senza sale, annovera in realtà numerose tipologie diverse di pane che si caratterizza per la qualità degli ingredienti e i tanti metodi di lavorazione dei "fornai artigiani" di questa regione.

Andiamo quindi a scoprire insieme tre pani clamorosamente buoni e caratteristici di questa terra per i sapori e gli ingredienti che raccolgono.

Il Pane di Strettura

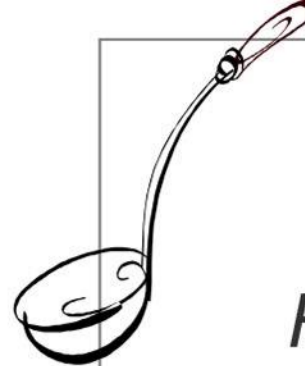
Strettura è un paesino sui monti dello Spoletino, dove si produce un pane ormai famoso per essere quanto mai simile a quello di una volta.

Le ragioni sono molteplici: l'acqua purissima delle sorgenti, le vecchie varietà di cereali, nonché per la lavorazione completamente manuale.

Al lievito, conservato dalla panificazione precedente, si aggiunge acqua tiepida appena salata e farina per formare una pagnotta, sulla cui superficie si traccia una croce, non solo come segno di devozione, ma anche indice di lievitazione.

Questo pane viene messo a lievitare per una intera notte.

Il mattino seguente, l'impasto deve essere rinfrescato, aggiungendovi ancora acqua



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



tiepida e farina, fino ad avere la giusta consistenza e viene lavorato a mano, fin quando risulti liscio ed omogeneo.

Si lascia lievitare ancora per alcune ore e poi si mette nel forno, per una cottura con fuoco di legna.

INGREDIENTI

- farina di grano tenero 500gr
- acqua 300gr
- lievito naturale 5gr
- lievito di birra 5gr
- sale 9 gr

PREPARAZIONE

Il lievito, conservato dalla panificazione precedente, viene sciolto in acqua tiepida leggermente salata.

Quando è ben sciolto si aggiunge la farina tanta quanto basta per formare una pagnottella che si lascia lievitare dopo averla segnata a croce, per tutta la notte.



Il Pane di Strettura

Il mattino successivo il lievito cos' rinfrescato viene sciolto di nuovo nell'acqua tiepida e si incorpora la quantità di farina prevista per la panificazione.

Si lavora a lungo l'impasto fino a raggiungere la giusta consistenza. Si lascia lievitare per diverse ore, poi si formano i classici "filoni" che, completata la seconda alzata, vengono cotti nel forno a legna di macchia mediterranea.

Conservazione: il prodotto fresco va conservato in ambiente fresco e asciutto per 1 o 2 giorni.

Pane di Terni

Il pane di Terni ha rappresentato il nutrimento per gli uomini comuni, dai contadini agli operai, da quelli che nelle bettole, mentre si spillava il vino, tra una chiacchiera e l'altra lo "spizzicavano" insieme a qualche ghiottoneria, fino a quegli altri che nei vecchi frantoi, altro luogo di ritrovo, lo degustavano immancabilmente insieme all'olio nuovo.

Ancora oggi il pane di Terni, e quelli di alcuni paesi del suo comprensorio come Strettura, Montebibico, Stroncone, Lugnola e altri, è riconosciuto come una prelibatezza e un prodotto di alta qualità, che si fa ricondurre alla leggerezza delle acque del territorio e alla bravura dei suoi panificatori, tanto da essere

consumato non soltanto in Umbria ma in tutta Italia. Una delizia per il palato e un prodotto che racchiude in sé la storia di un territorio.

INGREDIENTI

- 800 g farina di grano tenero
- 200 g lievito naturale
- 440 g d'acqua minerale a temperatura ambiente
- 8 g di lievito di birra fresco
- Un pizzico di sale
- Tritello di frumento

PREPARAZIONE

Impastiamo la farina con una parte d'acqua fino a che non otteniamo un composto granuloso e umido e lasciamo riposare per almeno 30 minuti.

Dopodiché aggiungiamo il sale, l'acqua rimasta e il lievito di birra continuando ad amalgamare il tutto.

Il risultato è una massa omogenea e liscia che necessita di un tempo di fermentazione che varia dalle 2 alle 4 ore.

Dopo aver impastato a mano nuovamente, formiamo delle pagnotte di circa 800 gr ciascuna che spolveriamo con il tritello di



Il pane di Terni

frumento e copriamo con un panno.
Inforniamo tutto a 220 gradi circa e lasciamo cuocere fino doratura.

Pan Caciato di San Martino (pan nociato)

Il Pan Caciato di San Martino, una ricetta tipica umbra che viene preparata in occasione della festa di San Martino 11 novembre.

La particolarità del Pan Caciato è quella che nell'impasto oltre all'uvetta e alle noci vengono aggiunti dadini di formaggio pecorino che conferisce un sapore unico... questo pane ha origini antiche e le massaie in occasione della festività aggiungevano al pane questi ingredienti che trovavano in casa, le noci perché era la fine della raccolta e l'uvetta messa ad appassire per fare il vin santo e il cacio per dare un tocco di salinità alla preparazione.

INGREDIENTI

Farina 0 350 g
Farina Manitoba 150 g
Lievito di birra fresco 20 g

acqua tiepida 220/250 ml
Sale fino 10 g
Olio di oliva 25 g
Uvetta sultanina 250 g
Noci 100 g
Pecorino 25 g

PREPARAZIONE

Mettete l'uvetta a bagno nell'acqua tiepida lasciatela per 10/15 minuti poi scolate l'acqua ed asciugate con un canovaccio l'uvetta.

Tagliate a dadini il pecorino e spezzettate le noci.

In una ciotola mettete 1/3 dell'acqua tiepida ed aggiungete il lievito di birra fresco, girate bene in modo da farlo sciogliere bene.

Setacciate le farine nella planetaria, aggiungete il sale e parte dello lievito sciolto, azionate l'apparecchio aggiungete tutto il lievito e quando è amalgamato aggiungete la restante acqua e l'olio di oliva.

Se vedete che il composto risulta troppo denso aggiungete poca acqua tiepida.

Quando avete un composto liscio ed omogeneo, trasferitelo sulla spianatoia leggermente infarinata, lavorate ancora un po' il composto, allargatelo e mettete al centro l'uvetta, le noci e il pecorino ed amalgamateli bene al composto.

Quando avete un composto omogeneo,

formate una palla e lasciatela lievitare per 15 minuti in una ciotola coperta con un canovaccio.

Trascorsi i 15 minuti prendete il composto, pesatelo e dividetelo in 9 parti dello stesso peso.

Fate una pallina per ogni pezzo di impasto.

Rivestite con carta forno la leccarda del forno, prendete tre palline di impasto e mettetele vicine tra loro e trasferitele sulla leccarda, fate lo stesso per le altre palline, alla fine dovete ottenere tre pani formati da 3 palline.

Mettete la leccarda nel forno con la luce accesa e fate lievitare per 45/60 minuti.

Trascorso il tempo della lievitazione, tirate fuori dal forno la leccarda e fate scaldare il forno a 180° modalità ventilato, quando il forno è caldo fate cuocere per 5 minuti a 180°, poi abbassate il forno a 160° e fate cuocere per 35/40 minuti, fino a quando risulta bello dorato ed asciutto.

Sfornate il Pan Caciato di San Martino e fatelo raffreddare prima di consumarlo.

Mauro Zanotto



Pan Caciato di San Martino



I suoni della borgata

Tutti noi conserviamo un ricordo sonoro dei luoghi in cui siamo cresciuti, quella che comunemente viene definita come l'immagine acustica di un luogo o il paesaggio sonoro.

Quando mio padre viveva al Coindo, borgata di Condove (in provincia di Torino), gli bastava aprire la porta di casa per sentire quei suoni, ad avere la sensazione di un paesaggio che appare e scompare al solo gesto di aprire e chiudere la porta nel far entrare o uscire i suoni da una stanza.

Lui dalla porta osservava il sorgere del sole e l'aria carica di una sottile foschia che pian piano si alzava verso il cielo e sentiva l'inconfondibile suono dell'acqua.



frazione Coindo

In natura pochi elementi offrono una varietà così ampia di suoni come l'acqua, che in montagna trova sicuramente l'ambiente migliore per manifestare le sue diverse voci.

Al rumore del rio che cantava sottovoce quando scorreva in superficie, si contrapponeva il suono scrosciante del torrente Sessi col fragore della corrente rimbalzante tra i sassi.

Quando il torrente era in piena le sensazioni erano più forti: il rumore era allora cupo, roboante, rappresentato da una corrente rabbiosa con il rumore dei sassi che si urtavano tra loro sul fondo, un rumore lontano, apparentemente sotterraneo.

Anche il getto d'acqua della fontana aveva la sua voce: gorgogliava mentre cadeva sulla



C'era una volta Ricordi del nostro passato

piatta superficie del contenuto della vasca.



fontana del Coindo

Il sibilo del vento seguito da nuvole scure indicava l'arrivo di un temporale con fulmini e tuoni, che in poco tempo lasciava sul terreno tanta acqua e grandine.

La pioggia, silenziosa quando era fine, produceva un suono scrosciante quando era battente, come durante l'acquazzone. La grandine, si manifestava con un ticchettio il cui timbro cambiava al variare dell'oggetto colpito e della dimensione dei chicchi. La neve invece non produceva un suono, ma aveva al contrario l'effetto di attenuare ogni altro suono, ovattando anche il suono delle campane.

Inconfondibile il suono delle campane del campanile di Laietto e in particolare il

caratteristico scampanio festivo delle stesse, lo scampanio per la benedizione della sera; il rintocco a morto, scandito tra la muta attenzione della gente per segnalare un decesso; il pressante richiamo della campana a martello che convocava i volontari per i primi soccorsi in caso di calamità.



Laietto – Campanile parrocchia S.Vito

Ma molti altri sono i suoni entrati a far parte dei ricordi di mio padre montanaro di nascita. Non è possibile infatti dimenticare il verso degli animali, così diverso per ciascuno di essi: il miagolio del gatto; l'abbaiare del cane; il pigolio del pulcino; il canto del gallo e il chiocciare della gallina; lo starnazzare dell'oca; il muggito della mucca; il raglio dell'asino; il belato della pecora; il ronzio del moscone; il gracchiare dei corvi e delle cornacchie; il tubare delle tortore e dei colombi.

Quando poi si avventurava nella campagna circostante la borgata non mancava la voce del cuculo, i gorgheggi di uccelli sopra gli alberi, il tamburellare del becco del picchio, lo squittio dello scoiattolo, il gracidare della rana,

il frinire del grillo e della cicala, il ronzio delle api e dei calabroni, il sibilo della biscia, il frullio delle ali del fagiano in fuga tra i cespugli.

E in alta montagna, il fischio della marmotta, lo stridere del falco seguito dai suoi battiti d'ala rapidi e nervosi o eccezionalmente, il grido dell'aquila.

Anche il tramonto aveva il suo concerto: nel tardo pomeriggio si sentiva il garrito delle rondini in volo attorno ai fienili, mentre più tardi, al calare della sera, si poteva ascoltare la civetta e lo stridìo appena percepibile dei pipistrelli in volo.

Infine il suono dei campanacci al collo delle mucche al pascolo; lo scampanio allegro della campanella della capra; il fischio del vento tra i rami e lo stormire delle foglie; il suono dei rami secchi che si rompevano sotto gli scarponi e il fruscio delle foglie secche rimosse dai passi durante le camminate per sentieri e mulattiere.

Non meno intenso era il ricordo dei suoni del lavoro: il raschiare della sega a mano; i suoni del martello sul ferro, sul legno e sulla pietra; il rumore sfrigolante della falce sull'erba e quello raschiante della sua lama durante l'affilatura con la cote; il gorgoglio del getto di latte nel secchio durante la mungitura; i colpi della scure per spaccare la legna.

Altri suoni ormai scomparsi sono i canti dell'osteria di Gildo al Laietto, sempre allegri; il suono del corno che annunciava lo sparo delle mine e poi segnalava il cessato pericolo durante la costruzione della carrozzabile per Laietto; il suono della raganella, lo strumento che il venerdì santo sostituiva le campane.

A questi ricordi di suoni della borgata natia di mio padre, aggiungo qualche altro suono del paese di Condove all'epoca dei miei anni verdi.

Primo fra tutti l'inconfondibile suono della sirena delle Officine Moncenisio che durante la giornata accompagnava l'entrata e uscita dei vari turni di lavoro. E la corriera che con le sue trombe segnalava la partenza per le borgate montane e il suono l'accompagnava in ogni curva del percorso.

Ricordo però anche altri suoni famigliari.

Anzitutto quello delle campanelle attaccate con un ferro a molla accanto alle porte dei

negozi e attivati dal movimento delle stesse. Tra queste soprattutto quella della locale Alleanza Cooperativa Torinese, dove spesso venivo mandato a comprare generi alimentari di vario tipo, o anche dal tabaccaio per comprare sale e fiammiferi.



Osteria di Gildo

La ricordo con simpatia per il suo suono accattivante e impertinente, ma anche per il suo vezzoso dondolio che persisteva a lungo dopo ogni apertura della porta. Sonagli simili erano talora presenti alla porta delle case, sostituendo a tutti gli effetti gli attuali

campanelli elettrici. Quando entrambi mancavano, ci si annunciava con la voce.

Passano gli anni e grandi sono stati i cambiamenti, ora chi si avventura al Coindo non riesce più ad ascoltare la maggior parte di questi suoni, le case sono vuote ed in parte pericolanti, non c'è vociare di persone ne versi di animali se non quelli selvatici del bosco, le campane suonano soltanto nei giorni di festa e l'acqua scorrendo nei ruscelli privi di manutenzione spesso causa danni ai terreni.

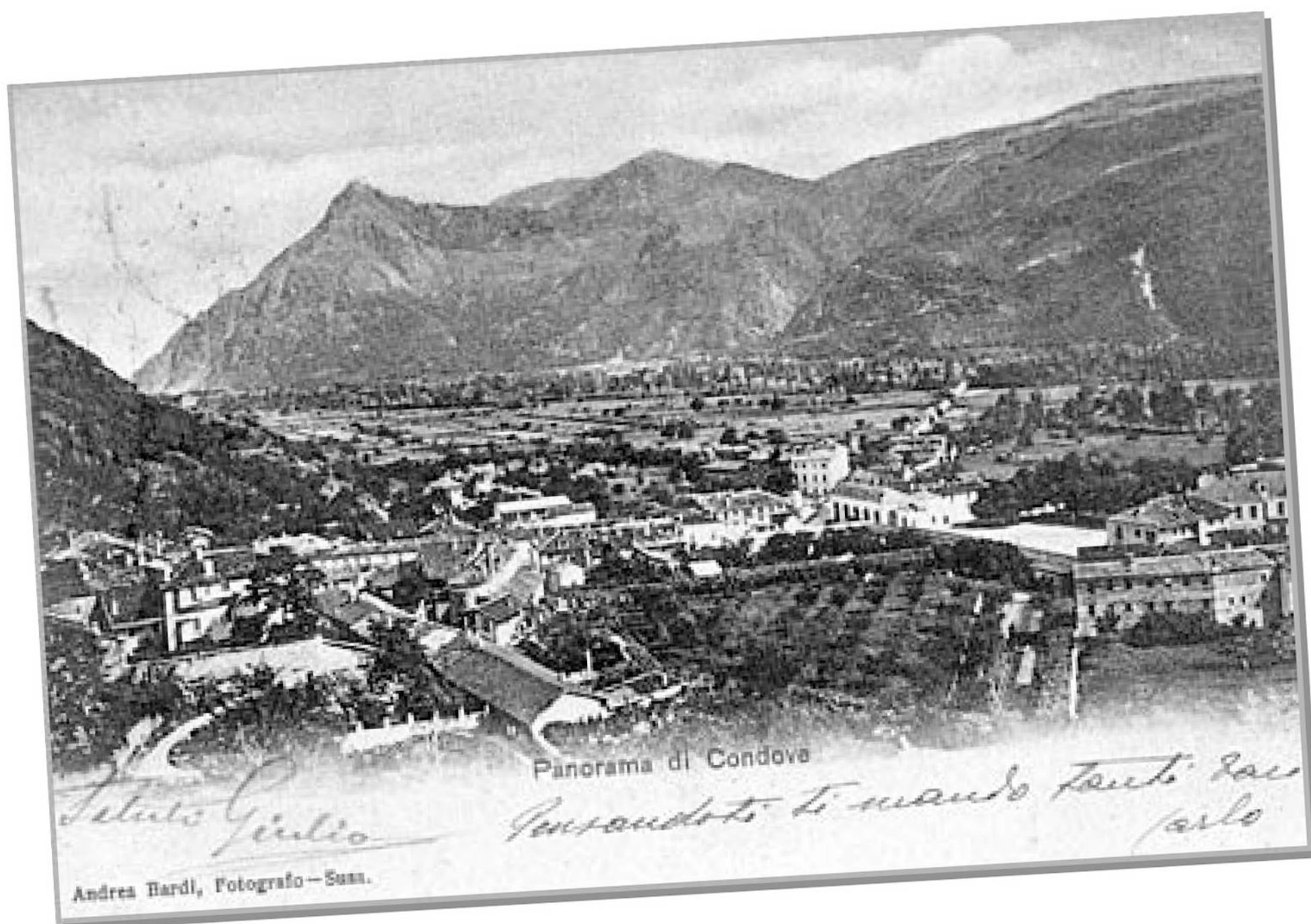
In paese invece i suoni prevalenti sono quelli fastidiosi delle autovetture: clacson sgommate e frenate improvvise; lo sferragliare dei treni; le sirene dei mezzi di soccorso; e un rumore più difficile da percepire quello della gente che corre per far soldi, tanti soldi.

Non c'è più la pace e la serenità per cogliere la differenza tra il rumore che ci disturba ed il suono che ci affascina.

Gian dij Cordòla

Gianni Cordola

www.cordola.it





la Vedetta Alpina

la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

Foto di scena dal film Heidi (Markus Imboden, 2001)



Selezione dei vincitori dell'open call iAlp per la mostra

Qui c'è un mondo fantastico

Sguardi contemporanei sugli archivi del Museomontagna

Il Museomontagna ha selezionato i vincitori dell'open call lanciata lo scorso 26 luglio per individuare quattro artisti che lavorano con la fotografia e l'immagine contemporanea, finalizzata alla realizzazione di opere inedite per una mostra multimediale sulla fotografia di montagna che il Museo organizzerà la prossima primavera nell'ambito del progetto Interreg - Alcotra *iAlp*.

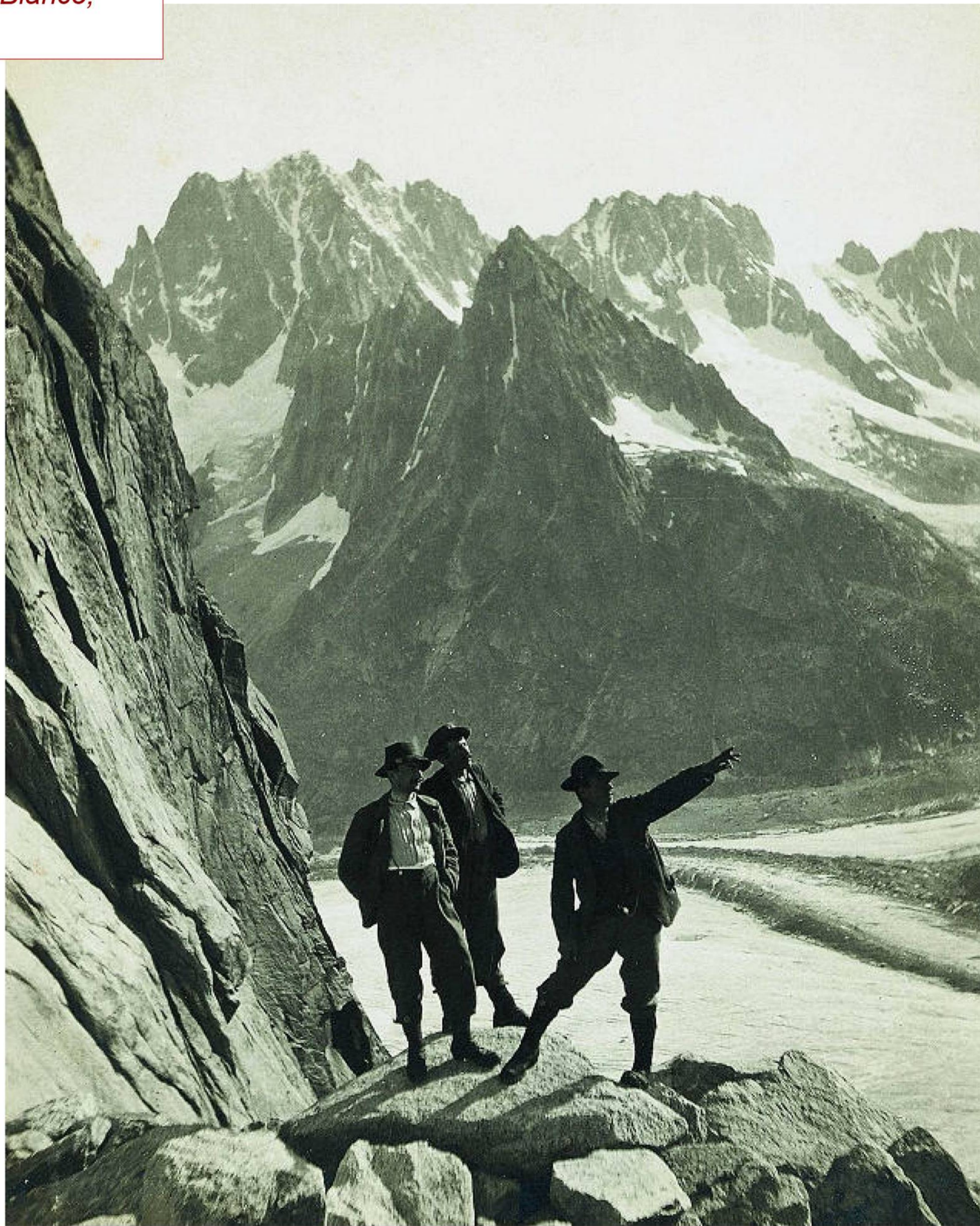
Dopo aver visionato oltre 120 candidature pervenute da Italia ed estero, una commissione interna al Museo e i due curatori

dell'esposizione, Veronica Lisino (conservatore della Fototeca del Museo) e Giangavino Pazzola (curatore indipendente), hanno selezionato: Marina Caneve (1988, Belluno), Vittorio Mortarotti (1982, Savigliano), Laura Pugno (1975, Trivero) e Davide Tranchina (1972, Bologna).

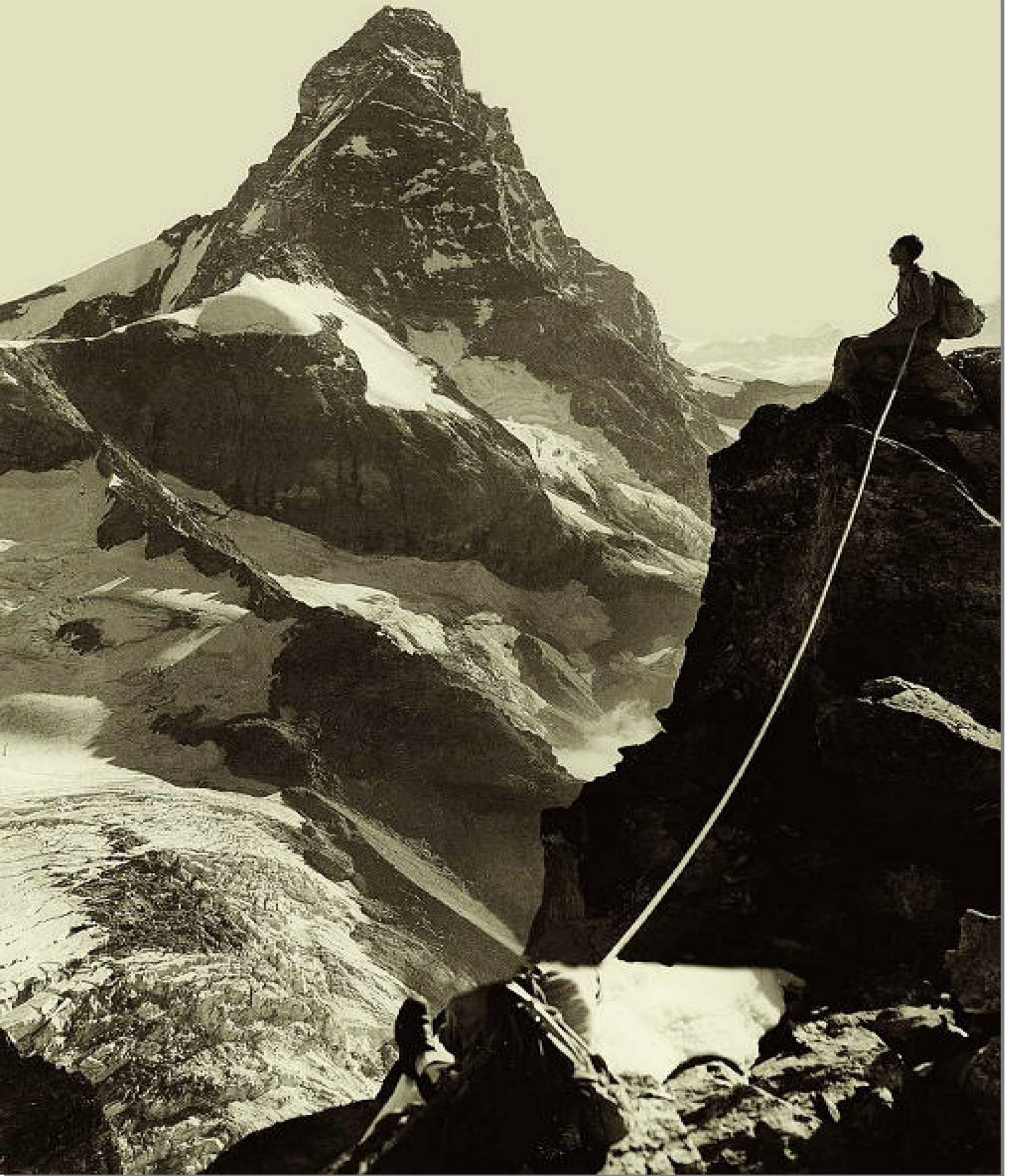
Gli artisti lavoreranno negli archivi del Museo per realizzare un progetto originale che, attraverso lo sguardo contemporaneo, ne valorizzi il ruolo nella produzione di nuova conoscenza.

L'iniziativa è parte del progetto *iAlp - Musei Alpini Interattivi*, programma Interreg V-A

*Guido Rey, Dent du Requin.
Chamonix, Monte Bianco,
1905*



*Francesco Ravelli, Cervino
visto dalle Grandes Murailles,
1942*



Italia-Francia, che il Museo montagna porta avanti con il Musée Alpin di Chamonix (2017-2020).

A partire dallo studio e dalla valorizzazione delle raccolte e dei fondi storici conservati dall'istituzione torinese, la mostra – il cui titolo fa riferimento alla ricchezza del patrimonio del Museo richiamando Heidi, la protagonista del fortunato bestseller di Johanna Spyri (1880), stereotipo alpino per eccellenza e icona pop della montagna – indagherà le diverse rappresentazioni della montagna nel corso degli anni attraverso l'esplorazione dei suoi stereotipi più classici, nel tentativo di decolonizzare, riscoprire e rileggere l'immaginario montano.

Preconcetti non solo paesaggistici dunque, ma anche sociali e culturali, consolidatisi nel tempo grazie all'utilizzo dell'immagine fotografica come strumento di comunicazione, sempre più spesso collegata a dinamiche di crescita economica a base turistica e di brand identity.

Allo stesso tempo, la mostra sarà una riflessione sullo statuto della fotografia, i suoi usi e significati, dalle prime esplorazioni alpine

a oggi.

Marina Caneve è una fotografa che lavora con approccio interdisciplinare. Nel suo lavoro affronta i temi della vulnerabilità – ambientale, sociale e culturale – e della costruzione della conoscenza attraverso le arti visive.

Nel 2018 ha vinto il Premio Giovane Fotografia Italiana a Fotografia Europea con il progetto *Are They Rocks or Clouds?*, di cui nel 2019 è stato pubblicato il libro dalla casa editrice olandese Fw:Books con l'italiana OTM.

Nel 2019 è una dei cinque fotografi incaricati di realizzare una campagna fotografica legata all'architettura contemporanea italiana per il progetto *Atlante Architettura Contemporanea*, commissionato dal MiBAC e dal MUFOCO.

Oltre all'attività artistica, dal 2019 insegna al

*Bisson Frères, Savoia 33.
Les Grandes Jorasses
all'Aiguille Verte, 1861.
Dall'album Souvenir de
l'Haute-Savoie, 1863, tav. 31*





Ferdinando Fino, "Pian della Mussa", Balme, 1910-1911

Master IUAV in Photography.

È co-founder di CALAMITA/À (2013-ongoing), una piattaforma di ricerca che pone la sua attenzione sui temi delle catastrofi, i grossi cambiamenti, la memoria e la politica.

Nel 2018, insieme a Gianpaolo Arena e a Vulcano, ha fondato *Osservatorio Cortina 2021*.

www.marinacaneve.com

Vittorio Mortarotti ha esposto i suoi lavori in importanti centri quali il Fries Museum e il Casino Luxembourg e in manifestazioni internazionali come il *Mois de la Photo* di

Parigi e *Manifesta*, biennale europea itinerante di arte contemporanea. I suoi progetti interrogano le conseguenze dei grandi eventi della Storia sui destini privati e le dinamiche di ricostruzione della memoria, continuamente in bilico tra dimensione biografica e autobiografica.

Nel 2015 è stato vincitore, insieme ad Anush Hamzehian, del Leica Prize alla Biennale Images di Vevey con la serie *Eden*, esposta poi anche alla Blue Project Foundation di Barcellona e al MAXXI di Roma, e ha pubblicato per Skinnerbox il suo primo libro.

Nel 2018 è uscito il suo primo documentario, *Monsieur Kubota*, realizzato sempre con Anush Hamzehian e co-prodotto da France 2.

Nel 2019 ha tenuto la sua prima personale italiana con il lavoro *The First Day of Good*

Weather, esposto al Festival di Fotografia Europea di Reggio Emilia.

www.vittoriomortarotti.com

Laura Pugno attraverso l'utilizzo di differenti media pone al centro della sua ricerca il paesaggio, fragile confine in equilibrio tra natura e cultura, che l'artista sottopone a un processo di scomposizione nel demolire il sistema-paesaggio. Le opere di Pugno mettono in discussione la prospettiva antropocentrica per frammentarla e per far emergere punti di vista inconsueti e nuovi modi per analizzare la realtà. Le sue opere sono state esposte presso musei e fondazioni come MART di Rovereto, Casa Masaccio di Arezzo, Fondazione Sandretto Re Rebaudengo di Torino, MAN di Nuoro, e all'estero presso il Magasin di Grenoble, il Forum Stadtpack di Graz con i quali ha vinto il premio Q-International Spring de La Quadriennale di Roma e Nida Art Colony in Lituania.

Dal 2018 è possibile vedere *Primati* un'installazione permanente al Giardino Botanico Saussurea di Courmayeur.

Dal 2004 è docente presso l'istituto IED a Torino. Co-fondatrice nel 2007 di Progetto Diogene (Torino), un programma di residenze per artisti, del quale ha fatto parte fino al 2017.

www.laurapugno.info

Davide Tranchina esplora l'invisibile attraverso la fotografia, l'installazione e il video. I suoi progetti indagano le manifestazioni di temi immateriali, come l'infinito, la distanza e l'energia, ricorrendo frequentemente alla camera-less photography.

Ha esposto in mostre personali e collettive in musei e gallerie. Nel 2009 è tra gli autori invitati alla Prague Biennale4. La ricerca *40 notti a Montecristo* è stata presentata in anteprima alla mostra *Perduti nel paesaggio*, al MART di Rovereto nel 2014. Nel 2016 è stato invitato a realizzare un progetto speciale per 2016. *Nuove esplorazioni*, nell'ambito di Fotografia Europea a Reggio Emilia. Nel 2019 è tra gli artisti presenti a *And What About Photography?*, alla David Nolan Gallery di

New York.

Le sue immagini sono state inserite in pubblicazioni sulla fotografia italiana e internazionale. È il vincitore della quarta edizione del Premio Francesco Fabbri per le Arti Contemporanee 2015, nella sezione Fotografia contemporanea. Le sue opere sono state acquisite nelle collezioni permanenti della Galleria Civica di Modena, di UniCredit / MAMboBologna, del MART di Rovereto, e di UBI – Banca Popolare di Bergamo.

Vive e lavora tra Bologna e Milano, dove insegna all'Accademia di Belle Arti e all'Accademia di Brera.

www.davidefranchina.com

Info

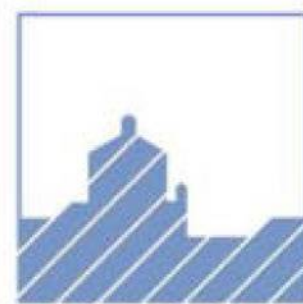
MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA
Piazzale Monte dei Cappuccini 7 - 10131
Torino

Tel. 011.6604104

Orario mart – dom 10-18 / lun chiuso

stampa.pr@museomontagna.org

www.museomontagna.org



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 tra la valle Stretta e la valle della Clarée

- Località di partenza: Grange di Valle Stretta mt. 1765
- Dislivello: Complessivamente mt. 1480
- Tempo complessivo: 8 ore e 15 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1.25.000 n° 1 Alta valle Susa Fraternali Editore

Partendo dalle Grange di Valle Stretta, ora territorio francese, guadagnato il col du Vallon si scende percorrendo l'interminabile sentiero che porta a Névache nella valle della Clarée. Si torna poi alle Grange di Valle Stretta per l'incantevole sentiero che transitando per il vallone di Roubion sale al col di Thures.

Con questo anello, lungo ma non impegnativo, per buoni camminatori, pur non raggiungendo alcuna cima significativa si sconfinava lungamente in territorio francese



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

raggiungendo, al termine di un'interminabile discesa, Névache nell'incantevole valle della Clarée.

Usciti dall'abitato, prima uno stradello, poi un ben mantenuto sentiero sale a svolte all'estesissimo pianoro terminante al col di Thures transitando nei pressi dell'omonimo laghetto.

Si attraversano luoghi di grande valore paesaggistico, propri di entrambe le valli, per sentieri sempre evidenti, ben segnati e ben segnalati come il sentiero che da Névache sale al col di Thures per il vallone di Roubion incontrando per via un Camino delle Fate.

Percorsa per intero la valle di Susa, giunti a Oulx si prosegue in direzione di Bardonecchia raggiungendo più avanti l'abitato di Melezet all'imbocco della valle Stretta. Sorpassato l'esteso pianoro di Pian del Colle, dominato dalla Guglia Rossa, una ben mantenuta strada si addentra lungamente all'interno della valle e rasentando la Parete dei Militi termina alle Grange di Valle Stretta dove è possibile parcheggiare prima dell'abitato.

Preso lo stradello che s'inoltra tra le case, superato più avanti Serre, ci si immette sullo strada di valle che lungamente si percorre sino al Pian della Fonderia incontrando per via la traccia per il lago Verde. Sul posto un'indicazione suggerisce come raggiungere il col du Vallon transitando nei pressi della Maison de Chamois.

Preso lo stradello che a svolte sale un boscoso pendio, giunti nei pressi dell'edificio una successiva indicazione segnala la deviazione per il colle, segnalato a c.ca un'ora e mezza, e per Névache, staccandosi la traccia sulla sinistra di quella che prosegue per il monte Thabor.

Sempre ben segnato di rosso e giallo sino all'abitato nella valle della Clarée, il sentiero sale da subito ripido uno spoglio pendio con



I Sérù ed il Thabor dominano la Valle Stretta

svolte e traversi portandosi in quota in direzione del sottostante esteso pianoro del Pian del Desinare dove spiccano il Gran Adret, la cappella in vetta al Thabor, di fronte i dolomitici Sérù, alternando la traccia brevi tratti in piano ad altri dove sempre si sale.

Così continuando si raggiunge una grande radura pascolativa dove al fondo spicca l'ampia sella del col du Vallon mt. 2645 che si raggiunge al termine di un percorso su rocce rotte, ghiaietto e sfasciumi che contraddistingue l'ultimo tratto che porta a questo colle che immette nella valle della Clarée.

2 ore e 45 minuti c.ca dalla Grange di Valle Stretta.

La valle che oltre si dipana, estesissima, presenta sulla sinistra pareti inaccessibili, che impedendo un rapido ritorno, obbligano a scendere giocoforza sino a fondo valle.

Un sentiero discende, evidente, sempre ben segnato di giallorosso, da ometti e da paletti

con gli anelli, e superando per via diverse modeste balze, per pendii votati al pascolo raggiunge, di molto più avanti, il piccolo edificio degli Chalets du Vallon, più sotto la cappella di Saint Michel, oltre la quale ancora lungamente si procede stando sempre su una traccia assai evidente.

Proseguendo si scende sempre più verso il fondo praticando la ciottolosa traccia una serie di svolte su un pendio a tratti spoglio e assolato. Così continuando si termina infine sulla strada asfaltata di valle sulla quale si starà sino al raggiungimento dell'abitato di Névache stretto attorno alla caratteristica chiesa.

2 ore c.ca dal col du Vallon.



L'ampia sella del Col du Vallon

Fuori l'insediamento obbligatoriamente si percorre un tratto di strada deviando più avanti per la Sallé dove proseguendo sino alla Chapelle des Ames si perviene più avanti alle opportune indicazioni che suggeriscono come raggiungere il col di Thures e le Refuge Vallée Etroite passando per la Forêt Domaniale de la Clarée.

Poco più sopra si prende lo stradello sterrato che inoltrandosi verso monte si porta in progressione in direzione del vallone di Roubion raggiungendo più avanti il punto in cui una sbarra interdice l'accesso a mezzi motorizzati.

Proseguendo nella gola dominata da pareti scoscese dove scorre un rigagnolo, si raggiunge al termine una grossa briglia sul rio e lo spiazzo dove sorge lo Chalet Forestier

des Combes dove si prosegue sempre seguendo l'indicazione per il col di Thures su una traccia ora segnata in biancorosso.

Il singolare sentiero che da qui parte, a prima vista ben tracciato e mantenuto, sale con ripetute svolte e traversi tali da assecondare la conformazione del pendio, la dorsale separante due vallette terminando più avanti su uno stradello sul quale si starà per poco sino al guado sul rio oltre il quale riprende il sentiero, sempre ampio e ben evidente, che da subito si inerpicca nella pineta ancora con numerose svolte e traversi ascendenti incontrando per via un singolare "Camino delle Fate".

Proseguendo oltre allo stesso modo, su ambienti fortemente toccati dell'erosione, infine si esce all'estesissimo Vallon des Thures, un pianoro che interminabile lungamente si percorrerà in leggera ascensione incontrando per via prima il sentiero per il colle della Scala e Plampinet, poi gli Chalets des Thures che si sorpassano sempre in direzione della sommità del grande piano

dominato dalla sovrastante Guglia Rossa. Nel punto più elevato, il col di Thures mt. 2194, sorge il lac Chavillon, o lago di Thures, spesso ridotto a pozza a stagione inoltrata, dove la visuale s'apre sui monti della valle Stretta, sui Sérù sulla sinistra e sui Re Magi di fronte.

2 ore e 30 minuti c.ca da Névache.

Subito si scende nella valletta chiusa dalla Punta Mulatera e dalla Testa Rotonda stando sempre su un ampio ben segnato sentiero che progressivamente si porta su un boscoso pendio.

Come nella salita al col di Thures, allo stesso modo un'ampia e segnata traccia scende ora con ripetute svolte e traversi degradando in direzione delle sottostanti Grange di Valle Stretta che infine si raggiungono dopo aver attraversato il rio discendente nella Comba di Miglia.

Oltre il rifugio Terzo Alpini, fuori le case, in

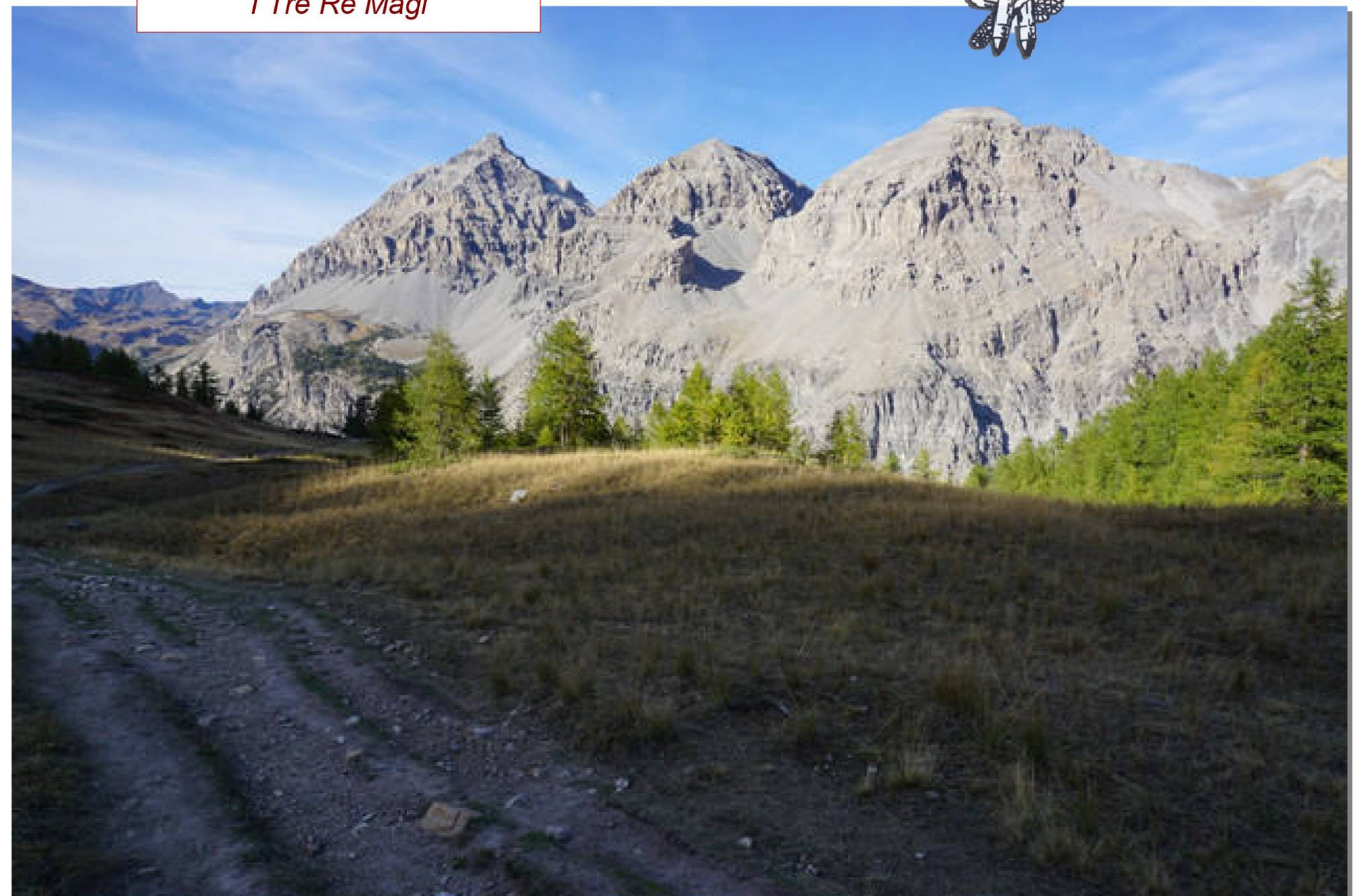
breve si ritorna al parcheggio dove questo lungo anello si chiude.

1 ora c.ca dal col di Thures.

Beppe Sabadini



I Tre Re Magi



*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!*

Solitudine

*Solitudine, se vivere devo con te,
sia almeno lontano dal mucchio confuso
delle case buie; con me vieni in alto,
dove la natura si svela, e la valle,
il fiorito pendio, la piena cristallina
del fiume appaiono in miniatura;
veglia con me, dove i rami fanno dimora,
e il cervo veloce, balzando, fuga
dal calice del fiore l'ape selvaggia.
Qui sarei felice anche con te. Ma la dolce
conversazione d'una mente innocente,
quando le parole
sono immagini di pensieri squisiti, è il piacere
dell'animo mio. E quasi come un dio l'uomo
quando con uno spirito affine abita in te.
(John Keats 1795-1821)*

La vita del guardia-diga tra routine e avventura

Incontri ed emozioni

Seconda parte

Le vicende che sono accadute in questi sei anni di guardiania sono tante e alcune non so se si possono raccontare...

Capodanni passati fotografando la via lattea in cielo, nel gelido inverno; trovarsi faccia a faccia con gli animali selvatici, visitare fortini militari dentro la montagna... e soprattutto viaggiare in elicottero con magari bufere di neve improvvise (brrr...che strizza!).

Oppure lo scorso anno siamo rimasti al freddo per una esplosione di un tubo del riscaldamento, per fortuna solo 3 giorni a 8/10 gradi.

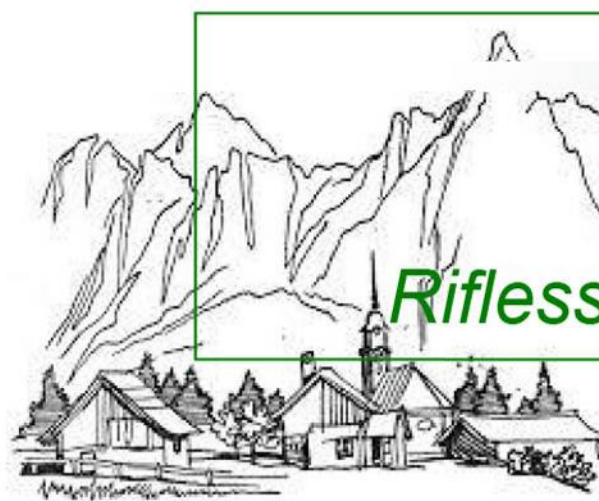
Una grossa esperienza è condividere gli spazi (convivenza forzata) con una altra persona che non conosci.

Ci vuole molta capacità di adattamento e tolleranza reciproca. A volte può essere proprio dura, ma in genere ci si aiuta.

Se ti chiedessi di mettere in parola le emozioni più intense vissute nella tua esperienza di guardia-dighe, quali parole utilizzeresti?

Solitudine, libertà, pace.

Al Melezet la solitudine è completa, perché



Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

siamo da soli. Siamo provvisti di un salvavita "Beghelli", che dobbiamo indossare sempre anche la notte e che, in caso di malore, può mandare segnali alla base. I contatti però avvengono attraverso le telefonate quotidiane. La libertà a cui faccio riferimento è invece più spirituale che fisica, in quanto non possiamo allontanarci dalla diga, ma la mente può spaziare liberamente.





Infine, la pace. Il momento più bello in diga è il tramonto nei giorni estivi, suono delle cascate, il rumore secco delle corna degli stambecchi che si scontrano, il fischio delle marmotte e delle poiane.

Momento che consiglieri a tutti perché unico. Ma anche gli inverni, freddi e nevosi, hanno il loro fascino tra i profondi silenzi e il candore della neve.

C'è una qualche particolare avventura che vorresti raccontare?

Negli anni passati era presente un grande flusso migratorio, che oggi si è ridotto. Ricordo il brusco risveglio, in una mattina invernale, per colpi di piccone contro la porta del nostro rifugio.

Un migrante, dopo una notte all'addiaccio, non potendone più cercava di forzare la porta di ingresso. Dopo qualche esitazione io e il mio collega abbiamo deciso di accoglierlo. Indossava delle calzature leggere, era tramortito dal freddo e dalle lunghe ore di cammino.

Gli abbiamo offerto un caffè e qualcosa da mangiare. Poi abbiamo chiamato il soccorso alpino. E' stato portato in ospedale dove gli hanno riscontrato il congelamento di un dito

del piede.

Non è stata l'unica volta in cui abbiamo dato ospitalità e consigli a migranti. Arrivano da noi per recarsi in Francia, ma da Rochemolles le montagne sono troppo alte e soprattutto in inverno non accessibili. Arrivano a Rochemolles dopo aver tentato di passare dal Melezet che però è sempre presidiato.

In un'altra occasione il fuggitivo era un italiano che per scaldarsi aveva dato fuoco ad una baita, ma scoperto dal proprietario e inseguito si era dato alla fuga.

E' stato poi trovato al mattino rincantucciato e in stato confusionale al fondo della diga, in un angolo protetto. Anche in questo caso la compassione è prevalsa, nonostante la gravità del gesto.

Qualche storia di animali?

Abbiamo una volpe che, come un cagnolino, si è lasciata addomesticare. Puntuale, ogni giorno, viene a prendersi il biscotto, si lascia accarezzare e sta qualche tempo con noi.

La faina invece è molto più diffidente e mangiona (mangia anche due piatti di pasta).



**Alberto,
il guardiano delle dighe**

Viene e mangia, ma attenzione perché se rimane chiusa ti attacca. Non ci si può fidare.

Ettore il nostro vecchio gatto è stato sbranato, quasi sicuramente, dalla faina.

I lupi ci sono, ma non si avvicinano più di tanto, ci osservano da lontano e rimangono silenziosi e guardinghi. Il lupo è velocissimo e diffidente. Lo puoi solo intravedere.

Mai sentito di un uomo attaccato dal lupo (è una leggenda metropolitana), il lupo si nutre di animali selvatici e credo che solo molto raramente sia interessato all'uomo.

Ci sono poi le vipere, a Rochemolles, in particolare, sono di dimensioni particolarmente significative e sono cacciate

dai raccoglitori di vipere. Non avevo mai visto vipere così grandi!

Per un neo-papà, quale tu sei, questo tipo di lavoro cosa comporta?

Con la nascita di Gaia, il tempo che trascorro in diga è diventato più lungo da trascorrere. Quando non riesci ad essere presente con regolarità nella crescita di tua figlia ci stai male.

Ti perdi momenti fondamentali che non torneranno più. Per fortuna ci sono le video chiamate, almeno la puoi guardare, ma non basta.

Da un lato vorrei che diventasse grande più in fretta per portarla con me nei weekend ad assaporare questo lavoro, perché è unico, e poi è raro avere un papà guardia dighe.

Questo lavoro lo consiglieresti ai giovani?

Sì, questo lavoro lo consiglieri ai giovani. E' un'esperienza di vita rara, a tratti dura, e come tutti i lavori ha i suoi aspetti positivi e negativi.

La diga è una specie di droga, se ti abitui, quando te ne allontani, ti manca. Talvolta può essere una vera e propria evasione.

I giovani d'oggi non sono molto diversi da noi, anche se noi spesso li criticiamo. Il consiglio che posso dare è ...FALLO... se ti può ispirare la montagna, l'acqua, la solitudine, la voglia di "sopravvivere" e cercare di capire di più te stesso e ciò che è essenziale nell'esistenza.

Sì, a queste condizioni, mi sento di dire... fai il guardiano!

Ancora GRAZIE ad Alberto e un BUON LAVORO da parte di tutti noi!

Maria Antonietta Pinto

Il fumo: un killer che uccide in maniera lenta e silenziosa

Le conseguenze mortali del fumo. Gli effetti collaterali sullo stato fisico e psicologico dell'uomo.

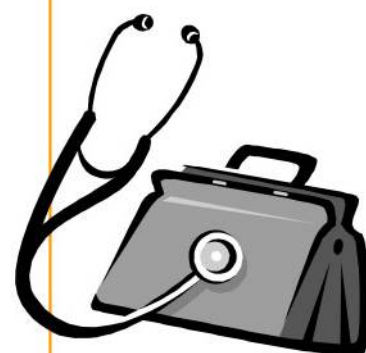
Il fumo è una vera e propria piaga dei giorni nostri, ma tra quelle che si potrebbero evitare.

L'uomo, in questo caso, ha il potere di eliminare definitivamente la dipendenza da questo malvezzo, ma purtroppo risulta essere quasi impossibile, perché il fumo non provoca il cancro: il fumo è il cancro!

In Italia una persona su cinque fuma.

Le cifre ci dicono che gli uomini e le donne che fumano sono rispettivamente circa 7 e 4 milioni, con un numero maggiore di fumatrici al Sud. E i numeri sono sempre più in aumento, soprattutto tra i giovanissimi. Attualmente, la media giornaliera è di 12 sigarette e si stima addirittura che possa raddoppiare nei prossimi decenni, insieme al numero di fumatori.

Come riportato nella sezione dedicata al fumo sul sito dell'Airc (Associazione italiana per la ricerca sul cancro): *“Se tutti smettessero di*



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

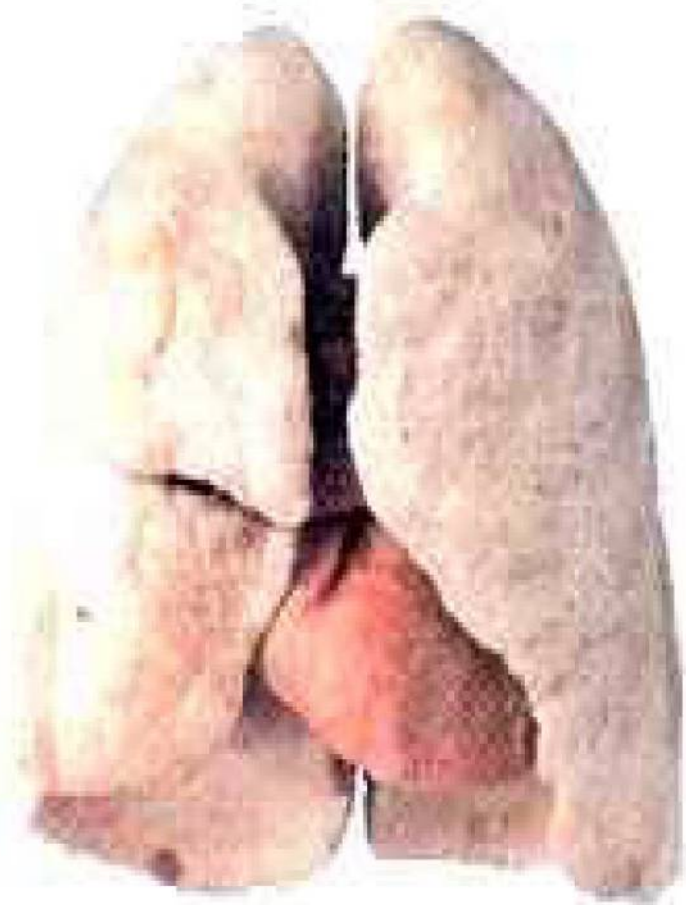
fumare il numero dei casi di tumore crollerebbe“.

Il fumo è la prima causa di tumore al polmone, ma danneggia anche altri organi e, seppur in percentuale minore, è all'origine di altre numerose forme di tumori, quelli a vescica, rene, stomaco, cervice, seno, esofago, cavità orale.

Il fumo è anche responsabile di malattie respiratorie e cardiovascolari, riduce la fertilità in entrambi i sessi, aumenta la mortalità fetale e può innescare un meccanismo a catena in soggetti con un sistema immunitario già di per sé, carente.

Nel 90% dei casi, i tumori del polmone sono provocati dal fumo e i decessi per tumori attribuibili ad esso, sono circa del 30%. Il rischio di mortalità è tre volte maggiore in un fumatore rispetto ad una persona che non ha mai fumato.





non fumatore



fumatore medio



fumatore ostinato

Il paradosso è che le cifre si concentrano soprattutto tra i ceti meno abbienti e meno istruiti. Questo non significa che il fumo è prerogativa assoluta per indigenti e analfabeti, ma è sicuramente per questi un riparo dai problemi quotidiani di sostentamento economico, oltre al fatto che non si ha, una conoscenza specifica delle conseguenze negative derivate dal fumo e chi ce l'ha, preferisce non pensare alle tragiche conseguenze.

Lo spirito di sopravvivenza si innesca solo quando non si ha via di scampo di fronte ad un determinato problema, solo a quel punto lo si affronta.

Il fumo da sempre risulta essere uno stile di vita, una moda, un modo per pavoneggiarsi e prevaricare sull'altra persona, ci rende apparentemente forti davanti agli occhi degli altri, si attua così in noi un meccanismo di difesa verso il mondo esterno, mentre in realtà si tratta semplicemente di quella corazza che ci creiamo per nascondere i nostri pensieri, le nostre emozioni.

Non dimentichiamo che il fumo provoca anche dipendenza dalla nicotina, una sostanza chimica che si insidia nell'organismo, ecco

che quest'ultimo non riesce a farne più a meno.

Fumare significa inalare delle sostanze tossiche e radioattive per il nostro organismo, presenti nel tabacco: acido cianidrico, ammoniaca, benzene, arsenico, butadiene, polonio, nichel, anidride carbonica, nichel, catrame; sono queste solo alcune delle migliaia di sostanze chimiche contenute in esso e inalarle piuttosto che ingerirle, ne aumenta la tossicità, in quanto queste sostanze circolano liberamente nei nostri polmoni restando intrappolate al loro interno.

Quando fumiamo inoltre, dovremmo prendere coscienza del male che facciamo a noi stessi e agli altri, ai nostri cari e in generale a chi ci circonda.

Secondo le statistiche, il fumo passivo è causa di tumore ai polmoni anche per chi non ha mai fumato, del 25% di donne non fumatrici e del 35% di uomini non fumatori.

In totale sono circa 5 milioni le persone che si ammalano di cancro ai polmoni e purtroppo i casi sono in aumento.

La prevenzione dunque è fondamentale.

Ci vogliono decenni perché un fumatore torni ad avere i bronchi come quelli di una persona che non ha mai fumato, dunque non dipende tanto dal numero di sigarette consumate quotidianamente, quanto dal tempo che si

Contenuto di una sigaretta



vive senza fumare.

Il cancro, sappiamo, è provocato da alterazioni del DNA e, secondo recenti ricerche in campo biologico, il DNA viene compromesso dalle condizioni ambientali, dai raggi solari e dal fumo.

Le sostanze chimiche presenti nell'aria danneggiano i nostri geni e ciò facilita queste alterazioni, genitrici del cancro.

Oggi si parla spesso di terapia genica. Da quando si è compreso che il cancro deriva dai geni che nel nostro DNA si trasformano, si è puntata così l'attenzione su un nuovo meccanismo, chiamato "trasfezione", in altre parole, si sostituiscono i geni difettosi con quelli inalterati.

Ecco che l'uomo ha un'arma potente nelle sue mani per salvaguardare la propria incolumità e quella degli altri.

Dire a sé stessi: "Posso farcela" non è impossibile, almeno per quel che riguarda i mali da egli stesso provocati, per gli altri ci affidiamo a mani migliori.

Mariangela Lorusso



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

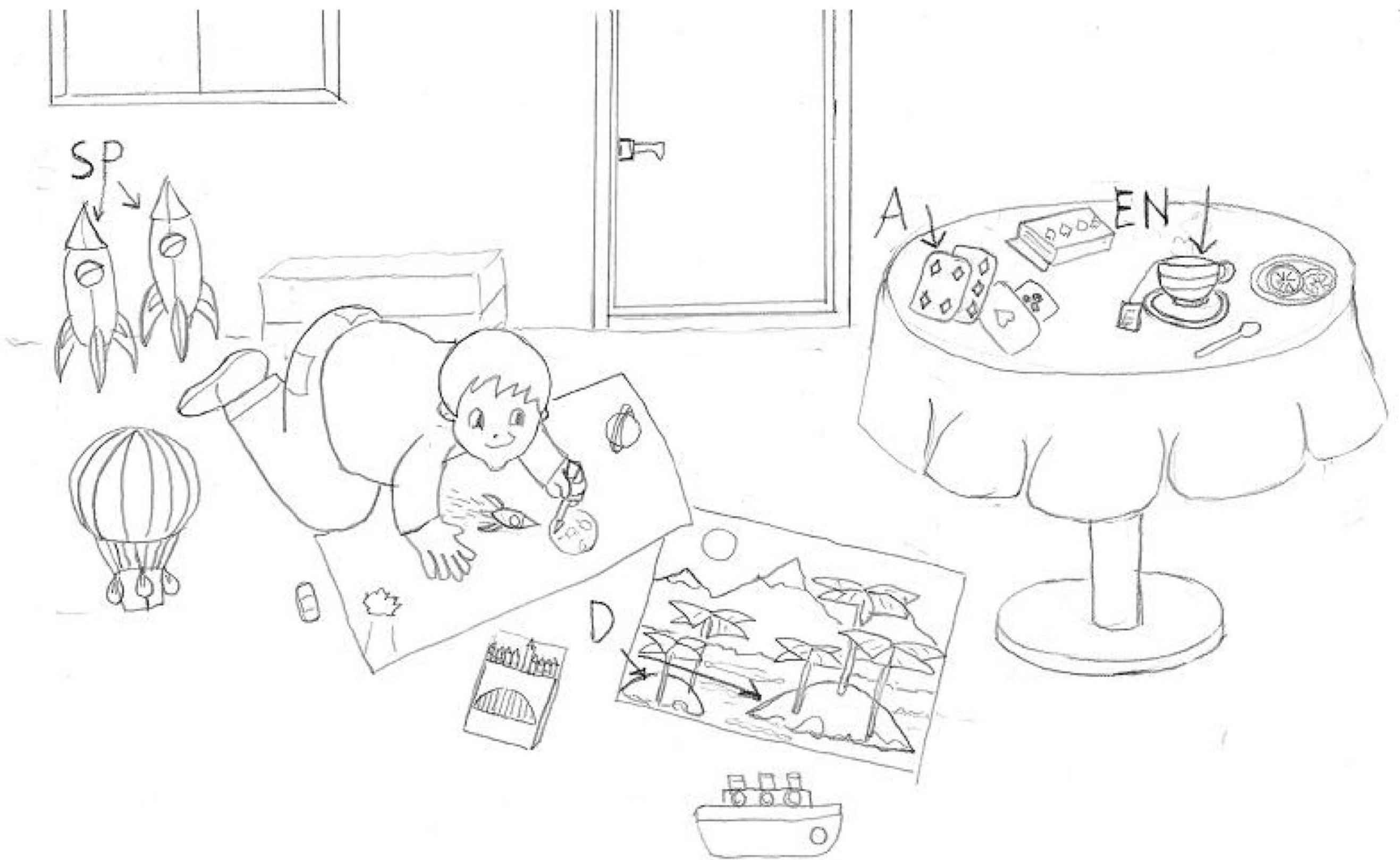
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)





















REBUS: 7, 1, 5, 1, 7



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



ORIZZONTALI:

1. Fiori rossi spontanei
9. Indica parità nelle ricette
11. Un arcipelago vulcanico dell'Oceano Pacifico
14. Religione politeistica
16. Unità di misura di volume usata per carbone e legna da ardere
18. Il nome dell'attore Pacino
19. Prima di oggi
21. Abitazione a pianta circolare con tetto conico di paglia
23. Un numero dispari
24. Imprudenti, audaci
26. Fondo di canoe
27. Ristorati dopo un sonno
28. Spregiudicato, irresponsabile
29. Una nota musicale
30. Sportello di un autoveicolo
31. Sigla di Milano
32. Il giorno ne ha ventiquattro
33. Il fiume di Rosenheim
35. Colpire un'altra nave nel corso di un'azione bellica
39. Il pronome dell'egoista
40. Una capitale africana
41. Altrimenti detto.

VERTICALI:

2. Simbolo dell'argento
3. Oche giovani
4. Sorreggono la legna nel camino
5. Indistinto, confuso
6. Pancia prominente
7. Uno stile nel nuoto
8. Imposta Generale sull'Entrata
9. Agenzia Spaziale Italiana
10. Isolette coralline
12. Schermare una fonte luminosa
13. Risultato di un esame
15. La sua capitale è Nouakchott
17. Il nome della De Sio
20. Ortaggi di colore verde, rosso o giallo
21. Parte dei finimenti del cavallo
22. Gli eretici dualisti medievali
24. Esemplare di un oggetto
25. Esposizione pubblica di oggetti d'arte
27. Portare via con la forza o con l'inganno
29. Taglio di carne di vitello
31. Il nome dell'attrice Ryan
34. Noi in latino
36. Prodotto Lordo
37. Nella scollatura e nei bordi
38. Poco elegante.

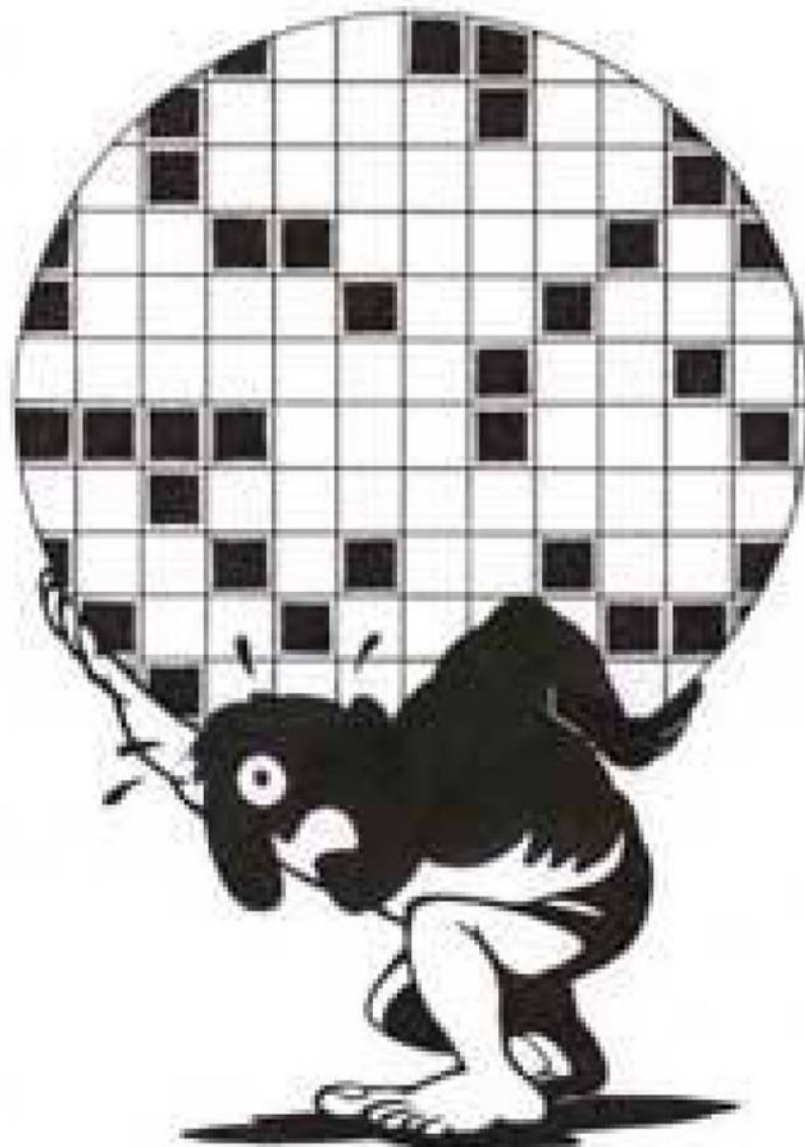


ORIZZONTALI:

- 1 multinazionale che produce accessori sportivi
- 4 traversa di ferro o di legno
- 10 evitate, circondate
- 12 la Dacia scrittrice
- 14 le pari di Verga
- 15 un Sultanato della penisola arabica
- 16 gravosi a farsi, impegnativi
- 19 quella alta è costosa
- 21 il Carlo cuoco
- 22 è stato il fondatore dei Camaleonti
- 23 stadi come quella di Verona
- 24 lo pseudonimo del sud-coreano Kim Jong-Dae
- 25 lo dice chi obietta
- 26 vecchi, vetusti
- 29 capostipite dei Lidi, ucciso da Adrasto
- 31 strumento in terracotta
- 33 vinta, mansueta, sottomessa
- 35 una Compagnia di Assicurazioni
- 36 un film di Pavel Pavlikovskiy
- 38 preparare per la semina
- 40 la sigla del tritolo
- 42 articolo spagnolo
- 43 le origini del Nilo
- 44 Dio del mare per i Greci

VERTICALI:

- 1 comanda il Nautilus
- 2 fenomeno musicale degli anni'80
- 3 è situata nel Canton Grigioni
- 4 alterazione di fino
- 5 è agli inizi, inesperto, novellino
- 6 divinità egizia dell'antico Egitto
- 7 pontili, luoghi di sbarco
- 8 accentato nega
- 9 due distinte dinastie cadette dei Capetingi
- 11 il termine di oggi
- 13 amanti delle cose belle, esteti, estasiati
- 14 si appendono gli ami
- 17 fa coppia con Leandro
- 18 Ilaria, attrice italiana
- 20 piacevole, bello
- 22 il digiuno islamico
- 27 Associazione per la Promozione Turistica
- 28 teschi ossei
- 30 profonda
- 32 città dello Yemen
- 34 Hans, scultore francese
- 37 duetta con Franz
- 39 un neon al centro
- 41 le dispari di Todi



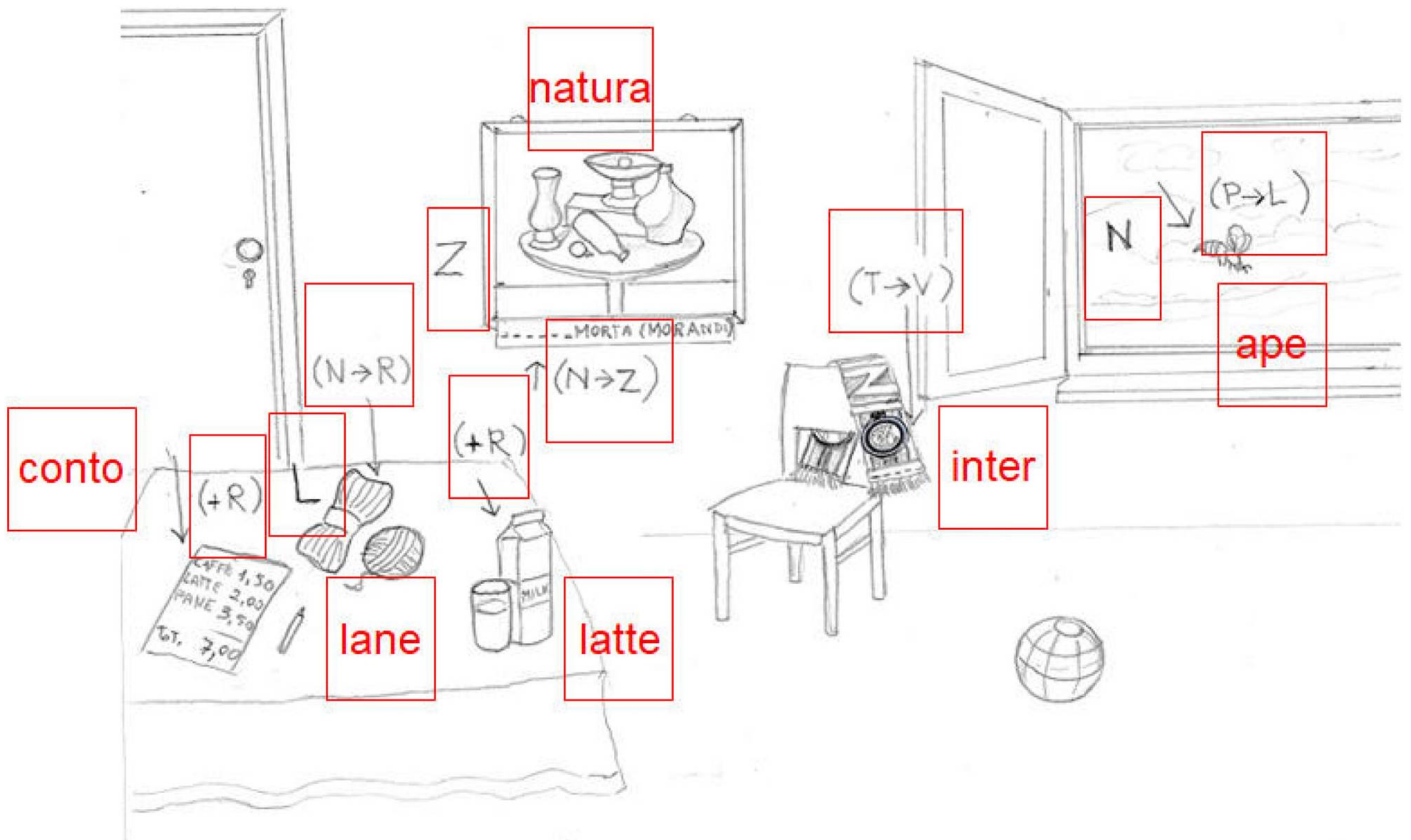
Le soluzioni dei giochi del mese di NOVEMBRE






REBUS CON CAMBIO

(sostituire o aggiungere le lettere come indicato tra parentesi)

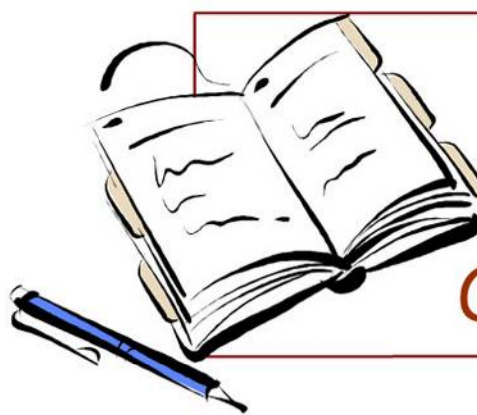
Soluzione: 11, 1, 12, 9

conto L lane latte Z natura inter N ape
contRo L laRe I attReZZatura inVerNaLe
controllare l'attrezzatura invernale.



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

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



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Se avanti Natale fa la brina, riempi la madia di farina

Dicembre è l'ultimo mese dell'anno e conta 31 giorni. In Dicembre avviene il passaggio dall'autunno all'inverno, che coincide con il solstizio d'inverno (21 o 22 dicembre). In questo giorno il sole ha la sua massima inclinazione negativa rispetto all'asse terrestre, e così facendo determina nell'emisfero boreale il momento di minore esposizione alla luce (naturalmente nell'emisfero australe avverrà la cosa reciprocamente opposta) e quindi la notte più diventa la lunga dell'anno.

Per i popoli antichi il mese di Dicembre segnava il ritorno della luce, per via dell'allungamento delle giornate, e questo celebrato con feste e riti legati al sole e alle divinità collegate, come Mithra adorato sia dai persiani che in epoca greco-romana.

Nella religione cristiana questa tradizione è stata ripresa nella festività di Santa Lucia (13 Dicembre), che è considerata la portatrice della luce.

E' legata alla luce anche l'altra importante festività del Sol Invictus, anticamente celebrata il 25 Dicembre, che ha ispirato il Natale cristiano in cui si celebra la nascita di Gesù, salutato come «colui che creò il Sole» e quindi la luce. Analoghe tradizioni esistono in altre religioni, come il Buddhismo che ricorda la festa dell'illuminazione tra fine dicembre e inizio gennaio.

In natura, il clima freddo di questo mese, caratterizzato da temperature molto basse con la possibilità di nevicata anche a quote più basse, rende del tutto inutile l'attività di semina, da cui nasce il vecchio adagio contadino «seminare decembrino vale meno d'un quattrino».

Nel panorama "celeste" infine domina la scena la costellazione di Orione, che è facilmente riconoscibile per la singolare forma "a clessidra" o a "caffettiera" e per la molteplicità di stelle luminose che la compongono, concentrate in uno spazio limitato.

Dicembre, per noi UETini è poi anche il mese di presentazione dei programmi invernali su neve, con le ciaspole o gli sci di fondo, e naturalmente per i tradizionali auguri di fine anno.

Vediamo dunque qual è dunque il calendario del mese:

- Domenica 1 Dicembre 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. <https://www.uetcaitorino.it/evento-283/punta-serena-valle-di-ala-con-visita-al-santuario-di-santignazio-edificato-nel-1620>
- Venerdì 13 Dicembre – alle ore 21 - presso la nostra sede sociale al Monte dei Cappuccini ci sarà la presentazione del corso di Sci di Fondo con l'apertura delle iscrizioni





<https://www.uetcaitorino.it/evento-298/presentazione-e-iscrizioni-sci-di-fondo>

- Domenica 15 Dicembre – in località da stabilirsi in funzione delle condizioni di innevamento – ci sarà una uscita di “prova” dello Sci di Fondo.

<https://www.uetcaitorino.it/evento-299/uscita-prova-sci-di-fondo>

- Venerdì 20 Dicembre – alle ore 21 - presso la nostra sede sociale al Monte dei Cappuccini ci sarà la tradizionale serata per lo scambio degli auguri tra UETini e per il brindisi di fine anno sociale

<https://www.uetcaitorino.it/evento-300/tradizionale-serata-per-lo-scambio-di-auguri-natalizi>

- Mentre dal 28 Dicembre 2019 al 4 Gennaio 2020 avremo la settimana bianca a SCHARNITZ nella regione olimpica di SEEFELD nell' AUSTRIA tirolese

<https://www.uetcaitorino.it/evento-292/settimana-bianca-a-scharnitzregione-Olimpica-di-seefeld-austria-tirolo>

Ci siamo, ora non mi resta altro che farVi i miei migliori Auguri di Buone Feste, che auspico vorrete trascorrere con le persone a voi più care, in attesa che il nuovo anno porti a tutti Voi le gioie e la felicità che più desiderate.

Buone Feste ed un Augurio per un magnifico Anno Nuovo, da

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de “l'Escursionista”





Color seppia *Cartoline dal nostro passato*



Gita al Sacro Monte di Varallo

Dopo un lungo periodo di sosta dovuto alle circostanze a tutti note, le Gite artistiche, colla visita al Sacro Monte di Varallo, hanno ripreso quell'importanza e quello slancio che già avevano in altri tempi.

Malgrado che il tempo coperto e piovigginoso fosse tutt'altro che promettente, ben 112 gitanti si trovarono puntuali alla Stazione di Porta Susa, e, preso posto nelle vetture speciali, la comitiva fu ben presto a Santhià e quindi a Varallo, accolti dalle principali Autorità cittadine, dal Cav. Durio, in rappresentanza del Sindaco, dal Segretario Comunale Avv. Quadrelli, dall'Avv. Bruno, Presidente della locale sezione del Club Alpino, dal Cav. Gallone, sovrintendente del Sacro Monte, e da altri egregi Signori, i quali vollero anzitutto accompagnare la comitiva per un Vermouth d'onore che il Municipio fece distribuire nelle eleganti sale della sezione del Club Alpino Italiano.

Successivamente, malgrado la pioggerella che cadeva minuta, i gitanti si diressero coraggiosamente per l'ampia strada del Sacro

Monte, e molti si sparsero per le cappelle per una prima occhiata al rinomato Santuario.

Ma poichè l'ora del pranzo si avvicinava, ben presto ci trovammo lutti radunati all'Albergo del Sacro Monte, dove la proprietaria signora vedova Topini servì un ottimo pranzo. Al suo finire, l'Avv. Quadrelli portò un saluto alla comitiva in nome della città di Varallo.

Gli risposi ringraziando, dopo di che il Prof. Ceradini cominciò la sua dotta illustrazione del Sacro Monte, spiegando come egli avesse ritenuto necessario di parlare mentre eravamo raccolti, perchè il frazionamento della comitiva e la ristrettezza delle cappelle non avrebbe permesso di fare altrimenti.

E poichè la sua parola fu eloquente ed ispirata ad un alto senso d'arte, e per di più espose idee affatto nuove e diverse da quelle comunemente note sullo storico Monte, così credo di far cosa a tutti gradita riportando integralmente il suo discorso che venne interrotto spesso e salutato al finire da lunghi ed intensi applausi.

Accompagnati dal Prof. Ceradini, ci spingemmo poi fra le cappelle per l'interessante visita; quindi, salutati dalle gentili Autorità, ripartimmo da Varallo e fummo presto a Novara, ove, all'Albergo Italia, ebbe luogo il pranzo, anch'esso ottimamente servito.

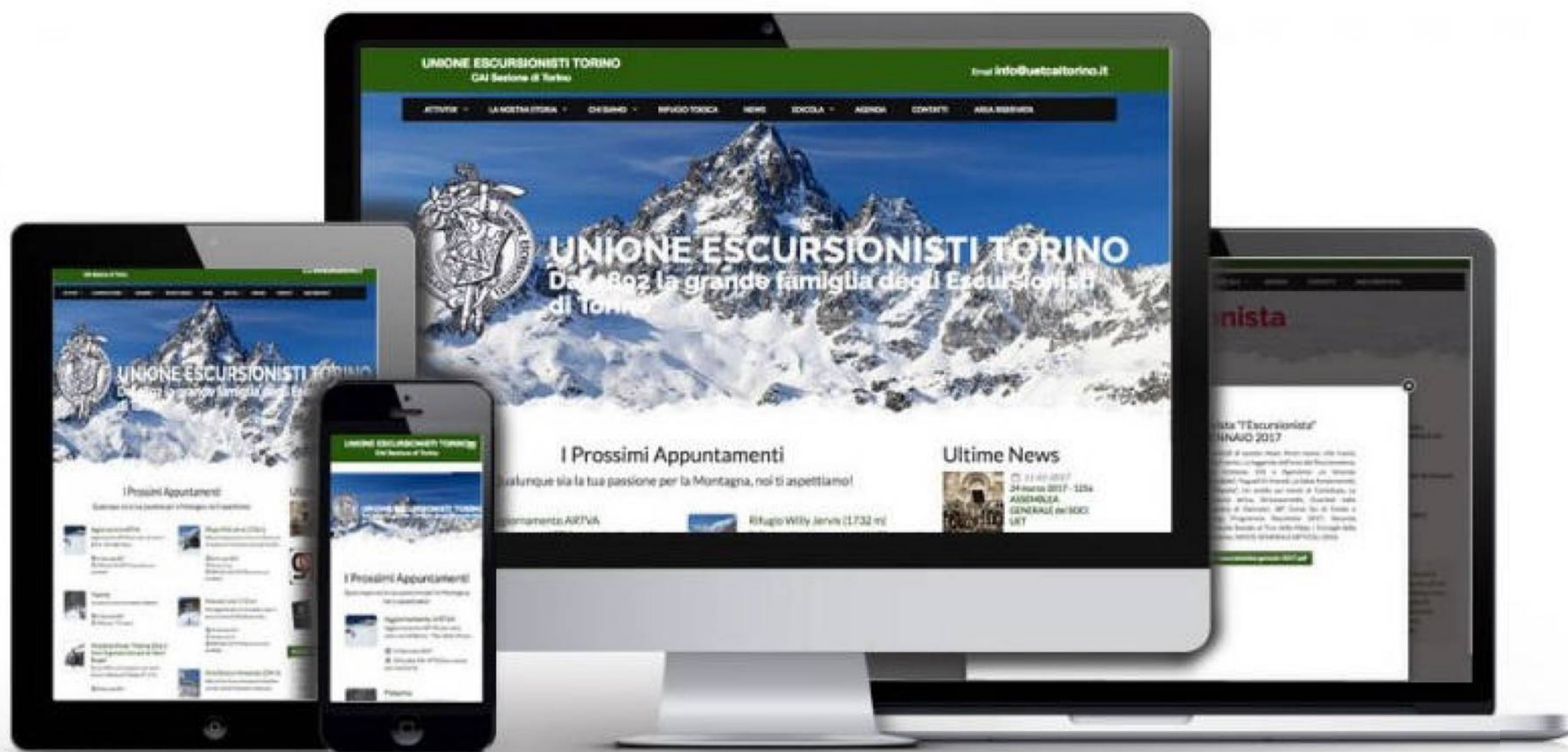


Alla frutta, non volli mancare di esprimere al Prof. Ceradini tutto il vivissimo compiacimento mio e della Direzione per l'ottima riuscita della gita e per il felice inizio di una nuova e feconda serie di escursioni destinate ad un intenso godimento intellettuale, e tutti furono concordi nel salutare e ringraziare il Prof. Ceradini con replicati applausi che suonavano invito a continuare l'opera così ben iniziata. Rispose il Prof. Ceradini ringraziando, e finalmente parlò il consocio Carlo Casella a

nome dei Soci, esprimendo l'augurio di veder ripetute spesso così belle, dilettevoli ed istruttive riunioni.

Angelo Perotti

Tratto da L'Escursionista n.10
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 26/3/1913



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!*

*La Redazione dell'Escursionista
Augura un Buon Natale ed un
Felice Anno Nuovo
a tutti i suoi lettori !*

AUGURI!

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

seguici su



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Dicembre 2019

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013