



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Febbraio 2020

€ 0,00

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

Storie d'Inverno 2

La strada dei cannoni, o?

Piccoli racconti delle stube

Storie e leggende delle Dolomiti

Donne e Montagna: bestie a due gambe o innamorabili

donne delle nevi?

Riflessioni sul ruolo della donna in montagna

Un anello da Frassinere alla cappella di Prarotto in val Gravio

I viaggi del "nostro" Marco Polo

Il Monte Percia

ossia la gloria alpinistica a buon mercato

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



seguici su



YouTube™



Anno 7 – Numero 75/2020

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



Valanghe

Abbiamo iniziato il nostro programma invernale, con una discreta quantità di neve e il conseguente pericolo di valanghe.

A questo proposito la nostra rivista L'Escursionista mi offre la possibilità di mostrare le fotografie della valanga caduta sulla strada che da Balme porta al Pian della Mussa.

Domenica 19 Gennaio in occasione della manifestazione promossa dal Soccorso Alpino "Sicuri con la neve" svoltosi a Balme, i tecnici del Soccorso Alpino, oltre all'uso dell'Artva, alle tecniche di scavo, alla tecnica del sondaggio, ci hanno portati a vedere la suddetta valanga caduta in località Bogone sulla strada per il Pian della Mussa.

Vi invito a osservarle, non per spaventarvi ma è interessante constatare la forza che può avere una valanga; questa situazione è stata provocata da due valanghe sovrapposte, la prima caduta a novembre, dopo le prime abbondanti nevicate e la seconda il 23/24 dicembre con neve umida e quindi pesante.

Osserviamo come i larici siano stati "strappati" e spostati di decine di metri. Questo rende l'idea della violenza e del peso di questa massa quando è in movimento. La zona interessata dalle valanghe è sormontata da una bastionata rocciosa, i Torrioni del Ru. Sulla sinistra si trova un canalino inizialmente stretto che scendendo diventa più ampio. Una situazione favorevole a generare, in caso di pioggia, vento o rialzo termico, lo scivolamento a valle della massa nevosa che si è accumulata.

Questa massa di neve trascinando gli alberi divelti, ha superato la strada toccando le due case a valle, e contrariamente a quanto pensano certi escursionisti, non è certo da considerarsi perfettamente sicuro un percorso per il solo fatto di esseresu strada: il criterio da seguire per valutare il rischio è infatti osservare sempre e comunque cosa c'è sopra di noi.

Queste fotografie ci devono far riflettere e quindi spronarci a preparare bene la nostra escursione informandoci, oltre che sulle condizioni attuali della neve, anche sulla periodicità di caduta delle valanghe lungo il nostro percorso.

Anche durante questa esercitazione sulla neve i tecnici del Soccorso Alpino hanno ripetuto all'infinito la necessità di preparare bene l'escursione. Un fatto che fa molto pensare, riportato sul volantino "Sicuri in Montagna", è che il 40% degli scialpinisti non



Sezione di Torino





prepara l'uscita leggendo i bollettini nivometeorologici e lo studio del percorso, il 25% continua a non usare l'Artva e oltre il 50% non porta la pala e la sonda; decisamente peggiore la situazione per quanto riguarda gli escursionisti sia con o senza ciaspole e gli snowboarders.

Certamente l'Artva ha un costo e richiede impegno per saperlo usare bene e mettere nello zaino la pala e la sonda comporta un peso in più da portare, ma sono una sicurezza, perché in caso di valanga l'Artva consente ai non travolti di praticare la tecnica dell'auto soccorso per localizzare i travolti e di effettuare il disseppellimento.

Il Soccorso Alpino interviene immediatamente ma occorre un certo tempo all'elicottero per raggiungere il luogo dell'incidente. Il tempo impiegato può essere anche superiore ai 15 minuti che sono il limite massimo di sopravvivenza, quindi è indispensabile avere tutta l'attrezzatura e saperla usare.

Oltre a possedere un'adeguata attrezzatura e le conoscenze sopra citate, aggiungerei che anche un certo timore per la natura, può aiutare a rendere più sicura la nostra escursione e il raggiungimento della meta. E' sempre importante poi capire quando rinunciare alla meta programmata.

Quanto ho scritto sono nozioni che tutti noi sappiamo e seguiamo regolarmente per tutte le escursioni, però queste fotografie ci ricordano che la neve non è sempre soffice e lieve come recitano le poesie ma può diventare estremamente pesante e pericolosa.

Buona montagna in sicurezza a tutti.

Domenica Biolatto
Presidente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 7 – Numero 75/2020
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 Febbraio 2020

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Valanghe	02
Ciastre - La rubrica dell'Escursionismo Invernale	
La strada dei cannoni, o?	05
Pistaaa! – La rubrica dello Sci di Fondo	
<i>Chronicles from skiing:</i>	
Prima lezione corso di fondo a Ghigo di Prali	08
Buona notte in tutte le lingue del mondo	10
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Piccoli racconti delle stube:	
La principessa Dolasila	16
La leggenda del Rosengarten	17
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
Tramonto aquilano	23
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Il pane dell'Abruzzo	28
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Il mio ricordo della scuola	33
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Il nuovo anno al Museomontagna	37
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello da Frassinere alla cappella di Prarotto in val Gravio	40
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Donne e Montagna: bestie a due gambe o innamorate donne delle nevi?	45
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
I sintomi dell'intolleranza al glutine che non dovresti mai ignorare	47
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	50
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
Febbraio febbraio, corto e maledetto	57
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Il Monte Percia ossia la gloria alpinistica a buon mercato	59



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

info@uetcaitorino.com

Antefatto

Col termine strada dei cannoni si è spesso indicata, in maniera impropria, quel reticolo di carreggiate, mulattiere o semplici sentieri che servivano a garantire il collegamento tra le opere fortificate che costellavano il confine tra Italia e Francia. Il tragitto si sviluppa per circa 420 km attraversando tre regioni (Piemonte, Savoia e Valle d'Aosta) in due nazioni (Italia e Francia)

L'itinerario valica 5 colli e percorre 5 vallate alpine (Chisone, Susa, Maurienne, Taranteise e Aosta) congiungendo 40 forti di epoca compresa tra il XVII ed il XIX secolo. In parole povere per chi volesse si può partire dal forte di Exilles per finire a quello di Bard visitando nella camminata varie fortificazioni aperte al pubblico e scoprendo magari lati poco noti ricchi di contenuti storici ed enogastronomici.

Questa breve premessa sarebbe stata illustrata nel corso della nostra prima uscita del calendario invernale se non fosse che...

L'escursione prevedeva infatti di penetrare, attraverso uno dei suoi varchi, nel parco naturale del Gran Bosco di Salbertrand ripercorrendo in gran parte un tratto di strada già nota a qualcuno del gruppo avendola esplorata durante una memorabile notturna.

Quest'area è una zona naturale protetta che si estende sulla destra della valle di Susa ed è particolarmente interessante per la flora e la fauna che con un po' di pazienza si potrebbero scoprire.

All'interno un vero e proprio reticolo di strade e sentieri ne permette una vasta conoscenza ad eccezione di alcune zone in cui l'accesso è proibito a tutti.

Sarà per il richiamo turistico della zona, sarà per la curiosità e la voglia di muoversi in ambito invernale o per le ottime previsioni meteo ci troviamo in 27 al solito posto con la promessa di recuperare altre 3 persone all'autogrill di Salbertrand.

Un totale dunque di 30 partecipanti molti dei quali assolutamente nuovi... fantastico!

Esaurita la "pratica" colazione a cui tutti i nuovi si adeguano al volo, ripartiamo alla volta



di Sause d'Oulx proseguendo poi su una strada strettina per Monfol dove si era previsto lo stop delle macchine e l'inizio della gita. Peccato che, giunti sul posto, scopriamo con amarezza che i parcheggi esistenti (pochi) sono stati privatizzati rendendoli accessibili ai soli residenti.

E Nota Bene 1, quando Giovanna aveva telefonato nessuno si è preso il disturbo di avvisare.

E Nota Bene 2, al nostro arrivo un residente ha esclamato: "Mai viste tante macchine in un sol colpo!"

Dopo non poche difficoltà (strada strettina) riusciamo ad invertire il senso di marcia scendendo a valle rendendoci ben presto conto che ripercorrere tutto quel tratto a piedi sarebbe equivalso a buttare via la giornata.

Rifugio 3° Alpini

Il fatto

Logicamente, dopo aver fermato i mezzi dove permesso, ci si interroga sulle possibili varianti offerte dalla zona e, tra le tante, la scelta cade (ennesima volta) sulla valle stretta e sul rifugio 3° Alpini non tanto per la possibilità di mangiare, bensì per offrire a tutti i partecipanti la possibilità di provare una camminata con le racchette da neve.

Tra loro ci sono persone per cui questo tipo di attività è una novità assoluta e portarli su percorsi particolarmente lunghi o con tratti in forte pendenza sarebbe poco utile ai fini divulgativi.

Si riparte dunque ridiscendendo quel tratto di valle per poi risalire verso Bardonecchia. E' ovvio una colonna di 10 auto facilmente si spacca in più tronconi ed è solo dopo un certo numero di telefonate e qualche malinteso che ci troviamo finalmente con le "ciaspole" ai piedi sulla strada innevata che conduce al rifugio.

Il percorso è piacevole con tratti in pendenza



facilmente percorribili da tutti e scorciatoie che ci permettono di tagliare lunghi tratti di strada.

Passando sotto la "parete dei militi" il mio pensiero va alle tantissime vie di arrampicata aperte dagli alpinisti del passato. I primi tentativi sono stati infatti effettuati durante la fine degli anni 30 e nell'immediato dopoguerra e le prime relazioni si possono leggere nei primi anni (1949 e 1951) della pubblicazione "Scandere".

Oggi quelle vie sono ripercorse dagli allievi di qualche scuola di alpinismo o da alcuni nostalgici che ripetono volentieri le vie Gervasutti o Grassi.

La "parete dei militi" consiste in una imponente e grandiosa parete verticale di roccia calcarea; alta da 180 a 350 metri. Ha assunto questo nome perché nel piano sottostante, prima della guerra, vi era una casermetta di milizia confinante. Quel pianoro con il passare degli anni diventò il piano dei militi così come tale nome assunse la parete

che lo dominava.

Tra la generale soddisfazione arriviamo al rifugio non prima di aver percorso brevi tratti di "fuori pista". Relax completo. Chi entra nel rifugio per rifocillarsi brevemente, chi sbocconcella pane e companatico, chi svuota thermos di bevande calde offrendone in giro.

La temperatura, nonostante la zona sia in ombra, è gradevole ed è con dispiacere che arriva l'ora del rientro.

Valter, impagabile apripista di giornata, affronta la discesa con piglio sicuro e disinvolto fermandosi solamente per permettere a Luca una pratica dimostrazione di stratigrafia del manto nevoso.

Siamo tutti bravi, le macchine sono già lì, vicine. Meno male la caviglia cominciava ad



infastidirmi (farà male per un paio di giorni)
ma l'umore è ottimo.

Saluti vari sperando di rivederli quasi tutti.
Salgo in macchina con Luca e Giovanna.

Un motivo di rammarico: aver dovuto
cambiare destinazione

Un motivo di vanto: nonostante i su e giù per i
monti siamo riusciti ad arrivare dove
volevamo.

Bravi tutti in particolar modo ai nuovi.

Ma la prossima esperienza è in agguato: il
Monviso ci aspetta!

Franco Griffone



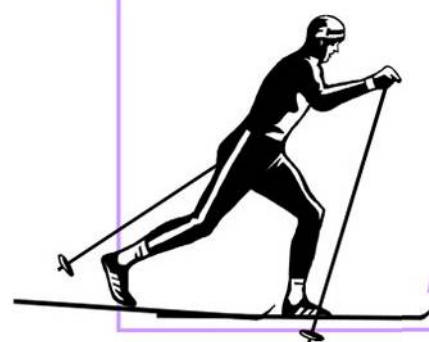
Chronicles from skiing:

Prima lezione corso di fondo a Ghigo di Prali

Domenica 10 gennaio prima uscita di sci di fondo con il gruppo Uet, destinazione Ghigo di Prali.

Trentasei sciatori, subito rifocillati dagli organizzatori, si sono ritrovati alle 7 del mattino sul pullman che in poco più di un'ora li ha portati al piccolo ma piacevole comprensorio della Val Germanasca.

Questo offre 15 km circa di piste, un anello lungo 8 km di media difficoltà attorno a Ribba e un altro di 7 km, attorno a Villa, di difficoltà medio-alta e omologato FIS. Una volta recuperata l'attrezzatura ed espletati i bisogni fondamentali, tra cui una seconda (o terza) colazione, i partecipanti del corso sono stati suddivisi dalla maestra Francesca in due livelli per lo sci di fondo alternato - principianti e avanzato - e in un gruppo di sci di fondo pattinato, grande novità di quest'anno, tanto



Pistaaa!
la rubrica dello Sci di fondo

che raccoglie il maggior numero di corsisti.

Iniziano i principianti, dalle 10 alle 12, poi tocca al livello avanzato dalle 12 alle 14 e infine al gruppo di skating dalle 14 alle 16. E chi non frequenta nessun corso? Abbandonato sulle piste? Certo che no! I pazienti organizzatori Giuseppe e Luigi, con l'aiuto di Enrico, guidano sulle piste sia coloro che non partecipano ai corsi, sia i corsisti prima e dopo le lezioni, sempre prodigandosi con preziosi suggerimenti.

Il freddo della prima mattinata mette a dura prova le estremità degli sciatori che, spronati dai fidati accompagnatori e dalla veterana Francesca, subito affrontano le piste a tutta birra, pur di scaldarsi.

Neve compatta ma non ghiacciata, malgrado l'esposizione all'ombra per buona parte della giornata; piste per gran parte larghe e non molto affollate, che hanno permesso di apprezzare il paesaggio, meglio se lontano dalla strada.

Peccato per la segnaletica ridotta all'osso... ma si tratta di un aspetto poco rilevante, basta non perdere di vista Giuseppe, Luigi ed Enrico, sempre attenti nell'aspettare e motivare sciatori più o meno provetti. Piste in mezzo ai boschi, anelli in piano, lunghe discese e salite talvolta impegnative, tra baite, ponti, sotto lo sguardo pacifico di mucche highlander... ce n'è per tutti i gusti, un'ottima meta per iniziare il corso!

Con l'avanzare della giornata e il calar del sole, cala man mano anche la resistenza degli sciatori, che si avviano verso il pullman e i vari bar nei pressi del centro fondo per uno spuntino. Poi via, ancora un ultimo giro tenendo d'occhio gli orologi perché gli organizzatori sono sì molto disponibili ma anche estremamente rigorosi, quindi... meglio non rischiare di trascorrere la notte a Prali, per quanto sia una località amena.

Alle 16, al termine dell'ultima lezione, tutti



quanti depongono le armi... ops...
l'attrezzatura sull'autobus e si avviano stanchi
ma soddisfatti verso la città.

Non è finita qui però. Come da consuetudine,
gli organizzatori e l'insostituibile Ornella
viziano i partecipanti con vari generi di
conforto: cioccolata, panettone, pandoro, torte
casalinghe - con spaccio sottobanco di ricette
segrete - e persino una specialità locale, degli
ottimi biscotti con granella di nocciole e
cioccolato.

Arrivati a Torino poco dopo le 18, si scende
per recuperare il materiale con le gambe già
un po' legnose, probabilmente di marmo
l'indomani, ma che importanza ha quando si è
trascorsa una giornata all'aria aperta, tra sana
fatica e relax, in mezzo agli amici?

Grazie ancora a Giuseppe, Luigi, Enrico,
Ornella e a tutto il gruppo Uet... Alla prossima
uscita!

Elena Romanello



Buona notte in tutte le lingue del mondo

ovvero... il piacere di trascorrere il capodanno tra amici UET, sulle nevi dello Seefeld in Austria

Finalmente dopo un sospirato anno di numerose gite primaverili, estive e autunnali, ecco arrivare l'inverno, e la tanto attesa settimana bianca nel Tirolo austriaco, località Scharnitz (3° rendez-vous) come appoggio logistico, mentre per le attività di fondo e sci alpino usufruiremo dell'altopiano di Seefeld quota 1200 m.

Partecipiamo al viaggio in 14: Marina, Valter, Adriana, Vincenzo, Francesco, Simona, Milena, Matteo, Gianni, Valentina, Luisella, Luciano, Vanda e Tiziana.

Sabato 28 dicembre

Giorno della partenza, alle 6 del mattino, il chiarore della luna ci accoglie all' ex Istituto Maffei, dove ci attende il bus della ditta Giachino.

Un pochino sonnacchianti, data l'ora, dopo aver riposto i bagagli e varie attrezzature, partiamo alla volta del Tirolo...

Oltrepassiamo Milano con le prime luci

dell'alba, il viaggio prosegue con tranquillità, dopo Bergamo al primo autogrill ci fermiamo per una ricca colazione e una sgranchita alle gambe.

Si riparte, "in coppa o camion". La giornata è soleggiata, in lontananza si vedono le cime innevate, purtroppo solo sopra i 1000 m.

Sosta pranzo a Bressanone.

Delusione, il ristorante è chiuso per lavori in corso. Pazienza, ci accontentiamo di un frugale panino ed una birra e ripartiamo per l'ultima frazione di viaggio con destinazione Scharnitz Gasthof Risserhof, arrivo ore 16.30, il cielo è sereno e la neve non manca.

Sistemiamo le attrezzature nella skiroom e successivamente ci vengono assegnate le varie stanze. Fra una chiacchiera e l'altra, ci si prepara per la cena che risulta ottima e abbondante....

Siamo stanchi, dopo la levataccia del mattino, ma facciamo ugualmente un briefing per il programma del giorno dopo.

Gute nacht...



Domenica 29

Il delizioso buffet della colazione ci prepara per la giornata: nevi dell'Austria arriviamo!

La partenza per Seefeld è alle 9,13 con il bus di linea che ferma davanti all'albergo.

Il freddo è pungente e il cielo senza una nuvola, stavolta ci divertiamo.

Siamo divisi in tre gruppi: 6 fondisti, 6 discesisti (incluse Luisella e Tiziana, che hanno deciso di lasciare per una giornata gli "sci stretti" del fondo), mentre altri due che rimangono in albergo approfittano per visitare la famosa: *Porta Claudia antica fortificazione dove la valle dell'Isar si stringe vicino al villaggio di Scharnitz (Tirolo, Austria), sul confine bavarese vicino a Mittenwald.*

Arrivati agli impianti del Geshwandkopf, prendiamo la seggiovia che ci porta a quota 1500 m.

Le poche piste che formano questo comprensorio sono tutte innevate e le percorriamo tutte.

La sosta per un boccone è obbligatoria, Luisella e Tiziana si fermano ai bordi di un laghetto artificiale e si riprendono con numerosi selfie.

Il pomeriggio scorre via veloce, mentre ci concediamo l'ultima discesa, ognuno con il proprio stile... fino al piazzale dove prendiamo la navetta e poi il treno per Scharnitz.

Rientro in albergo con doccia e relax prima di cena... molto gustosa come sempre.

Breve briefing, prima della "nanna", per il programma del giorno dopo.

Buona notte...

Lunedì 30

Sveglia anticipata perchè il comitato organizzatore ha prenotato un pullmino che ci porta a Sölden per sciare nella famosa vallata dell'Otztal che annualmente ospita i mondiali di sci alpino.

Con una comodissima cabinovia (Valter – Matteo – Adriana - Luciano) raggiungono in pochi minuti gli impianti di risalita in quota, dove il panorama è da mozzafiato, con piste di tutte le difficoltà.

Senza un briciolo di paura le affrontiamo tutte, è una goduria!

Dopo uno spuntino in un moderno self service

a quota 2000...

Si ricomincia a sciare e raggiunta la quota 3000 mt. per questione di tempistica siamo costretti a scendere a valle dove ci attende il pullmino che ci porterà verso Langenfeld a riprendere i RILASSATI che hanno trascorso qualche ora alle Terme dell'Aqua Dome, con le sue piscine all'aperto immerse in un ambiente naturale stupendo, circondato dalle Alpi austriache imbiancate.

E' la stazione termale più innovativa dell'Austria e fra le più belle d'Europa.

Simona, Marina, Francesco, Tiziana, Vanda, Gianni Valentina, Milena e Luisella sono





entusiasti dell'esperienza rigenerante per fisico e mente provata in quest' area wellness con sorgenti termali dove l'acqua curativa sgorga in superficie da 1860 m di profondità.

Vincenzo ha preferito, invece, fare una breve escursione nei dintorni di Langenfeld.

Prendiamo un caffè tutti insieme in compagnia di Enrico (l'autista), e via di nuovo per Scharnitz.

E' stata una giornata sotto tutti gli aspetti positiva... solito briefing dopo cena per il programma dell'ultimo dell'anno.

Bonne nuit...

Martedì 31

Giornata non impegnativa, niente sci, solo scarponi ai piedi per una rilassante giornata di escursione nei dintorni di Leutasch (altopiano di Seefeld).

Con un giro ad anello passiamo vicino a un laghetto adibito all'allevamento delle trote parzialmente ghiacciato, ci addentriamo in un bosco di abeti carichi di neve "wunderbar", la pista è ben battuta e si cammina bene.

Raggiungiamo un vasto pianoro con il tracciato di una pista di fondo e un silenzio impressionante, rotto solo dai nostri commenti.

Per un breve spuntino, approfittiamo di una gasthof che troviamo lungo il percorso.

Il ritorno viene fatto in bus fino a Seefeld e in treno per Scharnitz.

In albergo ci si prepara per il cenone... e musica con balli fino allo scoccare della mezzanotte... AUGURI E BUON ANNO NUOVO... baci e abbracci con spumante e panettone... e valzer IL BEL DANUBIO BLU con finale vorticoso della coppia di ballerini Valter e Vanda...

Good night...

Mercoledì 1 gennaio

Sveglia molto tranquilla con programma molto soft.

Sciata di fondo a Wildmoss e escursione alla Wildmoss Alm per un pranzo conviviale con tutti i partecipanti alla settimana bianca...

L'escursione parte da Seefeld e dopo due ore di marcia, attraverso il bosco, raggiungiamo il pianoro e la Wildmoss Alm.

E' strapiena, dobbiamo attendere abbastanza per racimolare dei posti a tavola dove banchettiamo in allegria.

I fondisti Gianni, Valentina, Simona, Marina, Tiziana, Vanda, Milena e Luisella raggiungono la piana di Wildmoss con lo skibus.

I tracciati di fondo sono ben innevati ma alcuni tratti non sono battuti. Tutti adatti sia per la tecnica classica che per il pattinato si sviluppano in saliscendi all'interno di boschi stupendi con tornanti che lasciano spazio a scorci panoramici di rara bellezza, impreziositi da un cielo azzurrissimo, illuminato dal sole.

L'anello di pista che parte dalla piana corre

accanto ad un laghetto ghiacciato coperto di neve. Decisamente rilassante. Ci ritroviamo tutti per il pranzo al Rifugio che domina la Piana in un paesaggio da cartolina.

Nel primo pomeriggio rientriamo a Seefeld.

Alcuni percorrono le ripide discese con gli sci e chi è a piedi con scarponi e bastoncini, raggiungendo il centro del paese per un buon bicchiere di glukweine, prima del rientro a Scharnitz.

Anche il primo dell'anno è passato... tutto ritorna nella normalità, anche la cena... e il briefing per la giornata seguente...

Buenas noches...

Giovedì 2

Giornata culturale a Monaco di Baviera. Il viaggio viene effettuato in treno.

Giunti in stazione, a piedi raggiungiamo la Marien Platz dove a mezzogiorno il carillon del Municipio suona per circa 15 minuti.

La torre del Municipio contiene il Glockenspiel, un carillon composto da 32 statue e 43 campane che inscenano quotidianamente degli eventi storici della Baviera.

Tutti i giorni dell'anno alle ore 11.00, 12.00 e 21.00 (da marzo a ottobre anche alle 17.00) vengono rappresentati due diversi episodi del

XVI secolo: una giostra tra cavalieri in onore del matrimonio di Guglielmo V di Baviera con Renata di Lotaringia e la danza dei bottai per celebrare il ritorno alla vita dopo l'epidemia di peste che colpì Monaco tra il 1515 e il 1517. Come conclusione il gallo dorato posto sopra i palchetti muove le ali e canta 3 volte

Quello che stupisce è il silenzio che cala quando il campanile batte le ore e il carillon comincia a muoversi, e un *OHHHHH!* quando uno dei cavalieri viene disarcionato dal colpo inferto dalla lancia in resta del cavaliere sfidante.

Dopo lo spettacolino ci si divide in gruppi, girovagando per la città o visitando la Pinacoteca e il Museo della Tecnica.

Ritrovo alle 16,30 presso la birreria Augustiner per un boccone prima di riprendere il treno delle 18,30 e rientrare a Scharnitz alle ore 20,30 per la cena e gli auguri di Buon compleanno a Francesco... briefing per il giorno dopo...

Goede nacht...





posta sulla via principale Obermarkt lo ricorda. Le case affrescate con la tecnica della Lüftmalerei, la cosiddetta "pittura d'aria" che riguarda temi religiosi, scene di vita quotidiana e celebri favole.

Anche l'ultimo giorno non ci facciamo mancare la culinaria locale e il suo ottimo strudel accompagnato da crema di vaniglia.

Alcuni prendono il bus per Seefeld per acquisti, i rimanenti, gambe in spalla, rientrano a piedi all'albergo. Cena ottima e abbondante, e finale al bar con un prosit a base di grappa alla nocciola... nessun briefing...

СПОКОЙНОЙ НОЧИ...

Sabato 4

Il bus della ditta Giachino ci preleva dall'albergo alle ore 8,30. Il viaggio si svolge tranquillo fino a Desenzano del Garda dove sostiamo per il pranzo, a Torino giungiamo alle 16,30.

Un caloroso saluto infine, dal Comitato Organizzatore a tutti i componenti che con la loro affabilità hanno contribuito a una serena settimana all'insegna dell'amicizia.

*Ed arrivederci al prossimo anno...
Bis zum nächsten Jahr!*

Valter Incerpi

Venerdì 3

Passeggiata a Mittenwald (primo paese entrando in Baviera) distante 7 Km da Scharnitz, lo raggiungiamo con una camminata di due ore, con un percorso in mezzo al bosco.

E' rinomato per le sue belle case affrescate e per una particolarità che deriva dall'antica arte italiana della liuteria. Goethe, mentre si recava in Italia per il suo famoso viaggio, soggiornò a Mittenwald l'8 settembre 1786 e la definì "un vivace libro illustrato". Una targa

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 principessa Dolasila

Molto e molto tempo fa prosperava nelle Dolomiti un fantastico regno, ormai scomparso, conosciuto con il nome di Fanes.

Questo regno raggiunse il suo massimo splendore grazie alle prodezze e al coraggio di Dolasilla. Tale fanciulla era niente meno che la figlia del re dei Fanes ed oltre a essere molto bella, si rivelò ben presto anche un'invincibile guerriera.

Le grandi doti di Dolasilla erano rese ancora più straordinarie dalla forza della magia.

Gli gnomi infatti le avevano donato, in segno di gratitudine, una stola di ermellino e dell'argento.

Con tali materiali, gli armaioli più esperti del reame le confezionarono una prodigiosa armatura che nessuna freccia o spada era in grado di scalfire e forgiarono un arco di ineguagliabile potenza.





Le frecce invece erano state ricavate dal canneto del Lago d'Argento e quando venivano scagliate, andavano immancabilmente a colpire il bersaglio.

Bardata di tali armamenti, la prode guerriera affrontò per la prima volta il campo di battaglia e sbaragliò il nemico in men che non si dica.

Tutto il popolo dei Fanes si raccolse per festeggiare l'evento portando in trionfo Dolasilla fin sul monte Plan de Coronas.

Lì, il re padre incoronò la figlia con la splendida Raietta, la gemma più preziosa delle Dolomiti e un lungo periodo di prosperità e fortuna accompagnò questo popolo.

La leggenda del Rosengarten

Tanto tempo fa, tra le Dolomiti, esisteva un regno meraviglioso ricoperto di rose e ricco di pietre preziose e gioielli i cui confini non erano segnati da mura e fortificazioni ma solo da un sottile filo di seta.

Questo regno, che ancor oggi prende il nome di Rosengarten, era abitato da un popolo di nani e Re Laurino vi governava con grande saggezza e magici poteri.

Il piccolo re, innamorato della splendida Similda, figlia del vecchio eroe Ildebrando, decise di inviare nel regno vicino degli ambasciatori per chiederla in sposa.

Così tre nani partirono per la missione ma arrivati al castello, il capo della guardia, un certo Vitige, li accolse con scherno e non voleva lasciarli passare.

Re Ildebrando però, che era molto saggio e ospitale, fece accomodare nella sala del trono i tre ambasciatori che esposero al sovrano e alla principessa la richiesta di matrimonio di Laurino. Ma la principessa Similda rifiutò la proposta e non c'era proprio modo di convincerla. Così a malincuore i tre fecero ritorno alla propria terra per portare la cattiva notizia al re.

All'uscita delle mura gli ambasciatori si imbattono nuovamente nel perfido Vitige che non perse l'occasione per deriderli. I tre però, a cui non mancava certo la parola, risposero prontamente per le rime facendolo schiattare di rabbia.

Vitige giurò vendetta e partì la notte stessa alla loro volta. Quando li raggiunse sortì un'imboscata uccidendo uno di loro. Fortunatamente gli altri due compagni riuscirono a mettersi in salvo e, giunti nel loro regno, raccontarono dell'accaduto a re Laurino.

Grazie alle arti magiche che ben conosceva, il re dei nani rapì la bella Samilda e la condusse nel regno della montagna trattandola come una regina.

Per lunghi anni alla corte di Ildebrando non si ebbero buone notizie della principessa, finché un giorno il fratello di lei scoprì dov'era rinchiusa e decise di liberarla. Il vecchio padre gli rammentò la forza e i poteri di Laurino suggerendogli di chiedere aiuto a Teodorico da Verona.

Così i due eserciti partirono alla volta delle Dolomiti ed alla spedizione partecipava anche Vitige.



Dopo una lunga marcia giunsero finalmente al filo di seta che segnava il confine con il Rosengarten.

Alla vista di ciò Vitige spezzò il filo ed iniziò a calpestare e recidere le rosse e profumate rose.

D'un tratto apparve tra i fiori un omettino bardato di tutto punto con una corona d'oro sul capo, tempestata di diamanti, zaffiri e rubini, che brandiva minaccioso una lancia: era Re Laurino. La scena che si presentava era alquanto buffa e suscitò l'ilarità delle truppe.

Vitige accettò con scherno la sfida del nanetto, ma in breve ebbe la peggio e solo con l'intervento di Teodorico Laurino fu sopraffatto.

Ma quando Teodorico vide l'ignobile modo in cui veniva trattato il re dei nani, si rabbuiò e tra i due eserciti, prima alleati, scoppiò un battibecco.

Come per incanto comparve dalle rocce la principessa Similda che, sedata la lotta, mise pace tra i guerrieri e Laurino e tutti si strinsero le mani in segno di amicizia, ma solo il soldato Vitige, pieno di stizza, si allontanò ingiuriando.

Il re dei nani invitò nel suo regno i nuovi amici e tutti ammirarono con grande meraviglia le incantevoli bellezze ed i gioielli.

La serata proseguì in allegria con feste, balli e canti finché, a notte fonda, tutti andarono a dormire. Purtroppo il sonno del piccolo re non era destinato a durare molto, poiché il perfido Vitige stava tentando una sortita alla testa di

un piccolo esercito di fedeli.

La lotta fu breve quanto cruenta e gli invasori ebbero la peggio. Nel frattempo i soldati di Ildebrando e Teodorico si erano svegliati per la gran confusione e, con le armi in pugno, uscirono dal palazzo per vedere cosa stesse accadendo.

Con grande stupore si trovarono di fronte all'esercito di Re Laurino. Nessuno ebbe il tempo di dare una spiegazione e, per paura di un reciproco tradimento, scoppiò una battaglia infernale.

La guerra proseguì a fasi alterne per giorni e giorni, poi alla fine, Re Laurino fu sconfitto e fatto prigioniero.

Le giornate trascorrevano lunghe e tormentate per il povero re poiché, tra i carcerieri, c'era il perfido Vitige.

Passarono anche i mesi e gli anni finché Laurino una notte, approfittando di un momento di distrazione delle guardie riuscì a liberarsi ed a fuggire.

Giunto che fu al confine del suo regno gli si illuminarono gli occhi dinanzi all'incantevole giardino di rose profumate, le guardò per l'ultima volta poi sortì un incantesimo che trasformò tutte le rose in roccia.

Da quel giorno agli esseri umani è concesso di godere solamente al crepuscolo per qualche attimo, della magnificenza di questa terra fatata chiamata Rosengarten.

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».

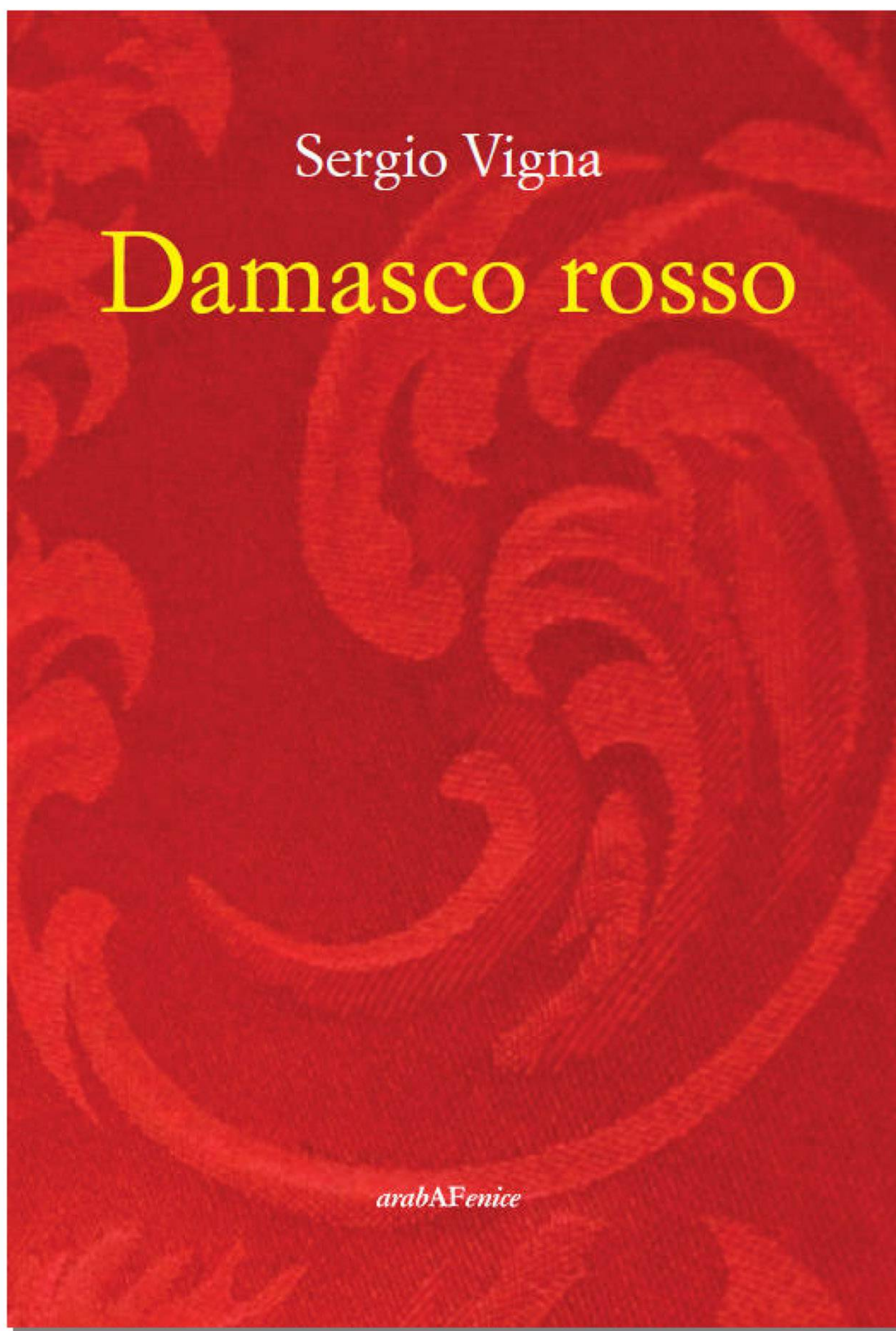
«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.

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.



Tramonto aquilano

*Quannu tramont' ju sole sopra Roju, Oh!
e pe' ju celu è tuttu 'un sfavillu, Oh!
D'azzurro e de lillà, oh com'è
ju Gran Sasso, che pare incendiatu,
che pare incendiatu,
tu ju guardì cussi co' l'anema incantata,
co j'occhi 'numiditi e non se po' parlà!*

*E 'na nuvoletta va, pianu pianu va
E 'na nuvoletta va pianu pianu va
passa bianca e va.....*

*Quannu tramont' ju sole arreta 'a Roju, Oh!
E nera l'ombra cala a pocu a pocu, Oh!
Pe' tutta la città, lascio la gente
e vajo addò, m'aspetta la quatrana
m'aspetta la quatrana,
ce 'nne jeamma cusci co' l'anema
incantata, e stemmo ammutuliti,
le stelle a cuntemplà!*

*E la luna in celu va, pianu pianu va,
E la luna in celu va, pianu pianu va,
passa bianca e va.....*

Il canto è stato interpretato per la prima volta nel 2005 all'Aquila durante il concerto de "LA MONTAGNA INCANTATA" con l'orchestra sinfonica Abruzzese diretta dal Maestro Vittorio Antonellini, e musicata dal compositore Luciano di Giandomenico.

Vittorio Antonellini è stato direttore artistico dell'Istituzione Sinfonica Abruzzese dalla fondazione nel 1974 al 2010 e da allora ha continuato a collaborare come direttore d'orchestra e responsabile dei progetti speciali e del settore scuola. Dal 2014 sedeva nel Consiglio di Amministrazione dell'Ente.

All'attività con l'ISA ha affiancato l'insegnamento nel Conservatorio dell'Aquila che ha successivamente anche diretto (oltre a quello di Campobasso), nel 1968 ha fondato I Solisti Aquilani che ha diretto fino al 1999 e con cui ha collaborato attivamente fino alla fine. Importante il suo impegno per la musica a livello nazionale: a lungo collaboratore della RAI-Radiotelevisione Italiana per la realizzazione di programmi di musica classica con particolare attenzione alla musica



contemporanea, è stato dal 2001 al 2007 Presidente dell'Associazione delle Orchestre riconosciute dallo Stato (I.C.O.-AGIS).

Numerose e sempre lusinghiere sono state le critiche dei principali giornali nazionali ed internazionali.

Scomparso il 23 dicembre 2015, ha diretto per l'ultima volta la sua orchestra il 16 novembre 2015, in occasione dell'inaugurazione del nuovo tribunale dell'Aquila alla presenza del presidente della Repubblica, Sergio Mattarella.

Luciano di Giandomenico è nato a L'Aquila nel 1966 dove vive e lavora. Attivo come compositore, direttore d'orchestra e pianista, si è diplomato in Pianoforte, Composizione, Direzione d'Orchestra, Direzione di Coro, Strumentazione per banda e Musica Jazz nei migliori Conservatori italiani. Ha studiato Pianoforte con M. Morelli e si è perfezionato a Roma con S. Perticaroli e a Vienna con P. Badura-Skoda. Ha studiato composizione con S. Rendine, direzione d'Orchestra con M. Bufalini perfezionandosi presso l'Accademia Chigiana di Siena con G. Gelmetti.

Sue composizioni sono state commissionate e trasmesse da:

- *RadioTreRAI (Sintesinfonia, Poesie e Musica,), RaiUno (Cantico a Celestino)*
- *RaiDue (Quanno nascette ninno)*
- *Raitre (Promenade Maigret, Cantico di Natività)*
- *Torino Auditorium della RAI (La montagna Incantata) commissionata dal CAI Torino e con la collaborazione del coro Edelweiss*

Consulente artistico e membro di giuria del Concorso Internazionale di Canto Lirico "Rocca delle Macie" di Siena; in tale veste ha selezionato i cast per alcune produzioni liriche del Teatro alla Scala di Milano, Teatro Comunale di Bologna, Teatro del Maggio Musicale Fiorentino, Teatro Marrucino di Chieti, Wiener Staatsoper, Théâtre des

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=3OJ1lwSdwLk>



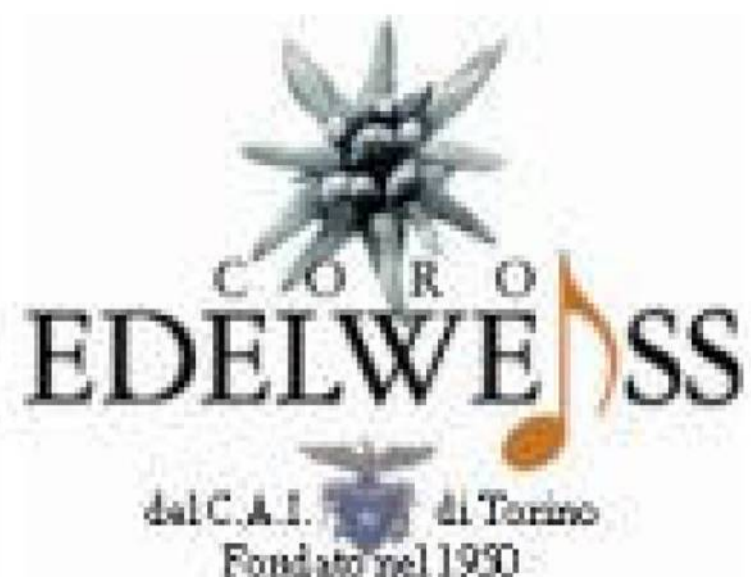
Champs-Élysées, Palau de les arts de Valencia. Consulente artistico del Festival Roma 1994 e 1995. (tra gli artisti Michail Baryshnikov, Mislav Rostropovich, G. Pretre, Berliner Philharmoniker, Rundfunk Stuttgart Orchestra, Orchestra sinfonica di Valencia, Compagnia di balletto del Bolshoi di Mosca, Compagnia di balletto di Kirov)

Supervisore artistico del Farfa Giubileo Festival dal 1996 al 2000 con l' Orchestra Sinfonica di Sarajevo, Coro Orfine di Tokio ed artisti provenienti da tutto il mondo.

Valter Incerpi



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



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



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

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

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

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

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



Roberto Mantovani,

Monviso
L'ìcona della montagna piemontese



l'ultimo romanzo di Roberto Mantovani...

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

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

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

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

ROBERTO MANTOVANI FORSE LASSÙ È MEGLIO

**CRONACHE DA
UN MONDO SOSPESO**



Il Pane dell'Abruzzo

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

Eccoci arrivati questo mese nell'Abruzzo, una regione capace di proporci pani dalle caratteristiche organolettiche e sapori semplicemente straordinarie.

Il pane, con il suo profumo e la sua fragranza, è da sempre considerato come un alimento simbolo delle tradizioni gastronomiche di una località e di una regione. Per questo motivo vogliamo questo mese scoprire le varie forme del pane abruzzese, delle sue ricette tipiche, della sua storia e di tutte le curiosità legate a questo alimento.

Perché raccontare il pane in fondo significa parlare della storia di ciascuno di noi. Un alimento semplicissimo che è alla base di tantissime ricette e che è eccezionale anche per gustare al meglio tante prelibatezze tipiche di un territorio.

Il pane abruzzese rappresenta la semplicità, il lavoro manuale e le tantissime ricette raccontano le tradizioni e le vicende storiche di questa regione.

Allora, pronti ad informare questi tre incredibili pani della tradizione abruzzese?

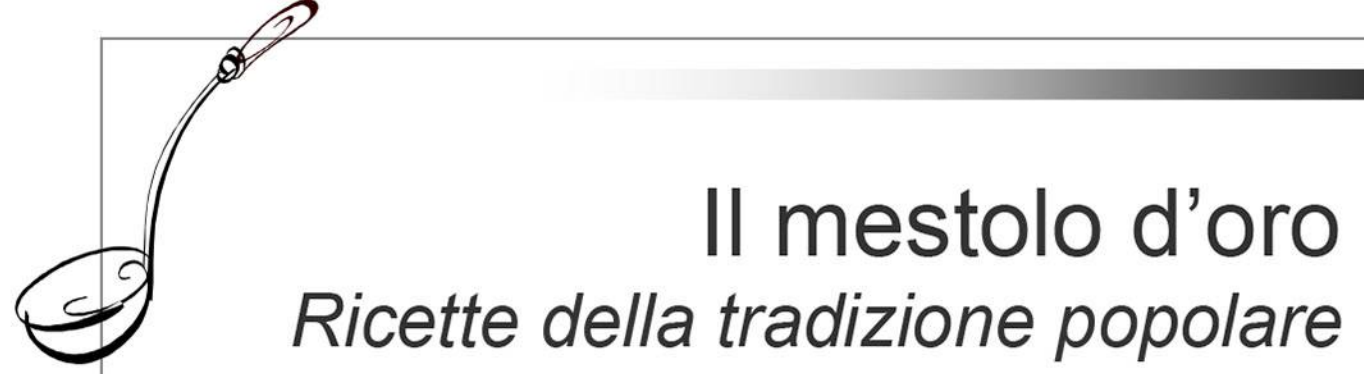
Le Pagnotte di Sant'Agata e il "Culto del latte"

Nelle culture antiche come quella abruzzese, in cui si coltivava e si coltiva il grano, il pane, considerato alimento base, fondamentale e indispensabile per la sopravvivenza ha sempre ricoperto un posto d'onore nelle tradizioni religiose.

Sant'Agata protettrice delle puerpere insieme a Santa Eufemia e Santa Scolastica è una delle figure religiose intorno alle quali qui in Abruzzo si è creato quello che viene definito il "Culto del Latte".

In epoche dove il latte materno era l'unica fonte di nutrizione per i bambini appena nati, donne e madri si rivolgevano ad esse per chiederne la protezione e scongiurarne la mancanza.

Il Culto del latte, espressione di fede popolare, si è tramandato negli anni di generazione in



generazione fino ad arrivare a noi.

Il 4 ed il 5 febbraio a Castelvecchio Subequo si festeggia Sant'Agata seguendo un rituale antico in cui le donne sono protagoniste assolute.

Nei giorni antecedenti i festeggiamenti le donne preparano i pani votivi: "Le pagnotte" a forma di seni (a rappresentare il martirio della santa) che nel pomeriggio del 4 febbraio vengono portate presso la chiesetta di Sant'Agata dove vengono benedette e intinte nell'acqua dell'omonima fontana.

L'acqua di questa fonte è ritenuta miracolosa tanto che, ancora oggi, viene anche usata per fare delle abluzioni direttamente sul seno alle madri. Un tempo, veniva fatta anche agli animali come le mucche perché credenza popolare sostiene possa aumentare la produzione del prezioso latte.

La mattina del 5 Febbraio dopo la messa le donne portano in processione la statua della martire e distribuiscono ai fedeli le Pagnotte benedette.



Pagnotte di Sant'Agata

Le pagnotte di Sant'Agata si preparano con lievito madre, farina di grano Solina e patate, e in seguito vengono arricchite con uova intere, semi di anice, sale o zucchero a seconda che si tratti della versione dolce o salata.

La produzione di questi pani si limita solo ai giorni dei festeggiamenti della santa martire a Febbraio e in Agosto durante il periodo della trebbiatura.

INGREDIENTI

- 500 g di Farina di grano Solina macinata a pietra
- 150 g di Lievito Madre (in alternativa 15 g di lievito di birra)
- 1 patata media

- 250 ml di acqua
- 13 g di Sale
- 1 uovo
- 50 g di semi di Anice (potete diminuire o aumentare le quantità a vostro piacimento)
- Farina per la lavorazione q.b.

PREPARAZIONE

La sera prima mettiamo a bollire la patata in un pentolino, nel frattempo sciogliamo il lievito madre in 200 ml di acqua e lasciamo riposare per mezzora circa.

A questo punto aggiungiamo la farina restante, la purea di patate ottenuta dopo aver



Pane di Cappelli

sbucciato e schiacciato la patata bollita e cominciamo a lavorare l'impasto fino a che non incorporiamo tutti gli ingredienti, aggiungendo piano piano l'acqua rimanente e aggiungendo il sale solo alla fine.

Formiamo un panetto e mettiamolo a lievitare in una ciotola coperta con la pellicola in frigo per tutta la notte.

Al mattino riprendiamo il panetto e riportiamolo a temperatura ambiente.

Trascorso il tempo dovuto incorporiamo all'impasto un uovo intero e i semi di anice.

Aggiungiamo dell'altra farina se necessario e formiamo le nostre pagnotte, dividiamo l'impasto a metà e formiamo due cordoni che ripiegheremo a esse creando in questo modo le pagnotte di Sant'Agata.

Lasciamo lievitare per un paio d'ore. Inforniamo a 250° per i primi 5 minuti, abbassiamo a 200° e proseguiamo la cottura per altri 30 minuti circa fino a quando le pagnotte non assumeranno un bel colore

brunito.

Facciamo raffreddare prima di assaggiare.

Il Pane di Cappelli

Tipico della Provincia di Chieti, prende il nome dalla farina utilizzata. Il grano "Senatore Cappelli", oggi considerato autoctono, fu in realtà ottenuto, attraverso un lungo lavoro di selezione genetica nel 1915, da Nazareno Strampelli un geniale ricercatore, e da questi dedicato al senatore Cappelli, per ringraziarlo del sostegno dato alla ricerca.

Il pane ottenuto da una lunga e complessa lavorazione, si presenta all'esterno con una consistente crosta di colore giallo oro e all'interno ha una struttura voluminosa gialla paglierina, con pronunciati alveoli di forma ovale.

Viene prodotto in diverse pezzature che assumono le denominazioni dialettali seguenti: filoncino di municarella, coppiette, pagnotta alta, filone, cuscino, schirone. Può conservarsi per una decina di giorni.

INGREDIENTI

- 150 g di pasta madre rinfrescata



Pane di patate abruzzese

- 500 g di semola di Senatore Cappelli
- macinata a pietra
- 300 ml di acqua
- un pizzico di sale

PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito madre nell'acqua e iniziare ad aggiungere semola, impastando.

Aggiunger anche il sale e continuare ad impastare fino ad ottenere una palla bella liscia e omogenea.

Mettere in una ciotola e lasciar lievitare 5 ore a temperatura ambiente.

Rovesciare l'impasto su un piano infarinato, dargli una forma tondeggiante, trasferirlo su una teglia da forno e lasciarlo lievitare ancora due ore.

Incidere la superficie con un taglierino affilato facendo i tipici tagli a formare un quadrato.

Accendere il forno a 250°, infornare e cuocere per 10 minuti, poi abbassare la temperatura a 200°, continuando la cottura per altri 25-30 minuti.

Pane di patate abruzzese

Il pane di patate abruzzese è un prodotto tradizionale e caratteristico delle zone interne abruzzesi, in particolare delle montagne aquilane.

Nasce dalla necessità in tempi antichi di risparmiare farina, quindi all'impasto venivano aggiunte patate che si trovavano a minor prezzo.

Questo pane è caratterizzato dalla crosta croccante, da una mollica soffice ed umida e da un sapore molto intenso., inoltre si può conservare anche per una settimana senza che perda sofficità e fragranza, grazie alla presenza dell'amido delle patate.

La preparazione richiede tempo e molte fasi di lievitazione, ma il risultato ripagherà di tutto il tempo impiegato, specie se utilizzato per bruschette o per accompagnare salumi stagionati.

INGREDIENTI

- Farina (Solina)300 g

- Acqua 210 g
- Lievito di birra (fresco) 5 g
- Semola di grano duro (rimacinata) 100 g
- Patate (lesse) 120 g
- Sale 10 g

Mauro Zanotto



PREPARAZIONE

Preparate la biga la sera prima sciogliendo 3 grammi di lievito di birra fresco in 135 grammi di acqua, aggiungete i 300 grammi di farina Solina e mescolate giusto il tempo di far idratare la farina.

Mettetela a fermentare in un contenitore coperto con un panno umido a 18° C per 18-20 ore.

Versate nella ciotola dell'impastatrice tutta la biga, la semola, il lievito di birra e l'acqua rimasti, le patate lesse e schiacciate e iniziate ad impastare.

Dopo qualche minuto, aggiungete il sale e continuate ad impastare fin quando diventa liscio e omogeneo. Ponete l'impasto a lievitare in un contenitore in un posto tiepido per 60 minuti.

Riprendete l'impasto e fate una piega a 3: stendete l'impasto con le mani fino a formare un rettangolo, piegate il lato destro al centro della pasta, sovrapponetelo al sinistro e poi arrotolate il panetto partendo dall'alto.

Riponete l'impasto nel contenitore e fate lievitare per altri 60 minuti. (Se l'impasto vi sembra poco strutturato, fate una seconda piega a tre e lasciate lievitare ancora).

Trasferite l'impasto su un piano di lavoro e procedete con la formatura, lavoratelo con le mani per dargli una forma arrotondata.

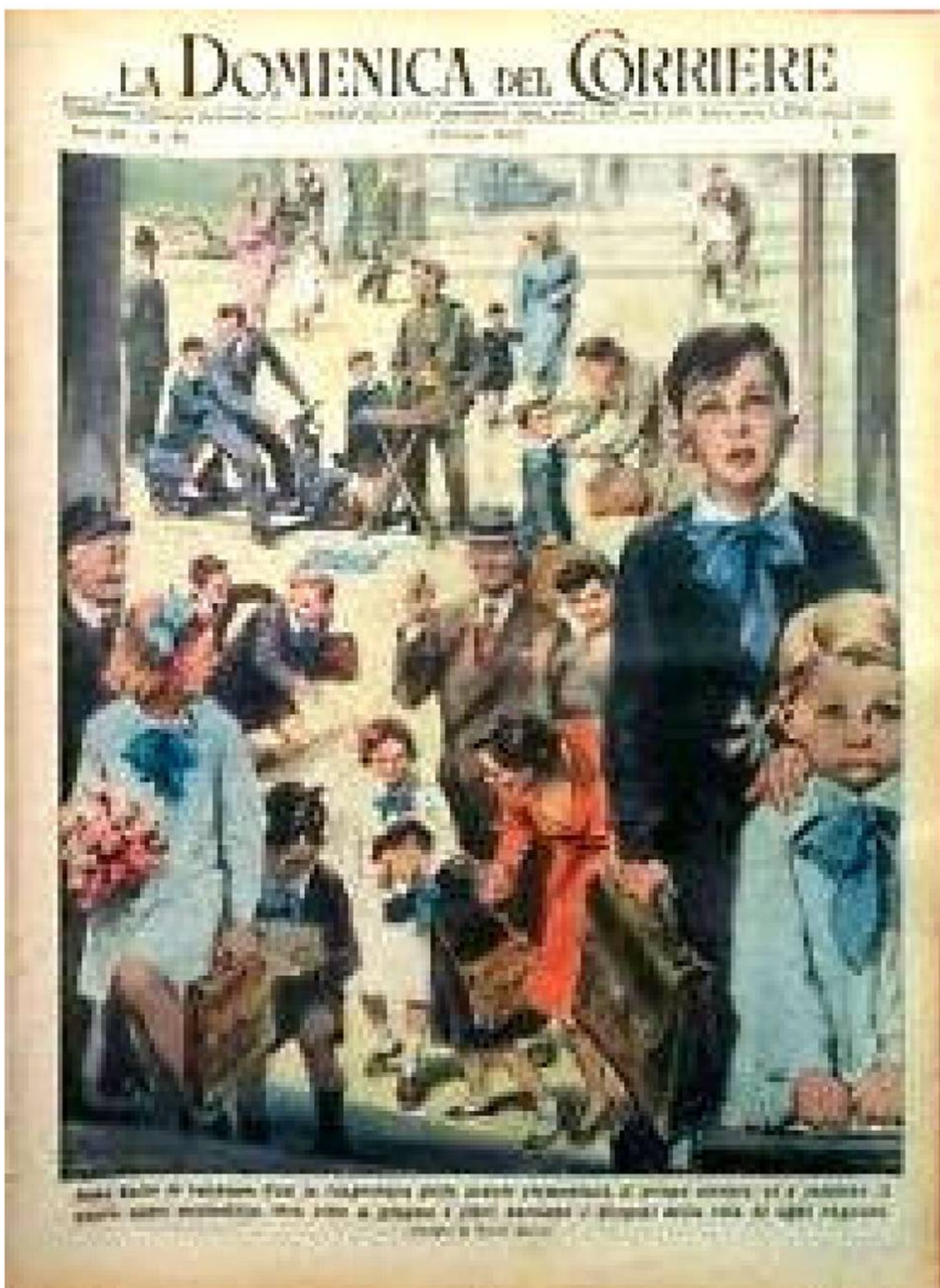
Riponetelo nuovamente nel cestino di lievitazione. Scaldare il forno a 220° C, incidete il pane, infornate e vaporizzate un paio di volte. Dopo i primi 10 minuti abbassate la temperatura a 200° C e dopo altri 20 minuti a 180° C fino a fine cottura. Ci vogliono circa 50/55 minuti.

Sfornate quando il pane è ben dorato e fatelo raffreddare in posizione verticale in modo da fare uscire l'umidità.



Il mio ricordo della scuola

Ciascuno di noi ha ricordi indelebili della scuola. A scuola diventiamo grandi, cominciamo a conoscere noi stessi e gli altri, ci confrontiamo con i sogni e la realtà, immaginiamo le persone che vorremmo essere e ci sorprendiamo a considerarli i migliori anni della nostra vita.



Anno 1953 La domenica del corriere annuncia l'inizio dell'anno scolastico

La scuola ai miei tempi iniziava il primo di ottobre e terminava a giugno.

Mi ricordo il primo giorno nel lontano 1953, ordinato, lavato e pettinato, con il grembiulino nero, colletto bianco e un gran fiocco azzurro. Ero già stato all'asilo eppure quel giorno, ero preoccupatissimo ma anche curioso di conoscere questo nuovo mondo, mi batteva forte il cuore e la mamma, che mi accompagnava, cercava di rassicurarmi: "A scòla mama a-i é pa, ma a-i é ël magister; ti it fas con chiel l'istess coma se i fussa mi – A scuola mamma non c'è, ma c'è il maestro;



C'era una volta Ricordi del nostro passato

quindi comportati con lui come se ci fossi io".

Non mi va di fare un confronto retorico su quanto sarebbe bello se i genitori anche oggi dicessero una cosa del genere ai propri figli, voglio solo ripercorrere la potenza intimidatoria di cui erano investite queste parole... E per me ogni insegnante, fu un'autorità a cui si doveva il massimo rispetto. Alla fine, andò tutto bene, ritrovai amichetti dell'asilo e un maestro buono e paterno.

Il giorno seguente, ero già molto più tranquillo. I genitori, allora, affidavano i loro bambini alla scuola con fiducia, si dava per scontato che gli insegnanti avessero sempre ragione e non ci fosse mai da discutere con loro per difendere i propri figli.

Essi avevano delle certezze, la prima era che gli insegnanti avrebbero fatto il loro lavoro nel migliore dei modi e, oltre all'istruzione, avrebbero anche dato un'educazione ai loro ragazzi, ma la cosa che più li faceva stare tranquilli, era il fatto che i bambini, dentro alla scuola, erano al sicuro, controllati e in un edificio solido, dove non sarebbe mai crollato il soffitto o parte di esso!

Oggi, non è più così, le scuole stanno cadendo a pezzi ma non riusciamo più a trovare i soldi per la manutenzione, nemmeno dopo che sono successi incidenti gravissimi, per fortuna, non a Condove.

Ho frequentato la scuola elementare di Condove che accoglieva tutti i bambini del paese. Era una scuola con un aspetto severo nella piazza principale dotata di grandi aule, di una palestra e di un cortile per le attività fisiche all'aperto: corsa, salto ed esercizi a corpo libero. Si accedeva a scuola nell'anno in cui si compiva il sesto compleanno.

Le aule erano arredate con banchi da due posti con il calamaio in mezzo con l'inchiostro per scrivere e ogni volta che cadeva una goccia sui quaderni...aiuto...! Tanti rimproveri. La nostra salvezza era la carta assorbente. Il primo libro era il sussidiario, ma i metodi di



Condove la scuola elementare

studio erano ben diversi e non sempre adatti allo spirito dei bambini. A scuola si lavorava molto e spesso non si capiva bene ciò che il maestro voleva dire e allora erano guai... a casa dovevamo ricorrere ai genitori o ai parenti. Il primo insegnamento si basava sulle aste: cioè su segni che preparavano alla scrittura.

Non avevo lo zaino per i libri ma una borsa che si chiamava cartella, all'interno il sussidiario, la carta assorbente, l'astuccio in legno con le penne e i pennini, qualche matita colorata e un lapis nero, oltre a una o più gomme per cancellare, i quaderni erano più piccoli degli attuali, uno a righe ed uno a quadretti con la copertina nera ad effetto pelle di serpente. Si scriveva inizialmente con la matita e poi con un pennino che si bagnava con l'inchiostro.

C'era la lavagna con gessetto, cancellino e la cattedra. In quegli anni la lavagna non era appesa al muro, ma era posta su un supporto di legno e quando era completamente scritta da un lato, veniva ruotata sull'altro lato. Sui muri dell'aula c'erano tanti cartelloni con le lettere dell'alfabeto con a fianco l'immagine dell'oggetto la cui iniziale corrispondeva a

quella lettera, oltre alla carta geografica d'Italia, la foto del Presidente della Repubblica e l'immane crocefisso.

Dopo aver imparato a leggere e scrivere in Italiano facevamo il dettato e i riassunti, di aritmetica facevamo la moltiplicazione, la divisione, la sottrazione e l'addizione; storia e geografia le studiavamo sul libro e il maestro ci risentiva quello che avevamo studiato a casa.

L'anno scolastico era diviso in tre trimestri con voti per ogni materia alla fine di ognuno, i voti andavano da uno a dieci e al termine dell'anno scolastico si era promossi alla classe successiva o bocciati per ripetere l'anno. Era valutata anche la condotta ossia il comportamento in aula e fuori durante la ricreazione.

Fino al 1958 si sosteneva un esame in terza elementare, si trattava di un esame vero e non di un pro forma e non era impossibile essere bocciati e dover ripetere la terza elementare anche se tutto quello che si chiedeva all'alunno era di saper leggere, scrivere e far di conto. Superato quello scoglio l'esame successivo era quello del quinto anno

per ottenere la licenza elementare che permetteva di proseguire gli studi.

Quando entrava il direttore o un insegnante, tutti ci alzavamo in piedi e dicevamo buon giorno. Le classi erano separate tra maschi e femmine, noi eravamo in 18 alunni, i più lontani provenivano dalle borgate Poisatto, Fucine e Ceretto. Le borgate di montagna avevano la loro scuola in loco.

Il percorso da casa mia, in contrada dei Fiori, alla scuola elementare non era lungo. Quando c'era neve la discesa dalle vie Francesco Re e Garibaldi, le ripide strade selciate che portavano alla piazza, era divertente perché permetteva di fare delle belle scivolate, con grande disappunto di molti, in quanto, passa e ripassa, in breve si formava una lastra di ghiaccio (che per la verità era proprio ciò che si voleva ottenere).

Il divertimento era allora brutalmente interrotto dallo spargimento di sabbia, cenere o segatura. Partivamo dal borgo io, mio fratello Giorgio ed Ercole Borgis, che facevano la quarta elementare, l'anno successivo si aggiunsero Felice Midellino, Marisa Versino e Renata Reinaudo.



I ragazzi della contrada dei Fiori

Ricordo alcuni compagni di classe: Ravetto, Ferro, Midellino Piero, Cordola Luciano (il mio compagno di banco), Arrigoni Paolo, Zagner, Girardi Livio, Croce Giovanni, Soave, Cordola Bruno, Bonaudo Arturo, Borello Remigio, Lorigiola, Serrato, Listello Valter. All'uscita di scuola quasi sempre percorrevo via IV Novembre e Via Mazzini assieme a Lucianino che andava dalla nonna alle Fucine e Paolo che abitava vicino al rio della Rossa.

Il ricordo delle giornate di scuola mi rimase impresso a lungo negli anni seguenti, soprattutto per alcuni eventi inconsueti. Ad esempio, vigeva nella scuola la consuetudine dei castighi: non erano quelli corporali veri e propri, tipo bacchettate, già in quegli anni non più tanto di moda, ma consistevano in strane forme di punizione cosiddetta educativa ed esemplare: ho ben presente l'immagine di compagni discolori in castigo dietro alla lavagna oppure passare un periodo dietro la lavagna a scrivere molte volte la stessa frase o "penso", oppure obbligati a scrivere sul quaderno ripetute volte il motivo del castigo.

Memorabile fu l'anno in cui con l'aiuto del nostro maestro Trovato, costruimmo una mongolfiera (forse è più giusto dire un pallone aerostatico ad aria calda o lanterna) di carta dal diametro di circa tre metri, ed un pomeriggio sulla piazza del paese dando fuoco ad un panno imbevuto di alcool il pallone si alzò in volo.

Grande fu la gioia di noi ragazzi nel vedere volare il pallone costruito da noi stessi con materiali poveri: canne di bambù, carta, colla e fil di ferro. Lo seguimmo per un tratto finché scomparve alla nostra vista verso la montagna. Per giorni aspettammo di ricevere una cartolina che avevamo attaccato ad esso per sapere dove fosse arrivato, ma niente, non abbiamo più saputo nulla, chissà dove era finito.

Nell'ultimo anno di scuola ci fu un altro momento importante per noi: è stato quando abbiamo recitato un racconto con l'intervento di tecnici del terzo canale radio per la registrazione. Ognuno di noi aveva una parte nella recita e Lorigiola che aveva una bella voce cantava un allegro motivetto. Il tutto era stato diffuso in radio nel mese seguente.

Ricordo che ogni anno si celebrava la festa degli alberi, dove con i compagni di classe, esonerati da qualche ora di lezione, assieme al maestro, andavamo in corteo dalla scuola fino in Via Conte Verde sulle prime pendici dell'altura chiamata "La Mura" a mettere a dimora delle piantine di alberi forniteci dalla Forestale. Si cercava così di insegnare a noi bambini quanto era importante il bosco.

Nel periodo natalizio allestivamo in aula un piccolo presepe realizzato con ciò che



avevamo a disposizione, ognuno di noi portava qualcosa ma tante volte cassette e statuine erano di carta, ritagliate anche dai noi bambini.

Le cassette oltre che di carta erano fatte con pezzetti 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, poi si imparavano poesie sul Natale da recitare in casa la sera della vigilia.

Io non fui certo esente dai rimproveri, in particolare per la disciplina, era sufficiente che il maestro voltasse le spalle per lanciare palline di carta ai compagni oppure con la cerbottana costruita arrotolando la copertina di un vecchio quaderno far volare coni di carta lunghi e sottili fabbricati ad arte.

Avevamo anche imparato a lanciare sassolini o chicchi di riso con un vecchio pennino fuori uso infilato nel banco di legno e usato come catapulta. Giochi non autorizzati e puniti dal maestro con rimproveri verbali o con la convocazione di un genitore ed allora erano guai seri.

Questi ricordi ed emozioni fanno parte di un grande dono che, oltre a consentirci momenti di piacevolezza nel rievocare, rappresentano

un valido strumento di crescita attraverso l'osservazione di noi stessi consentendoci di mettere a confronto alcune nostre parti in un rapporto dinamico tra il prima e il dopo, tra il nostro passato e il nostro presente.

Gian dij Cordòla

Gianni Cordola

www.cordola.it



la Vedetta Alpina la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

Il Cervino, qui in una cartolina d'epoca, è la montagna più rappresentata per la sua forma perfetta. Come montagna-simbolo è utilizzato in moltissime pubblicità, di cui il Museo conserva etichette, figurine, manifesti e filmati vari.



Il nuovo anno al Museomontagna



Bonatti fotografato da Cosimo Zappelli nel settembre 1963 sul Dente del Gigante

Il nuovo anno a Torino, come in molte città italiane, è iniziato con una “ventata” di smog che il Monte dei Cappuccini scoraggia con una boccata di ossigeno: oltre la quota, che nonostante i suoi 283 metri fa dei Cappuccini un monte, e il bosco urbano che lo circonda, il Museomontagna propone anche *Tree Time*. La mostra, curata da Daniela Berta e Andrea Lerda, mette al centro del percorso espositivo alberi, boschi e foreste, e la loro natura protettrice.

L'esposizione, arricchita da una serie di contributi storico scientifici di Matteo Garbellotto - Direttore presso il Forest Pathology and Mycology Lab di Berkeley e Adjunct Professor presso l'Università della California -, è una riflessione accurata sulla gestione dei boschi, la cura della montagna e la salute delle piante.

In *Tree time* le opere di venti artisti internazionali sono messe in relazione con un nucleo di importanti fotografie e documenti

storici che appartengono al Centro Documentazione del Museomontagna e alla Biblioteca Nazionale del CAI, come i progetti precedenti dedicati alle principali problematiche ambientali.

In concomitanza con la mostra sugli alberi il Museo espone, al piano superiore, *Le Alpi del Monferrato. Fotografie di Enzo Isaia*. Entrambe le mostre, inaugurate lo scorso novembre e visitabili fino al 23 febbraio, sono uno sguardo lontano ma ravvicinato perché vicini sono i temi di cui parlano.

Ci propongono infatti una riflessione sul paesaggio e i suoi elementi, richiamandoci alla responsabilità individuale, oltre che collettiva, nella cura del pianeta che coinvolge il nostro presente e il nostro futuro, ma ci invitano anche a riscoprire il fascino e la ricchezza delle cose vicine, come alberi e montagne.

Il programma espositivo del Museo prosegue con numerose altre iniziative, di cui alcune più di altre rappresentano il frutto di un lungo lavoro di conservazione, catalogazione e cura

per il materiale documentale che il Museo conserva e valorizza con l'intento di riattualizzarlo perché non sia "solo" documento di se stesso, ma narrazione di altre storie che creino connessioni, spesso inaspettate, nel confronto e dialogo con il tempo presente e le opere contemporanee.

In quest'ottica si è pensato il progetto della prossima mostra iAlp, programma europeo con il Museo Alpino di Chamonix che il Museomontagna porta avanti dal 2017 e giunto quasi al termine.

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

I quattro artisti – Marina Caneve, Vittorio Mortarotti, Laura Pugno e Davide Tranchina – selezionati con un bando a invito aperto a cui sono pervenute più di 120 candidature da tutto il mondo, hanno lavorato sugli archivi del Museo, individuando, secondo la propria pratica artistica e il proprio specifico interesse, documenti da rielaborare e/o da utilizzare come suggestioni per realizzare nuove produzioni nel tentativo di scardinare i principali stereotipi alpini, legati oggi alla rappresentazione della montagna.

In mostra le opere realizzate saranno messe in dialogo con i materiali d'archivio conservati dal Museo, scelti dagli artisti insieme ai curatori per creare nuove connessioni, confronti o cortocircuiti.

Risultato di un lavoro di riordino, catalogazione e studio dei materiali d'archivio sono anche le mostre successive previste in programma: *Rock the mountain! La montagna nell'iconografia della musica internazionale dagli anni Settanta ad oggi* che sarà inaugurata a Trento, a Palazzo Roccabruna, in occasione del Trento Film Festival e poi a giugno al Museomontagna, presenterà la collezione di vinili del Museo, attraverso una

lettura iconografica delle copertine che hanno come soggetto le montagne.

In autunno inaugurerà invece una grande mostra su Walter Bonatti di cui il Museo conserva l'intero archivio, donato degli eredi della famiglia alla fine del 2016.

L'archivio, grazie al sostegno del CAI e al progetto iAlp è stato riordinato, archiviato e digitalizzato; lavoro lungo e articolato data la consistenza dei materiali e la loro complessità.

La schedatura completa sarà presto accessibile online, mentre una sua selezione sarà pubblicata sul portale iAlp che il Museo sta mettendo a punto con il Museo di Chamonix come piattaforma digitale delle collezioni conservate dai due Musei.

MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA –
CAI TORINO

Piazzale Monte dei Cappuccini, 7 Torino

www.museomontagna.org



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 da Frassinere alla cappella di Prarotto in val Gravio

- Località di partenza: Frassinere mt. 984
- Dislivello: mt. 450
- Tempo di salita: 2 ore c.ca
- Tempo di discesa: 2 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 4 Bassa valle Susa – Musinè – Val Sangone – Collina di Rivoli Fraternali Editore

Nell'ottocento i comuni montani di Mocchie e Frassinere avevano nel complesso una popolazione che superava di gran lunga quella di Condove in bassa valle di Susa.

Oggi sono pressoché spopolati animandosi i numerosissimi centri della valle del Gravio solo nei fine settimana e durante la bella stagione. La strada, costruita negli anni trenta del secolo scorso, anziché dar nuova vita alle borgate all'opposto ha facilitato l'esodo



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

massiccio verso i centri di fondovalle che assicuravano una vita più dignitosa grazie al fiorire di nuove industrie manifatturiere.

Così quelli che erano terrazzamenti ben tenuti, prati e coltivi, vigne e pascoli, abbandonati sono tornati ad essere bosco.

La Fede, radicata profondamente nell'animo dei montanari di questa valle, è ampiamente testimoniata dalle chiese, dalle cappelle e dai piloni votivi che numerosissimi s'incontrano per via come la cappella di Prarotto meta di questo itinerario.

Partendo dalla borgata di Frassinere un piacevolissimo, ampio sentiero percorre l'estesa dorsale che separa la valle principale da quella del Gravio raggiungendo al termine dell'attraversamento la cappella di Prarotto dedicata alla Madonna della Neve.

Percorso poi un breve tratto del Sentiero Balcone della bassa valle, giunti alle case di Grange lo si lascia scendendo alla borgata Cugno e da questa a Mogliassi terminando al fondo presso l'alveo del torrente Gravio.

Presa la strada che scende a valle la si abbandona superando il corso d'acqua ai ruderi del vecchio mulino oltre il quale rasentando ancora piccoli insediamenti tuttora abitati si torna a Frassinere dove questo anello si conclude.

Lungo il percorso ampissima la vista che si apre a semicerchio sui monti della Val Gravio, dalla Rocca Patanua alla Punta Lunella sino alla Punta Sbaron, mentre di lato primeggia il Palon, più dietro il Rocciamelone, all'opposto il lungo crinale separante la valle di Susa dalle valli del Sangone e del Chisone.

In bassa valle di Susa, giunti alla seconda rotonda per la quale s'accede all'abitato di Condove, lasciata la statale si segue l'indicazione per Mocchie compiendo la strada il rettilineo costeggiante il torrente Gravio prima di intraprendere il lungo tratto



Rocca Patanua, Punta Lunella e Punta dell'Adois

ascendente che incontrando per via piccole borgate e case sparse porta al bivio di Pralesio dove si prosegue per Mocchie.

Rasentato il caratteristico campanile pendente e poi questo abitato si riprende a salire in direzione di Frassinere che infine si raggiunge dopo aver superato prima il bivio per le borgate sulla strada per il Colombardo, poi quello per le borgate della val Gravio, infine il corposo corso d'acqua. Allo slargo nei pressi della parrocchiale di S. Stefano si può lasciare l'auto.

Percorso un breve tratto di strada, alla vicinissima borgata Vayr la si lascia per lo stradello che traversando in piano in breve raggiunge la successiva, Colombatti dove spicca la bella chiesetta dedicata a S. Lucia. Preso il sentiero che prosegue a monte delle case subito si raggiunge il pilone posto sulla dorsale separante la valle principale da quella del Gravio.

Mentre di fronte un sentiero scende in direzione di Borgone, sulla destra parte la traccia per Combe, Airassa e la cappella di Prarotto segnalata ad un'ora e quaranta

minuti. Sino alla chiesa della Madonna della Neve si starà lungamente sul crinale, alternativamente su entrambi i due versanti.

Un primo tratto in ascesa nel bosco porta ad attraversare sotto il Truc Bruje sul quale volendolo facilmente si sale giunti in vista delle case di Braide raggiunte dallo stradello proveniente dalla vicina borgata Combe dove giunge un sentiero che sale direttamente da Frassinere.

All'inizio dell'abitato si prende la strada che in ripida ascesa porta alle superiori indicazioni sempre restando sul sentiero 548 per Prarotto.

Il tratto che segue, ampio e ben segnato da paletti in legno con anelli biancorossi, assai piacevole da percorrere perché a lunghi tratti in piano se ne alternano altri dove si sale o si scende sempre di poco, rasentando da prima il boscoso monte Baraccone, con le antenne, poi una casa isolata, porta in vista della borgata Airassa, ancora abitata, circondata da prati ben tenuti, dove si attraversa la strada



*Gli unici abitanti della borgata
Volpi*

che scende a Vianaudo nei pressi dell'ennesimo pilone.

Ampissima vista sulla valle del Gravio, sulle borgate sparse sui pendii, sui monti che fanno da corona. Attraversata la strada riprende dall'altra parte il sempre evidente sentiero che affronta ora un lungo tratto in ascesa tra i pini e nel bosco misto dove in parte la traccia si restringe.

Molto frequentata dai bikers che la utilizzano per scendere, sempre evidente e segnata, serpeggia lungamente sul crinale raggiungendo, di molto più avanti, i prati abbandonati che precedono di poco la cappella della Madonna della Neve di Prarotto dove si ritrova la strada che salendo da Frassinere termina di poco più sotto alla borgata di Maffiotto.

2 ore c.ca da Frassinere.

Questo è il punto più alto dell'itinerario. Di qui

parte una traccia per la Rocca Patanua e per la Punta Lunella incontrando per via abbandonati alpeggi. Scesi per strada al sottostante bivio si prosegue ora in direzione di Grange, Cugno e Crosatto costeggiando molte abitazioni ristrutturate, altre in totale rovina.

Giunti più avanti alla recinzione di una villa con il nuovo cartello indicante Cugno e la sua traduzione in lingua franco-provenzale propria di questi luoghi, si prende a destra il sentiero che scende privo di segnaletica che rasentato più sotto ancora un pilone porta alle case della borgata Cugno.

Oltre la piccola casetta sull'albero scendendo di poco si giunge in un punto in cui s'intuisce che c'era una canaletta irrigua da tempo lasciata all'incuria. Il sentiero che da Cugno porta a Mogliassi non esiste più, pertanto, superata la canaletta, si prende a scendere per prati e coltivi in totale abbandono dove ora ha ripreso sopravvento il bosco.

Si scende alla belle meglio, all'incirca per la linea di massima pendenza, trovando più sotto un rigagnolo che seguito porta alle case



Ogni borgata ha il suo pilone

di Mogliassi, quasi tutte ristrutturate, poi alla strada, infine allo slargo dove termina.

Di poco più avanti un sentiero parte sotto le ultime case e traversando scende ripido alla "Cantina degli Alpinisti" presso la borgata Volpi, al pilone, poi alla chiesetta della borgata, più sotto nuovamente sulla strada, al Molino, sulla quale ora si rimarrà per un tratto.

Superato il bivio per Rosseno, avendo di sopra l'imponente Rocca Grisolo baciata dal sole al tramonto, lungamente traversando quasi in piano si raggiunge poi il bivio per borgate di Reno.

Restando sulla strada che scende, di poco più avanti la si abbandona per il sentiero sulla destra, non segnato tantomeno segnato, che riporterà a Frassinere. Che si è sul giusto lo dice il fatto che si rasenta la recinzione di una casa di recente costruzione oltre la quale si rimane sul selciato sentiero che fatta più sotto la svolta, supera il torrente Gravio su un ponticello in travi di legno rasentando di lato il

ruderi del Mulino.

La traccia si amplia e traversando nella faggeta si raggiungono in ascesa da prima i prati poi le case di Villa Inferiore, poi quelle di Oliva, più avanti la strada che da Mocchie sale a Frassinere.

Un tratto d'asfalto in salita porta allo slargo presso la parrocchiale dove questo anello si chiude.

2 ore c.ca dalla cappella di Prarotto.

Beppe Sabadini

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

acqua gassata

“Rio Gerardo”

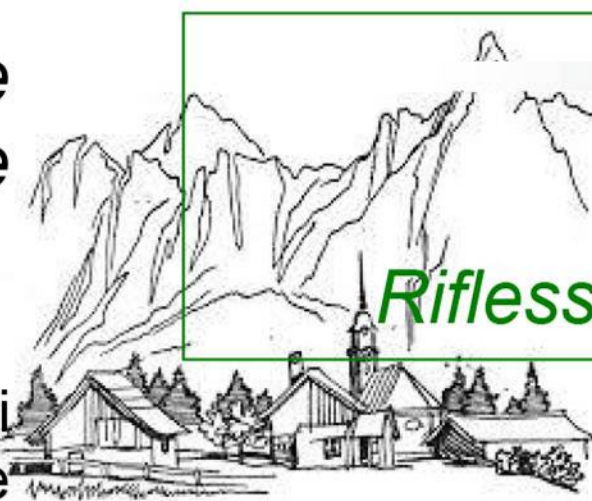
*come esce dalla sorgente
ma con qualcosa in più...*

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

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



Donne e Montagna: bestie a due gambe o innamoratevoli donne delle nevi?



Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

La tematica, oggetto della dissertazione che vi propongo, è nata dalla osservazione delle belle cento copertine, che sono state dedicate alle donne di montagna tra il 1880 e il 1949 e sono state presentate nella interessante mostra allestita al Museo Nazionale della Montagna lo scorso anno.

La donna della borghesia che si reca in montagna, per vacanza, alla scoperta e alla conquista delle alte vette, delle pareti mozzafiato, delle bianche nevi perenni diventa il soggetto principale delle copertine di rotocalco di fine '800 e inizi '900: ragazze in crinolina, con cappelli a fori, "signorine" postate su vertiginosi sentieri o con gli sci ai piedi che scivolano sul candido manto nevoso.

Ma quanto cammino la donna ha dovuto percorrere nella sua lunga e interminabile emancipazione, quante esperienze femminili si sono succedute nel corso della sua storia lavorativa nel lento e progressivo inserimento, a partire dall'800, nel mercato del lavoro? Le donne nate nelle regioni montane e quindi in un contesto di alta marginalità economica quanto hanno pagato in termini di dipendenza e arretratezza testimoniata dai loro minori gradi di scolarizzazione rispetto ad esempio a quelli delle bambine nate nelle realtà urbane?

In molte regioni europee di montagna nel corso dell'800 si è assistito ad un ritardo economico rispetto alle aree urbane e di pianura più avanzata. Tuttavia la donna si è conquistata un ruolo importante nella partecipazione alla vita attiva attraverso le mansioni domestiche e agricole seppure non remunerate o le mansioni assistenziali svolte nell'ambito familiare. Questa condizione in certe regioni alpine, in cui si è realizzato lo sviluppo manifatturiero tra fine '800 e inizi '900, ha permesso alle donne di accostarsi al mercato del lavoro e di conquistare spazi di autonomia mai prima riconosciuti. Le donne in Montagna si sono così integrate secondo diversi gradi nei settori lavorativi, sia nel lavoro domestico, sia nel

lavoro retribuito extra-domestico. Tant'è che da un'analisi socio-demografica, in diversi territori delle nostre Alpi la condizione delle donne di Montagna si è riscattata dalla arcaica considerazione di un mondo "condannato al ritardo sociale e culturale".

E allora come si sono riscattate le donne considerate "bestie a due gambe" e "custodi della Montagna"?

Se leggiamo le annotazioni di Horace Benedicte de Sausurre del 1779, nei suoi primi tentativi di ascesa del Monte Bianco, gli abitanti di Chamonix sono descritti come montanari rozzi e "les femmes restent a-peu-près seules chargées de tous le travaux de la campagne". Emerge un mondo maschile "civilizzato" e un mondo femminile immerso nella fatica: creature precocemente ingobbite dai pesanti carichi portati a spalla dedite ai





lavori agricoli, che nelle realtà urbane erano e sono ancora oggi considerati maschili, bestie da soma imbruttite dalla durezza dei lavori in sostituzione degli uomini, donne aggrigate per l'aratura, come "bestie a due gambe", così definite dallo storico Raul Merzario.

Alcuni scatti fotografici dei primi del '900 del nostro Piemonte, nella valle Adorno del biellese, evidenziano ritratti di uomini in abbigliamento da cittadini, con giacca, cravatta e cappello, con le donne che li circondano ritratte con il tradizionale costume valligiano e sovrastate da gerle piene di ramaglie, raccoglitrice di foraggio con enormi carichi di erba tanto da ricordare dei cespugli a forma umana. Anche in Valsesia, come in altre realtà montane del Piemonte di fine '800, si distingueva l'incessante lavoro svolto dalle donne, che, in assenza dei loro uomini, portati all'emigrazione stagionale e temporanea, lavoravano la terra, mietevano, segavano e trasportavano i raccolti sulle loro spalle. Per le donne incombeva l'intera responsabilità delle famiglie e delle comunità di montagna, responsabilità che ha fatto sì che si sviluppassero spazi e forme di autonomia. Troviamo così donne sole dedite all'economia agricolo-pastorale, ma anche responsabili della gestione finanziaria dei risparmi derivanti dalle attività svolte dagli uomini durante la loro emigrazione e impegnate, seppure con funzione di supplenza dei loro uomini, nelle cariche pubbliche delle comunità di montagna, come la carica più alta di "console".

In particolare, nella Valle Adorno, spesso le donne svolgevano, oltre l'economia legata alla pastorizia, attività artigianali e imprenditoriali che comportavano compravendite, prestiti, riscatti di lembi di terra e fabbricati in nome dei propri uomini, mariti, figli o fratelli, che si trovavano lontani. In tal

modo le donne si caricavano di tali incarichi familiari, assumevano iniziative di grande carica simbolica, come ad esempio la richiesta di matrimonio, fatta dalla madre dello sposo a quella della sposa, come la presentazione dei neonati all'anagrafe, fatta dalle nonne in sostituzione dei mariti e dei padri assenti.

Questo spazio, ricavato a prezzo di enormi privazioni e di sofferenze, permise alle donne di conquistare la loro autonomia, seppure per periodi determinati dell'anno in sostituzione dei loro uomini e seppure non fossero riconosciute giuridicamente.

Dunque spazi decisionali più ampi rispetto a quelli delle stesse donne delle pianure e delle città, autonomia e potere femminile piuttosto che vera subordinazione e obbedienza !

Laura Spagnolini

Questa società così fredda, così necrofila, così impaurita, così cinica – e allo stesso tempo così travolta dalle sborne del sentimentalismo – ha paura dello spirito femminile perché questo spirito, che è concreto, attivo, la spingerebbe in una direzione opposta. Tornare alla nostra vera natura vuol dire rimettere al centro dei nostri giorni una forza armata di dolcezza.

Susanna Tamaro

*an "evergreen article"
by l'Escursionista Settembre 2013*

I sintomi dell'intolleranza al glutine che non dovresti mai ignorare

P.S: Non è la stessa cosa della celiachia

Il glutine può essere un'amante crudele – fa parte di molte delle cose migliori della vita (torta! pasta!), ma finisce per far sentire alcune persone non tanto bene.

Il glutine è una proteina nel grano, nella segale e nell'orzo e per alcune persone può essere davvero difficile da digerire.

Il gruppo più conosciuto sono le persone affette da celiachia, una malattia autoimmune in cui il consumo di glutine provoca danni permanenti all'intestino tenue.

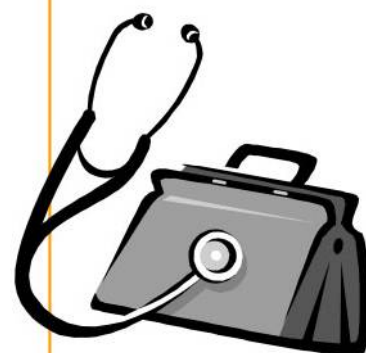
Colpisce circa una persona su 100.

Ma c'è anche un altro gruppo: persone con intolleranza al glutine, cioè sensibilità al glutine non celiaca.

Queste persone presentano la maggior parte degli stessi sintomi della celiachia ma non mostrano alcuno dei cambiamenti fisiologici, come il danno all'intestino tenue e la malnutrizione.

“Ho tolto il glutine e il latte e ho più energia”

Ma a differenza della celiachia, che può essere diagnosticata in modo definitivo, non si



Il medico risponde
Le domande e le risposte sulla nostra salute

può sapere con certezza se si ha intolleranza al glutine.

L'intolleranza al glutine non è ben compresa nella comunità medica, ma non dovrebbe essere liquidata come psicologica o solo una moda passeggera.

Ci sono alcuni sintomi piuttosto importanti di intolleranza al glutine, tuttavia, che non sarai in grado di ignorare: qui ci sono nove segni che potresti essere intollerante al glutine.

Non puoi mangiare gli spaghetti senza sentirti male o avere i crampi. O pane. O i cupcakes.

Questo perché il mal di stomaco – nausea e crampi addominali – dopo aver mangiato qualcosa contenente glutine è il sintomo più comune.

Ma può essere difficile collegare i punti tra ciò che hai mangiato e il dolore. Si consiglia di tenere un diario alimentare dettagliato.

Sei super gonfio/a

glutine

Non ignorare questi segnali!



Il gonfiore può essere causato da così tante cose, dagli ormoni ai fagioli. Ma se non si digerisce correttamente il glutine, lo stomaco può sicuramente iniziare a sentirsi gonfio, specialmente dopo pasti particolarmente glutinosi.

La tua pelle è secca

Mentre non ci sono studi scientifici a sostegno di questo, molte persone con sensibilità al glutine riferiscono di avere condizioni della pelle, tra cui pelle extra secca, eruzioni cutanee, acne e chiazze di eczema.

Stai perdendo peso senza provarci

La perdita di peso involontaria è uno dei sintomi principali della celiachia, perché quando l'intestino è danneggiato non assorbe correttamente il cibo che mangi.

Mentre l'intolleranza al glutine non danneggia l'intestino, può ancora portare a mangiare di meno a causa dell'associazione di così tanti cibi con il dolore, che a sua volta può causare una perdita di peso.

Ti senti giù per un sacco di tempo

Cambiamenti dell'umore, o sensazione di ansia dopo aver mangiato cibi contenenti glutine sono dei sintomi.

Non riesci a ricordare nulla

Uno dei sintomi neurologici primari riportati dai pazienti con sensibilità al glutine è la "nebbia del cervello" o semplicemente la sensazione di non poter pensare chiaramente e di avere difficoltà a ricordare le cose.

Sei così stanco che hai bisogno di un pisolino dopo il sonnello

La tua alimentazione è uno dei maggiori fattori nei tuoi livelli di energia.

Sai già, ad esempio, che mangiare ti fa sentire spreco mentre le proteine e le verdure ti fanno sbuffare tutto il giorno, ma anche questo potrebbe estendersi al glutine.

Molte persone riportano i loro livelli di energia alle stelle dopo aver rinunciato al glutine.

Cristina Crisan



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

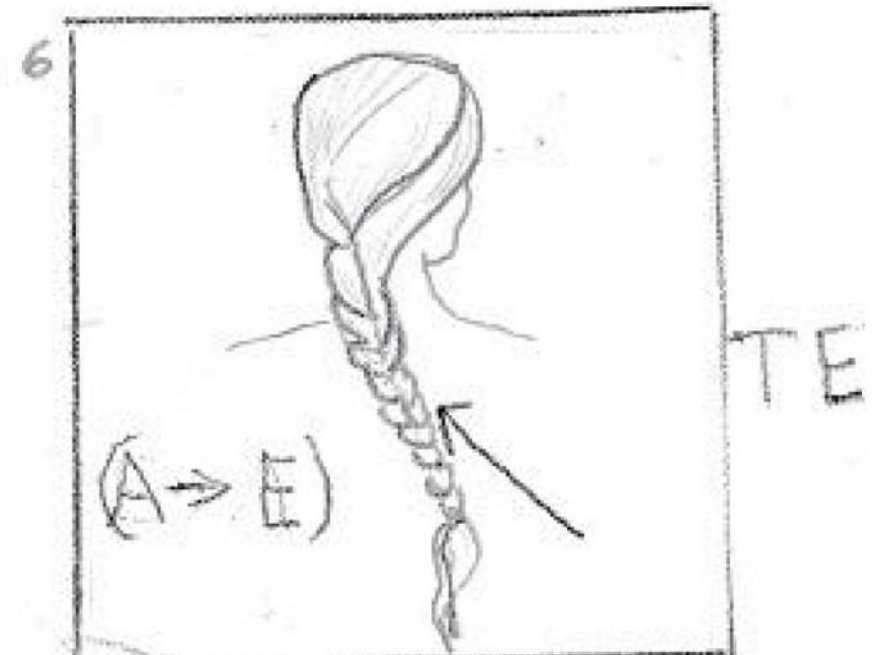
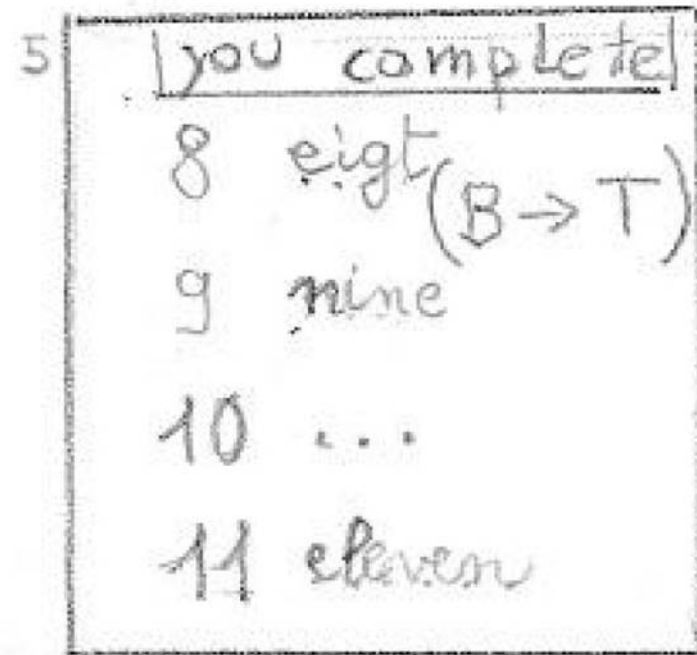
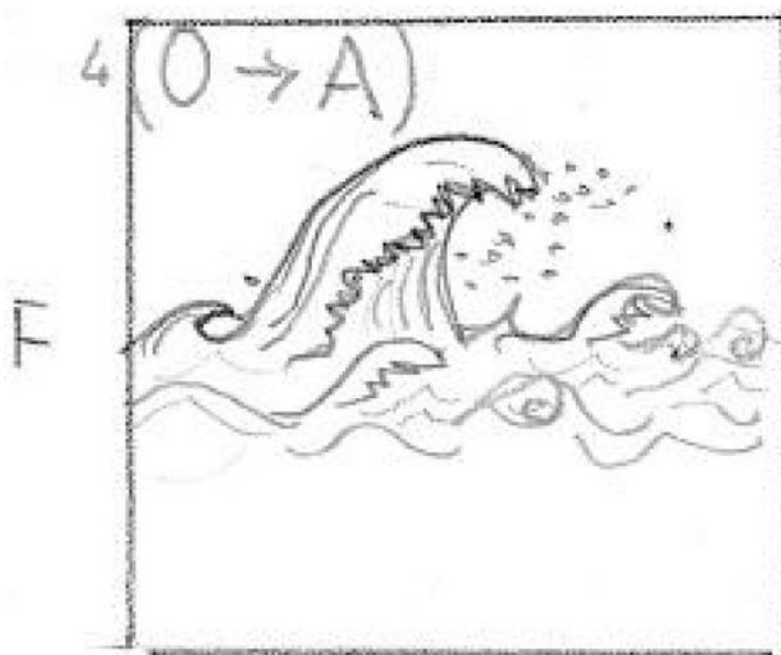
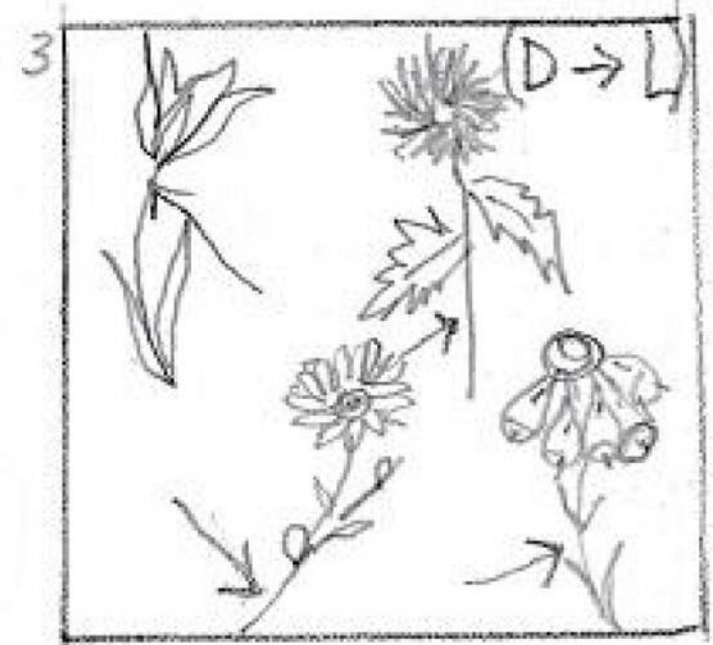
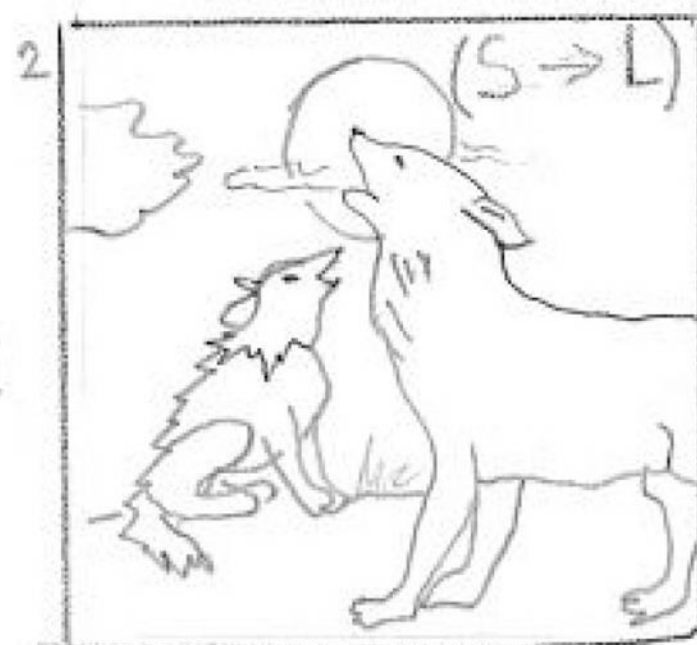
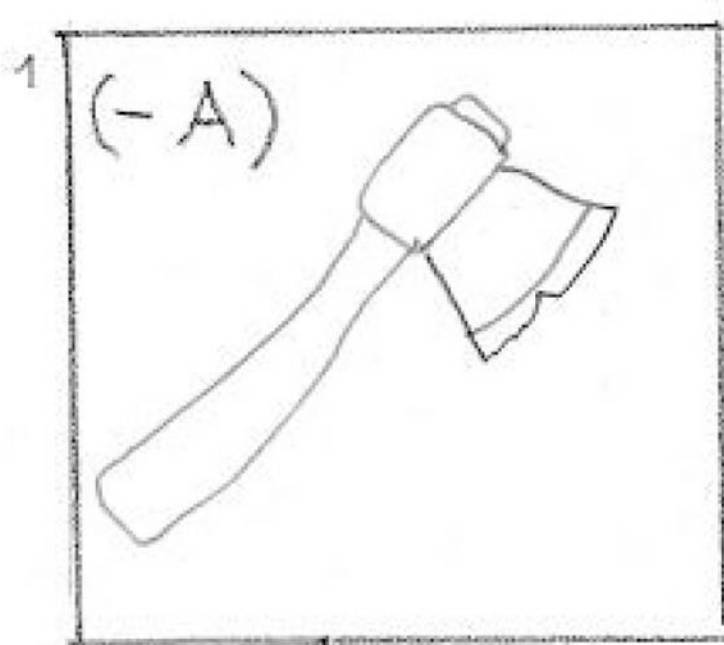


IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

REBUS IN SEQUENZA CON CAMBIO
(eliminare o sostituire le lettere come indicato tra parentesi).























6, 2, 5, 2, 5, 3, 9



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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



ORIZZONTALI:

1. Bosco odoroso di resina
7. Il livello più alto raggiungibile
9. Uncino da pesca
10. Il milite cui si rende omaggio
13. Versare lacrime per dolore o commozione
15. Mutano le pere in pietre
16. Abbreviazione di dottore
17. Simbolo dell'autorità del sovrano
19. Le prime di ieri
20. Preso dal nemico
22. Fanno... il doppio gioco
24. Nascondigli di animali selvatici
25. Poco elegante
26. I vestiti dei frati
27. Piante dai cui semi si produce olio per friggere
29. L'iridio nelle formule del chimico
30. Un uccello rapace notturno
31. Li usavano per scrivere gli egizi
33. È ghiotto di miele
35. La più piccola particella costituente un elemento chimico
37. Repubblica d'Irlanda
39. Restare in un luogo
42. Simbolo del bromo
43. Vasta e improvvisa diffusione di una malattia infettiva.

VERTICALI:

1. Pubblica Amministrazione
2. Non hanno la competenza necessaria a svolgere una determinata attività
3. Tu e io assieme
4. Un pesce d'acqua dolce
5. Attributi... grammaticali
6. Favorito dalla sorte
7. Sono doppie nel tonto
8. Miscela oleosa infiammabile di colore nero
11. Una soluzione acquosa e zuccherina prodotta dai fiori delle piante mellifere
12. Relativo al nostro pianeta
14. Arnesi per boscaioli
16. Sprecare, sciupare
18. Fondo di canoa
21. Telefono in breve
23. Due nella lingua degli antichi Romani
27. Una porzione del settimo cerchio dell'Inferno
28. Punto di ristoro nel deserto
30. La vetta di una montagna
32. Frutto simile alla mela
34. Privi di un occhio
36. Croce Rossa Italiana
38. La Giunone dei Greci
40. Iniziali del comico Petrolini
41. Una congiunzione eufonica.

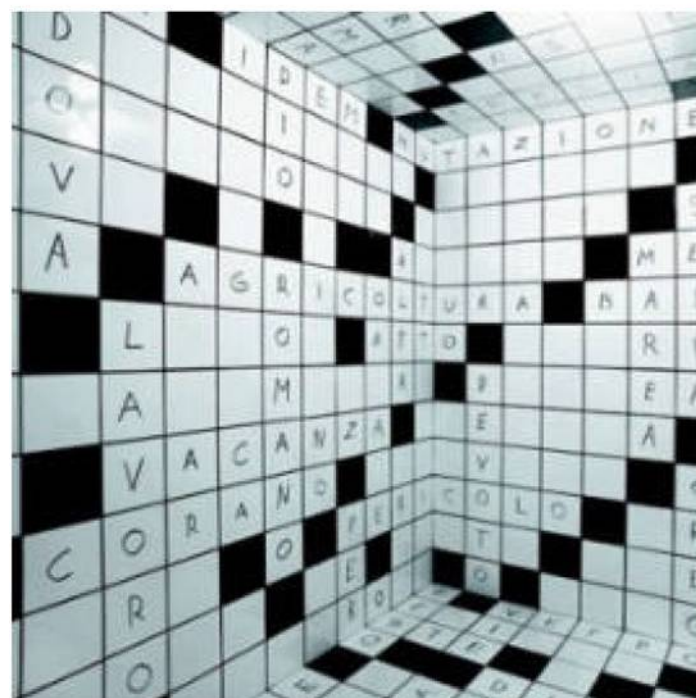


CRUCIVERBA

(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			

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

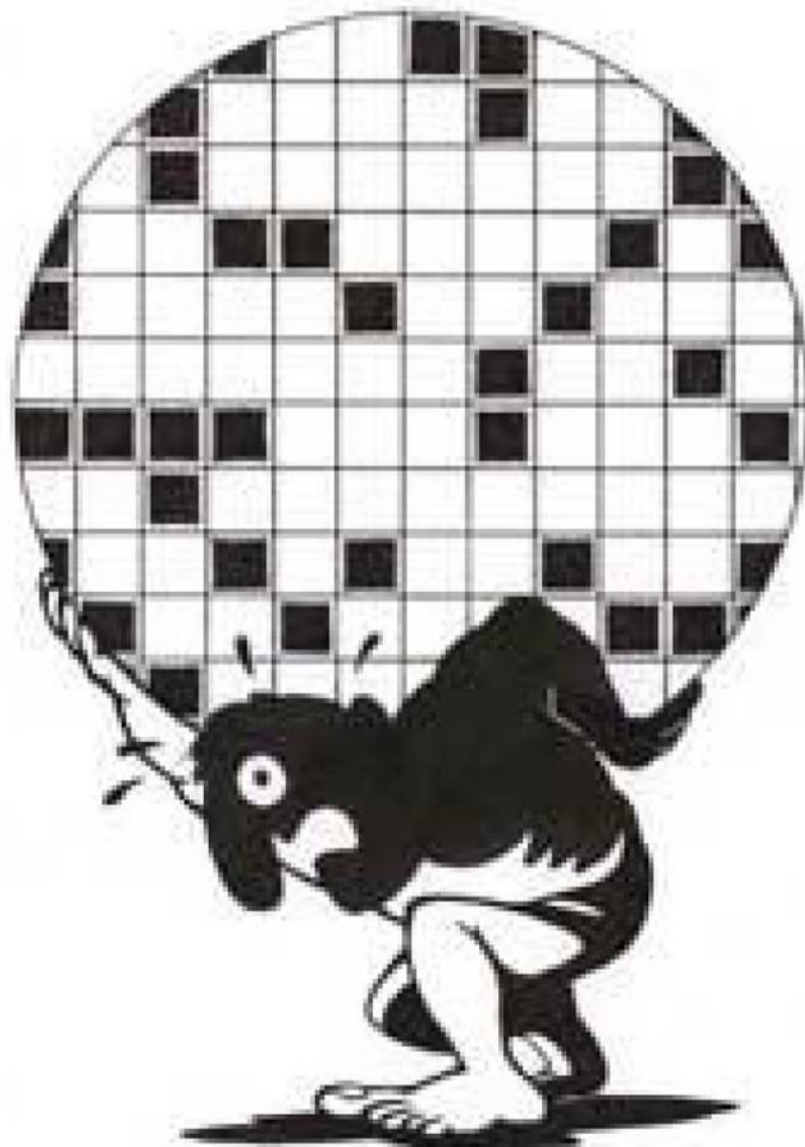


ORIZZONTALI:

- 1 un pre-dinner cocktail
- 7 marca automobilistica
- 9 Enna
- 10 contiene ceneri
- 11 affermazione russa
- 12 fiume della Campania
- 13 un dono dei Magi
- 15 un anagramma di sorte
- 17 un pronome dimostrativo
- 18 le lasciano le navi
- 19 un complice...immobile
- 20 sconosciuto, anonimo
- 21 nasce nei pressi del Passo della Mauria
- 23 il nome di Aleardi
- 24 Isernia
- 26 sigla del Canton Ticino
- 27 un nostro simile
- 30 bruciato, arso, dato alle fiamme
- 32 esprime sorpresa, stupore
- 33 un anticoagulante
- 35 mitra inglese
- 37 moglie di Eracle
- 39 città della Slovenia
- 40 fu stipata con animali

VERTICALI:

- 1 Odiati, esecrati, malvisti
- 2 Ancona
- 3 denunciate
- 4 può esserlo fragoroso
- 5 anagramma di nei
- 6 Ravenna
- 7 segue GO! In pista
- 8 nome di Prost
- 11 tendono a truffare
- 12 fiume degli Inferi
- 13 svetta a Torino
- 14 pittore impressionista francese
- 16 vi si possono contare numerosi gradini
- 17 una piaga italiana
- 19 è celebre quello di Pietralcina
- 22 il nome della Papas
- 25 Sufficienza!
- 28 l'Irlanda che confina con l'Uster
- 29 inchiostro per fotocopiatrici
- 31 lo pseudonimo di Cherilyn Sarkisian La Pierre
- 34 le prime dell'alfabeto
- 35 Sua Maestà
- 36 né sì né no
- 38 le vocali in serra

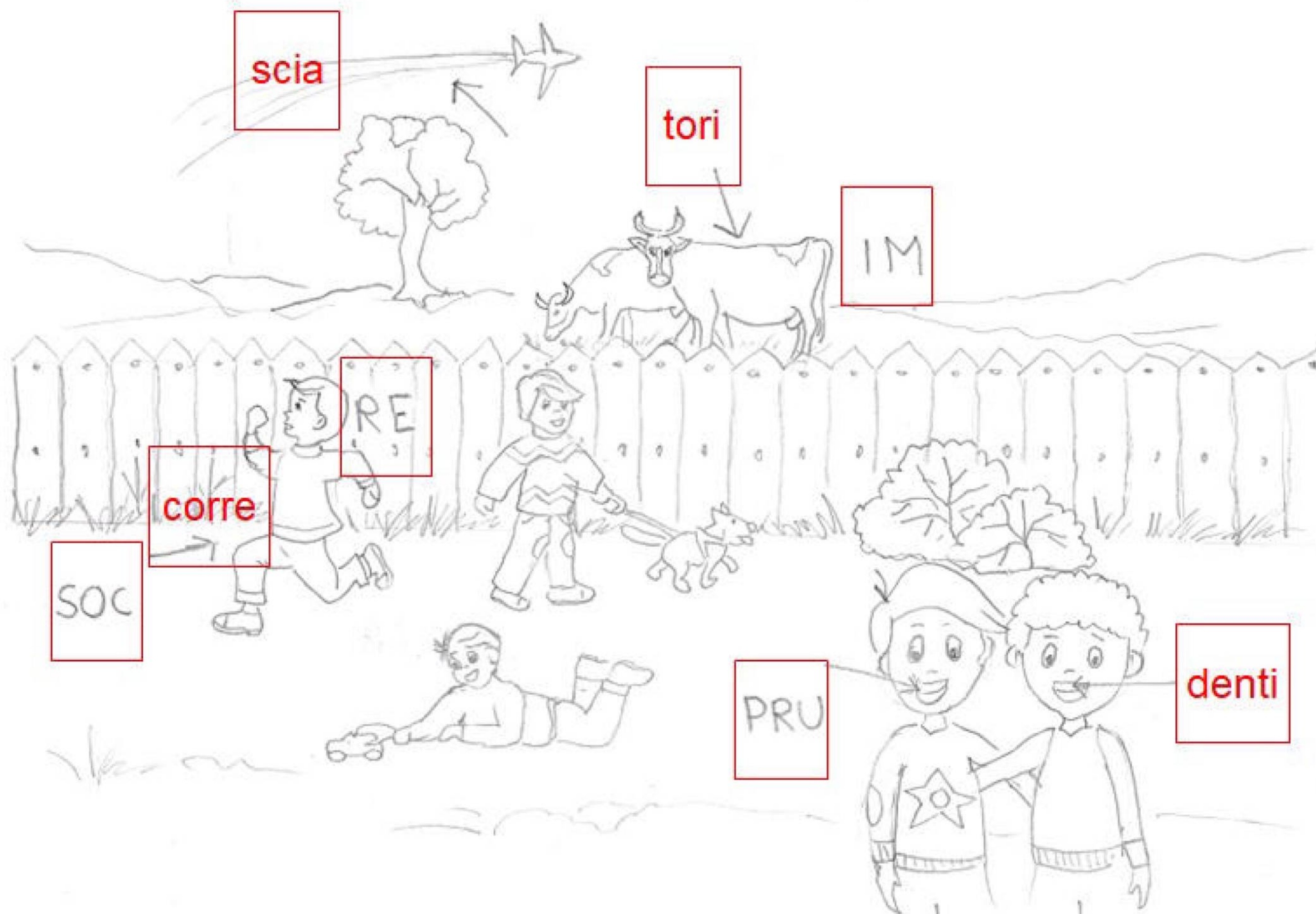


Le soluzioni dei giochi del mese di GENNAIO

REBUS: 10, 8, 10

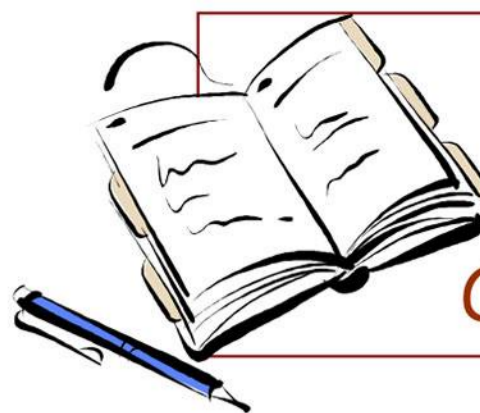
soluzione

SOC corre RE scia tori IM PRU denti
soccorrere sciatori imprudenti



1	L	A	C		4	C	R	A	V	A	T	T	A	10		
11	A	C	I	12	D	O		13	B	E	I	R	U	T		
14	P	E	L	I		15	C	A	N	N	E	T	O			
16	S	T	E	S	17	S	I		D			18	A	N		
19	U	O		20	C	A	N	21	T	I	N	22	A		23	O
	S		24	C	O	P	E	R	T	O	N	E		25		
	26	B	E	N	E	F	A	T	T	O	R	E				
27	C	O	N	T	R	O	P	I	E	D	E					
	28	T	E	I	E	R	A		29	V	O		30	L		
31	L	E		N		32	U	N	33	T	O		34	R	E	
35	A	R	T	U		37	M	I	A	L	G	I	A			
39	I	O	R	I	O			40	P	I	P	E	R			

1	C	O	S	A	C	C	O		7	S	F		9	R	
	H		10	A	N	T	E	L	11	U	C	A	12	N	O
	I		13	R	A		14	E	U	R	A	T	O	M	
15	U	S	C		17	R		18	T	I	R	A	T	A	
19	S	T	O	R	I	C	A		T		22	T	N		
23	I	O	M	I	F	E	R	M	O	Q	U	I			
	26	C	A	M	E	L	I	A		27	U	R			
28	R	C		29	A	R	T	E	S	I	A	N	I		
32	A	A	R		34	I	I		35	A	R	L	E	S	
36	B	R	E	S	T		38	M	I	E	I		E		
39	A	D	I	R	A	T	I		41	O	T	E	R		
43	T	A	S	I		44	G	A	S	S	A	T	E		



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Febbraio febbraietto, corto e maledetto

Febbraio è il secondo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano ed è l'unico che conta di 28 giorni (29 negli anni bisestili).

I Romani, che in origine consideravano l'inverno un periodo senza mesi, lo conobbero a partire da Numa Pompilio che lo aggiunse insieme a Gennaio, come ultimo mese dell'anno. Era dedicato alla dea Febris, dea della febbre e della guarigione dalla malaria, celebrata il giorno 14. A questa tradizione si richiamò la Chiesa Cattolica consacrando il giorno inizialmente a Santa Febronia e più tardi a San Valentino, protettore degli innamorati.

Per i romani era un mese dedicato a riti di purificazione, simboleggiando la condizione della natura in atto di ridestarsi dal torpore invernale. Iniziano, infatti, a sbocciare in questo mese le prime viole del pensiero, le margherite e le mimose. Per i cristiani, oltre alla nota festa di San Valentino, c'è la popolare festa della Candelora (2 febbraio) con cui si ricorda la presentazione al Tempio di Gesù e alla quale la tradizione contadina attribuiva un significato dal punto di vista meteorologico, nel passaggio dal clima invernale a quello primaverile.

Il cielo di Febbraio vede mostrarsi alto sull'orizzonte, in direzione nord, il Grande Carro dell'Orsa Maggiore, che dalla prospettiva italiana appare capovolto.

Il mese di febbraio, nonostante sembra scorrere più velocemente rispetto agli altri mesi, destava non poche preoccupazione a chi lavorava in agricoltura (riferito a Febbraio... "maledetto") perché le provviste iniziavano a scarseggiare e gli animali erano poco numerosi e malandati a causa della carenza di erba, fieno e mangime.

E quali sono le attività che dunque ci attendono in questo mese freddo e "maledetto" (sto scherzando naturalmente!)?

- Domenica 2 Febbraio si terrà la 3° lezione del corso di Sci di Fondo sulle piste di Flassin in Valle d'Aosta (<https://www.uetcaitorino.it/evento-310/3a-lezione-corso-a-flassin-ao>)
- Sabato 8 e Domenica 9 Febbraio avremo la gita sociale in





notturna con gli Sci di Fondo al rifugio Ciriè in al di Ala (<https://www.uetcaitorino.it/evento-311/gita-socialenotturna-a-chiusa-pesio-al-rifugio-pian-delle-gorre-cn>)

- Domenica 9 Febbraio con le racchette da neve saliremo alla Madonna della neve incontrando diverse meire (borgate) disabitate e piloni votivi di cui uno particolarmente caratteristico perché costruito su di una roccia (meire Desvioire) (<https://www.uetcaitorino.it/evento-304/madonna-della-neve>)
- Domenica 16 Febbraio si terrà la 4° lezione del corso di Sci di Fondo sulle piste di Nevache nella Valle della Clarèe (<https://www.uetcaitorino.it/evento-312/4a-lezione-corso-a-nevache-valle-claree-francia>)
- Sabato 22 e Domenica 23 Febbraio faremo una bellissima gita con le racchette da neve alla Capanne di Cosola, scoprendo la Val Borbera, definita un paradiso nascosto per la sua caratteristica vegetazione e la sua posizione incuneata fra le regioni Piemonte, Emilia, Lombardia e Liguria (<https://www.uetcaitorino.it/evento-305/capanne-di-cosola>)

A presto ritrovarvi sulle nevi dunque, amici Uetini!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"



Febbraio 2020: tornerà già la Primavera?...





Color seppia Cartoline dal nostro passato



Il Monte Percia

ossia la gloria alpinistica a buon mercato

Confrontando la cifra dell'altitudine con quella dei punti da cui può, a lume di buon senso, cercare di sormontarla un alpinista di mezzo carattere, quale io sono, che rinuncia mal volentieri alla garanzia di un letto discreto, parrebbe che non sia possibile dissociare il vanto di tale scalata da una grave fatica e qualche, pericolo: infatti la punta sorpassa di oltre 500 metri il limite delle nevi perpetue ed appunto ti presenta, venga tu da Val Savarance, o da Val Grisance il frigido suo pendio nord: perde adunque inevitabile l'incontro del ghiaccio, coi suoi gelati e geloni e relativi scivoloni «Eppur così non è».

Quanto al capitolo della fatica, dato l'allenamento preventivo di 4 o 5 ascensioni minori, anche questa te la metti in tasca.

Tenetemi dietro, se non credete alle affermazioni generiche, se non vi basta la sintesi, provate l'analisi, *ecco qua*.

Partite, per mo' d'esempio, dall'Hotel del Gran Paradiso, così chiamato perché sta sotto le Gorgie della Grivola (al capoluogo di Val Savarance) colla stessa logica topografica che denominò Hotel della Grivola, quello che aspetta sul suo capo le valanghe del Rollej e del Gran Paradiso; partite, dico da quel ridotto degli alpinisti *gourmand*, traversate il torrente Tournance su l'uno o l'altro dei due ponti in legno che stanno sotto l'abitato ed arrampicatevi in linea retta io quasi per sentieri da boscaioli; in poco più di un'ora raggiungerete il reale accampamento di caccia o la strada tortuosa che vi conduce; quivi giunto mamma provvidenza vi fa trovar la pappa fatta, cioè una comoda strada mulattiera la quale sale dolcemente alla 1a ed alla 2a *montagna* (cioè *grangia*) di S. M. e quindi vi intromette nella conca Djouan.

Per poco che sappiate resistere alla tentazione di fare un brusco *fianco-destr* quelle due volte che il sentiero si biforca voi non andrete a perdervi nelle conche e



Punta Percia (Cima Nord m. 3212 - Cima Sud m. 3227) (Alpi Graie Centrali - Val di Rhemes)

nelle fratte e nevi della Roletta e della Ponta Fova, ma continuerete imperturbati fin dove il sentiero, fattosi piano, viene a lambire le acque del rivo emontorio dei laghi Djouan.

Quivi veramente il cammino si fa sentiero, siccome lo chiamai, e biforcandosi egli qui un'altra volta, avete ragione se vi dirigete a destra, perchè da mano manca andrete (calpestando infiniti frantumi) alle alpi del Nivolet.

Per la destra invece sormontate ad una, ad una varie gibbosità erbose, smaltate di fiori, scoprite ad uno, ad uno, i laghi di Giovanni (Djouan) l'uno sempre più bello dell'altro, lambite l'estremo lembo di un grande nevaio inclinato che posa a ghiacciaio, per una grande crepa orizzontale che lo divide nel bel mezzo, e facendo le fiche, dal lato destro, a quell'ostacolo che invano vi sfida, dal lato

sinistro, raggiungete i *turnichet* che sono al sommo della conca, i quali, di nuovo ben segnati come mulattiera, in breve vi conducono al colle *Entrelor* (m. 3009).

Questo colle, *entre nous* è una dentiera inferiore lunga circa 50 metri, nella quale l'umana industria preparò alcuni ripostigli a cui manca solamente... il tetto; dove l'alpinista può apportarsi per curiosare nella valle di Rhème, e se viene dalla Val Savarance o viceversa può contemplare le cime bizzarre dell'uno e dell'altro contrafforte ed anche qualcuna del confine di Francia (Tarantasia).

Quel volto rivolto al cielo che sembra di uomo affaticato riposante sui bianchi piumini col corpo alquanto sollevato, è la cima del Carro: quel fantasma addentellato è la Tresenta, che nella erre fremente del suo nome, corrisponde all'impressione che produce la sua vista; quel berrettone bianco copre il Ciarforon e ben si vede che costui dev'essere un celibatario misantropo; per poco che fosse arrendevole, posto com'è fra mezzo a due femmine, la Tresenta e la Monciair, se non quella almeno questa gli

aggiusterebbe con più garbo quel ridicolo copri-capo.

Fra l'altre cose che l'alpinista può fare lassù è quella di satollare il suo appetito; e che in vero lo faccia ne stanno a prova le scatole di sardelle, vuote, che in quei ripostigli si trovano. Però il colle non è ancora la punta; avanti sulla punta. Ma che punta! questa è la zucca pelata di un buon diavolo di droghiere ritirato dal commercio...

Ebbene vada per zucca, ma avanti. E avanti sia, su questa collina, ove, a luogo di erba, vi è lastrone luccicante, in luogo di fiori, pietruzze lucenti; eccoci in cima; siamo a 3182 metri; e che proprio ci siamo lo prova quel ghiacciaio laggiù, autentico, vasto, inclinato, crepaccioso, con due codette a guisa di pesce, il quale appunto si chiama il ghiacciaio di Percia.

Potrebbe questo signor Percia fare il terribile; ed invece non vi è più buona pasta di lui, accoglie tutti bene, non mostra mai i denti; soltanto che con quella sua cera da Re Menelao, non c'è verso di fargli portare le corna.

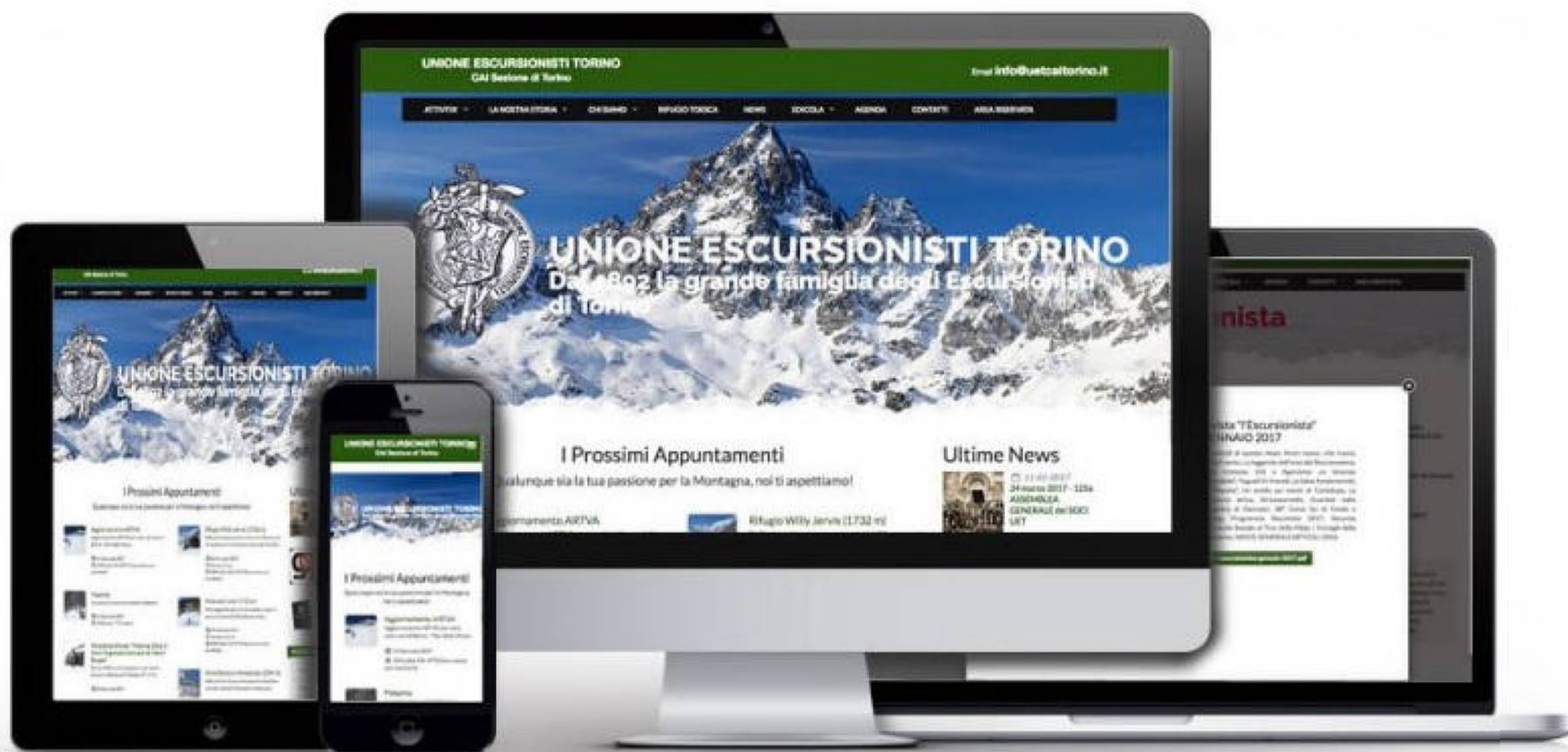
Adriano Fiesco Lavagnino

Tratto da L'Escursionista n.9

BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO

del 14/9/1906





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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

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*

seguici su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino
Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Febbraio 2019