



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Gennaio 2020

€ 0,00

Storie d'Inverno 1

Ripassando le tecniche di autosoccorso ai travolti da valanga

Piccoli racconti delle stube
Storie e leggende delle Dolomiti

Mariuccia, una donna d'altri tempi della Valle Maira
La conoscenza dei "saperi" antichi

**Un anello nella valle del rio Fronteglio
sino al colle Colletto o Colletto del Forno**
I viaggi del "nostro" Marco Polo

Montagne del me Piemont
Cantando con il Coro Edelweiss

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 74/2019

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





Sezione di Torino



Tempo di bilanci

Siamo a fine anno ed è giunto il momento di fare il bilancio dell'attività della nostra Sottosezione. A mio parere è stato un anno fruttuoso con discreti risultati. Tutte le varie attività dell'UET sono state portate a termine con l'impegno degli Accompagnatori che hanno anche frequentato gli aggiornamenti sia della Sottosezione che dell'OTTO LPV.

Prendendo in considerazione i vari gruppi, si può vedere che il Gruppo Fondo in questo 2019 è stato caratterizzato dalla ripresa dei corsi tenuti dai maestri Fisi, che lo scorso anno non era stato possibile svolgere per la carenza di allievi e anche se nel 2019 non sono stati molti, è stato comunque un ritorno alla normalità. Anche per il 2020 ci sono i presupposti per continuare su questa linea. Importante è la presenza di nuove persone che affiancano gli attuali organizzatori.

L'escursionismo invernale con racchette ha portato a termine il programma raggiungendo tutte le mete stabilite dal programma, anche se inizialmente la neve era quasi inesistente. La partecipazione è stata costante, anche se non sono stati raggiunti grandi numeri, nel 2020 si potrà certamente avere risultati migliori se la neve si manterrà anche a quote più basse.

L'escursionismo estivo ha avuto una buona partecipazione e si è continuata la collaborazione con la consorella GEAT, che si rinnova per il 2020 unitamente al Gruppo Giovanile. E' pure proseguita la collaborazione con le Biblioteche Civiche della Città di Torino, che ci hanno illustrato i monumenti particolarmente significativi di alcune nostre escursioni. L'ultima uscita, in Valle di Ala con visita al Santuario di Sant'Ignazio, purtroppo è stata annullata per il persistere del maltempo.

Il trekking in Sardegna è stato molto apprezzato e tutti abbiamo visto le belle fotografie inserite sul sito UET con paesaggi caratteristici molto diversi da quelli a cui siamo abituati vedere sulle nostre montagne. Il trekking estivo sui Monti Lariani è stato caratterizzato da bei panorami sul lago di Como e da gran caldo come è stato anche in pianura, nel mese di agosto.

Dopo quanto riportato più sopra, non si può dimenticare la nostra rivista "l'Escursionista" che esce puntuale in edicola il 1° giorno del mese, con argomenti e "penne" sempre nuove e questo è merito del grande impegno messo dal nostro Direttore Editoriale.



Ed anche il Sito WEB è sempre aggiornato, con il dettaglio delle nostre attività e degli eventi collaterali.

Bisogna dire che tutto questo lavoro che è stato svolto nell'UET, è dovuto all'impegno degli organizzatori e degli accompagnatori che certamente continueranno a svolgerlo nell'anno prossimo con la stessa vitalità.

Un grande rammarico riguarda il nostro Rifugio Toesca, relativamente al quale, dopo le dimissioni del responsabile non è ancora stato trovato il sostituto e semmai qualche persona "volenterosa" volesse proporsi per ricoprire questa responsabilità... si faccia avanti.

Quanto esposto vuole solo essere la constatazione dell'impegno che molte persone hanno dedicato alla Sottosezione UET e che certamente continueranno a rinnovare anche per il prossimo anno per poter raggiungere risultati ancora migliori.

A tutti quindi un augurio di buon lavoro ringraziando per il grande impegno che vorrete riconfermare.

Auguri di un Buon 2020 a tutti i Soci UET ed a tutti i lettori de l'Escursionista e... Buona Montagna!

Domenica Biolatto
Presidente UET



Sezione di Torino





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 7 – Numero 74/2020
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 Sezione 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 Gennaio 2020

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Tempo di bilanci	02
Ciastre - La rubrica dell'Escursionismo Invernale	
Storie d'Inverno 1	03
Le fasi dell'autosoccorso ai travolti da valanga	08
Pistaaa! – La rubrica dello Sci di Fondo	
Si riparte con lo sci di fondo!	10
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Piccoli racconti delle stube:	
La leggenda del Mazarol	13
La leggenda di un'anguana bellunese	14
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
Montagne del me Piemont	20
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Il pane del Lazio	25
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Il mio ricordo del Natale	30
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Alpinismo patrimonio UNESCO	33
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello nella valle del rio Fronteglio sino al colle Colletto o Colletto del Forno	35
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Mariuccia, una donna d'altri tempi della Valle Maira	40
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
La pennichella fa bene: arrivano conferme dalla scienza	43
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	46
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
A Gennaio, sotto la neve pane, sotto la pioggia fame	53
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Gita artistica nel Canavese	55



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

info@uetcaitorino.com

Storie d'Inverno 1

Ripassando le tecniche di autosoccorso ai travolti da valanga

Antefatto

Come sempre, come tutti gli anni, abbiamo iniziato presto ad incontrarci per mettere sulla carta un programma invernale che potesse dirsi soddisfacente.

Evento raro, alla riunione generale c'eravamo quasi tutti e pur se con qualche attrito, dovuto più che altro a malintesi, siamo riusciti a stilare un calendario nuovo comprendente tre wk uno dei quali, grazie a Laura, intersezionale in collaborazione cioè con il cai di Novi Ligure.

Buttate giù le località e le date si è reso necessario un nuovo scambio di messaggi, whatsapp, e altre diavolerie informatiche per arrivare ad un altro incontro dove finalmente ogni località viene assegnata a responsabili, capigita ed accompagnatori vari.

Tutto a posto? Neanche per sogno. A volantini stampati e quasi pronti alla distribuzione vengono fatte notare da Domenica alcune inesattezze prontamente corrette da Luca. Sospiro di sollievo, è fatta, siamo a posto. Venerdì 29 novembre sembrerebbe una data qualunque da confondersi con quelli segnate sui calendari nazionali o no, eppure...

Sala degli stemmi tutto è pronto per la presentazione ufficiale della nostra attività. Pochi i presenti, quasi tutte facce note comunque interessate a seguire con attenzione la serata consistente in una proiezione di fotografie scattate da Giorgio e in quattro chiacchiere del sottoscritto.

Ma proprio sul più bello, allo spegnere le luci, l'operatore si accorge di aver dimenticato a casa la chiavetta su cui erano caricate tutte le immagini!!!

Bel colpo, ko alla prima ripresa. Non importa riusciamo comunque a riempire la serata dilungandoci maggiormente su alimentazione, equipaggiamento attrezzature rispondendo inoltre ad alcune domande rivolteci dal pubblico.

Ne valeva la pena?

La cronaca

Aih me devo tornare al racconto partendo dalle dolenti note. Anche quest'anno, come



Ciastre
la rubrica dell'Escursionismo Invernale

quello passato, la prima uscita è stata calendarizzata in rifugio ma all'avvicinarsi della data faticosa (14/15 dicembre) NESSUNA richiesta di iscrizione, NESSUNA curiosità, domande NIENTE DI NIENTE!!! KO alla seconda ripresa...

Grazie dell'entusiasmo!

Fa rabbia anche perché tutto il weekend prevedeva un fitto ripasso dell'uso dell'ARTVA, della pala e della sonda. Il fatto che tutti gli anni vengano ripetute sempre le stesse cose non è una motivazione valida considerando che solo una sufficiente dimestichezza con l'uso di questi strumenti ci può servire a cavarcela. Sono infatti convinto che questo argomento per quanto lo si svisceri, per quante volte vengano effettuate le esercitazioni il "ripasso" non deve mai essere tralasciato o peggio dimenticato.

A malincuore cancello tutto e con l'aiuto dei collaboratori decido di sforbiciare l'uscita portandone lo svolgimento in una giornata secca. Come non bastasse se lo scorso anno gli iscritti avevano toccato la meravigliosa cifra di 11, quest'anno ci siamo fermati a 9!!! KOT alla terza ripresa.

Forse è effettivamente giunto il momento di fermarsi, di porci delle domande o forse meglio ancora sarebbe interessante se, quelle stesse domande, le ponessimo a quelli che continuano ad ignorarci.

Basta con la malinconia. La località scelta è Ceresole Reale luogo che abbiamo già frequentato in passato e che quasi sempre ha soddisfatto le nostre esigenze in fatto di neve e dopo neve.

Ed infatti anche oggi...

Neve abbondante con efficace dimostrazione di valanghe spontanee lungo la strada. Neve abbondante dicevo ma schifosa composta da strati semi-ghiacciati non portanti con sottostante manto farinoso inconsistente. Canaloni ricolmi di neve instabile, cornici che lassù giocano al cado/non cado (pericolo 3 marcato 4) possono sembrare motivo di



ostacolo.

Per fortuna in questi anni abbiamo consolidato, specialmente Luca, una conoscenza del territorio che ci permette comunque di svolgere la nostra attività in completa sicurezza sotto un caldo sole. Scoviamo un pianoro poco sotto il rifugio Muzio e qui divisi in due squadre cominciamo l'esercitazione.

Il tempo passa velocemente un cono d'ombra occupa lentamente la zona.

E' ora di ritirarci e conquistare un... posto a tavola. Saziato l'appetito non rimane che salutarci e tornare a casa. Lungo il tragitto che mi conduce a Leini la domanda iniziale comincia a rodermi: ne vale la pena?

Sinceramente non so più rispondere anche se tutte le volte osservando i volti di quelli che ci sono stati compagni mi verrebbe voglia di dire di si.

Solo il tempo, grande maestro, potrà forse darmi la risposta definitiva. Chissà perché sull'uscio di casa mi ritorna in mente un vecchio motivo SOUND OF SILENCE magistralmente eseguito da Simon&Garfunkel... forse ora è veramente giunto il momento di tacere ed ascoltare il suono del silenzio.

Franco Griffone

Il termine “autosoccorso” forse non è dei più appropriati: potrebbe far intendere un soccorso fatto per se stessi, mentre in realtà è un aiuto che cerchiamo di portare ad altri partecipanti.

Non dobbiamo infatti dimenticare che solitamente in montagna è bene non andare mai da soli proprio per evitare conseguenze spiacevoli.

Prima ancora di usare gli strumenti che entrano in gioco durante l'esercizio di un “autosoccorso”, vediamo come fare per “non adoperarli”, se non in caso di esercitazioni.

La prevenzione è alla base di tutto! La parola assume un significato particolare nel pianificare un'escursione invernale in luoghi non battuti da mezzi o preventivamente bonificati. Occorre procedere con un'attenta lettura dei bollettini metereologici, anche settimanale, esplorando gli appositi siti internet, le previsioni meteo dei giorni specifici, lo studio del percorso attraverso l'esame delle cartine per stabilire dislivelli, esposizione ed inclinazione dei versanti, i tempi previsti di percorrenza, la quantità e “qualità” della neve.

Ed infine per i più esperti non sarebbe male dare un'occhiata alla regola del 3 X3 di

MUNTER che altro non è che un esame specifico di quanto sopra detto. Molto utili sono anche le informazioni che si possono ricavare contattando guide alpine, gestori di rifugi aperti, gestori di bar o ristoranti dei luoghi. (attenzione però alle notizie che possono comparire su certi siti!)

Ricordo che la progressione su neve non può essere uguale per tutti: ciò che risulta facile per una persona esperta può diventare arduo per coloro che sono agli inizi, soprattutto pensando alle discese!

Ribadisco quanto ho già detto in altre occasioni: se potete, non andate in giro da soli. Una semplice buca, la rottura di uno sci o di una racchetta, un improvviso calo della nebbia o di rinforzo del vento, possono trasformare la giornata in un brutto ricordo.

Vediamoli dunque questi strumenti “salva vita” e che è d'obbligo avere al seguito.

ARTVA: letteralmente Apparecchio di Ricerca dei Travolti in Valanga. E' uno strumento elettronico per la ricerca delle persone che vengono travolte e seppellite da una valanga. Sostanzialmente è una ricetrasmittente di segnale a corto raggio che funziona su una determinata frequenza ed è attivabile in modalità di trasmissione o ricezione.



In commercio ne esistono svariati modelli con caratteristiche e prezzi differenti. Per i principianti che vogliono iniziare si possono eventualmente affittare. Teniamo presente che il buon uso dell'ARTVA può salvare una vita! Per questo un esercizio frequente non è mai tempo sprecato!

PALA e SONDA: complementari dell'ARVA vengono usati la prima per disseppellire il valangato, la seconda per individuare il corpo sotto la neve, sia che il malcapitato abbia o meno l'ARTVA. Anche di pala e sonda esistono modelli più o meno costosi.

E' tutto? Beh, certamente no! Se averli nello zaino è indispensabile (ripeto a rischio di apparire noioso), usarli in esercitazioni non guasta mai, sperando di non dover poi veramente intervenire.

E se si dovesse? Ci sono delle modalità (non semplici) da seguire in base alle specifiche esperienze e competenze.

Le fasi dell'autosoccorso ai travolti da valanga

Per gentile concessione di Aineva.it, riportiamo ora un breve estratto della guida alla gestione di un gruppo durante l'esecuzione dell'autosoccorso ai travolti da valanga: questo estratto non vuole "evadere" esaustivamente l'argomento, ma fare riflettere sulla numerosità e sulla complessità delle operazioni critiche che devono essere svolte per rendere efficace l'azione di autosoccorso, operazioni che non possono essere improvvisate ma conosciute all'interno del gruppo e periodicamente verificate durante simulazioni condotte in apposite esercitazioni sul campo.

1. Stima dei superstiti, nomina di un direttore della ricerca e analisi generale.

a) Individuazione di colui che gestirà la ricerca.

In genere colui che tra gli esperti, per diversi motivi, è rimasto meno "shockato" dall'evento, si preoccupa di riunire i superstiti. Raccoglie le idee e si attiva per stimolare l'inizio delle ricerche.

Così si è già naturalmente imposto e involontariamente proposto al successivo

compito di coordinamento. Se così non fosse occorre stabilirlo sulla base delle capacità presunte ma specialmente della stabilità di nervi, della lucidità di azione e della rapidità di decisione.

b) Stima della sicurezza del luogo.

Il responsabile si preoccupa di portare in un luogo idoneo e sicuro i superstiti, che costituirà anche deposito per zaini e materiali.

Verifica il numero delle persone presenti e stima quante persone sono rimaste sepolte o ferite. Raccoglie da eventuali testimoni dell'accaduto, (e in gruppo ben condotto dovrebbero esserci), tutte le informazioni utili per pianificare al meglio l'intervento di autosoccorso (informazioni importanti sono: come è stata provocata la valanga, quante persone sono state coinvolte, il punto di travolgimento e scomparsa dei travolti, se le persone travolte hanno in dotazione ARVA). E' molto importante valutare l'attendibilità e lucidità di questi testimoni (superstiti sotto shock).

Possibilmente annotare su carta le indicazioni ricevute.

c) Ordine di spegnimento di tutti gli ARVA.

Il coordinatore dà il comando di spegnere tutti gli apparecchi ARVA, verificando con il proprio che l'ordine sia eseguito.

Nel frattempo si preparano le pale e si montano le sonde. Verifica della disponibilità di telefono cellulare e suo funzionamento.



2. Ricerca vista-udito

Il coordinatore dovrà :

a) Formare il gruppo di ricerca, in base al numero dei presenti e alla dimensione della valanga. Va tenuto presente che successivamente alla ricerca vista e udito va organizzata quella con l'ARVA ed i due gruppi vanno subito definiti e separati.

b) Dare ordine al gruppo vista udito di accendere l'ARVA in ricezione (su valori di sensibilità medi, che non consentano di sentire il segnale proveniente da oltre 5 metri di distanza).

c) Dare ordine di dotarsi di pala e sonda.

I componenti della ricerca dovranno entrare in valanga dotati della sonda (precedentemente montata) e della pala. Fin dal momento della preparazione della gita si consiglia di dotare la pala di un cordino tale che, in caso di queste necessità, si possa appenderla a tracolla ed avere le mani libere per eseguire altre operazioni.

In base al tipo di valanga è molto importante decidere se usare o meno gli sci. La presenza di blocchi di neve ostacola notevolmente il movimento con gli sci, mentre la neve soffice allunga i tempi di spostamento senza l'uso degli stessi.

d) I ricercatori entrano in valanga, devono esplorare con gli occhi le zone della valanga nella speranza di cogliere segni che mostrino la presenza o il passaggio del travolto (come il ritrovamento di suoi oggetti personali). La ricerca vista e udito va eseguita su tutta la superficie della valanga, condotta in silenzio per poter sentire eventuali anche se improbabili lamenti e per sentire i suggerimenti del responsabile. Il ritrovamento di oggetti va subito segnalato al coordinatore. L'oggetto ritrovato va evidenziato e ben esposto sulla superficie della neve, senza però spostarlo dal luogo del ritrovamento. Intorno all'oggetto ritrovato il ricercatore esegue un rapido sondaggio in modo tale da verificare la presenza o meno del corpo del travolto.

Nel caso di ricezione del segnale ARVA il ricercatore avvisa immediatamente il coordinatore dell'autosoccorso, il quale in base alla dimensione della valanga, al numero di soccorritori potrà:

far proseguire la ricerca del travolto al ricercatore vista udito (ricerca finale con ARVA)

incaricare il ricercatore più vicino di intervenire per la ricerca finale con ARVA, in modo da far proseguire sul resto della valanga la ricerca vista e udito.

3. Ricerca specifica con ARVA e individuazione aree primarie

Individuate le persone da adibire a questa ricerca, il coordinatore:

a) Ordina l'accensione dell'ARVA al massimo della ricezione e avvia la ricerca secondo le note modalità.

b) Si mantiene in costante comunicazione con i ricercatori. La prima ricezione del segnale ARVA va resa nota al coordinatore.

Nella fase finale della ricerca si ribadisce l'uso della sonda per una rapida e precisa individuazione del sepolto. E' importante dopo aver stabilito il contatto della sonda con il corpo del sepolto, non rimuovere la sonda, ma avvisare il coordinatore e iniziare lo scavo

c) Lettura della valanga e individuazione aree primarie per sondaggio

Franco Griffone



Si riparte con lo sci di fondo!

Domenica 15 dicembre c'è stata la gita di prova, propedeutica ai corsi di sci di fondo.

L'uscita è stata programmata proprio per poter permettere a chi non ha mai praticato questo sport di provare il piacere di scivolare dolcemente su piste ben innevate, inserite in ambienti spettacolari e (questo non guasta) in buona compagnia!

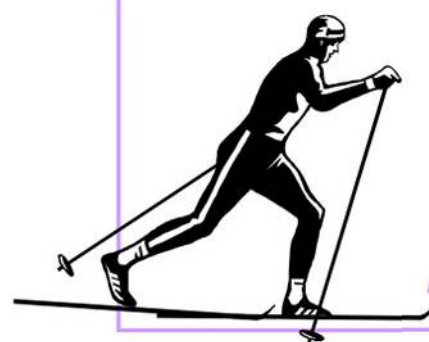
In origine la gita era prevista a Ghigo di Prali, una bella località in Val Germanasca.

Quando però abbiamo saputo che la pista di Ceresole Reale era aperta e ben innevata, abbiamo cambiato destinazione perché sciare costeggiando un lago, che diventa uno specchio ghiacciato, ha un fascino tutto particolare.

A Ceresole è possibile anche ammirare le splendide cascate naturali che si trasformano in colate di ghiaccio, frequentate dagli amanti delle arrampicate.

Durante la serata del 13 dicembre al Monte dei Cappuccini abbiamo raccolto l'adesione di 5 "neofiti" a cui si sono aggiunti poi una quindicina di "vecchi" frequentatori.

Domenica 15 dicembre in corso Regina alle ore 8 eravamo in 23. Abbiamo compattato le auto e siamo partiti.



Pistaaa!
la rubrica dello Sci di fondo

La strada per Ceresole ci è sembrata lunga, anche perché di solito ci andiamo in pullman e chiacchieriamo, dormicchiamo... siamo più rilassati, insomma!

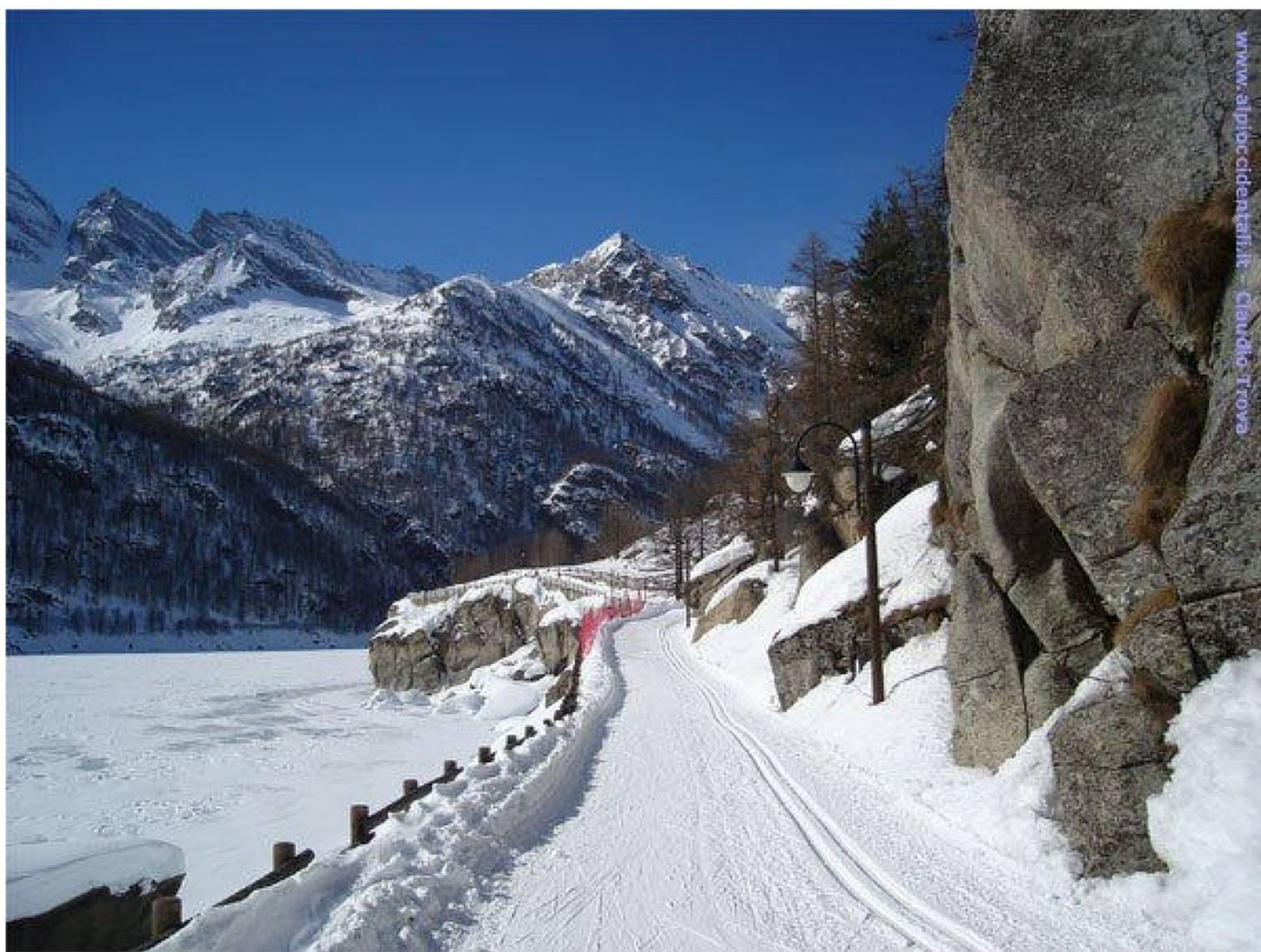
Abbiamo parcheggiato di fianco al rifugio Mila e siamo andati a far colazione perché uno dei punti fermi del nostro gruppo è iniziare e terminare l'attività con qualcosa di buono nello stomaco! Poi siamo andati a noleggiare l'attrezzatura per chi ne era sprovvisto.

Alle 10,30 eravamo in pista.

Gli sciatori provetti sono partiti immediatamente, mentre Luigi e Beppe hanno raccolto gli allievi (4 signore e un maschietto).

La pista era tutta percorribile, ben innevata e fresata, nonostante la sera precedente fosse piovuto.

C'era un bel sole e non faceva freddo.





Su un tratto del lago prosciugato era stato creato un anello con un percorso molto semplice e lì si è spostato il gruppetto.

Luigi e Beppe hanno iniziato descrivendo l'attrezzatura e hanno fatto fare qualche esercizio di riscaldamento.

Poi siamo partiti, prima facendo piccoli "passi" sui binari, poi scivolate più cadenzate senza l'appoggio dei bastoncini. Ci siamo spostati sulla pista e gli allievi hanno affrontato anche alcune semplici discese.

Ogni tanto mi voltavo indietro e vedevo qualche signora seduta a terra, ma subito Beppe interveniva sollecito rincorandole, dando consigli e poi, inflessibile, faceva ripetere la discesa!

Nei tratti, in cui le discese erano un po' più ripide, alcuni allievi hanno preferito togliere gli sci e camminare sui bordi della pista.

Per aiutarli a frenare Luigi e Beppe "si sono esibiti" nelle tecniche della frenata semplice e a spazzaneve. Gli allievi, bravissimi, hanno percorso tutto l'anello intorno al lago.

Ale 15,30 eravamo di ritorno e ci siamo fermati al rifugio per mangiare qualcosa.

Io mi sono concessa un'ottima zuppa a base di spinaci e formaggio e una fetta di strudel ai marroni.

Gli allievi, nonostante l'intenso lavoro, sembravano soddisfatti. Ci auguriamo che si iscrivano tutti ai corsi!

Speravamo di incontrare anche gli amici del gruppo di racchette che avevano programmato un'uscita per le prove ARTVA, ma loro avevano concluso l'attività prima di noi ed erano già rientrati.

Alle 18 eravamo a Torino e qui c'è stata l'unica nota dolente della giornata: una coda infinita per raggiungere Corso Regina.

Luigi ha ipotizzato che fosse causata dai tifosi della Juventus che erano usciti dallo stadio!

Un sentito grazie a Beppe e Luigi per l'impegno profuso!

Il prossimo appuntamento è per il 10 gennaio al Monte dei Cappuccini con la chiusura delle iscrizioni e la distribuzione dei materiali prenotati.

Ornella Isnardi

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

La leggenda del Mazarol

Oggi vogliamo raccontarvi una bella favola che parla di un personaggio curioso che fa parte della cultura bellunese: stiamo parlando del Mazarol.

Chi è il Mazarol?

Un esserino dispettoso che abita i verdi boschi delle Dolomiti: è tutto rosso e saltella di qua e di là per le radure, comparando quando meno ce lo si aspetta.

Ha una casacca turchese, un cappello rosso a punta e degli zoccoli di legno e ha il potere di far cadere in uno stato di oblio chiunque calpesti le sue impronte.

Ma perché il Mazarol è così popolare nel bellunese?

Beh, mettetevi comodi e leggete questa bella storia.





C'era una volta una bellissima fanciulla che viveva in un piccolo paesino della Valbelluna e che un giorno decise di andare a raccogliere dei frutti di bosco maturi e succosi.

Capitò che per sbaglio la splendida fanciulla appoggiò il suo piedino proprio sopra un'impronta del Mazarol e, non appena lo fece, una forza inspiegabile la spinse a correre nel bosco fino a raggiungere una piccola caverna.

All'interno della caverna stava il Mazarol che prontamente, come se la stesse aspettando, le diede il benvenuto e le si avvicinò: la guardò dritta negli occhi e dolcemente le alitò sul viso; così facendo, la ragazza dimenticò tutto ciò che sapeva: da dove veniva, chi erano i suoi genitori, il suo stesso nome, tutto il suo passato.

Passarono i mesi in tranquillità: la dolce fanciulla trascorreva le sue giornate pulendo e sistemando la caverna, e in cambio il Mazarol le insegnò la preziosa arte della caseificazione.

Dapprima le spiegò come fare il burro, poi la ricotta, un altro giorno ancora le insegnò a fare il formaggio e così, mentre il tempo passava, la splendida fanciulla diventava un'eccellente caseara.

Un giorno, però, il Mazarol decise che era tempo per la fanciulla di aiutarlo anche nelle

faccende del pascolo: così la condusse all'aperto, sui prati di montagna, e le comandò di badare agli animali prestando però molta attenzione a non smarrire nemmeno un capo; la ragazza, felice, spensierata e finalmente all'aria aperta, camminava seguendo le mandrie quando tutto ad un tratto giunse su uno spuntone di roccia dal quale si vedeva tutta la valle.

E indovinate un po'? In un attimo vide il suo villaggio, lo riconobbe e l'incantesimo magicamente svanì.

La chiesa, la sua casa, i prati, la piazza e assieme a queste immagini il caro ricordo dei suoi genitori, dei suoi amici le tornarono alla mente con una lucidità disarmante.

Fu così che si mise a correre a perdifiato verso la sua casa, senza dar retta al Mazarol che urlava come un pazzo per fermarla.

Per convincerla a tornare indietro l'omicciolo le promise addirittura che se fosse rimasta con lui le avrebbe insegnato ad estrarre la cera dal siero del latte, ma la ragazza non si fece tentare e corse ad abbracciare i suoi cari.

Arrivata al suo paese raccontò la sua incredibile avventura; ci fu una grande festa in suo onore e la splendida fanciulla insegnò ai suoi compaesani l'arte della caseificazione: burro, formaggio, ricotta e tutti i deliziosi prodotti tipici del territorio delle Dolomiti.

E come si fa ad estrarre la cera dal siero, vi starete chiedendo? Non possiamo rispondervi perché non lo sappiamo. L'unico consiglio che possiamo darvi è di mangiarvi un bel pezzo di formaggio bellunese per consolarvi!

La leggenda di un'anguana bellunese

Si sa che tutta la zona delle Dolomiti è costellata di storie magiche e leggende misteriose, secondo le quali il nostro territorio sarebbe popolato da creature mitologiche e fatate; vi abbiamo prima raccontato la storia del Mazarol e qualcuno ci ha confidato di averlo visto davvero e questa volta invece vi raccontiamo un fatto relativo alle Anguane.



Per chi di voi non conoscesse le Anguane, si tratta di creature incantate legate all'acqua (laghi, stagni, fiumi, sorgenti, ma anche pozzi e fontane) dove infatti amano abitare; ma queste creature popolano anche forre e caverne, boschi, colline e montagne.

Come sono fatte queste Anguane? Il loro aspetto è mutevole: possono presentarsi come bellissime e seducenti donne, oppure come vecchie streghe, in alcuni casi addirittura come metà donne e metà capre o metà serpenti.

Ciò che è innegabile è che, belle o brutte, giovani o vecchie, sono dotate di un caratteraccio: sono esseri focosi e irascibili, generose se trattate bene, ma guai a far loro un torto! Perché? Beh, ve lo raccontiamo subito.

C'era una volta un'anguana che viveva in un laghetto nelle montagne bellunesi. L'anguana protagonista della nostra storia si presentava così: una ninfa seducente dai lunghi capelli rossi e con i piedi caprini. Segni particolari? Un amore sfrenato per il formaggio, talmente forte da spingerla nelle case altrui in piena notte alla ricerca di questa leccornia.

Nel corso di una delle sue irruzioni capitò che un giovane pastore la scoprisse: prima ancora di iniziare a rimproverarla, però, si innamorò perdutamente di lei, e la scintilla scoccò anche alla splendida anguana.

Lui le chiese di essere sua per sempre, lei accettò ma ad una inviolabile condizione: mai e poi mai lui avrebbe dovuto rinfacciarle i suoi piedi di capra, mai si sarebbe dovuto prendere gioco di lei, altrimenti lo avrebbe lasciato per

sempre facendo cadere su di lui le più terribili maledizioni.

Inutile dire che il giovane pastore accettò la promessa. La loro storia d'amore era bellissima e venne coronata dalla nascita di uno splendido bambino.

Finché un funesto giorno, però, nel corso di un terribile litigio tra moglie e marito, al pastore capitò di dire: "Sei proprio un'anguana piede di capra!".

Vi avevamo già accennato al proverbiale caratteraccio delle anguane, vero? E vi avevamo o no avvisati che a far loro un torto poi son guai? Si vede che nessuno aveva allertato il giovane pastore. Sentite come va a finire la storia.

L'anguana, accecata dall'ira, mandò al marito la sua maledizione prima di sparire per sempre nei boschi, procurando peraltro una devastante carestia in tutto il paese.

La maledizione suonava così: tuo figlio non si sposerà mai perché altrimenti i suoi figli avranno piedi di capra!

Eh, non era mica una cosa da poco! "Chi si accollerebbe la responsabilità di generare dei figli con i piedi caprini? E tutte quelle persone morte poi! Solo per aver affermato un'evidenza. I piedi di capra ce li ha davvero! Ah, le donne!" pensava tra sé e sé l'ingenuo pastore.

Il figlio crebbe e, ovviamente, in una bellissima notte di mezza estate, s'innamorò; ma ricordandosi la terribile maledizione che pendeva su di lui, si fece prendere dalla disperazione si gettò da una rupe.

Ma proprio in quel momento la terra iniziò a tremare e si aprì una voragine che portò con sé il lago in cui viveva la madre anguana. Si racconta che nelle notti d'estate, prestando molta attenzione, si senta ancora un lamento venire dal profondo della montagna...

Sarà la madre anguana pentita per il suo gesto o il giovane dannato che non trova pace? Non lo sappiamo. Ormai è arrivato l'autunno e per un pò non potremo farci caso.

In attesa della prossima estate, però, ci sentiamo di farvi una calda raccomandazione: non fate arrabbiare nessuna anguana.

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».

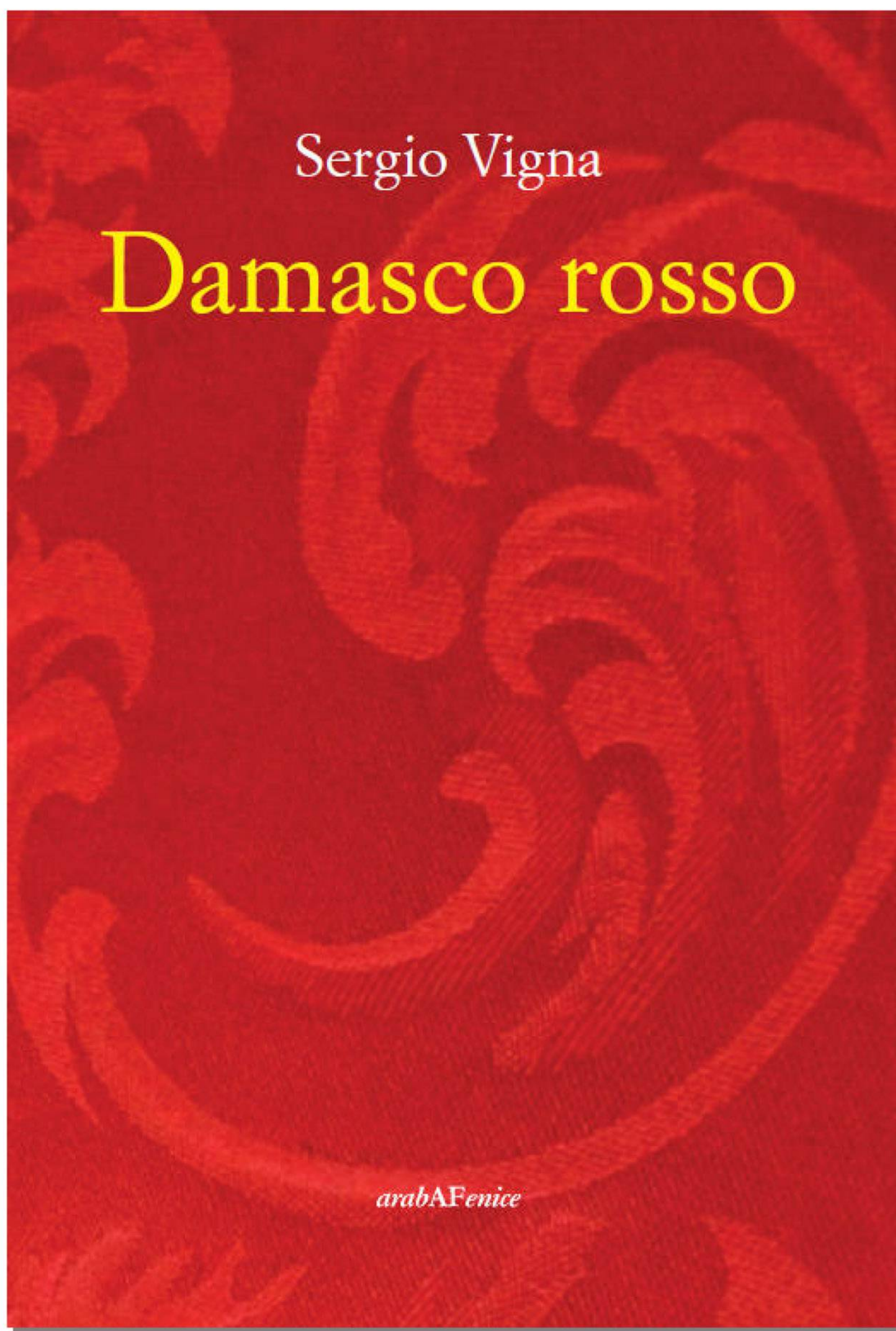
«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.

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.



Montagne del me Piemont

*Montagne dël mè Piemont,
che base 'n front sta mia sità;
montagne dël mè Pais,
ch'i sghicie l'euj al Paradis,
portè lassù 'nt ël cel
ij seugn d'ën bogianen*

*. Disejlo che a sta sità
a-j manca 'l fià pë protesté,
disejlo, domje na man,
domje 'n pò 'd sol
e 'n cel seren;
crijé, fé 'n pò 'd rabel ,
lassù, lassù 'nt ël cel.*

Canto composto nel 1970 da Gipo Farassino e adattato a corale da G. Uvire

Gipo (Giuseppe) Farassino è nato a Torino nel 1934, ed è uno dei più importanti cantautori piemontesi. In questa canzone compare il termine "bogianen" che, nel senso corretto, esprime una qualità dei piemontesi: quella di non indietreggiare di fronte alle difficoltà, ma di saperle affrontare con coraggio.

Questo termine nacque nel 1747, quando era in corso la guerra per la successione al trono d'Austria.

In quell'anno i francesi e gli spagnoli decisero di attaccare il Piemonte di re Carlo Emanuele III attraverso le Valli di Susa e del Chisone.

Raggiunsero il Colle dell'Assietta (a quota 2.566 metri), e il 19 luglio furono fermati dai piemontesi guidati dal conte di San Sebastiano che disse ai suoi soldati la celebre frase: "Noi autri i bogioma nen" (Noi non ci muoviamo, non indietreggiamo), e la battaglia terminò con la vittoria dei piemontesi.

I suoi brani sono la voce dell'anima più profonda di Torino quella delle periferie, che a Parigi vengono chiamate "banlieu", ma che sotto la Mole sono sempre state le "barriere": egli stesso proviene da una periferia, la Barriera di Mialno, quartiere operaio torinese fatto di case di ringhiera e di una povertà profonda, ma sempre piena di orgoglio e dignità; è nato e vissuto, infatti, in via Cuneo 6, nelle vicinanze di Porta Palazzo, in



piemontese Porta Pila (indirizzo ricordato anche in una sua celebre canzone recitata: «El 6 di via Coni, l'é na cà veja / che gnanca na vòlta, l'era nen bela...»), figlio del sassofonista Alessandro Farassino.

Questa è la "mia" Torino!

Barriera di Milano (la Barriera d'Milan in piemontese), spesso chiamata semplicemente Barriera, è un antico quartiere di Torino appartenente alla Circoscrizione 6 situato a circa 1,5 km a nord dal centro storico cittadino. È sorto come borgo proletario e operaio.

Antico agglomerato di case sparse e botteghe di Torino.

Barriera nasce ufficialmente soltanto nel 1853, con la prima cinta daziaria.

Eretta con lo scopo di garantire il controllo doganale sulle merci in entrata, separava le campagne dall'accesso nord, che proseguiva fino al ponte sul fiume Dora (quartiere Aurora).

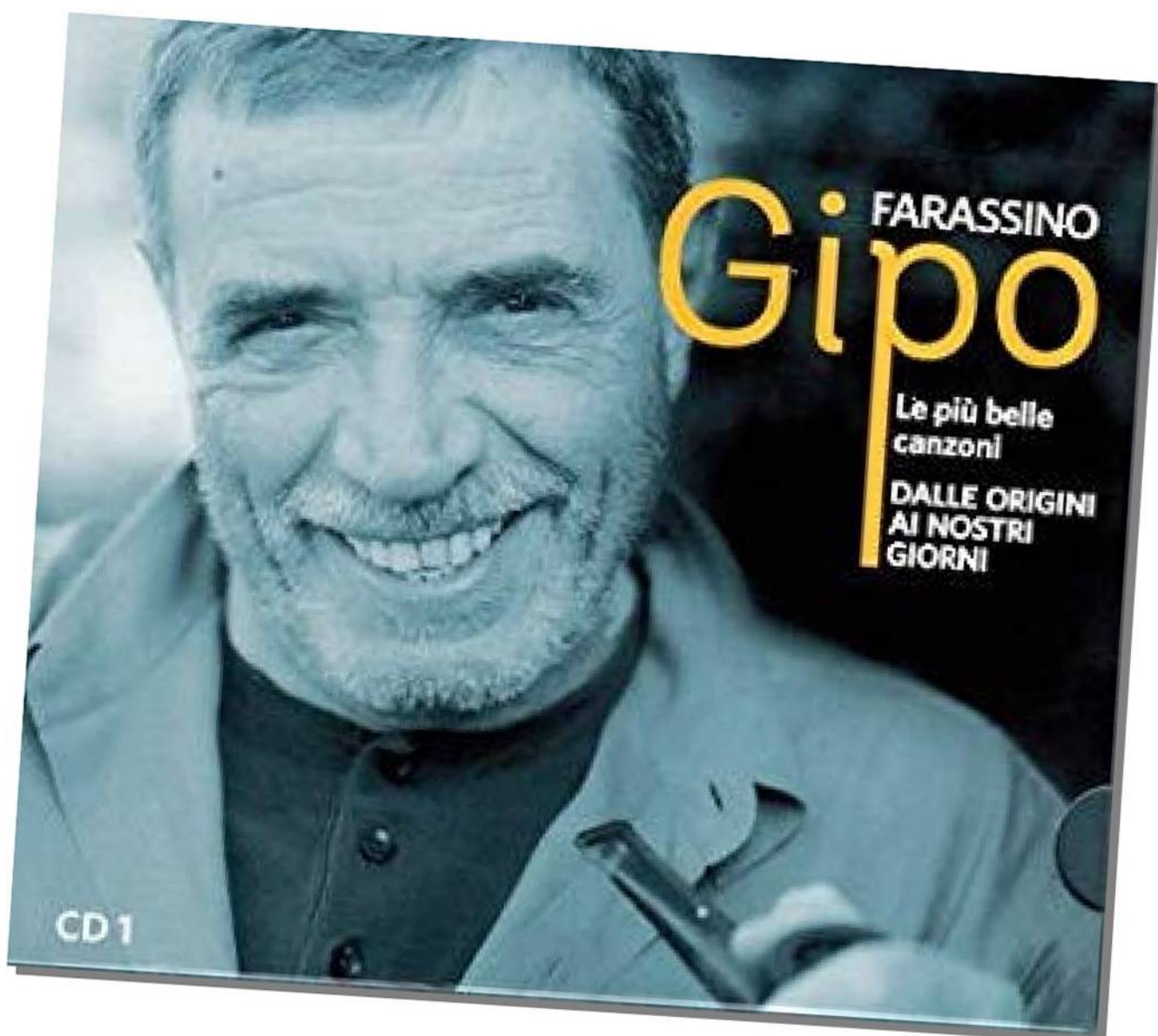
Il quartiere prende il nome da uno dei varchi che consentivano l'ingresso in città: questi varchi, detti barriere, assicuravano il pagamento del dazio, e fra tutti la barriera più nota a nord era quella di piazza Crispi, lungo l'allora strada Reale d'Italia (oggi corso Vercelli) e chiamata di Milano, giacché era rivolta verso il noto capoluogo lombardo.

Questo quartiere è di particolare interesse industriale ed economico già dopo i primi anni sessanta in contrapposizione con il quartiere Mirafiori sud, della zona sud di Torino e sede della Fiat.

I primi importanti stabilimenti industriali si insediarono però già a partire dalla fine del XIX secolo con la **Fiat Grandi Motori** (la storica marca GM, 1905) e diverse industrie tessili, tra cui la **Fratelli Piacenza** in via Bologna nonché l'industria di pneumatici **CEAT** in via Leoncavallo, aperta nel 1939 e la

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

https://www.youtube.com/watch?v=GavRhQV7Hio&list=PLsKjQWGi_jeVCFfgfT8oNSTu4ZaDyvPaQ&index=6



cui produzione è cessata nel 1979, con definitiva chiusura nel 1982.

In corso Vigevano era presente dagli anni trenta il biscottificio **WAMAR** (dalle iniziali del fondatore Walter Marchisio), nato nel 1922 in un laboratorio di pasticceria artigianale in via Susa, e specializzato nella produzione industriale di wafer frollini e biscotti.

Chiude, dopo alterne vicende, nel 1991 e gli spazi ora sono occupati da attività commerciali e di servizi nonché da una piccola area verde pubblica.

In via Valprato ha sede l'importante polo culturale e sociale dei **Docks Dora**, struttura nata come magazzino commerciale e stoccaggio merci nel 1912 e ancora oggi al centro di costante interesse architettonico e sociale, vista la quantità di locali notturni e circoli sorti o rinnovati nel corso della riqualificazione del quartiere.

In una delle tre vie principali, corso vercelli, aveva sede la **Fiat Fonderie** (in passato fabbrica, ora in attesa di riconversione funzionale) mentre nella parallela via Cigna ha



*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.*

invece sede l'importante ditta di trasporti e logistica **Gondrand S.p.A.**

Nella via Bologna hanno sede le **Fonderie Subalpine S.p.A.** e la ditta di telecomunicazioni e citofonia **URMET.**

In corso Novara ha sede lo stabilimento e gli uffici della società produttrice di caffè a livello mondiale **LAVAZZA S.p.A.**, nonché è presente da sessant'anni la **QUERCETTI** società leader dei giocattoli educativi nel mondo.

In corso Giulio Cesare 89 è presente la storica

esposizione di **Biliardi Deagostini** il cui laboratorio di produzione è presente da cinquant'anni in via Baltea.

Di particolare interesse è il **mercato di piazza Foroni**, situato nel cuore del quartiere (delimitato dalle vie Monte Rosa, Santhià e Montanaro, ove ha sede il Poliambulatorio dell' ASL di zona), dove si possono trovare ogni sorta di indumenti e chincaglierie di vario genere, nonché variegati generi alimentari freschi.

Valter Incerpi



Coro Edelweiss del CAI di Torino
del C.A.I. di Torino
Fondato nel 1930

Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



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

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

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

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

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



Roberto Mantovani,

Monviso
L'ìcona della montagna piemontese



l'ultimo romanzo di Roberto Mantovani...

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

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

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

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

ROBERTO MANTOVANI FORSE LASSÙ È MEGLIO

**CRONACHE DA
UN MONDO SOSPEO**



Il Pane del Lazio

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

Eccoci arrivati questo mese nel Lazio, la regione in cui la storia del pane cominciò con i Latini e le loro focacce destinate alle diverse classi sociali in base agli ingredienti contenuti. Oggi i nomi delle varie tipologie dei pani del Lazio lasciano intravedere un filo rosso ininterrotto con il passato: dalla ciriola (simile alla cereola o candela), alla falia (antico pane candito), per proseguire con la pizza, della quale i romani contendono la paternità ai napoletani, proposta in una versione più bassa e croccante, praticamente priva di cornicione.

La tradizione contemporanea della panificazione capitolina ha due facce, rimaste inalterate fino all'inizio del '900. Qui il pane poteva essere acquistato sia presso i "fornai da stufa" (o venali) che ai banchi dei "casareccianti" (o baiocanti).

I primi producevano delle pagnottelle di farina bianca, composte di dodici unità in doppia fila, destinate alle classi agiate.

I secondi sfornavano pani più rustici e scuri destinati alle plebi, dal costo fisso di un baiocco (semplice soldo), ma il cui peso dipendeva dal prezzo del grano stabilito dalle autorità pontificie.

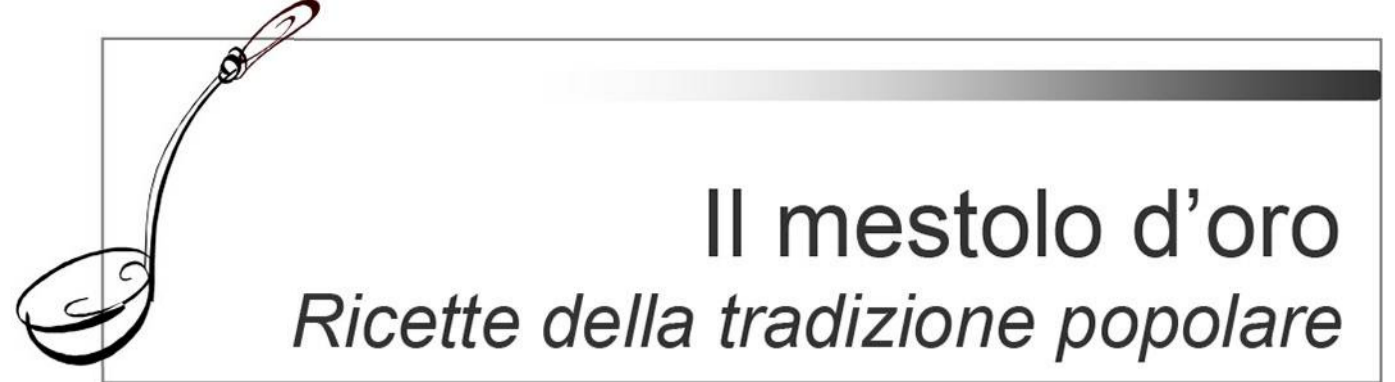
Ora, con tutta la storia e la tradizione popolare che si cela dietro ai pani del Lazio, vi sentite pronti a cimentarvi con le tre magnifiche "esperienze" di panificazione che vi propongo qui di seguito?

Buon Escursionista ed Buon 2020 a tutti!

Pane di Lariano

Quando si parla di pane di Lariano si parla di tradizione contadina, di usanze caserecce che costituiscono un vero e proprio senso di una comunità. Comunità talmente orgogliosa di questo suo prodotto da continuare a seguire la preparazione originaria, almeno quella di cui si conosce l'origine: circa due secoli fa. Ma probabilmente, nella realtà, ancora più antica.

Semplicità e tradizione sono sicuramente le due parole chiave attorno a cui ruota la preparazione del pane di Lariano. Semplicità



di esecuzione e semplicità di ingredienti. Ma si sa che la semplicità è la cosa più difficile da raggiungere e nulla ha a che fare con la facilità. Fare un buon pane è semplice ma non facile. Equivoco in cui spesso si cade quando si ha a che fare con il cibo. Ma la semplicità è frutto di sapienza.

Ingredienti semplici, dicevamo, quelli usati per la preparazione di questo pane: miscela di farine, acqua, sale e lievito naturale. Eppure ciò che ne esce è un prodotto che sta varcando i confini del Lazio. Ingredienti che, ancora oggi, vengono lavorati come quando il pane si faceva in casa perché era impensabile comprarlo già fatto. Il gesto della panificazione era parte integrante della vita delle famiglie. Che qui avevano tutte un forno casalingo o condividevano quello dei vicini.

E così il rito della panificazione diveniva anche un momento comunitario. Il forno veniva scaldato con fascetti di legno di castagno che la gente andava personalmente a raccogliere nei boschi.



Pane di Lariano

E, ancora oggi, il legno di castagno è usato nella preparazione di questo pane perché, le sue caratteristiche, ne fanno uno dei protagonisti del particolare aroma di questo pane.

Poi c'è quel qualcosa che non si può spiegare che può essere l'aria, l'acqua particolarmente ricca di minerali e la passione con cui lo si fa.

INGREDIENTI

- 50 gr Licoli
- 200 gr farina forte per pizza
- 420 gr di farina tipo 2
- 380 gr di acqua
- 15 gr di sale

PREPARAZIONE

Prepariamo dal mattino 450gr di prefermento: prendiamo 50gr di licoli, e impastiamo velocemente con 200gr di farina forte (per pizza) e 200gr di acqua.

Dopo 8-10 ore, quando sarà raddoppiato e un po' ceduto al centro, aggiungiamo 100gr di farina 2 e mescoliamo.

Facciamo riposare un paio d'ore scarse (4 in inverno) dopodiché aggiungiamo impastando altri 320gr di farina 2 e 180 di acqua.

Facciamo incordare e aggiungiamo il sale.

Questo pane non richiede pieghe. Quando

l'impasto risulta incordato e omogeneo, toglietelo dalla ciotola della planetaria e lasciatelo a riposare due ore (fino al raddoppio, più o meno 4 ore in inverno).

Passato questo tempo date la forma a filone e mettete con molta semola in un canovaccio posato dentro un cestino a lievitare altre due ore (di nuovo tarate i tempi se fa freddo, tenetelo fino al raddoppio del volume iniziale).

Accendete il forno a 250 gradi con un pentolino con un dito d'acqua e la teglia posata direttamente sul piano inferiore del forno.

Questo pane non si taglia. Quando il forno sarà a temperatura, rovesciate il cestino sulla teglia e fate cuocere 20' a 250 gradi, poi 20' a 220, 20' a 180 e gli ultimi 20' a 140. Vedrete che in forno si alzerà ancora parecchio.

Se avete la fortuna di possedere un forno a legna, cuocete 45' a 300 gradi.

Mettete come al solito a freddare in piedi.

Volendo far maturare l'impasto in frigo, oppure per ragioni di tempo, potete metterlo al fresco dopo la prima lievitazione. Ad esempio, ore 20 prefermento, ore 21.30-22 impasto, a mezzanotte forma e frigo. La mattina o il giorno dopo, tirate fuori e aspettate il raddoppio (ovviamente qui i tempi si allungano perché è necessaria l'acclimatazione).



Pane Ciriola

Pane Ciriola

La tradizione romana affianca al pane casereccio, da affettare, la Ciriola, un pane dalla forma allungata prodotto in tutto il Lazio. Secondo alcuni, il nome Ciriola deriva dal suo caratteristico colore, simile a quello di una candela (dal latino cerula ovvero pezzetto di cera).

Secondo altre fonti, il nome è derivato dalla relativa somiglianza nella forma ad una piccola anguilla, tipica delle acque Tiberine. Ricca di mollica, era il panino degli appetiti robusti dei lavoratori manuali, preparato con ogni sorta di pietanza: prosciutto, mozzarella, formaggio, tonno.

INGREDIENTI

Per la biga

- un chilo di farina di grano tenero tipo 0 W 360
- 10 g di lievito di birra fresco
- 450 ml d'acqua

Per l'impasto

- un chilo di farina di grano tenero tipo 0
- 650 ml d'acqua
- 40 g di sale

PREPARAZIONE

Questo pane è fatto con il metodo indiretto.

Per la biga sciogliete il lievito nell'acqua (fredda in estate, a temperatura ambiente in inverno), poi unite la farina.

Lavorate grossolanamente l'impasto. Lasciatelo, quindi, riposare da 12 a 18 ore coperto da un panno umido in un ambiente fresco (circa 18 °C). Otterrete una biga di 1460 grammi.

Unite a questa l'acqua, la farina, il sale. Lavorate bene sino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, che lascerete riposare in ambiente tiepido coperto da un panno umido per circa un'ora.

Rovesciatelo poi sul tavolo e tagliatelo in pezzi da un etto l'uno, che stenderete con il matterello.

Arrotolateli a forma di filoncino con le estremità appuntite e lasciate riposare per un'ora.

Tagliateli poi con una lametta in senso longitudinale.

Cuocete in forno preriscaldato a 250 °C, molto umidificato con coccio o spruzzino, per 10-12 minuti.



Pane di Genzano IGP

Pane di Genzano IGP

La storia del Pane Casareccio di Genzano IGP è legata alla tradizione contadina della panificazione con i forni a legna.

Testimonianze storiche riportano che già nel 1600 la cultura del pane era molto diffusa a Genzano, tanto che il principe Cesarini Sforza, accanto al cui palazzo sorgeva il borgo, lo offrì in dono al Papa.

Dal secondo dopoguerra, lo sviluppo dei panifici commerciali ha contribuito alla diffusione della fama di questo prodotto. Gli abitanti di Genzano sostengono che la particolarità e l'inimitabilità del prodotto si devono all'impiego di strumenti che fanno parte della tradizione locale e alle procedure di lavorazione tramandate di generazione in generazione.

La cittadina dei Castelli Romani ha una singolare caratteristica: l'aroma del pane che dalle prime ore del mattino profuma a lungo l'aria.

INGREDIENTI

Preimpasto

- 150 g di pasta madre rinfrescata
- 150 g di farina di frumento tipo 1, di media forza (oppure di semola rimacinata)
- 150 g di acqua

Autolisi

- 1 kg di farina tipo 1 di media forza (w210-

240)

- 560-580 g di acqua

Impasto finale

- Preimpasto
- Massa autolitica
- 50-100 g di acqua
- 12 g di malto
- 12-15 g di sale
- Crusca qb per la copertura

Il giorno prima preparate il preimpasto: amalgamate tutto e fate riposare il preimpasto per un giorno in frigo. Sarà maturo quando sarà raddoppiato di volume.

Il giorno successivo, quando il preimpasto sarà raddoppiato, procedete con l'autolisi: mescolate grossolanamente acqua e farina e fate riposare la massa per un'ora, coperta. Fate attenzione però, tutta la farina dovrà essere assorbita dalla massa, evitate che si formino grumi.

Trascorso il tempo dell'autolisi, inserite nella vasca dell'impastatrice le due masse e cominciate a impastare a bassa velocità.

Quando l'impasto sarà ben amalgamato, aumentate la velocità e inserite il malto sciolto in 50 g di acqua, poco a poco, e alla fine il sale. Aggiungete ancora un po' d'acqua se necessario.

Ponete l'impasto in un contenitore oliato e

lasciatelo a temperatura ambiente per due ore, durante le quali farete le pieghe due volte, a distanza di un'ora.

Trascorso il tempo della puntatura, mettete l'impasto in frigorifero per 12-15 ore, fino al raddoppio.

Trascorso il tempo della prima lievitazione al freddo, fate ambientare l'impasto a temperatura ambiente per un'oretta, poi dividetelo in tre pezzi uguali.

Dopo 10 minuti date la forma di filone, serrando bene con i pollici, inumidite la superficie e copritela completamente di crusca.

Sistematelo i filoni in cassette coperte con canovacci e fate lievitare ancora per due ore a temperatura ambiente, non troppo alta.

Dopo un'ora preparate il forno con la pietra refrattaria e un pentolino d'acqua e accendetelo alla massima temperatura. Occorrerà un'ora perché il forno sia rovente come dev'essere.

Quando le pagnotte saranno ben gonfie e la pietra alla massima temperatura, togliete il pentolino (probabilmente l'acqua sarà tutta evaporata), vaporizzate e infornate.

Dopo 10 minuti cominciate ad abbassare la temperatura di 20°C, e dopo mezz'ora ancora di 20°C. La cottura dovrebbe durare circa 50 minuti. Gli ultimi 5 minuti fate fuoriuscire il vapore residuo. Sfornate e ponete i pani su gratella.

Mauro Zanotto



Il mio ricordo del Natale

È dicembre e tra pochi giorni arriverà il Santo Natale e per quelli della mia età, nati alla fine degli anni 40 questa era la festa religiosa più importante dell'anno, perché ricordava la nascita di Gesù Bambino portatore nel mondo di pace, gioia e amore.

Per me questa festa è un tuffo nel passato quando la ricorrenza veniva vissuta necessariamente in forme diverse per gli scarsi mezzi economici a disposizione delle famiglie.

Sembra incredibile pensare che, sessant'anni fa, le cose erano totalmente diverse, anzi, proprio l'esatto contrario: il Natale era una festa esclusivamente religiosa e vissuta in maniera più intensa e partecipata di quanto non lo sia oggi.

Dai miei ricordi si può compiere un affascinante viaggio fra usanze e tradizioni che oggi vengono riscoperte e riportate in vita.

A Condove e sicuramente nella quasi totalità della Valle di Susa negli anni 50 si faceva il presepe e non l'albero di Natale.

Era tradizione in tutte le famiglie, fare il presepe ma per realizzarlo veniva utilizzato materiale povero e naturale e veniva preparato per tempo; infatti nei giorni precedenti il Natale coi fratelli più grandi andavamo nei boschi a raccogliere il muschio, licheni, corteccia d'albero e pietre per il presepe.

Le statue del presepe non erano di plastica; spesso erano di legno o di argilla; altre volte erano di carta, ritagliate anche dai noi bambini. Le casette erano fatte di legno o di paglia, usavamo la ghiaia per fare le strade e la carta blu dello zucchero per fare i ruscelli, era proprio una festa fare il presepe per noi bambini.

Il presepe veniva realizzato anche nella Chiesa di San Pietro in Vincoli, all'asilo Perodo e nella scuola elementare del paese.

Il presepe veniva costruito seguendo delle regole precise: la grotta con Gesù Bambino veniva posizionata sempre a sinistra cioè ad ovest o ponente mentre i Re Magi Gaspare, Melchiorre e Baldassarre sempre a destra.

I doni li portava Gesù Bambino durante la



C'era una volta Ricordi del nostro passato

notte di Natale e i bambini li trovavano al ritorno della messa di mezzanotte o la mattina appena svegli; Babbo Natale arriverà solo alla fine degli anni cinquanta inoltre i doni in tante case non arrivavano a Natale ma alla Befana.

L'albero di Natale venne invece introdotto nei primi anni Sessanta: veniva fatto con rami di abete o altre piante sempreverdi legati assieme e decorati con mandarini, limoni, noci, castagne, pigne, frutta secca, qualche caramella e cioccolatino, biscotti preparati in casa, il giorno di Natale, poi, si mangiava tutta la frutta e i dolci che erano appesi.

Durante l'Avvento a Condove i ragazzi si riunivano nella Parrocchia per tutto il tempo che precedeva il Natale e intonavano i canti popolari della tradizione regionale, uno diverso dall'altro ma ciascuno con una sua particolarità, che narravano gli eventi della tradizione legati al Bambin Gesù, dall'annuncio a Maria, al viaggio a Betlemme per il censimento, alla nascita.

Per le vie del paese cominciarono ad arrivare gli zampognari che andavano in giro per le case allietando con musiche caratteristiche del Natale; erano vestiti in maniera tipica, con maglioni in lana di pecora e non erano improvvisati: erano zampognari veri, di professione. Si tratta di una di quelle tradizioni che, cadute nell'oblio, vengono ora riproposte ai più giovani, con successo.

Durante la cena della vigilia si verificava un fatto che era specifico delle feste di Natale: prima della cena, sotto il piatto del Papà, i figli piccoli mettevano, di nascosto, una lettera dove si prometteva maggior impegno a scuola, maggior educazione in famiglia e si assicurava di volersi impegnare nello svolgere qualche lavoro.

Le lettere venivano lette dal Papà e ascoltate con molta attenzione da tutti i commensali, seguiva la recita delle poesie imparate a scuola.

Dopo la cena ci si preparava per andare ad



assistere alla messa di mezzanotte. Prima di uscire di casa la mamma furtivamente metteva un dono sul mio letto per me. Il dono (lo scoprii negli anni successivi) era il regalo per i figli dei dipendenti Fiat, ma al ritorno della messa ero convinto fosse passato Gesù Bambino.

Durante la messa, quando nasceva Gesù le campane squillavano a festa, e un avvenimento che contribuiva a creare l'atmosfera natalizia era il bacio al Gesù Bambino rappresentato da una statua in gesso a grandezza naturale posta davanti alla balaustra.

Questo momento emozionante era seguito da tutti coloro che partecipavano alla messa mentre la Cantoria di quel tempo intonava il famoso e antico canto natalizio "Tu scendi dalle stelle", accompagnato da tutti i fedeli presenti.

Il pranzo di Natale era uno dei pochi giorni in cui si faceva festa concedendosi una deroga ai frugali pasti quotidiani.

Il menù tipico del Natale era rituale: qualche fettina di salame crudo e cotto e poi a seguire il classico risotto al vino, la gallina arrosto con patate lesse bevendo vino rosso locale.

La frutta secca chiudeva il pranzo. Il dolce natalizio non era il panettone ma le frittelle di mele.

Capodanno, negli anni cinquanta non vi era l'usanza di aspettare svegli lo scoccare della mezzanotte, perché il 31 dicembre era un giorno come tutti gli altri.

Dagli anni sessanta, si è cominciato a riunirsi in famiglia, facendo qualche giocata a tombola, per aspettare l'anno nuovo, come oggi. E allo scoccare della mezzanotte era tradizione lanciare fuori casa una scodella o un piatto usurati in segno di cambiamento rispetto al passato.

La festa dell'Epifania rappresenta il ricordo dell'offerta dei doni dei Magi nella grotta di



Betlemme: questi Magi erano sapienti che, guidati da una stella, arrivarono dall'Oriente per rendere omaggio a Gesù appena nato, offrendogli oro, incenso e mirra; successivamente vennero indicati come Re e ne vennero identificati tre, con i nomi Melchiorre, Gaspere e Baldassarre.

La tradizione folkloristica ha affiancato la figura della Befana come distributrice di doni. L'usanza era di mettere sotto il camino o vicino alla stufa una grande calza per permettere alla Befana di riempirla di doni.

Appena svegli al mattino correavamo in cucina a vedere la calza gonfia e traboccante di roba, era davvero una grande festa per noi che esplodevamo di felicità.

Cosa c'era nella calza: mele, noci, mandarini, caramelle, qualche biscotto. Per i bambini più monelli veniva portato il carbone nero, un dolce che richiama in tutto la forma del carbone ed è composto prevalentemente da zucchero.

Oggi il Natale lo viviamo diversamente, ma non è il Natale ad essere cambiato, bensì è il cuore degli uomini che ha perso un po'

l'obiettivo, non si ha tempo più per nessuno, perchè si corre dietro ai regali, alle luci e al divertimento.

Come avrete notato il consumismo attuale ha cancellato tutto ma non ha cancellato i piacevoli ricordi della mia infanzia.

Gian dij Cordòla

Gianni Cordola

www.cordola.it



la Vedetta Alpina

la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

Walter Bonatti fotografato da Toni Gobbi al termine dell'ascensione al Monte Bianco lungo il Grand Pilier d'Angle, agosto 1957.

Archivio Walter Bonatti, Centro Documentazione Museo Nazionale della Montagna – CAI Torino



Alpinismo patrimonio UNESCO

L'alpinismo è diventato ufficialmente Patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Durante la XIV sessione, il Comitato Intergovernativo per la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO, ha accettato la candidatura presentata nel 2018 in maniera congiunta da Italia, Francia e Svizzera.

Una cordata internazionale in cui l'Italia è rappresentata dal Comune di Courmayeur Mont Blanc con il Club Alpino Italiano attraverso il Museomontagna, che ha lavorato alla redazione del dossier tecnico-scientifico, le Guide Alpine Italiane e il supporto della Commissione Nazionale Italiana Unesco e del MiBACT.

L'UNESCO ha riconosciuto che l'iscrizione evidenzia il rapporto tra patrimonio culturale immateriale e sviluppo sostenibile, rafforza il senso di responsabilità e sensibilizza in merito alla presenza di una storia e di valori comuni.

Un passo che apre la strada ad azioni concrete a favore dell'Alpinismo.

La proposta di candidare l'alpinismo nella lista dell'*Intangible Cultural Heritage* è nata già una decina di anni fa, in seno alla Convenzione delle Alpi in collaborazione con vari club alpini e ONG, come conseguenza della valutazione dell'elevato numero di siti alpini candidati a patrimonio Unesco tra il 2009 e il 2010.

L'idea iniziale, da uno stato embrionale, si è nel tempo arricchita di nuovi ragionamenti, concretizzandosi pian piano in un percorso articolato, grazie anche all'apporto di Walter Bonatti, di cui il Museomontagna conserva l'intero archivio.

Proprio nel 2009, in occasione del *Piolet d'Or alla carriera a Walter Bonatti*, il noto alpinista, esploratore e fotografo, venuto a conoscenza del ragionamento che ha dato forma al progetto e poi all'iscrizione, ha evidenziato pubblicamente l'interesse per la candidatura dell'alpinismo a patrimonio UNESCO, sottolineando l'intenzione di non "musealizzare" l'alpinismo, ma di valorizzarlo come rapporto tra uomo e natura, rispettoso dell'ambiente e della comunità.

L'archivio di Walter Bonatti è attualmente in fase di riordino, catalogazione e

digitalizzazione, parte del più ampio progetto europeo transfrontaliero *iAlp* (Musei Alpini Interattivi) che il Museo porta avanti con il Musée Alpin di Chamonix.

Il progetto *iAlp* sviluppa in modo innovativo le attività museali attraverso l'utilizzo delle nuove tecnologie, anche attraverso un programma pluriennale di esposizioni transfrontaliere e la realizzazione di una piattaforma che mette a disposizione di un vasto pubblico a livello internazionale il patrimonio culturale del Museo Nazionale della Montagna di Torino e del Musée Alpin di Chamonix.

Queste operazioni di comunicazione e di disseminazione culturale sono supportate da un importante lavoro di catalogazione, basata su criteri comuni sui due versanti della frontiera e diretta a contribuire alla creazione di una grande banca dati digitale sulla montagna.



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 nella valle del rio Fronteglio sino al colle Colletto o Colletto del Forno

- Località di partenza: Ponte sul rio Fronteglio a Pontepietra mt. 580
- Dislivello: mt. 550
- Tempo di salita: 2 ore e 15 minuti c.ca
- Tempo di discesa: 2 ore e 15 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 6 Pinerolese – Val Sangone Fraternali Editore

Appena superata Trana la prospettiva s'apre d'improvviso sulla valle del Sangone stagliandosi all'orizzonte il profilo dei monti che la chiudono. Aprendosi a ventaglio sono numerose le valli laterali che la conformano tutte percorsi da ruscelli gonfi d'acqua dopo forti piogge o al disgelo.

In questo itinerario si percorrono i due versanti di valle del rio Fronteglio che confluisce nel Sangone a Pontepietra a monte di Giaveno: in



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

ascesa la parte all'Inverso, tornando quella all'Indritto avendo come punto più elevato, meta del percorso, la modesta ma assai panoramica sella del colle Colletto, altrimenti detto colletto del Forno, posto su una dorsale discendente dalla Punta dell'Aquila.

Salendo, dopo la borgata Savoia raggiunta ancora da uno stradello, si incontrano per via i ruderi di alcuni insediamenti al centro di praterie e coltivi da tempo in abbandono, mentre tornando se ne attraversano altri, molti con le case ristrutturate essendo serviti dalla strada e perché posti su un soleggiato versante.

Giunti all'abitato di Veisivera con un breve traverso discendente ci si porta al guado del rio Fronteglio dal quale si torna a Pontepietra ripassando per la borgata Baronera.

Molti insediamenti marginali della val Sangone, come quelli che s'incontrano nella valle del rio Fronteglio, con un forte carico umano sino agli anni sessanta del secolo scorso, versano oggi nel più totale abbandono diventati come sono dei ruderi all'interno di una vegetazione che si fa sempre più fitta, mentre altri, serviti dalla strada in parte sono stati ristrutturati popolandosi però solo nei fine settimana o durante la bella stagione.

Tutti ci raccontano di un recente passato fatto di sacrifici, duro lavoro per ricavare dalla terra quanto necessario alla sopravvivenza.

Giunti alle due ravvicinate rotonde di Giaveno si prosegue oltre la seconda in direzione di Coazze e dell'alta valle raggiungendo, più avanti, il segnalato bivio dove si prende a sinistra per Pontepietra e altre località.

Scesi all'abitato, e superato il torrente Sangone, al successivo ponte sul rio Fronteglio, poco prima o poco dopo, si può lasciare l'auto a margine della strada individuando il punto in cui, poco oltre il corso d'acqua parte il sentiero per Baronera



Traversando nel bosco poco prima della borgata Viretta

evidenziato all'inizio dalla bacheca illustrante il "Sentiero della valle del rio Fronteglio" che in parte si percorrerà in questo itinerario.

Salendo e costeggiando l'erta ripa sul torrente, di poco sopra ci s'immette su una pista forestale proveniente dalla strada che in piano si porta verso un rigagnolo oltre il quale, fatta la svolta che segue, così come suggerito dalle solite indicazioni biancorosse, si prosegue piacevolmente nel bosco terminando la traccia più avanti su un altro stradello che conduce alla borgata Baronera incontrando per via un bel pilone all'interno di una proprietà privata.

Da destra si tornerà, pertanto, percorso il tratto di strada che porta all'isola ecologica, sulla destra della stessa parte, non segnata né segnalata, un'ampia traccia che salendo costeggia la recinzione di un'ultima villetta prima di addentrarsi nel bosco.

Sempre piacevolmente traversando, proseguendo ancora ci s'immette più avanti sullo stradello che porta alla borgata Viretta. Ad uno slargo prima delle case si prende la traccia che sale alla strada, che si attraversa, riprendendo, dalla parte opposta, il sentiero che costeggiando inizialmente un minuscolo edificio si porta di sopra ancora su uno

stradello, il sentiero 453 che unisce questa borgata al colle Colletto sul quale si rimarrà per tutto l'attraversamento in ascesa.

Piacevolmente proseguendo in falsopiano nel chiuso del bosco si raggiunge più avanti la fontana e poi le case di un ultimo abitato, la borgata Savoia, con il bel forno, oltre la quale lo stradello si fa sentiero riprendendo a traversare nel bosco fatto per lo più di castagni. Tratti in piano si alternano ad altri dove si sale, ma sempre di poco.

Così lungamente continuando si incontrano per via i ruderi di alcuni insediamenti abbandonati da tempo, al centro di praterie e coltivi tornati ad essere bosco, oggi sepolti dall'invadenza della vegetazione non più curata. Superati i primi, le Prese Gros, rasentato il pilone che precede le Case Clon, costeggiati lungamente i muretti dei terrazzamenti attorno agli insediamenti, guardati anche alcuni rii, si prende poi la traccia verso monte, così come suggerito da una freccia bianca posta su un faggio, lasciando di sotto gli ultimi ruderi, le Case Maritano, oltre le quali ancora si prosegue nel chiuso del bosco sempre stando su un

sentiero evidente e segnato.

Mentre ai castagni si sostituiscono via via larici, betulle e noccioli, scesi per un tratto si raggiunge un bivio dove parte la traccia che scende a valle che poi si percorrerà per tornare. Un ultimo ripido tratto porta infine a raggiungere l'ampia sella del colle Colletto o colletto del Forno, mt. 1130, che dà sulla valle principale, posto su una dorsale discendente a valle dalla Punta dell'Aquila.

Da questo modesto colle vista ampissima da una parte sulla pianura di Giaveno sino alla non lontana Torino, dall'altra sui monti delle valli del Sangone arrivando sul posto una strada che sale da Pontepietra passando per Veisivera, borgata che si rasenterà poi tornando.

2 ore e 15 minuti dal ponte sul rio Fronteglio.

Di qui, oltre le case Frontej, una pista forestale traversa lungamente all'Inverso e toccata per via l'ultima stazione della "Via Crucis", dalla quale volendolo si scende al santuario della Madonna di Lourdes, si porta con svolte discendenti al guado sul Sangone

e poi alle borgate di Forno di Coazze.

Per tornare si percorre a ritroso un breve tratto di sentiero. Al primo bivio, abbandonato quanto percorso in ascesa, si scende con svolte ravvicinate al fondo della valletta dove sgocciola un piccolo corso d'acqua: è il rio Fronteglio qui agli esordi.

Sempre stando su un'evidente traccia segnata da ometti, con un lungo traverso in piano costeggiante muretti di terrazzamenti lasciati da tempo all'incuria, rasentati i ruderi di un insediamento sepolto dalla vegetazione, si raggiunge più avanti il punto in cui facendo inversione si scende in direzione dell'ultima borgata all'Indiritto della valle del rio Fronteglio, Mattiet, che si sorpassa di sopra terminando la traccia sullo stradello di servizio all'abitato.

Le case delle borgate di questa parte della valle che si incontreranno per via, appunto perché toccate dalla strada e perché poste su soleggiati pendii, sono state quasi tutte ristrutturate popolandosi però normalmente

La fontana al colletto del Forno





Amena località con praterie pascolative

solo nei fine settimana o durante la bella stagione.

Fatta la svolta si scende per un tratto ripidi pianeggiando la strada oltre il successivo abitato, Candrelli Re. Interminabile, tutta in piano, la strada che si percorre consente piacevolmente di ritornare incontrando più avanti una bella fontana poco prima di un altro insediamento.

Così lungamente continuando, superati poggi e rientranze di vallette, i ruderi di altri insediamenti sopra e sotto la strada, avendo in vista all'opposto la borgata Viretta, si giunge infine al segnalato bivio che precede di poco la borgata Veisivera. Qui occorre porre un poco di attenzione. Una ventina di metri sotto il bivio, sulla destra, presso un boschetto di pini e prima del guard rail, si lascia la strada e scendendo per un centinaio di metri la dorsale a margine di un rigagnolo si raggiunge la svolta di uno stradello dove nei pressi sono posizionate delle arnie.

Ci si immette: ampio, proveniente da una proprietà privata, si restringe al primo rio e riallargandosi scende ad uno successivo portandosi poi in direzione del rio Fronteglio dove facilmente si individua l'attraversamento.

Il guado potrebbe risultare impegnativo dopo forti piogge o al disgelo.

Seguendo il corso d'acqua per un breve tratto, la traccia poi si alza e traversando nella faggeta raggiunge in ascesa una fresca sorgente, subito dopo una pista forestale che porta alla borgata Baronera, già incontrata nella prima parte dell'itinerario, dove questo anello si chiude.

Rifacendo poi la strada già percorsa senza alcuna difficoltà si torna scendendo al ponte sul rio Fronteglio che dà il nome alla valle.

2 ore e 15 minuti dal colle Colletto o Colletto del Forno.

Beppe Sabadini

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

acqua gassata

“Rio Gerardo”

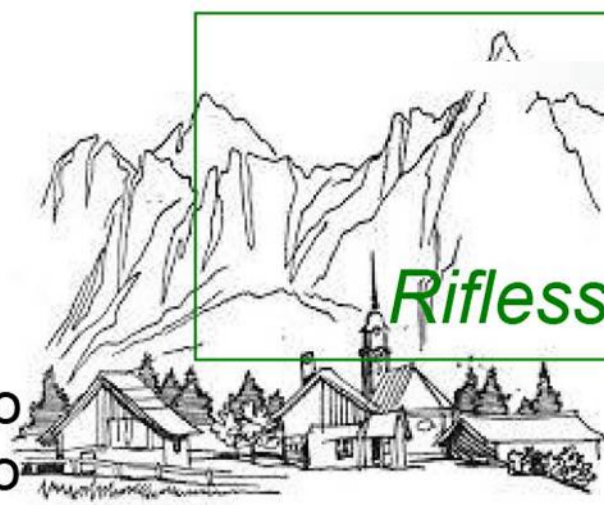
*come esce dalla sorgente
ma con qualcosa in più...*

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

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



Mariuccia, una donna d'altri tempi della Valle Maira



Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

Che incontro con la Mariuccia!

Siamo saliti alla borgata Grangette attraverso una stradina che si imbecca da San Damiano Macra.

Dapprima asfaltata e poi per una carrareccia non proprio banale, si affrontano tre rampe con curve a gomito che portano al bivio della borgata, poi si procede a piedi nel bosco.

Una giornata segnata dai meteorologi con il bollino rosso, per la pioggia battente che non ci darà tregua tutto il giorno.

Pericolo di alluvione, per fortuna scampato lungo e durante la nostra salita dalla città di Torino sin in Valle Maira e poi rientro in serata.

Sono proprio desiderosa di conoscere questa donna tutta d'un pezzo, già solo per il fatto che vive tutta sola in questa piccola borgata in un bel bosco di castagni della bassa Val Maira.

Mariuccia Nasari, come la mia mamma, è nata nel 1931, precisamente il 17 maggio.

Nell'incontro avvenuto presso la sua piccola baita nella borgata Grangette, ci racconta diversi episodi di vita di montagna.

“La montagna l'è ‘l me vivi”, la montagna è la

mia vita.

Mariuccia è lontana parente di Giuseppe, il mio compagno di vita, da parte di suo papà Giovanni.

Ci emoziona con le sue storie di vita vissuta.

Dapprima ricorda alcuni episodi di ragazzina durante la guerra, le sofferenze dei due zii feriti nella guerra del 1915-18, e poi si sofferma sulle peripezie partigiane di Aldo Viglione - ex presidente della Regione Piemonte negli anni '80 - e della sua banda, che passava dalla sua piccola baita anche dopo la guerra portando sempre qualcosa di buono. Mariuccia si definisce “la sua cocchina”.

Quindi si inframezzano nel discorso diversi episodi in cui rimembra la vita difficile, di sacrifici, di stenti di questa borgata, i numerosi





eventi familiari con le loro luci e ombre, i vicini di Pagliero, frazione di San Damiano Macra, da cui proveniva anche suo marito.

Mariuccia non ha avuto figli, ci accoglie nella sua piccola baita con semplicità e con molto desiderio di comunicare.

La stanzetta è veramente piccola, ma calda e accogliente, riscaldata da una grande stufa a legna, "putagé"; tutto è annerito dal fumo della stufa.

Ci osservano sonnecchiosi un gattino nero e uno grigio e accucciato sotto la stufa un cagnolino che ci scodinzola quasi a voler stringere amicizia.

Mariuccia parla bene, ha un visetto rubicondo, un portamento elegante nonostante l'età e le difficoltà che la vita le ha riservato.

Nei piedi un paio di scarponcini che testimoniano i passi che giornalmente scandiscono le sue giornate.

Già da ragazza andata a servizio presso parenti che non sono riusciti a stabilire con lei un rapporto di amicizia.

Mariuccia è una combattente nata, una donna d'altri tempi, ma che ha dovuto e saputo sempre lottare per i suoi diritti e ancora oggi per rivendicare nel suo territorio la sua scelta

di vita di donna libera in montagna.

Tant'è che più volte esprime questa sua libertà scegliendo di condurre una vita sempre lontano dagli agi della vita cittadina.

Nelle sue espressioni, spesso in occitano, nei suoi racconti c'è tutta una modernità e una consapevolezza della sopravvivenza della figura femminile nei territori montani.

Dunque, una vita dura, di stenti, di privazioni, di disagi, come gli episodi raccontati nel portare le bestie al pascolo, ma emerge un grande desiderio di lotta per la libertà del proprio pensiero.

Più volte ella ripete di essere trasparente, di voler dire la verità, spesso taciuta in quelle famiglie chiuse della Valle Maira.

Ci racconta tra le sue diverse attività anche quella di lavandaia, ove il bucato nel corso dei mesi veniva assoggettato alla raccolta della cenere ricavata dalla combustione di legni come il frassino, l'acero, il faggio e il sorbo che davano le ceneri migliori.

Bisognava far attenzione a non raccogliere con la cenere anche ramoscelli o resti non completamente bruciati della legna. La prima operazione che durava tutta la notte avveniva in una grande tinozza di legno cerchiato, munita, alla base, di un foro per regolare lo scarico dell'acqua.

Si poneva la biancheria, in seguito la cenere e poi sul tutto si versavano paiolate di acqua

bollente.

La giornata successiva vedeva invece, le donne impegnate al lavatoio della borgata o al torrente dove su grosse e lisce lose, fregavano, strizzavano, battevano con un attrezzo particolare, "picou", e infine risciacquavano.

I capi così lavati venivano appesi sui loggiati della famiglia o stesi sui prati e lasciati due giorni in modo che il sole e la rugiada desse loro un po' di morbilità.

Mariuccia nel ricordare il tempo passato continua, ancor oggi, nonostante l'età, a lavare in questo modo e ci dice che il risultato è un bucato profumato e bianco.

Sottolinea inoltre come un tempo le persone non avevano allergie della pelle come oggi, allergie che dipendono prima di tutto dai prodotti usati per lavare che non sono naturali come la cenere e l'acqua.

Tra le diverse attività che la impegnano quotidianamente, Mariuccia è guaritrice!

Come tiene a precisare lei "a titolo gratuito".

Come alcune donne della valle, anche Mariuccia è depositaria del sapere legato alle cure e, in particolare, il fatto risale a circa vent'anni fa, in cui le sono stati tramandati saperi e pratiche antiche in segreto, diventando "desmentiùura".

Mariuccia a titolo totalmente gratuito cura tuttora i casi di ossiurasi, le slogature, il fuoco di Sant'Antonio, detto "lu fuéc 'd Sant Antoni" o "fuéc sarvage".

Ci ha raccontato diversi aneddoti di casi in cui là dove le cure mediche non hanno raggiunto il risultato sperato, la pratica di "segnare" il fuoco di Sant'Antonio si è rivelata decisiva per la guarigione.

Mariuccia ha il dono di "segnare" il fuoco di Sant'Antonio, dono che le è stato offerto ben diciotto anni fa affinché persone sofferenti possano ricevere il beneficio della guarigione.

Naturalmente, come dice lei, la tecnica della *desmentiùura* è nota solo a chi l'ha ricevuta in dono e viene tramandata segretamente ad una persona sola o al massimo a tre persone, pena il rischio di perdere il dono.

Quest'ultima esperienza di Mariuccia con i suoi tanti aneddoti ha catalizzato la nostra attenzione, noi cittadini che siamo sempre alla

ricerca del riscontro scientifico, increduli come San Tommaso, di fronte a fatti razionalmente inspiegabili.

Torniamo a casa arricchiti da questo sapere antico.

Laura Spagnolini

Le parole di Tommaso: "Se non vedo nelle sue mani il segno dei chiodi e non metto il dito nel posto dei chiodi e non metto la mia mano nel suo costato, non crederò."

Cristo così risponde: "Metti qua il tuo dito e guarda la mie mani; stendi la tua mano e mettila nel mio costato; e non essere più incredulo ma credente!"

Dal Vangelo di San Giovanni



La pennichella fa bene: arrivano conferme dalla scienza

Ci sono molti aspetti positivi di quest'epoca moderna ma è indubbio che i nostri avi avessero una saggezza superiore alla nostra. Rispetto alle vite frenetiche di oggi, infatti, seguivano l'abitudine di spezzare la giornata lavorativa con la famosa "pennichella", cioè con il riposo dopo pranzo.

Ora si è scoperto che questo incide fortemente sul benessere fisico. Ecco perché ci fa piacere evidenziare quali basi scientifiche ha l'impatto positivo della pennichella su di noi.

Tra studi, pubblicazioni e dissertazioni varie, diventerà presto una "terapia" da recuperare e consigliare a tutti.

Le basi scientifiche

La pennichella di metà giornata fa bene al corpo. Nello specifico, fa bene dal punto di vista cardiovascolare. Lo hanno affermato ben due importanti ricerche:

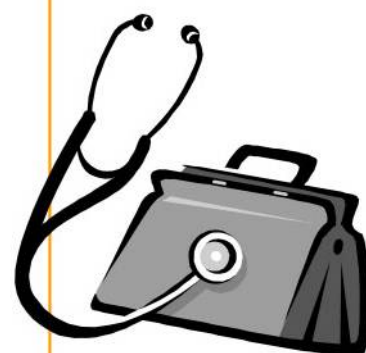
quella della European Society of Cardiology; quella condotta dall'Asklepieion General Hospital in Grecia.

I loro risultati convergono sul fatto che le persone abituate al sonnellino pomeridiano hanno maggiori probabilità di contenere la pressione arteriosa.

Le novità

A questi studi si è aggiunta un'importante novità sulla pennichella. Si è capito che quello che incide in positivo sulla nostra salute è soprattutto la frequenza del sonnellino.

Lo dichiara lo studio "Association of napping



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

with incident cardiovascular events in a prospective cohort study" pubblicato su Heart. Chi dorme il pomeriggio almeno una o due volte la settimana si mette in una condizione ideale per prevenire infarti e ictus.

Fattori analizzati nello studio scientifico.

Queste conclusioni sono arrivate dopo aver analizzato l'associazione tra:

frequenza del pisolino;

sua durata media;

rischio di problemi cardiovascolari in 3462 soggetti di Losanna (in Svizzera) di un'età compresa fra 35 e 75 anni e nell'arco di tempo compreso tra il 2003 e il 2006.

Dopo il primo controllo, questi soggetti sono stati seguiti per ben 5 anni.

I risultati

Secondo il rapporto ufficiale di questo lavoro sul rapporto tra pennichella e benessere:

chi faceva 1-2 pisolini settimanali, circa il 20% dei soggetti analizzati, aveva un rischio d'infarto, ictus o insufficienza cardiaca inferiore del 48% rispetto a chi non lo faceva affatto.

E questo indipendentemente da fattori come età, durata del sonno notturno, sonnolenza diurna, regolarità del sonno, depressione. Gli unici fattori che hanno influenzato questo





legame sono stati età molto avanzata (oltre i 65) e apnea notturna grave.

chi, invece, faceva pisolini ogni giorno, circa il 10% dei soggetti studiati, non mostrava benefici particolari dal punto di vista cardiovascolare.

La durata del pisolino

I ricercatori hanno cercato anche di scoprire se ci fosse un'incidenza sulle ore dormite e la salute ma non hanno evidenziato un rapporto tra di esse e il rischio di malattie cardiovascolari.

La mancanza di sonno

Se la pennichella fa bene, vuol dire che la mancanza di sonno fa male. Lo conferma una recente ricerca dell'Università della Sorbona che ha esaminato la relazione tra il funzionamento ormonale e il sonno in un gruppo di 11 uomini sani di età compresa tra i 25 e i 32 anni.

Lo studio

I soggetti analizzati sono stati sottoposti a due sessioni di sonno in un laboratorio dove il cibo e l'illuminazione erano rigorosamente controllati.

Durante una di queste, il sonno dei

partecipanti è stato limitato a 2 ore in una notte, seguite il giorno successivo da un pisolino di 2e ore per alcuni e 30 per altri.

Gli scienziati hanno poi analizzato l'urina e la saliva dei soggetti per determinare l'effetto della mancanza di sonno, esaminando i livelli alterati degli ormoni prima e dopo i pisolini concessi.

I risultati

Dopo una notte di così poco sonno, i volontari mostravano livelli di noradrenalina moltiplicati per due volte e mezzo.

Male perché si tratta di: un ormone del sangue ma anche un neurotrasmettitore che svolge un ruolo importante nella risposta del corpo allo stress, aumentando la frequenza cardiaca, la pressione e la glicemia. Dopo una sana pennichella, i valori tornavano nella norma.

Ecco perché, anche se il tuo lavoro è intenso, dovresti prevedere una pennichella almeno un paio di volte alla settimana. Considerala un'operazione di prevenzione al pari delle analisi del sangue e delle diverse visite mediche di controllo.

Luca Bossoletti



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

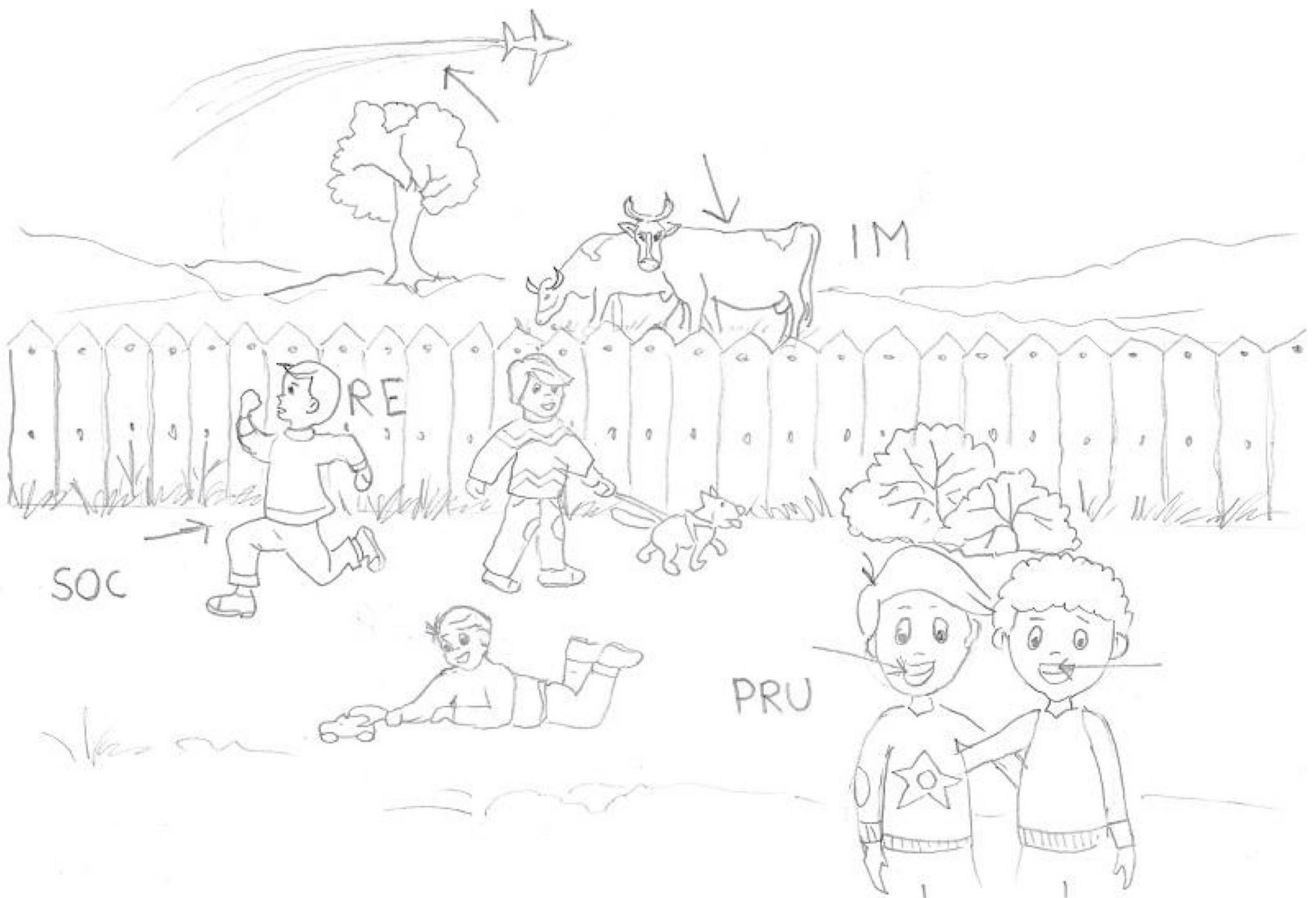
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)






















REBUS: 10, 8, 10



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di FEBBRAIO 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				

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



ORIZZONTALI:

1. Lago in... Francia
4. Accessorio dell'abbigliamento maschile
11. C'è quello nitrico e quello solforico
13. La capitale del Libano
14. Li taglia il rasoio
15. Terreno acquitrinoso dove crescono piante cave all'interno
16. Medesimi
18. Targa di Ancona
19. Mezzo... uomo
20. Locale seminterrato usato per conservare il vino
24. Parte dello pneumatico che avvolge e protegge la camera d'aria
26. Generoso, caritatevole
27. Veloce azione di contrattacco
28. Un recipiente a forma di bricco
29. In mezzo al tavolo
31. Articolo femminile plurale
32. Impiastriccato d'olio
34. La seconda nota musicale
35. Il re della Tavola Rotonda
37. Dolore muscolare
39. Il dannunziano padre di Mila
40. Una famosa discoteca di Roma inaugurata nel 1965.

VERTICALI:

1. Involontario errore commesso nello scrivere o nel parlare
2. A tavola con l'olio
3. Uno Stato dell'America del Sud
4. Simbolo del cobalto
5. Una città della Nigeria
6. Antonello, cantautore italiano romano di nascita
7. Un affluente del Rodano
8. Un numero dispari
9. La indossa l'operaio
10. Che non ha accento tonico
12. Saltuari, intermittenti
15. Club che organizza e ospita dibattiti e proiezioni di film
17. Conoscenza, cultura
21. Utensili per eseguire fori
22. Ragguardevoli, rilevanti
23. In una pila voltaica è l'elettrodo negativo
24. Pasti serali
25. Periodi geologi
26. Filosofo autore del trattato *Della ragion di stato*
30. Un re di Shakespeare
31. Lamenti... danteschi
33. Accompagna Tip
34. Donne cattive
36. Un po' trasandato
38. Gran Premio

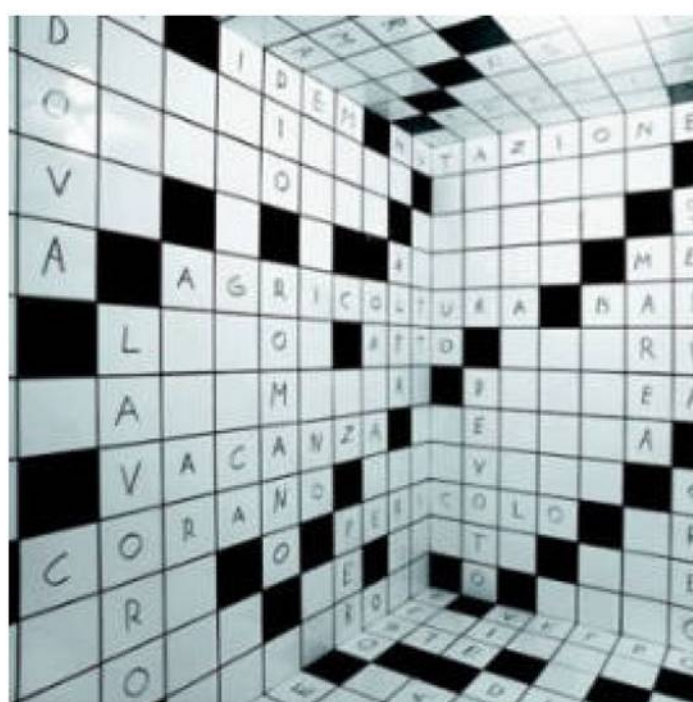


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

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

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

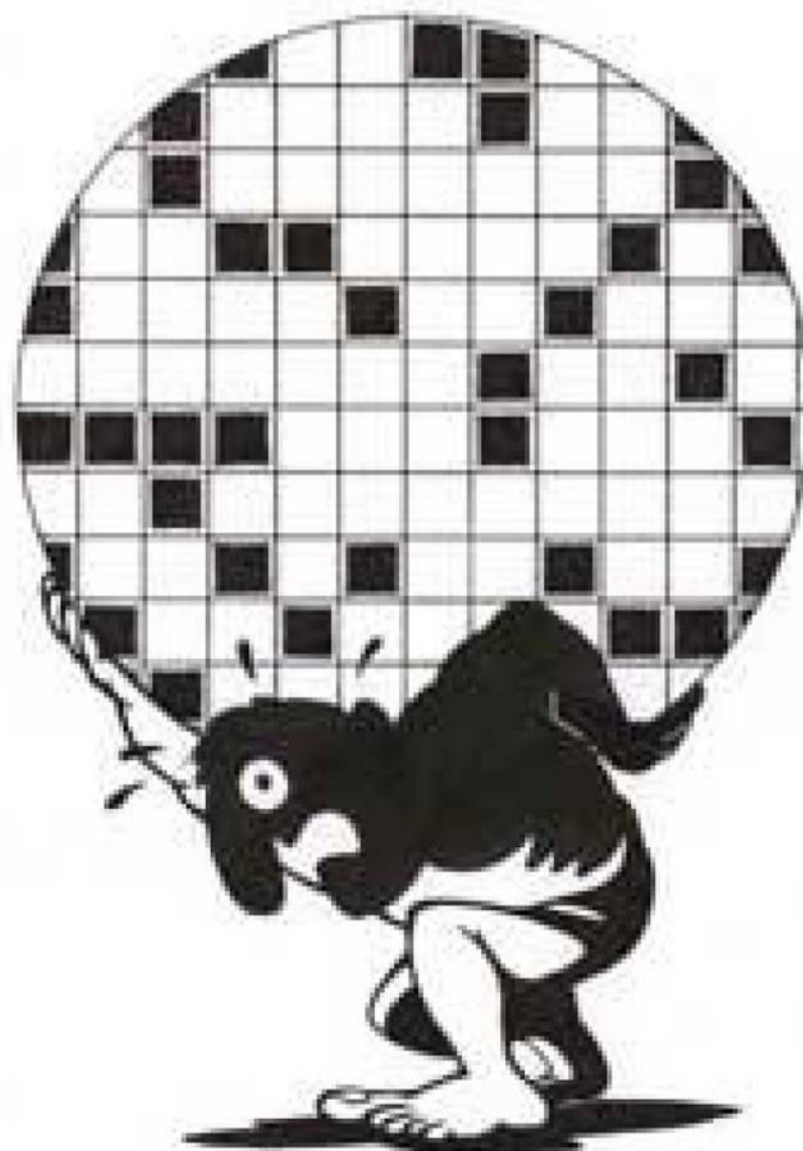


ORIZZONTALI:

- 1 appartiene ad una popolazione tartara
- 7 le disparti del sofà
- 10 che precede la luce del giorno
- 13 entrando a Ravenna
- 14 è stata costituita contemporaneamente alla CEE
- 15 uscita in breve
- 18 scagliata, gettata, buttata contro
- 19 lo può essere una data
- 22 le consonanti del tuono
- 23 un famoso brano dei Dik-Dik del 1970
- 26 è della famiglia delle theaceae
- 27 antica città della Mesopotamia
- 28 al centro dell'Arca
- 29 pozzi naturalmente effluenti
- 32 fiume della Svizzera
- 34 precede III e segue I
- 35 città francese della Provenza
- 36 città francese della Bretagna
- 38 né tuoi né suoi
- 39 arrabbiati, innervositi
- 41 togliere, levare... in francese
- 43 un tributo per i servizi indivisibili
- 44 le acque dette anche frizzanti

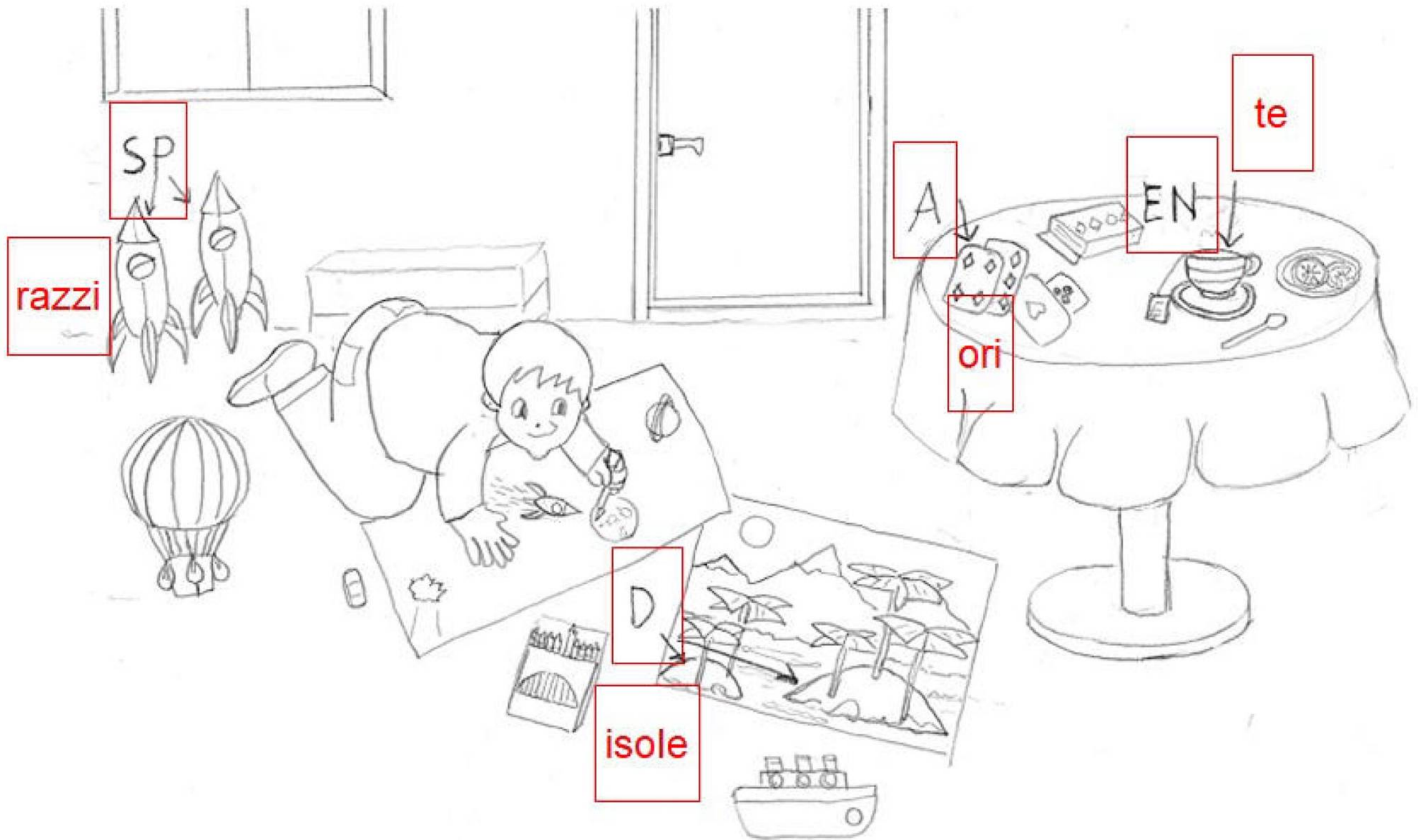
VERTICALI:

- 1 contrario di aperti
- 2 tumore maligno del tessuto connettivo
- 3 l'associazione degli Alpini
- 4 Commissario Tecnico
- 5 è stata fondata il 1° gennaio del 1958
- 6 sono detti anche i cetrioli di mare
- 7 rimanenza di una scelta
- 8 quella di Pinocchio è Azzurra
- 9 abitanti del Lazio
- 11 Cantone della Svizzera Centrale
- 12 lo sono certe ronde
- 16 città della Germania meridionale
- 17 detta, citata, riportata
- 20 la cerca il poeta
- 21 insieme di popolo Indoeuropei
- 24 popolazione che vive tra Kenia e Tanzania
- 25 può essere di ottima o di pessima
- 28 capitale del Marocco
- 30 è detto anche giaggiolo
- 31 confluisce nel Rodano
- 33 così è detto il Reddito Inclusionione Totale
- 38 anagramma di mai
- 40 Telegiornale
- 42 extraterrestre che vuole telefonare a casa



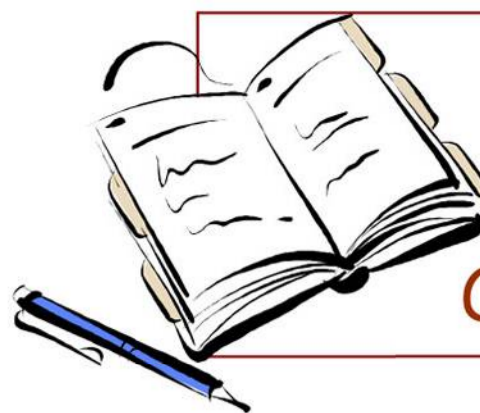
Le soluzioni dei giochi del mese di DICEMBRE

REBUS: 7, 1, 5, 1, 7.
soluzione: SP razzi D isole A ori EN te
sprazzi di sole a oriente



1	P	2	A	3	P	4	A	5	V	6	E	7	R	8	I	9	A	10	N	A							
		11	G		A		L		A		P		A		G	12	O		S		T						
13	E			14	P		A		G		A		N		E		S		I	15	M	O					
16	S		17	T		E		R		O													18	A	L		
19	I		E		R		I																				
23	T		R		E																						
26	O		E																								
29	F		A																								
35	S		P		E		R		O		N		A		R		E										
40	A		L		G		E		R		I																

1	N		I	2	K	3	E		4	S	5	P	6	R	7	A	8	N	9	G	A								
	E			10	A		G	11	G		I		R		A		T		E		N								
12	M		13	A		R		A		I		N		I						14	E	G							
15	O		M		A		N																						
22	R		I		K		I		M		A		I		O		C		C		H		I						
23	A		R		E		N		E																				
25	M		A																										
29	A		T		I																								
33	D		O		M		A																						
38	A		R		A		R		E																				
43	N		I																										



Prossimi passi Calendario delle attività UET

A Gennaio, sotto la neve pane, sotto la pioggia fame

Gennaio, primo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano trae il suo nome dal dio romano Giano, divinità preposta alle porte e ai ponti, ma più in generale rappresentava ogni forma di passaggio e mutamento (difatti gennaio è il mese che apre le porte del nuovo anno).

Il calendario romano originale era più breve di quello gregoriano (304 giorni), in quanto i Romani consideravano l'inverno un periodo senza mesi. Fu infatti Numa Pompilio ad aggiungere gennaio e febbraio, rendendo l'anno uguale a quello solare. Sebbene marzo rimase il primo mese dell'anno, gennaio lo divenne di fatto in quanto era il periodo in cui venivano scelti i Consoli.

Gennaio è il mese che inaugura l'anno nuovo.

Tutti quanti si caricano di speranze e nuovi propositi, auspicandosi che il tempo che verrà sarà migliore di quello passato. E' questo un mese importante, che simboleggia una nuova vita, un nuovo inizio. La cultura popolare poi ci ha regalato diversi detti e proverbi che ci aiutano a leggerne meglio tutti i segnali e ad interpretare la natura per capire cosa dovremo aspettarci dal futuro.

Il freddo e la neve infatti sono due elementi ricorrenti in quasi tutti i proverbi, così come tutte le festività, di cui gennaio è pieno.

Ma freddo e neve hanno mai impedito lo svolgimento dei programmi invernali in UET? Ma certo che no, e vediamoli dunque insieme gli appuntamenti sociali che questo mese di gennaio ci proporrà!

- Domenica 13 gennaio apriremo la stagione dell'Escursionismo Invernale con le ciaspole con una bella escursione sulla Strada dei Cannoni all'interno del bel bosco di Salbertrand, un'area protetta del Parco Naturale del Gran Bosco di Salbertrand nelle Alpi Cozie. (<https://www.uetcaitorino.it/evento-302/strada-dei-cannoni>)
- Sempre Domenica 13 gennaio si aprirà il 41° Corso di Sci di Fondo e Skating, con una 1° lezione sulle nevi della pista di Usseglio (TO), una pista senz'altro adatta anche ai principianti "in erba" (<https://www.uetcaitorino.it/evento-308/1a-lezione-corso-a-usseglio-to>)





- Domenica 19 gennaio poi seguirà la 2° lezione del Corso di Sci di Fondo, questa volta sulle belle nevi delle piste battute di Entracque (CN) (<https://www.uetcaitorino.it/evento-309/2a-lezione-corso-a-entracque-cn>)
- Infine, Domenica 26 gennaio chiuderemo la programmazione mensile con una bella escursione facile con ciaspole raggiungendo Croce Bulè in Valle Po, con un percorso che attraverserà le diverse borgate di Oncino (<https://www.uetcaitorino.it/evento-303/croce-bule>)

Un Augurio per un magnifico Anno Nuovo con tante tante belle attività sociali, da

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"





Color seppia Cartoline dal nostro passato



Gita artistica nel Canavese

6 Maggio 1906

Incoraggiati da poche stelle tremule fra le ultime nubi, gli escursionisti, smesso ogni timore per gli scherzi del tempo, si riuniscono in numero di cento, a Porta Susa, all'ora indicata.

La comitiva, come al solito, cordialmente affiatata, giunge alle 6,45 a Strambino, accolta dall'Egregio Consigliere Provinciale Cav. Accolto e dalle sue gentili Sorelle, che con squisita, indimenticabile ospitalità offrono ai gitanti riposo e ristoro.

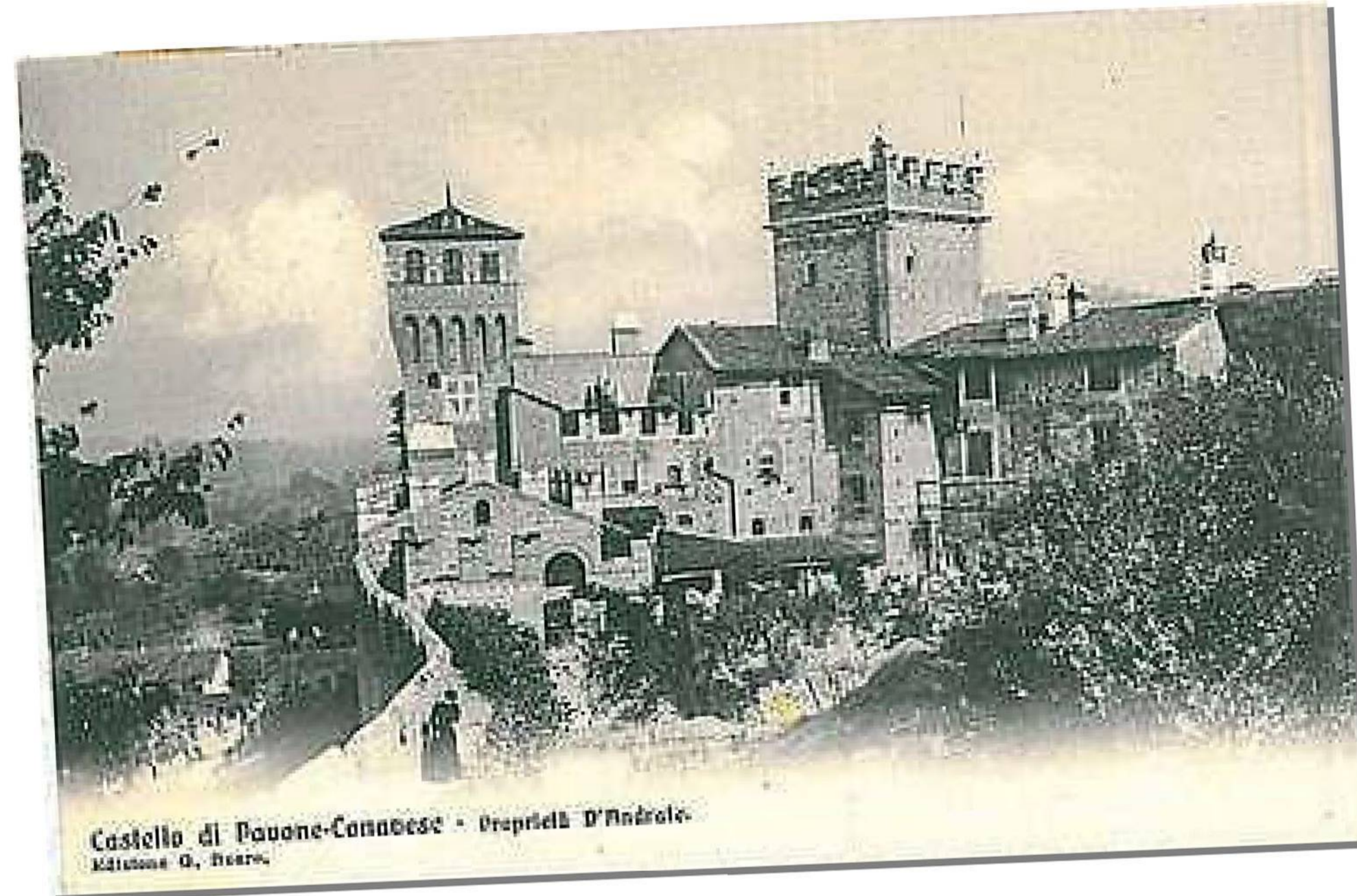
Visita l'antico castello, guidata dall'Egregio Cav. Ing. Riccardo Brayda, che ne illustra con la sua parola facile ed elegante, le fini decorazioni in terra cotta della facciata, gli affreschi interni, la maggior parte dei quali fu strappata e trasportata nel Castello di Pavone. Grandioso, nella sua scrupolosa ricostruzione medioevale, il Castello di Pavone ci attende, dominando la sua collinetta, le campagne verdissime circostanti, e vi giungiamo in due ore di cammino, per una strada ombreggiata e tortuosa, attraversando l'amenissimo paesello di Romano, di cui esaminiamo le antiche, originali porte d'ingresso.

Grazie al permesso, gentilmente accordato per telegramma, dal comm. D'Andrade geniale ricostruttore e proprietario del Castello di Pavone, ci accampiamo all'ombra delle piante, nel vecchio cortile, in attesa di visitare le sale del castello.

La colazione improvvisata riesce particolarmente gaia: l'aria libera e profumata, il panorama dei nevosi giganti Alpini, le vecchie cose belle viste e quelle che ci rimangono a vedere, invitano a riflessioni piacevoli, che sono una grandissima distrazione per l'intelletto oppresso dalla materialità della vita quotidiana.

Siamo seduti su sgabelli di perfetto disegno medioevale; l'Ing. Brayda ce li fa osservare, plaudendo allo scrupoloso senso artistico del Comm. d'Andrade che non un atomo di moderno volle nella sua dimora, destinata a far rivivere un'arte spenta coi tempi e gli uomini che la crearono: arte rigida, severa, ispirata dalle necessità di guerra e di difesa; raffinata dal lavoro delle menti, non preoccupate, come ora, dal pensiero del moderno comfort.

Visitiamo alcune sale del castello, la loggia del piano superiore, le fortificazioni, le mura, e con grande rammarico ci allontaniamo dalla splendida dimora, dando un addio al bellissimo pavone di bronzo che guarda dall'alto di una torre, e inviando un grato



telegrafico saluto al gentile ed illustre castellano.

Parte a piedi e parte in carrozza, giungiamo a S. Bernardino; sono ad attenderci il Signor Conte Michelini, rappresentante il Sindaco d'Ivrea e il Cav. De Jordanis, ispettore dei monumenti, che ci accompagnano nell'interessantissima visita agli affreschi dell'antica chiesa, ora trasformata in un deposito di vini.

La storia di Gesù vi è distribuita in ventun quadri pregevolissimi, di cui uno grande nel mezzo: le figure sono assai finemente eseguite: i costumi sono quelli del Medio Evo; lo sfondo riproduce i luoghi più conosciuti del Canavese; le tinte conservano tutta la loro vivacità e delicatezza di sfumature.

Il Cav. De Jordanis dice che si attribuisce questo lavoro a Spanzotti da Casale, maestro di Gaudenzio Ferrari e ci spiega in qual modo fu scoperto, apprezzato e conservato.

Da S. Bernardino si passa a Ivrea di cui si visita il Castello, la Cattedrale e parecchie antiche case, dove sono confinati, nella luridità dei cortili, avanzi di fine decorazioni del 500; arcate snelle di vecchie facciate, porte, bacheche, chiavistelli finemente e artisticamente lavorati, che rimangono forti ed immutabili sui tempi che passano, sugli uomini che muoiono.

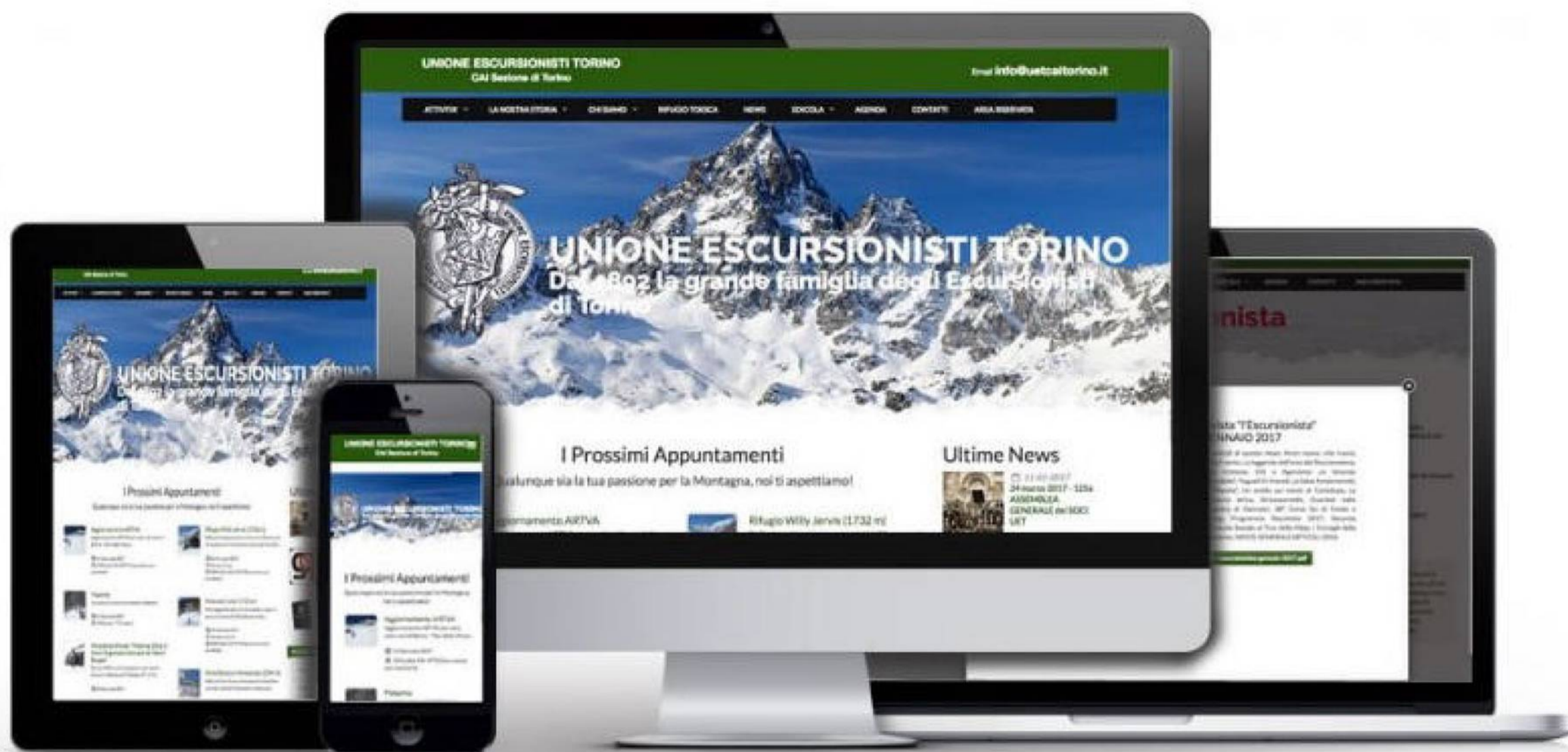
All'Albergo dello Scudo di Francia, il pranzo animato chiude la bellissima gita; il Presidente sig. Fiori inneggia all'ospitalità canavesana, beve alla salute delle signore presenti, alla prosperità dell'Unione che molto deve e molta dovrà in avvenire all'Egregio e infaticabile Ing. Brayda.

Rispondono il signor Conte Michelini portando all'Unione il saluto paterno d'Ivrea, e l'ing. Brayda che ringrazia a nome degli Escursionisti i solerti direttori della gita, Avv. Barraja e signor Guastalla, i martiri del nostro divertimento! Al Presidente, signor Fiori esprime a nome dell'Unione il rammarico per la sua prossima partenza da Torino.

Ma il ricordo di quest'ultima gita fatta coll'ottimo suo Presidente rimarrà indelebile fra gli Escursionisti, la cui gratitudine esplode nel fragoroso e commovente applauso che chiude le parole gentili dell'Egregio ing. Brayda e comprende il grazie di cuore che va a tutti quelli che con tanto amore si occupano dell'Unione e della riuscita delle sue gite geniali.

Lelia della Torre

Tratto da L'Escursionista n.5
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 25/5/1906



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

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

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

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

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

**Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it**

l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

seguici su



Gennaio 2019