



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Ottobre 2020

€ 0,00

Progetto AlpinRosa

La grande traversata delle ALPI in "rosa",
dal Friuli Venezia Giulia al Piemonte

La Bürsch

La parte alta della Valle del Cervo, in lingua Walser (Parte V)

Montagne senza confini

La nuova opera del 2020 di Irene Affentranger

Salita al colle e alla Cima del Pelvoda dalla valle Argentera

I "viaggi" del nostro Marco Polo

Le Tour du Mont Blanc

Le opere di Edi Consolo a Chamonix

La mostra del Museo montagna alla
Maison de la Mémoire et du Patrimoine
di Chamonix-Mont-Blanc

ANDRÀ TUTTO BENE

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



seguici su



Anno 8 – Numero 82/2020

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





Sezione di Torino



I Rifugi al tempo del Coronavirus

Sul giornale La Stampa di venerdì 18 Settembre è stata pubblicata una intervista ad alcuni Gestori di Rifugi Alpini nella quale esprimevano il loro rammarico per le promesse di rimborsi di spese per l'adeguamento alle norme COVID, messe in forse dalla Regione e dal Governo.

Questi imprenditori facevano certamente affidamento su questi rimborsi ma purtroppo le risorse sembrano non essere più sufficienti per soddisfare pienamente tutti.

La stagione estiva in montagna non è stata così negativa perché girando per sentieri e sentendo l'opinione di amici, in questa estate anomala risulta che i rifugi sono stati quasi invasi da escursionisti non sempre qualificati, ma anch'essi consumatori e quindi portatori di risorse.

Questi escursionisti improvvisati sono difficili da gestire perché non rispettano le regole, in particolare quelle anticovid, perché si scordano la mascherina, non rispettano il distanziamento e non sanno come comportarsi nei rifugi e il Gestore si trova a dover spesso richiamare e informare queste persone. Ma questi frequentatori consumano, anche se le loro richieste sono fuori luogo come il loro abbigliamento più marinaro che da montagna.

I gestori lamentano anche una drastica diminuzione dei pernottamenti e dei gruppi; purtroppo il blocco delle attività sociali e le conseguenti regole restrittive del CAI Centrale, non hanno consentito ai gruppi di escursionisti CAI di svolgere la loro attività.

Il CAI è comunque intervenuto a favore dei Rifugi con un kit anticovid di un costo non trascurabile.

L'apparecchio per la sanificazione all'ozono delle camere di pernottamento è stato dato a tutti i Rifugi del Sodalizio e ai privati consentendo la soluzione di un grosso problema.

Utilizzando questi apparecchi i pernottamenti risultano sicuri senza possibilità di contagio, dobbiamo solo portarci il sacco a pelo e naturalmente è necessaria la prenotazione.

Sono stati dati anche gli apparecchi per la misurazione della temperatura corporea e per il controllo della saturazione dell'ossigeno nel sangue. Si può dire che non è una grande spesa ma ha sollevato i Gestori dal farsene personalmente carico, e in un momento di grandi problemi, questo non è proprio poco.

Penso che bisognerebbe far vedere al pubblico come si sanificano



i dormitori e forse gli escursionisti, constatando con i propri occhi l'attenzione che viene rivolta alla loro salute, troverebbero superfluo portarsi la tenda personale.

Quanto ho scritto non vuole essere in contrapposizione alle affermazioni di alcuni Gestori, ma riporto quanto si è visto andando per monti in zone di media altezza in questa estate.

Mi piace sottolineare l'impegno del CAI nei confronti dei suoi Rifugi che sono per altro, i custodi delle terre alte. Anche il CAI ha avuto i suoi problemi, come tutte le imprese e quindi anche la UET non ha potuto, in questo periodo, incontrare i Soci e simpatizzanti, la nostra "materia prima" più importante, che ci seguivano nelle nostre attività sociali ma che si spera, con la graduale ripresa, ci sia l'occasione di coinvolgere nuovamente nelle attività sociali.

Devo dire che i nostri Soci sono stati fedeli al gruppo e c'è stato veramente un buon numero di persone che ha rinnovato l'iscrizione alla UET cosa che in questa situazione di limitazioni e blocco dell'attività, non avrei mai sperato.

Vi ringrazio di cuore per questo senso di appartenenza alla UET che ci stimola a vedere il futuro in modo meno negativo.

Questo è un buon segno di ripresa e di ottimismo.

Domenica Biolatto

Presidente UET



Sezione di Torino



L'andar per rifugi al tempo del coronavirus

Il Club Alpino Italiano lavora perché quest'estate i rifugi possano riaprire



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 8 – Numero 82/2020
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,
Maria Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini,
Chiara Peyrani, don Valerio d'Amico,
Maria Teresa Andruetto Pasquero,
Giulia Gino, Sergio Vigna, Marco Giaccone,
Giovanni Cordola, Gianluca Menichetti,
Cristina Natta Soleri, Veronica Lisino,
Fabrizio Rovella

Email : info@uetcaitorino.it

Sito Internet : www.uetcaitorino.it

Facebook : [unione escursionisti torino](https://www.facebook.com/unione.escursionisti.torino)

Facebook : [l'Escursionista](https://www.facebook.com/l'Escursionista)

Sommario Ottobre 2020

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
I Rifugi al tempo del Coronavirus	02
Sul cappello un bel fior - La rubrica dell'Escursionismo Estivo	
Progetto AlpinRosa	
<i>La grande traversata delle ALPI in "rosa", dal Friuli Venezia Giulia al Piemonte</i>	05
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Il brigante eremita	19
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis	
Le sette suonava	25
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Il pane della Sardegna	30
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Via Garibaldi a Torino	35
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Le Tour du Mont Blanc	
Le opere di Edi Consolo a Chamonix	
<i>La mostra del Museomontagna alla Maison de la Mémoire et du Patrimoine di Chamonix-Mont-Blanc</i>	38
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Salita al colle e alla Cima del Pelvo dalla valle Argentera	41
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
La Bürsch	
<i>La parte alta della Valle del Cervo, in lingua Walser (parte V)</i>	45
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Le infezioni da virus alimentari	53
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	56
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
Se di Ottobre scroscia e tuona, l'invernata sarà buona	63
Invito alla lettura - La libertà di viaggiare attraverso un libro	
Montagne senza confini	65
Pensiero libero – Quello che mi va di raccontare	
Se son rose (ri) fioriranno	68
Riflessione	70
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
La gita artistica ad Ivrea	71



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

info@uetcaitorino.com



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo

Progetto *AlpinRosa*

*La grande traversata delle ALPI in "rosa",
dal Friuli Venezia Giulia al Piemonte*



Ferrata che ripercorre i sentieri della 1° Guerra Mondiale alla Marmolada



Il progetto nasce su una duna in Mauritania. Il covid comincia a mietere vittime e la mia idea originariamente è di percorrere quasi integralmente la Via della Seta, con l'amico Carlo e la sua mitica Toyota camperizzata. Poi iniziano a chiudere tutte le frontiere ed incoraggiato dagli hashtag del Gruppo Cremonini (Carne Montana), scelgo l'Italia. Penso che si possa fare qualcosa di buono per questo paese e così una dopo l'altra mi ritrovo ad avere atlete, ex atlete, scrittrici, onlus ed associazioni solo al femminile.



In primis penso ad un titolo per questo progetto tipo “App&Alp - Dagli Appennini alle Alpi”, scalando la cima più alta o comunque più significativa di ogni regione da un punto di vista storico, culturale e quindi non solo alpinistico.

Come sempre però sono il tempo ed il denaro ad indurmi su obiettivi più “concreti”, sicchè la scelta cade sulle Alpi, dal Friuli Venezia Giulia al Piemonte.

Main sponsor, Carne Montana.

Altri sponsor minori si aggiungono come Hotel Condor a Riccione e Altai Gallery a Milano.

Senza Augusto Cavenago storico amico e storico esploratore africano e non solo, questo progetto non vedrebbe la luce in quanto la mia di Toyota è rimasta bloccata giù in Mauritania e “Cavegus” (per gli amici), mi viene in soccorso prestandomi la sua mitica e storica Land Rover 110.

In cima al monte Coglians



La prima ad aderire ad Alpinrosa è niente di meno che Angelika Rainer, tre volte campionessa del mondo di arrampicata su ghiaccio e due volte vice campionessa.

La prima tappa è quindi il Monte Coglians.

Raggiunto in serata il rifugio Marinelli e cenato e dormito alla grande, la mattina seguente sfruttiamo le uniche tre ore di finestra di bel tempo ed in 1 ora e 40 minuti arriviamo in cima contro le 2 ore e 30 da indicazioni: cima raggiunta con Icio Barbero, capo spedizione,



Interviste alle atlete di AlpinRosa durante il 68° Trento Film Festival





*Sentiero delle cascate che
va all'Adamello*



Angelika Rainer con il suo compagno Marco Servalli ed il sottoscritto.

Meteo da paura, piogge torrenziali, i giorni che seguono sono stati difficilissimi.

Bisogna pensare che con il covid ed il distanziamento, quasi tutti i rifugi, chiedono la caparra e la prenotazione via mail. Una volta persa, ciccia.

Il Coglians non è difficile né troppo lungo, ma con dei ghiaioni da immaginare di essere diventati dei gamberi, un passo in su e due in giù

Donne del Bosco, Donne di Villa Manin, Donne di Montagna, Donne di Valdieri, Fuoco Rosa.

Questi i 5 gruppi di donne che aderiscono con tutto il loro grande cuore al progetto Alpinrosa e noi come organizzatori (Cristina Montepilli ed il sottoscritto) siamo solo felici ed onorati ad averle con noi.

Infatti il progetto non vuole essere solo di carattere sportivo ma anche con un taglio sociale e quindi il 23 settembre è programmato il Gran Finale nella sede di Milano dei City Angels dove verrà consegnato un bancale di prodotti Montana per i più

I laghi del Ruitor





In vetta aell'Adamello

bisognosi. Madrina della manifestazione la Dott.ssa Girardi Javarone che ha già ottenuto due encomi da due diversi Presidenti della Repubblica.

Ma torniamo alle nostre amate montagne.

Seconda tappa, la Marmolada.

Tre giorni alla sua base in attesa di una finestra di bel tempo, e mi sento quasi un alpinista bloccato in Himalaya.

Ma quando si dice che la sfiga ci vede benissimo (ed è proprio vero) la mattina del terzo giorno, funivia bloccata causa manutenzione, perse 3 ore faticose e sbucato in cima con temperatura di 5 gradi sotto lo zero con vento gelido e neve.

Quindi facciamo una cima satellite e poi la splendida ferrata che ripercorre le trincee della prima guerra mondiale.

Abbandoniamo le montagne per dirigerci a Trento per l'omonimo Film Festival.



Ghiacciaio del Ruitor





Interviste radio e TV con Angelika Rainer per Radio Truman TV e per Radio Gold, media partner del progetto.

Adamello e Cevedale sono le nostre prossime 2 tappe.

Mi rendo conto purtroppo che i mesi di Mauritania, mi hanno lasciato il segno, in negativo.

Camminando e correndo 15/20 km al giorno ma sotto al livello del mare, ora l'alta quota e la mancanza di ossigeno la fanno da padrone. Decido quindi per il Sentiero delle Cascate che percorro in 3 ore e mezza contro le 5 e mezza rispetto alle indicazioni.

Ma sono i mitici Icio, Angelika e Marco che in 6 ore totali dal rifugio raggiungono la vetta, grandissimi!

Siamo perseguitati dal maltempo, e dobbiamo saltare il Cevedale ed addio caparra... il danno e la beffa!

Con un lunghissimo trasferimento e la mitica Land Rover che viaggia ai 90/100 chilometri orari, arrivo finalmente nelle mie amate Alpi ed esattamente al Campeggio du Parc, dove mi sento a casa, viziato e coccolato.

A differenza dell'Adamello dove ho montato la mitica Ferrino High Lab, qui scelgo una

Lago del Ruitor



casetta con roulotte, più calda, più comoda ma d'altra parte questo si chiama "campo base"... vuoi mettere?!

Sveglia presto, parcheggio all'inizio della Val Veny e via con zaino e scarpe da ultra trail.

Direzione Pyramid Calcaire.

Passando dal Rifugio Elisabetta gestito dall'amico Davide Gonella, altro posto dove sentirsi a casa.

L'ultima volta che ho fatto questo giro ricordo un maschio di stambecco proprio su in alto, al giro di boa. Questa volta non uno, ma almeno una decina di stambecchi incontro sul sentiero: mi fermo e ci guardiamo, ci manca solo la parola.

Penso al grande Bonatti, quando nei suoi libri racconta di aver viaggiato tutta la vita in piena wilderness e senza fucile, perché la natura e gli animali stessi sentivano la sua amicizia e nessuno dei due doveva temere nulla.

Sono sempre Val d'Aosta ma questa volta mi



In vetta al Monte Bianco





*Giro delle Pyramid Calcaire
al fondo della Val Veny*

dirigo in Val Ferret per incontrare Sofia Gallo, grande scrittrice, con un passato di alpinista e conosciuta durante un grande viaggio, facendo insieme il periplo del Sahara: Tunisia, Algeria, Mali, Mauritania e Marocco... bei tempi andati!

Ha scritto un meraviglioso libro su Planpencieux e ci accoglie sotto le Grand Jorasse.

Insieme a Lei c'è Emanuela Callieri, presidentessa di Fuoco Rosa e Marcella Biondi ex azzurra di sci alpino che gestisce lo Chalet Val Ferret dove ovviamente pranziamo con una spettacolare polenta concia. Ritorno il giorno dopo per una camminata fino al rifugio Elena.

9 settembre, Facebook come ogni anno mi ricorda che è il mio compleanno.

Angelika e Marco sono già al rifugio dei Gouter per tentare la vetta del Monte Bianco, mentre io parto con Sandro Paschetto, grande



amico e grande guida alpina, per il giro dei 5 colli: Col de Flambeaux, col d'Entreves, Col de Toula, Col de Rochefort e Colle del Gigante.

Giornata incredibile che solo il Monte Bianco sa regalare.

Ma non contento della faticaccia, eccomi all'alba di un nuovo giorno partire per Cervinia dove il mio grande amico Max, vuol portare suo figlio in alta quota per la prima volta: obiettivo il Breitor, in giornata.

Meteo così così, ma il peggio deve ancora arrivare, e cioè quando p regolare i ramponi, un pezzo gli rimane in mano... ma per forza... mica erano Grivel!

Grivel, il mio nuovo mitico storico partner tecnico con i suoi 202 anni di storia.

Quindi addio Breitor, anzi arrivederci come fu per la Pyramid Vincent raggiunta solo al secondo tentativo, perché al primo fummo rimbalzati da una violenta bufera di neve.

Chiedimi se sono felice?



In cima all'Argentera



Visita alla Grivel con conseguente intervista al presidente Oliviero Gobbi.

Ho un'attrezzatura degna di un "vero" alpinista: sono stato fornito di nuovi ramponi, piccozza, bastoncini, casco ed imbrago.

E per finire in bellezza i giorni passati in Valle d'Aosta eccomi pronto per tentare il Rutor: sentiero per il rifugio 3 ore.

Sveglia ore 4 dopo abbondante cena e dormita e via con la frontale accesa per una bella ferrata in notturna prima di godere di un'alba sul Monte Bianco che rimarrà indimenticabile.

Di ritorno dalla vetta del Rutor sono passate ben 9 ore, peccato che ne manchino ancora altre 3 per arrivare all'auto. Le definirei tra le più lunghe discese della mia vita.

L'ultima salita è l'Argentera.

Purtroppo devo saltarla per problemi personali e famigliari ma la cordata di punta con Icio, Angelika e Marco arriva in cima di gran

carriera per anticipare ancora una volta il brutto tempo.

Incontro poi con le Donne di Valdieri e con la grande Anna Torretta, alpinista, guida alpina e scrittrice.

Fabrizio Rovella



Saharamonamour

www.saharamonamour.com

Main Sponsor: Carne Montana

Altri sponsor: Hotel Condor a Riccione, Altai Gallery Milano

Partner tecnici: Ferrinooutdoor, Ronco Alpinismo, Grivel, Aku, Libreria della montagna

Hanno scritto di noi: La stampa, Tgcom24, Radio Truman TV, Radio Gold

Foto di gruppo con le donne di Sant'Anna di Valdieri



Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!



Le nostre aperture:

*dal 30 Maggio 2020 al 02 Novembre 2020
dal 07 Novembre 2020 al 08 Novembre 2020
dal 14 Novembre 2020 al 15 Novembre 2020
dal 21 Novembre 2020 al 22 Novembre 2020
dal 28 Novembre 2020 al 29 Novembre 2020*

dal 05 Dicembre 2020 al 08 Dicembre 2020

dal 12 Dicembre 2020 al 13 Dicembre 2020

dal 19 Dicembre 2020 al 06 Gennaio 2021



Vi aspettiamo!!!

Il brigante eremita

<<Di notte qualcuno va a far legna nel bosco vicino al lago di Sant'Anna>>, aveva detto il vecchio sacrestano. <<Dovete prendere i ladri!>>

E il marigo, armato di archibugio, da un bel po' girava tra piante e cespugli, per cogliere in flagrante quei mariuoli. Il buio era fitto, perché in cielo non c'era neppure una piccola falce di luna, e non era piacevole non vedere nemmeno dove si posavano i piedi.

<<Speriamo di non far brutti incontri>>, borbottò tra i denti la guardia che si era portato dietro.

Era chiaro che non pensava ai furfanti che speravano di sorprendere.

Il marigo non rispose: era disdicevole che uno nella sua posizione avvalorasse certe fole di fantasmi e di streghe. Si arrestò di botto, tendendo l'orecchio a tre secchi colpi di scure, che erano risuonati nel folto.

<<Hai sentito anche tu?>>, domandò con un certo sollievo al compagno. Perché era sempre meglio avere a che fare con malandrini vivi, piuttosto che con anime in pena.

<<Ci siamo>>, confermò la guardia, mentre avanzavano cautamente, cercando di non farsi sentire. <<Laggiù>>, soggiunse, indicando un punto da cui proveniva un dilfuso chiarore.

<<Si sono portati anche il lume>>, osservò il marigo.

<<O hanno acceso un fuoco>>, ribatté l'altro, annusando l'aria>>.

<<Già>>, dovette ammettere il capo. E la cosa gli sembrava un po' strana.

Ma ecco, del tutto inatteso, levarsi un canto, che all'andamento pareva di chiesa; ma lo cantavano voci falsate, accompagnate da cachinni osceni.

<<E' il *Dies irae* degli spiriti dannati>>, sussurrò la guardia.

Se la diedero a gambe, senza fermarsi fino a Pàdola; e il marigo, per andare più in fretta, per via si liberò dell'archibugio e del mantello.

Allora, nel bosco, si levarono le risate di chi aveva architettato la beffa.

<<Sembravate veri diavoli>>, disse Thomas



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

l'Orso ai cantori del coro e al sacrestano, distribuendo tra loro il compenso pattuito. <<Per me terrò l'arma e la cappa.>>

L'indomani trovò nel bosco un cavallo grigio incustodito, che sembrava lì proprio ad aspettare lui.

Gli balzò in groppa e via, di vallata in vallata, a depredare e, al caso, anche ad uccidere.

Dal Comelico passò nella Carnia, quindi in Cadore, e dappertutto il suo nome metteva spavento soltanto ad udirlo. Gli sbirri della serenissima braccavano *chel del ciaval grisc*, senza mai riuscire a sorprenderlo; poi ci si misero gli imperiali, con identici risultati.

Un giorno l'Orso giunse al galoppo su un pianoro alpino, nella valle del piave.

Dopo aver sgozzato un paio di pecore, usò violenza alla ragazza che le custodiva, e prima aveva invocato aiuto, poi chiesto soltanto pietà. Aveva gli occhi limpidi come il cielo sereno e le trecce riportate sul capo, come una bionda corona.

L'abbandonò a terra, disperata e piangente, portandosi via la preda.

L'infelice a casa non volle tornare. Sapeva bene come la gente trattava quelle come lei, che anche il prete avrebbe cacciato di chiesa, perché aveva perso l'innocenza, commettendo peccato.

Si rialzò a fatica, e prese a camminare come istupidita verso lo strapiombo sul Piave.

Si sfracellò sul fondo del baratro, e l'acqua del fiume lavò il sangue che aveva macchiato le rocce.

Era un 28 luglio di un anno che nessuno ricorda.

L'estate seguente il bandito dormiva in una casera della Carnia, quando il cavallo si mise a nitrire, quasi ad annunciare un pericolo imminente.

L'uomo balzò in sella, e lo stallone, come impazzito, si lanciò al galoppo sul sentiero montano.



<<Fermati! che ti ha preso?>>, gridava il cavaliere, incapace di controllarlo.

<<Dove credi di andare?>>

Lo seppe ben presto, quando l'animale, passati Sappada, l'Acquatona, il Comelico, raggiunse il pianoro dove aveva violentato l'innocente.

<<E stato un anno fa, esattamente>>, ricordò allora, per la prima volta in preda al terrore.

Ed eccola lì, davanti a lui, la pastorella dallo sguardo chiaro. Lo prese per mano per farlo smontare e, dal bordo della forra in cui si era gettata, senza parlare gli indicò il fondo, dove scorreva il fiume.

L'Orso non volle guardare. Riuscì a svincolarsi; fuggì a piedi, correndo, lungo la valle del Piave; risalì quella dell'Ansiei, e dal passo di Sant'Antonio scese lungo il versante opposto.

C'era passato pochi giorni prima, e quella chiesetta...

<<Non c'era, ne sono più che sicuro>>, si disse, fissando sbalordito i muri bianchi.

Dietro la cappella una porticina aperta immetteva in una piccola cella.

<<Passerò qui i miei giorni>>, decise il brigante. <<Indosserò il saio, mi farò crescere la barba, e non mi riconoscerà più nessuno. Sono stanco di fuggire.>>

Quando fu pronto, di lì a qualche tempo, si lasciò vedere dalla gente che, passando

davanti alla cappelletta, si fermava a dire una preghiera: e si sparse la voce che all'eremo si era stabilito un penitente.

I buoni cristiani incominciarono a portargli qualcosa da mangiare, e c'era chi gli lasciava anche offerte in denaro. Thomas l'eremita non se la passava male.

Ma una notte, tra i sibili del vento che sferzava la foresta, gli giunsero le zoccolate di un cavallo al galoppo, sempre più forti e vicine.

Sfece sulla porta, e lo vide arrivare. Il suo vecchio *caval grisc* lo afferrò con i denti, lo sollevò sul suo dorso, e via, veloce come il vento, attraverso boschi, vallate e paesi, dove aveva rapinato, gozzovigliato, violentato e ucciso: fino al bordo del precipizio sul Piave.

Questa volta l'Orso gettò uno sguardo sul fondo, e tra le rocce gli sembrò di scorgere il corpo sfracellato della pastorella dagli occhi innocenti.

Ricordò che era il 28 luglio, come allora, quando aveva violentato la ragazza. Avrebbe voluto scendere, magari per recitare una preghiera; ma il cavallo proseguì la corsa e, nei pressi dell'eremo, si arrestò in riva a un piccolo lago.

Le onde presero tosto a ribollire, e l'acqua straripò nella conca, salendo veloce attorno allo stallone grigio e al cavaliere che portava in groppa.

Da quel giorno dell'eremita nessuno seppe mai più nulla.

Ma nella notte del 28 luglio a chi si trovi nelle vicinanze del lago può accadere di vedere un destriero,

che emerge dal buio all'improvviso e muove al galoppo verso il passo di sant'Antonio, levando agghiaccianti nitriti.

Lo cavalca un uomo barbuto, rivestito del saio dei penitenti.

Mauro Zanotto

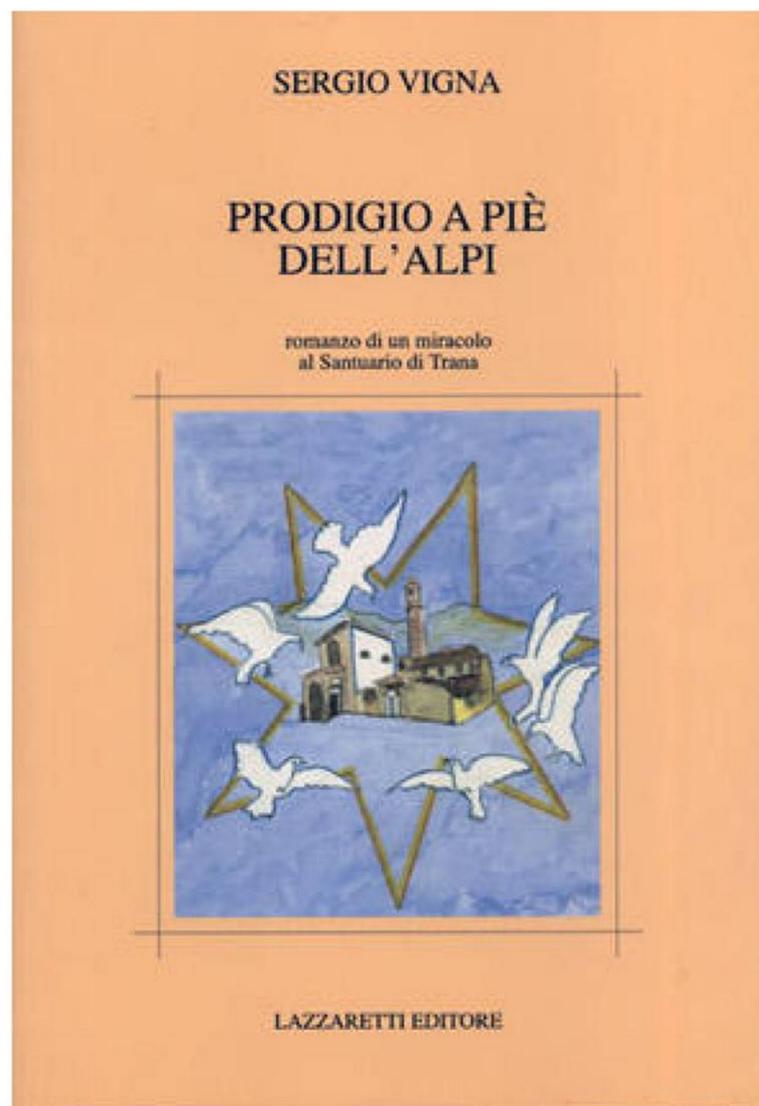
Sergio Vigna è nato a Torino nel 1945 e vive a S. Bernardino di Trana dal 1969.

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».

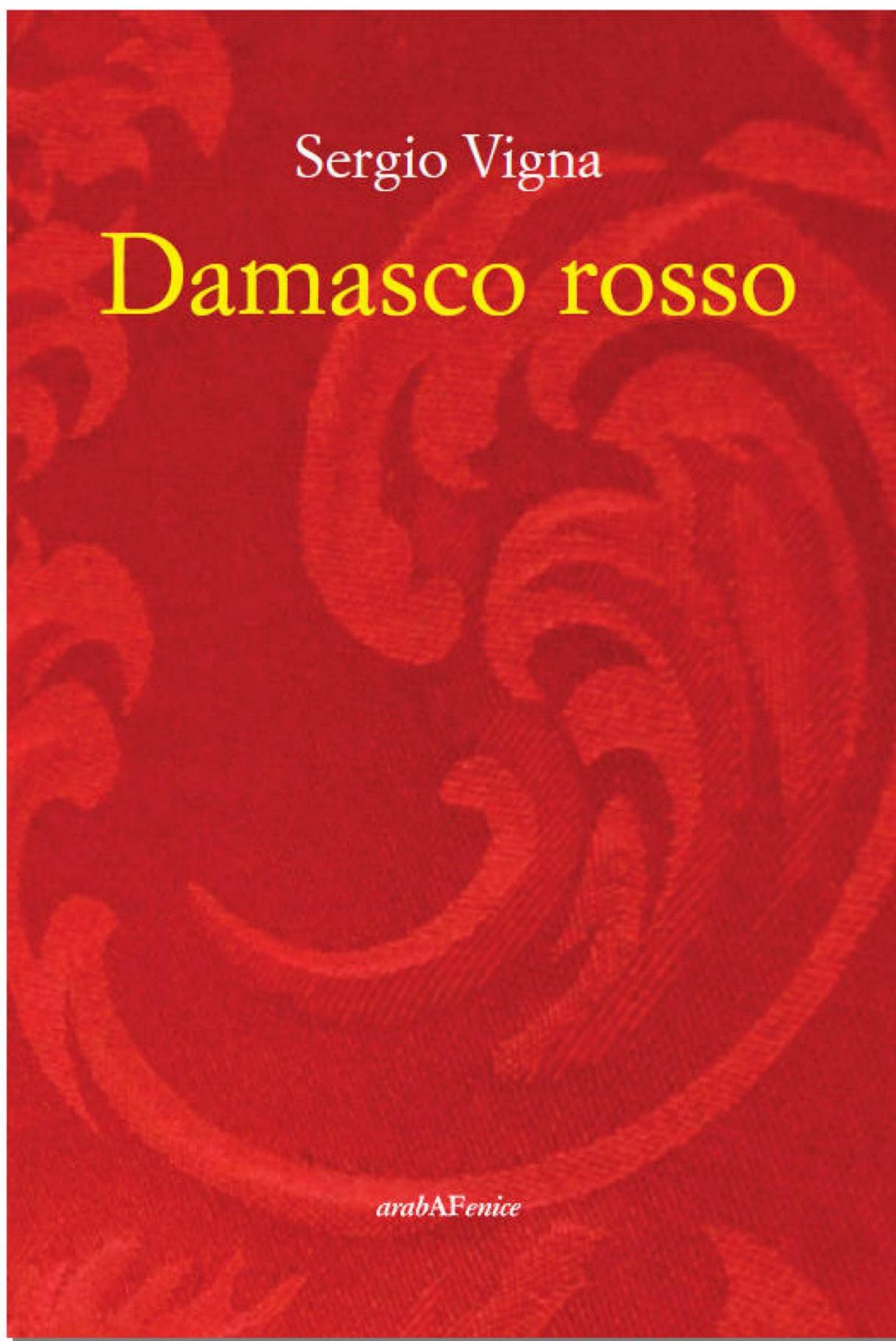
«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.

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.



Le sette suonava

*Le sette suonava
Studiante passava
Elvira chiamava:
"Studiante vien qua!"
"Venire non posso
Lo studio mi preme
Amarci conviene
Sposarci noi no"*

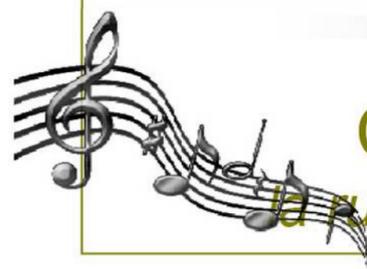
*"Allora studente
Mi vuoi tu lasciare
Per quale ragione
Mi vuoi tu lasciar?"*

*"Ragione l'è questa
Sei donna perduta
Nel male sei caduta
Non sei più per me!"*

Un canto di sapore ottocentesco, dal tono leggermente malizioso, con l'esplicito adescamento di un giovane studente da parte di una ragazza di strada, non lontana parente della Bohème o della Traviata.

Ma subito corretto dalla rigida morale borghese, che può ammettere l'amore mercenario in un momento di distrazione dal dovere scolastico, ma certamente non il matrimonio.

Se ne lamenta la ragazza, che però viene prontamente respinta, in quanto "donna perduta".



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

Angelo Tieppo è nato in una famiglia con la passione per la musica, infatti il padre Luigi dirigeva la corale della parrocchia in Vallà di Riese Pio X, mentre lo zio Giuseppe suonava l'organo.

Angelo ha iniziato lo studio del pianoforte a soli otto anni ad Asolo con il maestro Giovanni Parisotto; ha proseguito poi con Giovanni Arpa e successivamente con Pietro Baggio alla Scuola di Musica della "Fondazione Morello" a Castelfranco Veneto.

Si è diplomato in pianoforte come privatista nel 1968 al Conservatorio di Musica "Cesare



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=uVgvrjCL4oM>



Pollini” di Padova con il massimo dei voti e studiato armonia con il maestro Dino Coltro nello stesso istituto.

Si è esibito sia come solista che in varie formazioni cameristiche strumentali e come accompagnatore al pianoforte di cantanti solisti. Ha svolto attività didattica al conservatorio “Agostino Steffani” di Castelfranco Veneto. Inoltre è stato incaricato presidente di commissione, con nomina ministeriale, nel concorso nazionale a posti di ruolo nei conservatori italiani per la cattedra di pianoforte complementare.

Dal 1968 al 1976 e dal 1990 al 2010 ha diretto il Coro Val Canzoi di Castelfranco Veneto. Con questo gruppo ha sviluppato nel corso degli anni un programma volto alla valorizzazione di brani tratti dalla tradizione orale dell’area veneta (in modo particolare del trevigiano e bellunese) armonizzando ed elaborando numerose “cante” inedite.

Questo lavoro, unito ad un continuo affinamento vocale ed espressivo con i coristi del Val Canzoi, è stato premiato in numerosi concorsi corali italiani.

Valter Incerpi



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



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



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

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

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

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

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



Roberto Mantovani,

**Monviso
L'ìcona della montagna piemontese**



l'ultimo romanzo di Roberto Mantovani...

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

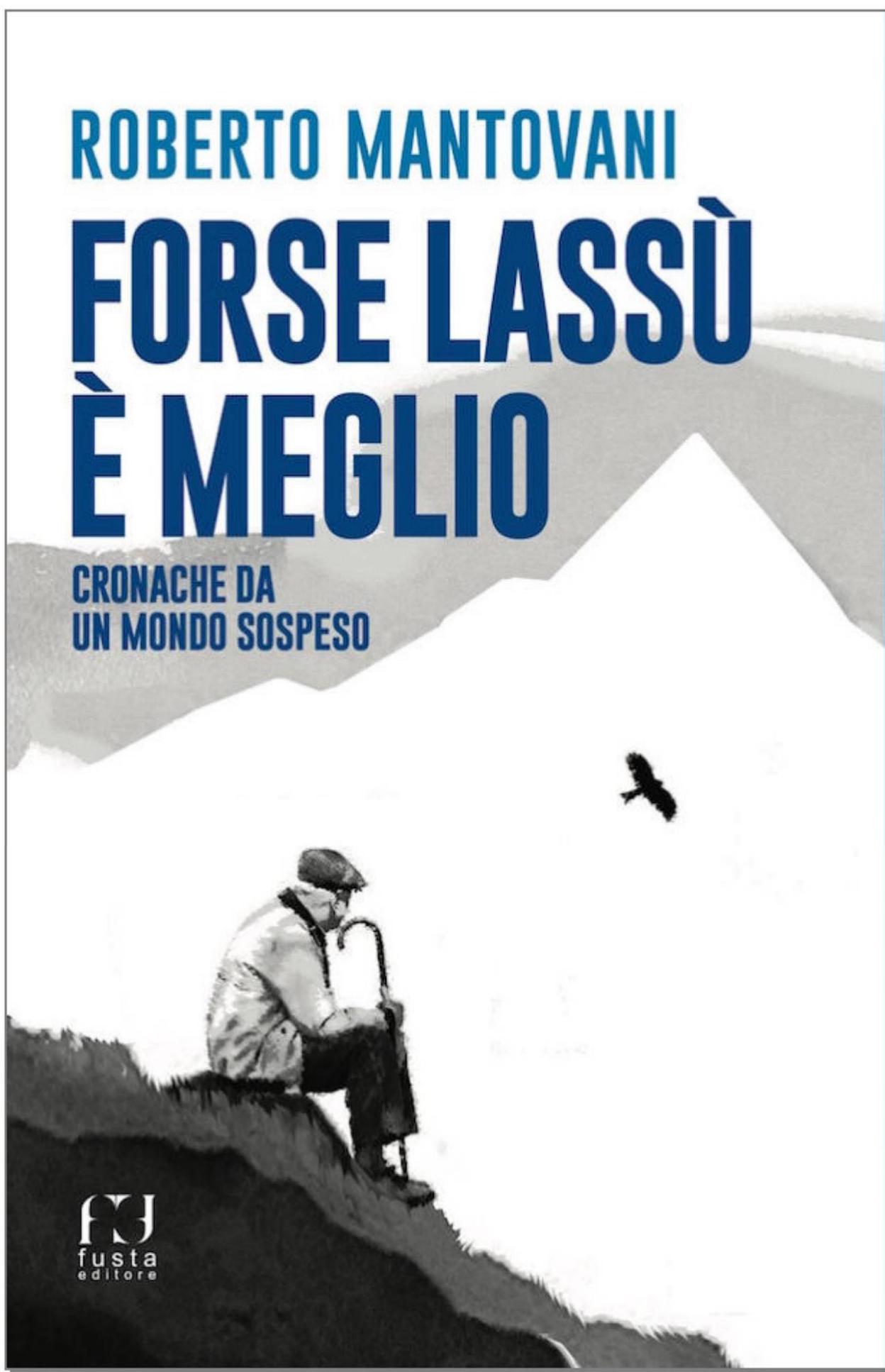
Una tavolozza di storie, di ricordi e di incontri. Scampoli di esperienze e di vite vissute, più che frammenti di escursioni e di alpinismo. un piccolo coro di voci alpine la cui sonorità è stata per troppo tempo smorzata dal piccolo orizzonte della realtà contadina e che oggi, suo malgrado, deve fare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

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

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

ROBERTO MANTOVANI FORSE LASSÙ È MEGLIO

**CRONACHE DA
UN MONDO SOSPEO**



Il Pane della Sardegna

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

Questo mese il nostro viaggio alla scoperta del pane tipico delle Regioni italiane si conclude in Sardegna!

La panificazione in Sardegna è da sempre una tradizione che affonda le sue radici in un passato molto lontano. Nella cultura sarda il pane non era soltanto un alimento, come in tutti i popoli mediterranei, ma assumeva anche un importantissimo significato simbolico. La diversità tra le varie tipologie di pane era da cercarsi non solo negli ingredienti, ma anche in base al ceto sociale a cui era destinato e alle cerimonie per cui veniva preparato.

La panificazione domestica era un'attività prevalentemente femminile che prevedeva la partecipazione di tutte le donne della casa, molto spesso ci si aiutava a vicenda tra vicine e parenti e solo in certe occasioni si faceva ricorso all'intervento di una panificatrice dietro pagamento. Anche le piccine erano coinvolte nella panificazione, mentre il contributo delle donne più mature, esperte, era prezioso soprattutto durante la preparazione di pane in occasioni particolari, quali le feste religiose. Le ragazze erano invece le protagoniste assolute nella panificazione in occasione del matrimonio di una loro parente o amica. Le donne erano impegnate in tutto il ciclo della panificazione: dal lavaggio e molitura dei cereali alla loro setacciatura, proseguendo con l'impasto e la cottura.

E voi saprete cimentarvi in questa nobile tradizione di panificazione e sfornare i tipi di pane che in quest'ultima parte del nostro viaggio, la rubrica del Mestolo d'oro vi propone?

Pane Carasau

Una sfoglia croccante che non si finirebbe mai di gustare: è questo il pane Carasau, una tipica ricetta sarda preparata da sempre da ogni famiglia dell'isola e cotta nel forno a legna.

Preparato con le migliori farine di grano duro o con le farine di orzo, il pane Carasau è un ingrediente che si può utilizzare come



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



accompagnamento o per creare sfiziosi aperitivi a base di carne, pesce e verdure.

INGREDIENTI

- 500 g farina di semola di grano duro
- 300 g acqua
- 3 g sale
- 5 g lievito di birra

PREPARAZIONE

Fate una fontana con la farina, sciogliete in poca acqua il lievito di birra e aggiungetelo alla farina. Iniziate a impastare e unite infine il sale.

Lavorate l'impasto per una decina di minuti e dividetelo poi in 16 palline.

Disponetele su una spianatoia infarinata a poca distanza l'una dall'altra, copritele con un canovaccio e lasciatele lievitare per almeno 3 ore, sino a che il loro volume non sarà raddoppiato.

Dopo questo tempo prendetene una a una,



Pane Carasau

infarinatela con poca farina di semola e stendetela con il matterello.

Sovrapponetene due alla volta e tirate nuovamente con il matterello cercando di non fare pieghe.

Disponetele a questo punto su una teglia che avrete lasciato scaldare in forno a 220°.

Fate cuocere per 15-20 secondi, sino a che non si saranno gonfiate, non di più perché allora sarà impossibile dividerle.

Toglietele subito dal forno e separatele in due. Quando avrete fatto questa operazione con tutte le sfoglie, disponetele singolarmente su altre teglie e infornate ancora per 8 minuti a 170°. Quando saranno dorate toglietele e lasciatele raffreddare.

SUGGERIMENTI

Per far sì che il pane Carasau si gonfi bene, la teglia da forno deve essere caldissima. Una volta cotte le sfoglie, fate attenzione a non scottarvi perché, nel dividerle, uscirà del vapore molto caldo. Lasciatele raffreddare qualche secondo prima di separarle.

Una variante ancora più gustosa del pane Carasau è il pane Guttiau, che si ottiene spennellando con Olio extravergine di oliva le sfoglie di pane Carasau e mettendole a grigliare per qualche secondo. Guttiau infatti, in dialetto sardo significa "gocciolato".

Il pane Civraxiu

Il pane Civraxiu è un tipico pane sardo che si consuma quotidianamente in tutta la Sardegna centro-meridionale. È un pane di grossa pezzatura, caratterizzato dalla crosta di colore bruno dorato e da una mollica tenera



Pane Civraxiu

e compatta.

Veniva consumato quotidianamente durante il lavoro nei campi, ed è stato a lungo considerato la base dell'alimentazione dei contadini. Ogni famiglia ed ogni panificio ha una sua ricetta che si differenzia dalle altre.

Molti lo realizzano con la sola semola rimacinata, altri mescolano la semola con altre tipologie di farina. La lievitazione è affidata al lievito naturale (su framentu), che un tempo veniva tramandato di famiglia in famiglia, di generazione in generazione.

Molte ricette prevedono però la realizzazione di una biga, ovvero di un pre fermento, realizzata facendo fermentare la farina (o la semola rimacinata) per molte ore con un po' di lievito di birra. In questa versione proveremo a realizzare questo pane con una lievitazione mista.

INGREDIENTI

- 30 g di lievito madre
- 300 g di semola rimacinata
- 135 g di acqua

PREPARAZIONE

Sciogliete 30 g di lievito madre in 135 g di acqua, aggiungete 300 g di semola rimacinata e miscelate solamente per il tempo necessario ad idratare la semola, dovrà presentarsi come un composto molto grezzo. Riponete in un contenitore a 18-20°C per 16/18 ore circa.

Versate nell'impastatrice, tutto il pre fermento, 485 g di acqua, il lievito di birra, il malto, 600 g di semola e iniziate a impastare. Non appena è ben amalgamato aggiungete i 10 g di acqua rimanente e il sale. Lavorate per 12-15 minuti, l'impasto deve risultare ben incordato. Mettetelo a lievitare per 60 minuti in un contenitore.

Fate un giro di pieghe a 3, sgonfiate delicatamente l'impasto e formate un rettangolo, portate il lembo di destra verso il centro, prendete ora il lembo di sinistra e portatelo verso il centro sovrapponendolo al lembo precedente, ora piegate la parte inferiore verso il centro. Fate lo stesso movimento con la parte superiore. Riponetelo a lievitare nel contenitore per 90/120 minuti circa, dovrà raddoppiare il suo volume.

Una volta raddoppiato, realizzate una forma a filone. Ribaltate l'impasto sul piano di lavoro infarinato. Allargatelo senza sgonfiarlo: dovete ripiegare leggermente verso l'interno i due



Pane Coccoi

angoli inferiori. Iniziate ad arrotolare stringendo l'impasto su se stesso. Rotolatelo leggermente per richiudere la piega sottostante.

Ponete il filone in un cestino, con la chiusura rivolta verso l'alto coperto con un telo e fate riposare per 2/3 ore o comunque fino al raddoppio del suo volume (i tempi dipendono dalla temperatura ambientale).

Incidete con una lametta il pane. Infornate nel forno preriscaldato a 240°C vaporizzando 2-3 volte con uno spruzzino durante i primi minuti, dopo 15-20 minuti abbassate a 210-220°C e dopo altri 20 minuti abbassate a 180°C e completate la cottura.

Pane Coccoi

E' un pane tradizionale sardo, sicuramente il più bello e pregiato, perché lavorato pazientemente e decorato con intagli particolari.

Anticamente era preparato in occasione delle feste o ricorrenze importanti come i matrimoni (Coccoi de is sposus).

Oggi si trova tutti i giorni dal fornaio ma si continua a preparare in casa per le occasioni

speciali come ad esempio a Pasqua (Coccoieddu cun s'ou – Coccoietti con l'uovo).

Il Coccoi si presenta come un pane a pasta dura, con una crosta croccante e dorata e l'interno molto compatto e bianco. A seconda della forma che gli si dà in fase di decorazione assume un nome diverso, per esempio "Bai e torra" che è quasi liscio o "Sa prezzida" a due pieghe sembra quasi sia diviso in due parti o ancora "Su coccoi a folla" "Coccoi a pizzi". Insomma nome varia al variare della forma e disposizione dei pizzi "Su pizzicorru".

E' fatto con sola semola di grano duro, quella fine, acqua tiepida salata e su "fragmentu" (il frammento di pasta fermentata conservato dalla precedente panificazione). È impastato a lungo e con energia e successivamente cilindrato così da passare dal colore giallo, caratteristico della semola, a un bianco quasi candido.

INGREDIENTI

- 1 kg semola fine di grano duro
- 40 g di "fragmentu" sostituibile con lievito madre
- 400 ml circa acqua tiepida
- 20 g sale

PREPARAZIONE

Mescolare 350 ml d'acqua tiepida e il sale.

Stemperare su framentu in 50 ml di acqua tiepida.

Unire su framentu alla semola e iniziare a impastare aggiungendo poco per volta l'acqua tiepida leggermente salata e in quantità tale da ottenere un impasto omogeneo. Lavorare molto a lungo sino a ottenere una buona consistenza ed elasticità.

Far riposare coperto da un canovaccio per almeno un'ora, un'ora e mezza.

Riprendere l'impasto, spezzarlo in tre pezzi e lavorare a lungo cilindrandoli.

Stendere e arrotolare più volte sino a ottenere dei cilindri di colore candido e consistenza completamente liscia.

Ora è il momento della decorazione dei pani. Le decorazioni che si possono fare sono infinite. Una delle più semplici consiste nel formare, con la mano, una fossa per il lungo nel centro del cilindro (come una piega) dopo di che si praticano, con un coltello affilato o le forbici, dei tagli perpendicolari alla piega e alle estremità.

Terminati i tagli sistemare i pani su un canovaccio leggermente infarinato, spolverare con abbondante semola fine e coprire con un canovaccio.

Lasciare lievitare sino al raddoppio.

Preriscaldare il forno a 240° in modalità statica (la temperatura varia ovviamente da forno a forno).

Ripassare eventualmente i tagli prima di infornare.

Cuocere per circa 45 minuti.

Sfornare e far raffreddare su una gratella.



Mauro Zanotto



Via Garibaldi a Torino

Torino, una città al centro di una conca compresa tra le montagne e la collina con vie rettilinee dagli sfondi panoramici. A Torino abbiamo le montagne al fondo delle vie, anche le vie più brevi sembrano sovrastate dai monti che appaiono al di sopra dei tetti delle case.

Una di queste è via Garibaldi: chi entra nella via dalla piazza Castello con tempo sereno, non è attratto dalla sequenza delle facciate delle case, su cui lo sguardo scivola dal cornicione al marciapiede, ma in fondo al rettilineo dalla gigantesca mole con cima quasi pianeggiante del monte Civrari, con dietro la Croce Rossa e la Punta d'Arnas, innevate.

Questa via ancora chiamata "contrada di Doragrossa" nel secondo Ottocento è lunga circa 1050 metri e collega piazza Castello con la piazza dello Statuto.

La via era la strada principale della Torino antica ed era tortuosa, stretta (larga dai 4 ai 5 metri) ed irregolare finché un regio Editto di Carlo Emanuele III (1701-1773) del 27 giugno 1736 sancì il riallineamento degli edifici della via ed il suo allargamento.

Il riallineamento terminò nel 1801 con la demolizione dell'antica torre civica all'angolo con via San Francesco d'Assisi, al piede della quale era posta la pietra del vituperio dove i debitori insolventi calate le braghe venivano fatti cadere da una considerevole altezza battendo il sedere nudo sulla pietra.

Proviamo a ripercorrere la storia della principale via della Torino antica

Già nella Torino di fondazione romana esisteva l'attuale via Garibaldi col nome di "decumano massimo" (asse retto), arteria urbana principale di attraversamento della città in direzione est-ovest dalla porta Fibellona o Praetoria (oggi inglobata nel palazzo Madama) sino alla Porta Susina o Decumana (all'altezza dell'attuale via della Consolata), percorsa da un capo all'altro da una bealera.

Nel 1375 la Città che aveva circa 7.000 abitanti decide di avere un nuovo palazzo comunale acquistando da un mercante una



C'era una volta Ricordi del nostro passato

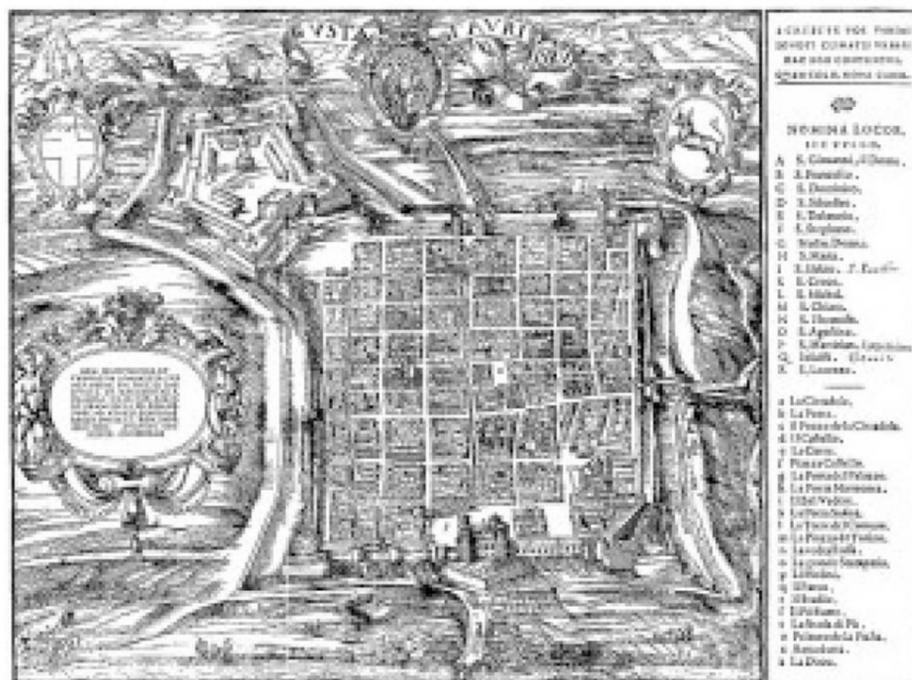
casa attigua alla futura contrada Doragrossa (all'angolo con l'attuale via San Francesco d'Assisi) e nel 1379 di innalzare una torre civica al posto di una struttura preesistente.

All'inizio del Quattrocento la strada diventa residenza nobile e sede delle istituzioni civili e religiose cittadine tra le quali figura l'Università con vicino il "vicolo dei librai".

Nel 1437, il comune ordina ai proprietari delle case di selciare a proprie spese il tratto di strada antistante.

Nel 1472 il comune abbandona la sede che occupa e si trasferisce nella più commerciale piazza delle Erbe sede del mercato alimentare acquistando il palazzo Scrivandi.

Nel 1563 il duca Emanuele Filiberto di Savoia (1528-1580) trasferisce la capitale del ducato Sabauda da Chambéry a Torino e nel 1575 dotò la via di un canaletto d'acqua permanente, deviato fuori le mura dalla Dora Riparia per "ragione di pubblica politezza" che si scaricava nel fossato del Castello oltre i bastioni verso Po, e la via da allora si chiamò "contrada Doragrossa", in quel periodo Torino aveva circa 20.000 abitanti.



Pianta di Torino voluta da Emanuele Filiberto di Savoia e incisa su legno da Johann Krieger nel 1572 su disegno di Giovanni Carracha

Nel Seicento è ampliata la piazza Castello, aperta la “contrada Nuova” (attuale via Roma) sul fondale del palazzo ancora Ducale, e creata la via di Po sulla vecchia “strada della calce” avente per sfondo la facciata a est del Castello, quando il Juarra creava a ponente di esso la nuova facciata che lo completava e lo trasformava in Palazzo Madama Reale.

La contrada Doragrossa, stretta e tortuosa, non costituiva certo prospettiva degna di tale sfondo per chi guardasse dalla loggia del nuovo scalone.

Esistevano allora sulla fronte della via case di varie forme e altezze risalenti al medioevo fatte sugli allineamenti del Decumano romano in parte dotate di portici.

Esisteva la torre del Comune e già abbellivano la via Doragrossa le facciate delle Chiese di San Dalmazzo, della Trinità e dei SS. Martiri, disposte su piazzette arretrate rispetto al filo della via, così che quando fu deciso l'ampliamento della stessa questo non fu di pregiudizio alla loro conservazione.

L'editto del 1736 e le disposizioni esecutive redatte nel 1739 dal Primo Architetto Regio Benedetto Alfieri (1699-1767) a sua integrazione danno inizio al processo, definito di “grossazione”, di accorpamento di più cellule preesistenti ancora di impianto medievale, che vengono demolite per fabbricare il più moderno e redditizio tipo della casa d'affitto, di maggiore densità edilizia e di più razionale impianto architettonico.

Vengono prescritti un'altezza di cornicione uniforme con cinque piani fuori terra e l'allineamento delle facciate, che possono differire nei particolari decorativi, ma devono risultare unitarie isolato per isolato: i nuovi palazzi da reddito si connotano per la presenza di botteghe al piano terra e da quattro piani sovrastanti su via destinati ad alloggi da locazione.

Gli edifici furono quasi tutti completamente ricostruiti sullo stile Juarriano portando la strada ad una larghezza di 11 metri. La ricostruzione della via durò complessivamente 22 anni. La Torre del Comune che costituiva l'ultimo ostacolo all'allargamento della via fu abbattuta nel 1801 per decreto del Governo Provvisorio Francese.

Sin dal 1786 si era dato mano a porre le

fondamenta della nuova torre Comunale che doveva sorgere all'angolo della contrada d'Italia (via Milano) con la via delle Patte (via Corte d'Appello), ma solo la parte corrispondente all'altezza del palazzo Municipale fu eseguita in rustico, così come si vede tuttora.



Incisione di Ignazio Sclopis di Borgostura del 1775, veduta della strada di Dora Grossa di Torino (attuale via Garibaldi) dalla piazza del Castello; è visibile sul lato sinistro l'antica torre civica

Nel 1830 la via fu dotata nuovamente di un canale sotterraneo diviso in due parti: per gli scarichi bianchi la parte superiore e per quelli neri la parte inferiore.

Nel 1843 i marciapiedi furono abbassati a livello del piano stradale per consentire ai carri la sosta laterale senza arrecare pregiudizio a quelli transitanti e nel 1846 fu dotata di illuminazione a gas ed iniziarono le prime corse degli Omnibus gli antenati dei tram, i quali erano carrozze trainate da cavalli senza rotaie.

Nei mesi freddi erano chiusi e venivano chiamati “tranvai”, mentre d'estate erano aperti.

Nel 1864 la via Doragrossa aveva il suo completamento con la costruzione dei due ultimi isolati, con portici, tra i corsi Palestro e Valdocco e la piazza dello Statuto costituendo con la piazza stessa un nuovo complesso unitario secondo la migliore tradizione Torinese.

Verso la fine dell'Ottocento la strada era percorsa dalla linea di tram a cavalli su rotaia.



Inizio via Garibaldi da piazza Castello, tram trainato da cavallo

Durante l'ultima guerra 1940-45 tre isolati venivano distrutti, ma nella ricostruzione le altezze stabilite dal Regio Editto 27 giugno 1736 vennero rispettate. Mantenne il nome Doragrossa per oltre tre secoli, fino a quando alla morte di Giuseppe Garibaldi (1807-1882) il Consiglio Comunale di Torino a ricordo dell'eroe del risorgimento italiano decise di intitolargli la predetta via. Negli anni 70 la via Garibaldi era percorsa da 3 linee tranviarie, il n. 3, il n. 4 ed il n. 6 (a Torino è abitudine chiamare le linee del tram al maschile), dal 1978 la via è diventata pedonale.



Via Garibaldi pedonale

Gian dij Cordòla
Gianni Cordola
www.cordola.it





la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

Exposition / Maison de La Mémoire
et du Patrimoine Janny Couttet
Chamonix-Mont-Blanc

Le Tour du Mont Blanc

Œuvres d'Edi Consolo

Du 17 octobre 2020
au 7 mars 2021

Un projet du Musée National
de la Montagne (Turin, Italie)



Le Tour du Mont Blanc.

Le opere di Edi Consolo a Chamonix

La mostra del Museomontagna alla Maison de la Mémoire et du Patrimoine di Chamonix-Mont-Blanc dal 17 ottobre 2020 al 7 marzo 2021

Nel 2018 il Museo Nazionale della Montagna aveva presentato la mostra *Tour del Monte Bianco. Edi Consolo* come contributo del Museo alla candidatura dell'Alpinismo nel Patrimonio Culturale dell'Umanità Unesco, nelle cui liste è stato infine iscritto il 12 dicembre 2019. L'esposizione era dedicata al noto alpinista e disegnatore Edoardo Gabriele Alois Consolo, in arte Edi che dagli anni Cinquanta del Novecento si dedicò soprattutto all'ideazione e sviluppo di un'avanzata tecnica di illustrazione delle stazioni sciistiche alpine, finalizzata alla realizzazione di materiali grafici di promozione turistica.

In un'ottica di collaborazione internazionale che da sempre contraddistingue l'attività del Museomontagna e sulla scia del progetto transfrontaliero *iAlp* – Musei Alpini Interattivi che dal 2017 vede il Museo lavorare con il Musée Alpin di Chamonix-Mont-Blanc alla valorizzazione reciproca delle rispettive collezioni in prospettiva turistica, il prossimo 17 ottobre 2020 alla Maison de la Mémoire et du Patrimoine “Janny Couttet” di Chamonix, sarà presentata, per la stagione invernale, la mostra del Museomontagna aperta a Torino nel 2018. Con il titolo *Le Tour du Mont Blanc. Œuvres d'Edi Consolo*, la Maison de la Mémoire di Chamonix esporrà le opere dedicate al Monte Bianco – luogo di nascita dell'alpinismo – realizzate dall'alpinista e disegnatore Edi Consolo (1908-2004), giunte al Museomontagna grazie alle donazioni della famiglia Consolo nel 2003 e nel 2018.

Il turismo alpino è fonte di ispirazione per gli artisti sin dal XVIII secolo. Dagli anni Cinquanta del Novecento, il fascino e lo sviluppo turistico portano alla comparsa di nuove forme di rappresentazione del paesaggio montano. È in questo contesto che

Edi Consolo, nato a Roma da una agiata famiglia ebraica, crea un'opera originale e visionaria che fonde le arti del disegno, la cartografia e la fotografia aerea.

Consolo crea e sviluppa una tecnica peculiare per la riproduzione delle vedute di valli alpine e stazioni sciistiche. Finita la guerra – in cui da appassionato alpinista ha messo lo sci-alpinismo al servizio della Resistenza – inizia l'attività di disegnatore negli anni Cinquanta.

Nel 1960 realizza le sue prime carte orbitali, rappresentazioni del terreno a volo d'uccello, che tuttavia non rinunciano all'accuratezza e al dettaglio e compiono un'originale svolta nel campo della cartografia tradizionale, di cui il sistema orbitale mantiene la precisione dei dati tecnici grazie all'impiego di un apposito regolo delle altitudini, e l'evidenza del panorama, che con le sue linee e i suoi colori agevola la lettura.

Queste opere vengono utilizzate per la produzione di carte pieghevoli e materiali turistici, contribuendo ad un capitolo fondamentale della promozione turistica delle località montane e dei comprensori sciistici italiani e francesi.

Nelle sue “invenzioni” Consolo fa coesistere elementi matematici con il carattere pittorico, la meditata e minuziosa geometria con la sua visione interiore della montagna, fatta di colori e grafismi; perfeziona e brevetta diversi strumenti, come il prospettografo e il simulatore orbitale: una sorta di macchina dada che rimanda al suo mondo interiore.

Tra i suoi successi, Edi Consolo compone la famosa serie del *Tour du Mont Blanc*, parte di un progetto di libro turistico in collaborazione con l'alpinista francese Gaston Rébuffat. Sebbene il volume non abbia poi visto la luce, rimane questa magnifica serie di disegni, in cui sono rappresentate le valli – francesi, italiane e svizzere – che circondano il massiccio del Monte Bianco.



LE TOUR DU MONT BLANC

Œuvres d'Edi Consolo

Maison de la Mémoire et du Patrimoine

"Janny Couttet

90, rue des Moulins

74400 CHAMONIX-MONT-BLANC

17.10.2020 – 07.03.2021

da giovedì a domenica; orario feriale: 14.00-

17.30; orario festivo: 10-12; 14.00- 17.30

chiusa il 25 dicembre e il 1° gennaio

Contatti

accueilmmp@ccvcmb.fr

stampa.pr@museomontagna.org

Laure Decomble: +33 04 50 54 78 54 –

laure.decomble@ccvcmb.fr



MUSEO NAZIONALE
DELLA MONTAGNA
CAI-TORINO

Salita al colle e alla Cima del Pelvo dalla valle Argentera



Marco Polo
Esplorando... per Monti e Valli

- Località di Partenza: Parcheggio del Pelvo in valle Argentera mt. 1840
- Dislivello: mt. 1430
- Tempo di salita: 4 ore e 30 minuti c.ca
- Tempo di discesa: 3 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: EE
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 2 Alta valle Susa – Alta val Chisone Fraternali Editore

Il sentiero 614 che unisce il fondovalle della valle Argentera al colle e alla cima del Pelvo non è più in catalogo tra i sentieri del CAI e il perchè lo si capisce bene salendo a questa cima.

La traccia originale non è più percorribile per via dei dissesti alluvionali verificatesi nel corso degli ultimi anni sostituita da un'altra in alternativa che percorre le immense pietraie sottostanti la Punta Serpentiera dove una lunga serie di ometti sempre da ricercare segna la via.

La Cima del Pelvo con la dirimpettaia Cima Serpentiera fa parte di una serie di vette separanti la valle Argentera dalla valle di Thuras: le uniche raggiungibili dalla valle Argentera insieme alla più elevata tra tutte, la Punta Ramiere.

Dopo il tratto iniziale nel bosco, raggiunto il rio che di sotto forma una spettacolare cascata, lo si supera e risalendo l'opposta sponda si raggiunge un'ampia radura dove la traccia termina ed inizia il resto del percorso contrassegnato da una interminabile serie di ometti nelle immense pietraie che percorse portano al colle del Pelvo dove la salita alla cima non presenta alcuna difficoltà.

Si intuisce che il loro posizionamento sia stato lasciato all'iniziativa individuale: così è stato anche in questa ascesa dove molti ometti sono stati riposizionati e migliorati, altri creati dal nuovo.

La salita alla vetta, stancante, lunga e faticosa, è riservata ad escursionisti con una certa esperienza soprattutto per chi sale a questa cima per la prima volta: non seguire o perdere il riferimento degli ometti vuole dire

cacciarsi in una serie di guai.

Da questa solitaria cima vista impagabile sulle valli e sulle cime che le coronano, dalle più immediate alla più lontane.

Giunti a Oulx, in alta valle di Susa, si prosegue per Cesana dove rimanendo paralleli al torrente si raggiunge prima Bousson, poi il bivio per la valle di Thuras, infine Sauze di Cesana.

Lasciato l'abitato si perviene al segnalato bivio dove si prende per la valle Argentera superando di sotto la Ripa sul ponte Terribile una volta pagato il pedaggio d'accesso alla valle.

Una polverosa strada sale non lontano dal corso d'acqua raggiungendo infine l'esteso pianoro dove a Brusà del Plan la valle Argentera prende corpo. Più avanti, come in parte si restringe, superata la fontana delle Balme si raggiunge il parcheggio del Pelvo dove presso l'area predisposta conviene lasciare l'auto.

Sul posto cartelli di recente posizionamento segnalano il colle del Pelvo a c.ca tre ore. Probabilmente la tempistica si riferisce all'originale traccia, oggi impercorribile.

La nuova raggiunge il colle e poi la cima con un lungo percorso d'aggiramento determinando l'allungamento dei tempi di percorrenza.

L'attuale impegno di salita, senza soste, richiede per accedere al colle all'incirca quattro ore.

Il sentiero che in piano s'inoltra nel bosco porta più avanti ad un bivio dove si prende la traccia sulla destra perché quella sulla sinistra porta ai piedi della spettacolare cascata dove termina.

Senza fatica si sale con ripetute svolte nell'ombroso lariceto per poi abbassarsi la traccia leggermente sul torrente formante di sotto la cascata, che si attraversa, riprendendo a salire l'opposto versante, con



svolte e traversi che sempre assecondano la natura del pendio.

Lungamente continuando in un ricco sottobosco di rododendri e salici nani, più su, come il bosco si dirada, piegando a sinistra si guadagna un esteso pianoro erboso percorso da rigagnoli, dove la traccia termina come le segnature, mentre appaiono i primi ometti che segnando la via accompagneranno sino al colle del Pelvo.

Seguendoli ci si dirige verso il fondo della radura dove si riprende a salire passando tra due rilievi rocciosi. Lambendo una scoscesa paretina si perviene ad una superiore piccola conca oltre la quale il sentiero risale una valletta al centro della quale fluisce una lunga pietraia che si rasenta rimanendo sul suo margine sinistro così come suggeriscono i ravvicinati ometti che si incontrano salendo.

Alla sommità, piegando a destra si risale lungamente un ripido pendio erboso-detritico raggiungendo più sopra un'estesa conca a monte della quale s'intravede un'ampia sella sul crinale. Non è questo il colle del Pelvo.

La via per raggiungerlo passa per un primo visibile colletto, tutto sul margine destro, raggiunto che si ha su una roccia appare il numero 614 identificativo del sentiero.

Verso la Cima del Pelvo dal colle

Più avanti, essendo ancora lontano il colle, appare l'immensa pietraia sottostante la parete sud della Punta Serpentiera che tutta occorre attraversare con la dovuta cautela avendo in vista, sempre sul margine destro della stessa, un altro colletto da raggiungere.

L'attraversamento della pietraia, massi di tutte le dimensioni, spesso instabili, richiede attenzione, tempo e fatica. Gli ometti opportunamente predisposti sono di grande aiuto segnando la via.

Di passo in passo, con cautela ci si avvicina a questo colletto oltre il quale, ben visibile, appare ora il colle, mentre in alto, sulla destra, spicca la Cima del Pelvo.

Percorsa una morenica, detritica dorsale contrassegnata da paletti fungenti da ometti, si raggiunge infine la base dell'ultimo tratto che porta al colle, il più impegnativo, stancante perché occorre risalire faticosamente gli instabili sfasciumi di un ripido pendio.

Guadagnato il colle che dà sulla valle di Thuras, la salita alla cima del Pelvo non richiede particolare impegno sempre restando

sulle numerose tracce che anch'esse ripide percorrono il detritico crinale che porta alla croce di vetta della Cima del Pelvo mt. 3264 dove la vista s'apre ampissima sui solchi vallivi e sulle cime.

4 ore e 30 minuti c.ca dal fondo valle

Per non cacciarsi nei guai, dati gli ambienti che si attraversano, è meglio memorizzare nell'ascesa i passaggi chiave dell'attraversamento sempre ricercando, scendendo, gli ometti così come è stato fatto nel percorso di salita.

Volendolo, a monte della valletta con al centro la pietraia, una traccia raggiunge il Caire sperone roccioso precipitante a valle, assai panoramico sul tutta la valle Argentera.

Da qui si ha un'ampia prospettiva su tutto il percorso d'ascesa alla Cima del Pelvo.

Il rientro a fondovalle, al parcheggio del Pelvo, si fa ripercorrendo tale e quale il percorso di salita.



3 ore e 30 minuti c.ca dalla Cima del Pelvo

Beppe Sabadini

Croce di vetta della Cima



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

acqua gassata

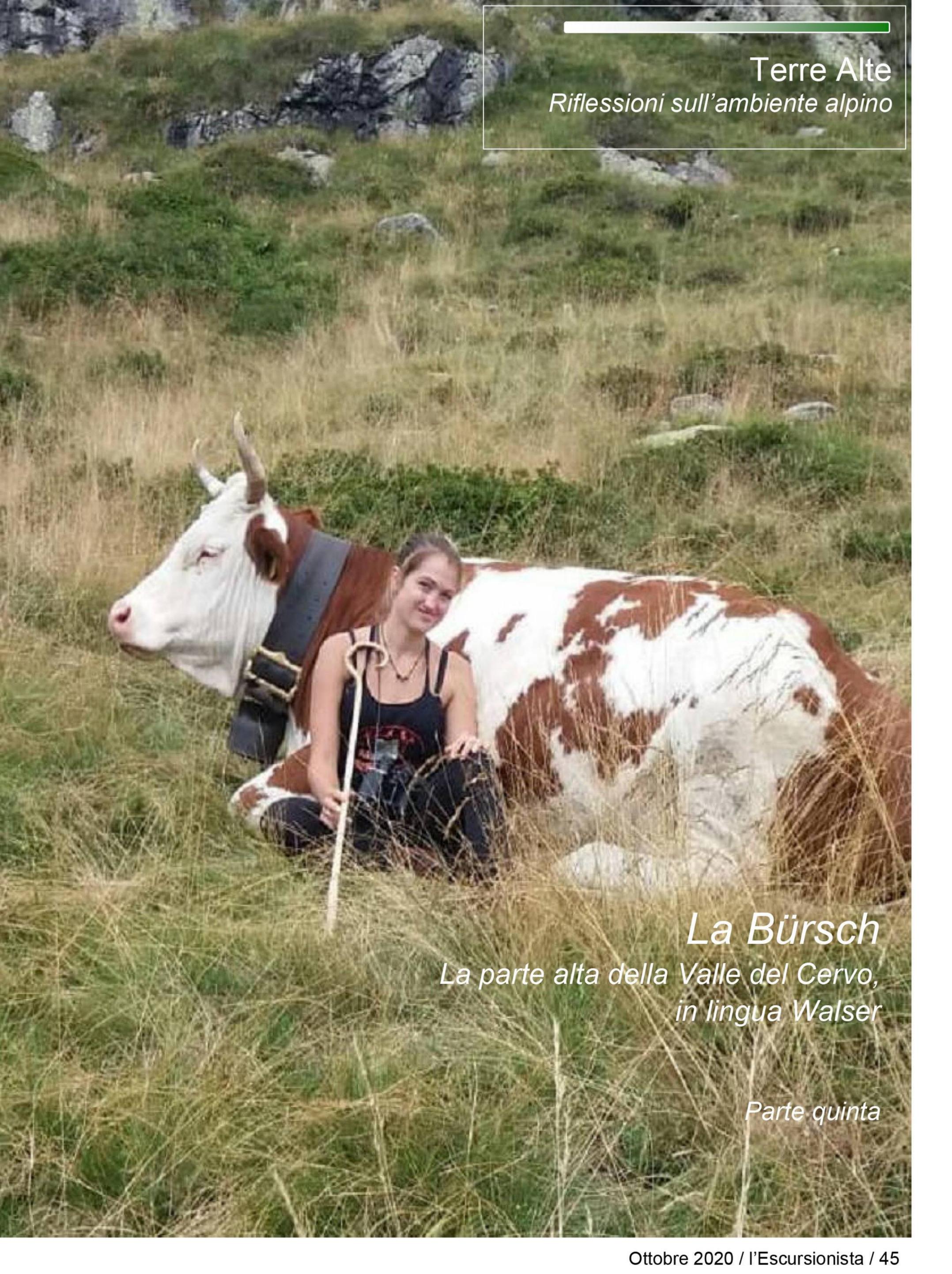
“Rio Gerardo”

*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!*





Terre Alte
Riflessioni sull'ambiente alpino

La Bürsch
La parte alta della Valle del Cervo,
in lingua Walser

Parte quinta



La cavalla Freccia all'Alpe Isolà

Lettera di una pastora.

“Sono Sarah Mantello, ho 22 anni, sono di Sagliano Micca, un piccolo paesino in provincia di Biella. Sono nata il 22 dicembre 1997. Siamo quattro fratelli tutti cresciuti in questo ambiente, mio fratello va avanti tutt'ora per conto suo, le mie due sorelle hanno scelto altre strade e io che sono la più piccola ho deciso di andare avanti con il lavoro dei miei genitori.

Sono nata e cresciuta praticamente in stalla, da piccolina mentre mia Mamma faceva i lavori io stavo insieme agli agnellini piccoli e giocavo con loro.

Ho iniziato poco alla volta perchè ero ancora piccola e andavo a scuola, non riuscivo a stare otto ore seduta al banco ma sono sempre andata avanti; arrivata alle superiori per me era davvero una tortura, io ormai avevo deciso e quando ho saputo che sarei stata bocciata ho subito smesso un mese o due prima della fine della scuola e ho iniziato ad aiutare mia Mamma che faceva i lavori da sola.

Da lì non ho più smesso e ho iniziato a *innamorarmi* per davvero. Alcune di loro – le mucche - le vedi nascere e impari da subito a conoscerle caratterialmente, le vedi crescere

e poi partorire a loro volta e ogni volta è come tornare bambina piena di emozione e con la felicità nel cuore !

Essere donna in questo lavoro a volte può essere difficile: ci sono pesi da spostare e alcune volte a una donna manca proprio la forza fisica che un uomo ha; altre volte manca la forza emotiva e ti lasci un po' andare quando devi salutare qualche animale o le cose non vanno come dovrebbero. Altre volte magari non vieni semplicemente presa sul serio.

Quando ero piccolina passavo l'estate in montagna all'Alpe Ghiaccio, sul Monte Croso, in zona Bocchetto Sessera, con i miei genitori; mungevamo e si faceva formaggio e burro.

Quando rientravo a scuola i miei compagni raccontavano sempre delle loro vacanze al mare e io raccontavo sempre storie del mio alpeggio; a volte mi sentivo a disagio. Se ci penso ora che sono cresciuta mi rendo conto di essere stata invece una bambina davvero fortunata !

Ora le cose sono cambiate, ora con le mucche siamo all'Alpe Isolà, sempre zona Bocchetto Sessera, e in estate le nostre

mucche si riposano, non le mungiamo più; le facciamo partorire nel periodo invernale per poter mandare solo animali grandi in alpeggio perchè se dovessero nascere vitellini in montagna non avrebbero vita lunga con i lupi.

In questi anni la situazione è peggiorata: ricordo ancora il primo attacco alle pecore di mio Papà, ero piccola e nessuno di noi capiva cosa potesse essere successo ...gli anni passavano e le morti aumentavano.

Spero che si prendano dei provvedimenti perchè la convivenza con il lupo è impossibile,

la gente al di fuori la prende troppo sotto gamba ma è una situazione davvero seria e andando avanti così se ci sarà ancora qualcuno con voglia di rischiare durante le sue camminate in montagna non troverà più mucche, pecore, capre piuttosto che caprioli e camosci, ma solo branchi di lupi affamati.

Fino all'anno scorso venivo su da sola, a volte mi accompagnavano gli amici o chi poteva; quest'anno abbiamo portato una roulotte e dormiamo qua con il mio fidanzato. Al momento siamo in montagna ancora per una settimana, forse.

Spero di poter continuare ad allevare le mie

Sala del culto nel Tempio di Piedicavallo



mucche, anche se è sempre più difficile sia economicamente perchè ci sono sempre un mucchio di spese e anche per il discorso orsi e lupi che è sempre peggio e nessuno se ne occupa.

Penso che se hai una persona al tuo fianco che ti ama davvero non ha problemi a rispettare il tuo lavoro, anche se preferirei continuare a vivere con una persona che fa il mio stesso lavoro.

Grazie mille Maria Teresa, mi fa davvero piacere che tu mi abbia contattata! Sarah ”

Quando ho imparato a parlare chiamavo me stessa “Egia“, contrazione infantile di Maria Teresa.

A quel tempo se camminavo per strada mano nella mano con mia Mamma e la mia sorellina, quando incontravo dei bambinetti della mia età, mollavo subito la mano della Mamma e correvo loro incontro festosa dicendo : “Io Egia e Tu ?“

Maschietto o femminuccia che fossero, in genere scoppiavano a piangere e correvano a rifugiarsi dalla loro, mamma.

Seguivano spiegazioni genitoriali circa i caratteri più o meno estroversi o riservati della rispettiva prole.

Se eravamo in Valle e a Piedicavallo passavamo davanti al Tempio Valdese, una sobria costruzione in pietra grigia quasi di fronte alla Chiesa, scappavo via da Mamma e sorellina e cercavo di entrare: mia Mamma velocissima mi riacciuffava dicendomi: “Fermati, Egia, non possiamo entrare lì.”

Era una manifestazione di rispetto di una persona riservata nei confronti di un culto diverso dal nostro, ma per anni mi sono chiesta perchè noi *non potessimo entrare lì*. Solo molto tempo dopo ho cominciato a chiedermi *cosa ci facessero i Valdesi a Piedicavallo*. La risposta mi arriva solo ora da una signora molto distinta, colta, minuta, con occhi scrutatori e capelli bianchi come la neve: l'ultima Valdese della Valle del Cervo.

Pietro Valdo, mercante di stoffe vissuto a Lione nel XII secolo, dopo aver ascoltato, pare da un menestrello, il racconto della vita di Sant'Alessio, decise di approfondire lo studio della Bibbia: egli però non conosceva il latino,

così si fece tradurre i Vangeli e altri scritti biblici in francese.

Fu colpito in particolar modo dalle parole rivolte da Gesù nell'incontro con il giovane ricco: "Se vuoi essere perfetto, va', vendi quello che possiedi, dallo ai poveri e avrai un tesoro nel cielo; poi vieni e seguimi" (Matteo XIX, 21).

Decise allora, nel 1173, di abbandonare la moglie, far accogliere le figlie nel monastero di Fontevrault e offrire tutta la sua ricchezza ai poveri. In seguito si circondò di un gruppo di seguaci con i quali, fatto voto di castità e vestiti solo di stracci, andava in giro a predicare il messaggio evangelico; ben presto il gruppo fu identificato con l'espressione Poveri di Lione.

La loro predicazione si svolse all'interno dell'"ortodossia" romana, rivolgendosi principalmente contro il dualismo cataro. In quel tempo in Europa si sviluppò un grande fermento di movimenti pauperistici di riforma del Cristianesimo, che erano sicuramente urticanti per le alte gerarchie ecclesiastiche.

Oltre a ciò, la predicazione da parte dei laici e delle donne e la lettura individuale della Bibbia tradotta nella lingua di appartenenza, erano aspetti considerati inaccettabili dalla Chiesa romana, consapevole del fatto che ammettere tale innovazione avrebbe significato dare il via ad un processo di trasformazione dagli esiti imprevedibili qualora lettura e interpretazione dei testi sacri fosse permessa anche a fedeli non appartenenti al clero.

Tutto questo era stato ben compreso da Walter Map , rappresentante di re Enrico II Plantageneto al concilio lateranense del 1179, che a proposito dei valdesi aveva scritto :

«Costoro mai hanno dimore stabili, se ne vanno due a due a piedi nudi, vestiti di lana, nulla possedendo, ma mettendo tutto in comune come gli apostoli, seguendo nudi il Cristo nudo. Iniziano ora in modo umilissimo, perché stentano a muovere il piede; ma qualora li ammettessimo, ne saremmo cacciati.

Furono dopo poco scomunicati, dispersi, perseguitati in seguito dalla Santa Inquisizione e, nel corso dei secoli, in Italia trucidati in modo così feroce da suscitare l'indignazione di letterati, come Voltaire, e di poeti, come



La maestra Elisa Goss con il marito

John Milton.

In realtà il valdismo poteva essere confessato solo nelle zone di montagna, al di sopra dei 700 metri d'altitudine. L'accordo di Cavour del 1561 aveva dato tutela al piccolo residuo valdese stabilito nel ghetto costituito dalle Valli del Pellice, della Germanasca e del Chisone che dal 1532, nel Sinodo di Chanforan, aveva aderito alla Riforma calvinista.

Le durissime condizioni di vita e l'epidemia di

peste del 1630 avevano provocato oltre 6000 morti ma nonostante ciò i contatti con Ginevra e con la Svizzera francese avevano consentito perfino uno sviluppo e lo sconfinamento dagli angusti limiti territoriali imposti, con la costruzione di un luogo di culto a San Giovanni di Luserna.

Nel 1655 il principe Carlo Emanuele II,

sospinto dalla cattolicissima madre Cristina di Francia, inviò il marchese di Pianezza con i suoi armigeri a "ristabilire l'ordine"; il piano era stato approntato dalla Congregazione romana "per propagare la fede ed estirpare gli eretici".

I valligiani ospitarono senza sospetti gli armigeri nelle loro case ma questi, il sabato Santo, a un segnale diedero inizio al massacro passato alla storia con il nome di "Pasque Piemontesi", durante il quale le atrocità perpetrate contro anziani, donne e bambini suscitarono lo sgomento delle nazioni protestanti.

Oliver Cromwell raccolse il disperato appello dei pastori sfuggiti alla cattura interessando l'Inghilterra puritana alla salvezza della comunità Valdese; con febbrile lavoro diplomatico interessò Ginevra e i cantoni protestanti e lo stesso ministro di Luigi XIV, cardinale Giulio Mazzarino perché si ponesse fine alla distruzione di un popolo che non era una semplice parte del mondo protestante ma "rappresentava l'anello di congiunzione del protestantesimo con l'età apostolica".

La tregua durò poco; nuovamente perseguitati dal Duca Vittorio Amedeo II, a migliaia furono uccisi e incarcerati.

I pochi superstiti, dopo un disperato tentativo di resistenza, riuscirono a fuggire in Svizzera nel 1687 sotto la guida di Enrico Arnaud, che poi li riportò in Italia due anni dopo con il "Glorioso Rimpatrio", attraversando le Alpi e marciando per 200 km dal Lago Lemano alla Valle di Susa.

Più di un terzo non arrivò a destinazione; il rimanente vide la mano di Dio nella loro salvezza: infatti un capovolgimento di alleanze portò alla rottura della coalizione franco-piemontese e al passaggio di Vittorio Amedeo II nella Lega di Augusta a fianco di Inghilterra e Paesi Bassi.

Per ottenere l'appoggio dei Valdesi nella difesa dei confini il duca emanò l'Editto di Tolleranza; vennero liberati i carcerati e ritornarono altri profughi da ogni dove. Il ghetto alpino era un'area marginale ed emarginata ma nuovamente libera per la propria fede anche se ciò provocava le irate proteste del Papa Innocenzo XII

Durante tutto il XVII secolo si rafforzarono i

legami con le chiese riformate d'oltralpe. La Rivoluzione francese e poi Napoleone Bonaparte produssero infine l'emancipazione di Valdesi ed Ebrei del regno di Sardegna. Nel 1848 con le Lettere patenti di Carlo Alberto vennero concessi i diritti civili e politici ai Valdesi.

Nel 1850 si sviluppò il sistema delle scuole alpine di borgata a opera del colonnello inglese Charles Beckwith. Gli antropologi chiamano "paradosso alpino" il fenomeno secondo il quale il livello d'istruzione e di apertura culturale di una comunità aumenta proporzionalmente alla quota.

Lo stereotipo della comunità alpina come una realtà chiusa e impermeabile è contraddetta da realtà come quella Valdese, che alla fine del XIX secolo presentava una percentuale di analfabeti trascurabile e vantava contatti con le élite culturali di mezza Europa. Il paradosso alpino, tuttavia, non rappresenta una peculiarità Valdese, dal momento che lo si riscontra in tutto l'arco alpino.

Nella Valle del Cervo i Valit erano ben consapevoli dell'importanza della cultura, pur se di base.

La preparazione professionale eccellente degli scalpellini e dei costruttori, acquisita con l'estrazione e la lavorazione della Sienite, roccia magmatica simile ai graniti, presente nelle cave della Valle, e consolidata attraverso la frequentazione degli Istituti Scolastici a indirizzo tecnico di Rosazza e Campiglia; l'impegno calvinista nella realizzazione del lavoro facevano dei Valit degli impresari edili ricercati dalle ditte di mezzo mondo.

L'alfabetizzazione e la conoscenza elementare delle scienze matematiche garantiva una proficua gestione degli affari e permetteva di mantenere i legami epistolari con i familiari emigrati per lavoro in altri continenti: la corrispondenza in uscita conteneva notizie dei parenti e in entrata informazioni sugli accadimenti del paese in cui si trovava il marito, il padre, il fratello: Siam, Perù, Algeria...

Forse ho già scritto delle Bibbie antiche acquistate in Francia, in Svizzera o stampate a Londra e acquistate in IndoCina trovate nella soffitta della casa di famiglia, ma non dei Codici di Procedura Civile per gli Stati di S.M.

Il Re di Sardegna, 1854, dei Manuali di Diritto, dei formulari per le lettere, delle grammatiche della lingua inglese e francese, tutti strumenti culturali con cui i miei antenati cercavano di difendere il loro lavoro in Italia e nel mondo.

Nel 1860 il Sinodo Valdese istituisce il Comitato di Evangelizzazione, di cui fanno parte Pastori, Evangelisti, Maestri e Colportori. Il Pastore è il ministro del culto

protestante; il Colportore è un venditore ambulante di Bibbie, trattati e opuscoli che cerca di diffondere di paese in paese, di valle in valle, richiamando le genti straniere alla conversione e alle Scritture.

La scuola è un elemento caratterizzante la presenza evangelica, spesso situata nello stesso edificio della chiesa, dove era anche collocata l'abitazione del Maestro e del Pastore: i Maestri Evangelisti insegnavano, assicuravano lo svolgimento delle funzioni religiose e delle assemblee e, nel quotidiano, la presenza di supporto alle famiglie.

Istanza all'Assemblea della Chiesa Evangelica per essere ammesse al diritto di voto

Quando volli alla assemblea della chiesa di Piedicavallo per l'estensione del voto alle donne impegnate tale comunità evangelica.

Io sottoscritto membro della chiesa evangelica di Piedicavallo faccio istanza presso la conferenza ecclesiastica di detta chiesa per essere ammessa al diritto di voto

Piedicavallo 10 Ottobre 1904

Luigi Merz
Maria Zorio
Zorio Solina
Don Fulvio Mariani
Virginia Ton
Marcella Ton
Isabella Ferraldo
Beniamina Janutolo
Janutolo Maria
Loris Pasot Caterina
Candida Loris
Ton Ferraldo Marianna

Il Colportore Lorenzo Quara arriva a Piedicavallo nel 1875, seguito dal collega Besso; le loro Bibbie suscitano grande interesse, forse anche nel confronto con quelle riportate in patria dagli impresari, scalpellini e piccoli costruttori che lavorano all'estero con le loro maestranze anche per lunghi periodi. Il pensiero laico, liberale e socialista, le idee mazziniane di cui abbiamo riscontro nello statuto della Società Operaia fondata nel 1872, i contatti con la cultura massonica e quella protestante del mondo anglosassone affievoliscono sempre più la partecipazione alle funzioni religiose della chiesa cattolica che in quel periodo erano celebrate da un Sacerdote molto colto e intraprendente ma non scevro da atteggiamenti che potevano parere integralisti e autoritari.

Il Comitato di Evangelizzazione invia nel 1888 la maestra Elisa Goss per continuare l'opera dei Colportori: l'impatto con la popolazione è significativo, la disponibilità all'ascolto dei problemi di tutti, in particolare di quelli delle donne, oltre ai suoi meriti professionali, le meritano affetto e gratitudine.

Si sposa con un giovane di Piedicavallo e costruisce nel tempo con la sua famiglia una rete di relazioni amicali e affettive che rappresenteranno il nucleo fondante della nuova comunità dei convertiti che si consoliderà e crescerà negli anni.

Arriva un Pastore e negli ultimi anni del secolo si tiene il primo culto con Santa Cena: inizia la costruzione dell'edificio che sarà scuola, tempio e casa pastorale, pur tra episodi di reciproca intolleranza. Il 13 ottobre 1895 viene inaugurato il tempio, quasi di fronte alla chiesa.

La scuola e la comunità valdese crescono e nel 1905 arriva la seconda maestra Mary Malan, che affianca la prima fino al 1911, quando, impoverito il nucleo dei convertiti, la scuola viene chiusa.

Ma la presenza evangelica è particolarmente significativa ancora per tutta la durata della seconda guerra mondiale, quando l'alta Valle del Cervo rappresenta un valido rifugio per gli antifascisti e gli Ebrei che qui possono contare sul sostegno e l'accoglienza nella comunità Valdese che ha stretti collegamenti con le grandi città e una storia di persecuzioni in

comune.

Fino agli anni '70 numerose famiglie evangeliche erano presenti in paese d'estate, mentre in inverno Pastori e laici salivano dalla comunità di Biella a visitare le persone anziane o in difficoltà. La medesima comunità Valdese si farà poi carico della manutenzione del tempio e della celebrazione dei culti pomeridiani nelle domeniche estive.

Negli ultimi tempi la sala del tempio ha ospitato intensi momenti musicali: la musica accompagna tutti i momenti del culto evangelico, per i Valdesi è richiesta di perdono e ringraziamento, lode e preghiera, testimonianza e meditazione; riesce a dare nuova vita a queste solide, vecchie pietre che sono la metafora dell'esistenza della comunità.

Ho ascoltato qui una Sonata per pianoforte: non so se sia stata la passeggiata per arrivare al tempio o l'aria di montagna, non so se sia una questione di acustica o di atmosfera, ma non ricordo di aver mai tanto amato Brahms come in quel pomeriggio in quel posto.

Non oso chiedere alla Professoressa Marvi Revelli, l'ultima Valdese di Piedicavallo, come pensa il futuro della sua comunità sorta con fede sincera e sacrifici, come testimonianza di libertà di pensiero. Riporto con lei le parole dell'Apostolo Pietro nella seconda Epistola, vv 5-10: "Voi, per questa stessa ragione, mettendoci da parte vostra ogni impegno, aggiungete alla vostra fede la virtù, alla virtù la conoscenza, alla conoscenza l'autocontrollo, all'autocontrollo la pazienza, alla pazienza la pietà, alla pietà l'affetto fraterno e all'affetto fraterno l'amore."

Maria Teresa B.B.

Le infezioni da virus alimentari

Le infezioni virali sono tra le principali cause di gastroenteriti e malattie come le epatiti, i virus alimentari più comuni sono i Norovirus, Rotavirus, l'epatite A ed E.

Ultimamente a questi pericoli alimentari viene aggiunto anche il Coronavirus anche se non è ancora stata ben definita la connessione della contaminazione tra uomo alimento e uomo.

I virus alimentari sono associati ad infezioni virali in quanto altamente contagiosi.

Possono essere interessati gli alimenti, l'acqua e la contaminazione tra persone infette e non rispettanti delle buone norme igieniche.

I sintomi sono in genere nausea, vomito, diarrea e dolore addominale simili da quelle causate da batteri e parassiti.

Il comportamento dei virus alimentari è molto differente rispetto ad i classici patogeni nelle infezioni, nella persistenza e nella possibilità di sfociare in epidemia.

E non vi sono requisiti obbligatori sulla sicurezza alimentare come per esempio il Reg CE 2073 che rendono poco efficace anche il controllo ufficiale sugli alimenti.

Contaminazioni da Virus alimentari e le infezioni virali

La prevenzione quindi è affidata alle organizzazioni che dovranno prendere le adeguate misure come output della analisi e valutazione dei rischi.

Come buone pratiche agricole e o di produzione per la prevenzione della contaminazione ed infezione da virus alimentari nelle materie prime e negli ambienti di manipolazione degli alimenti.

I virus alimentari più comuni

Le malattie originate da virus alimentari stanno nel tempo aumentando la loro incidenza dal 2012, secondo EFSA, la percentuale aveva raggiunto il 14%.

I virus sono microrganismi con dimensioni medie di un centesimo rispetto ai batteri. A differenza di questi possono moltiplicarsi solamente ospitati in cellule viventi. La gran



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

parte di essi hanno una alta resistenza ai raggi UV, al calore, all'essiccamento, al congelamento.

La maggior parte delle infezioni virali è dovuta al contatto tra uomo e animale e la trasmissione di cibo rappresenta un rischio minore. I virus Alimentari possono sopravvivere per lungo periodo negli alimenti e o rimanenze di essi e o nell'ambiente.

La maggior parte delle malattie virali di origine alimentare sono causate da alcuni tipi di virus tra cui:

- Il Norovirus il virus alimentare più comune additato di causa di malattie virali che causa gastroenteriti diarree, vomito e dolore addominale;
- Epatiti A ed E da semplici infiammazioni a gravi danni al fegato;
- Rotavirus gastroenteriti di varia forza nei bambini.

La diffusione dei virus di origine alimentare

L'origine dei virus alimentari sono gli intestini dell'uomo e degli animali.

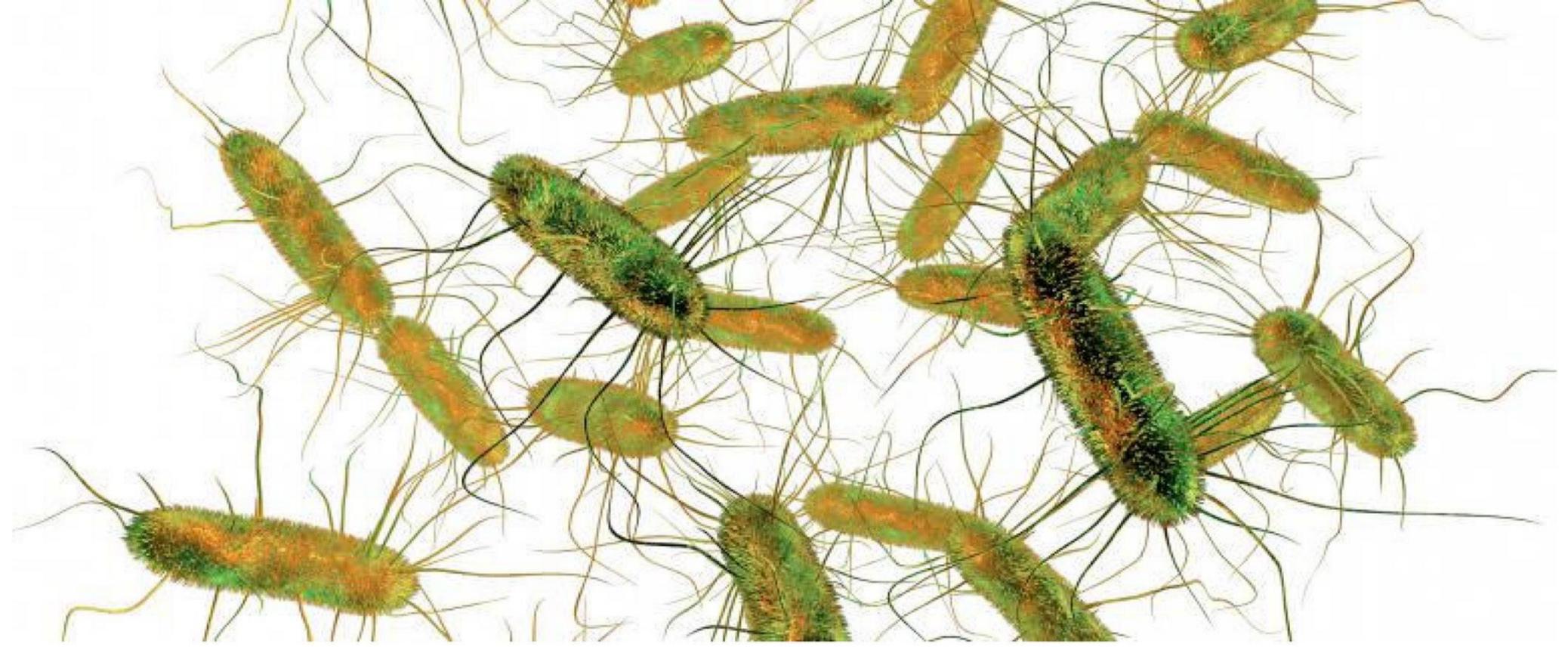
La contaminazione può avvenire con il non rispetto di buone pratiche igiene e di produzione per esempio nella macellazione in quanto vengono rilasciati nelle feci nei fluidi corporei.

La trasmissione può avvenire attraverso:

- Contaminazione degli alimenti nelle fasi di produzione a causa di cattive pratiche igieniche;
- Contaminazione di alimenti con rifiuti di origine animale, acque reflue, fogne, contaminate e o inquinate;
- Consumo di alimenti di origine animale già contaminati.

I principali alimenti associati alle malattie di tipo virale comprendono:

- Molluschi, crostacei e sottoprodotti allevati o pescati in acque vicino a sbocchi di



- acque reflue contaminate;
- Frutta e verdura coltivata su terreni fertilizzati con rifiuti di origine animale o irrigati con acqua contaminata;
- Carni contaminate.

Prevenire la contaminazione da virus alimentari

Non si possono effettuare trattamenti antibiotici in quanto contro i virus non risultano efficaci.

La migliore arma contro la contaminazione da virus alimentari, come sempre, è la prevenzione.

L'organizzazione alimentare dovrebbe prevedere:

- L'inserimento nella valutazione dei rischi, a seconda del contesto aziendale, di questo pericolo alimentare;
- Effettuare una qualifica accurata del fornitore di materie prime a rischio contemplando il pericolo dei virus alimentare;
- Utilizzare solamente acqua potabile per l'operazione di lavorazione, irrigazione, sanificazione. Monitorando il sistema fognario e effettuando analisi di laboratorio con una frequenza adeguata;
- Definire piani operativi di sanificazione ed igienizzazione degli alimenti in caso primari vegetali;
- Definire dei piani di formazione e per il miglioramento della consapevolezza per le

- buone pratiche igieniche, Sanificazione GHP, di lavorazione GMP e agricole GAP;
- Definire le attività di monitoraggio per la verifica dello stato igienico ambientale e del personale;
- Effettuare dei campionamenti sugli alimenti a secondo della valutazione dei rischi;
- Definire le modalità di esclusione dal lavoro e reinserimento per i dipendenti affetti da patologie;
- Definire le azioni da intraprendere in caso di dubbio e o certezza di contaminazione.
- Azioni che possono comprendere l'eliminazione della merce e o l'avvio della procedura di ritiro richiamo;

In caso di produzione di alimenti cotti effettuare la cottura in modo efficace. Raggiungendo per esempio gli 85-90 ° C per 4 minuti o al vapore per 90 secondi per i molluschi. E comunicare ai clienti le modalità corrette di consumo.

Le contaminazioni da parte di questi microrganismi apparentemente non viventi desta molta preoccupazione. E sono molte le organizzazioni che ancora non hanno considerato questo pericolo alimentare.

Federico Pucci



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

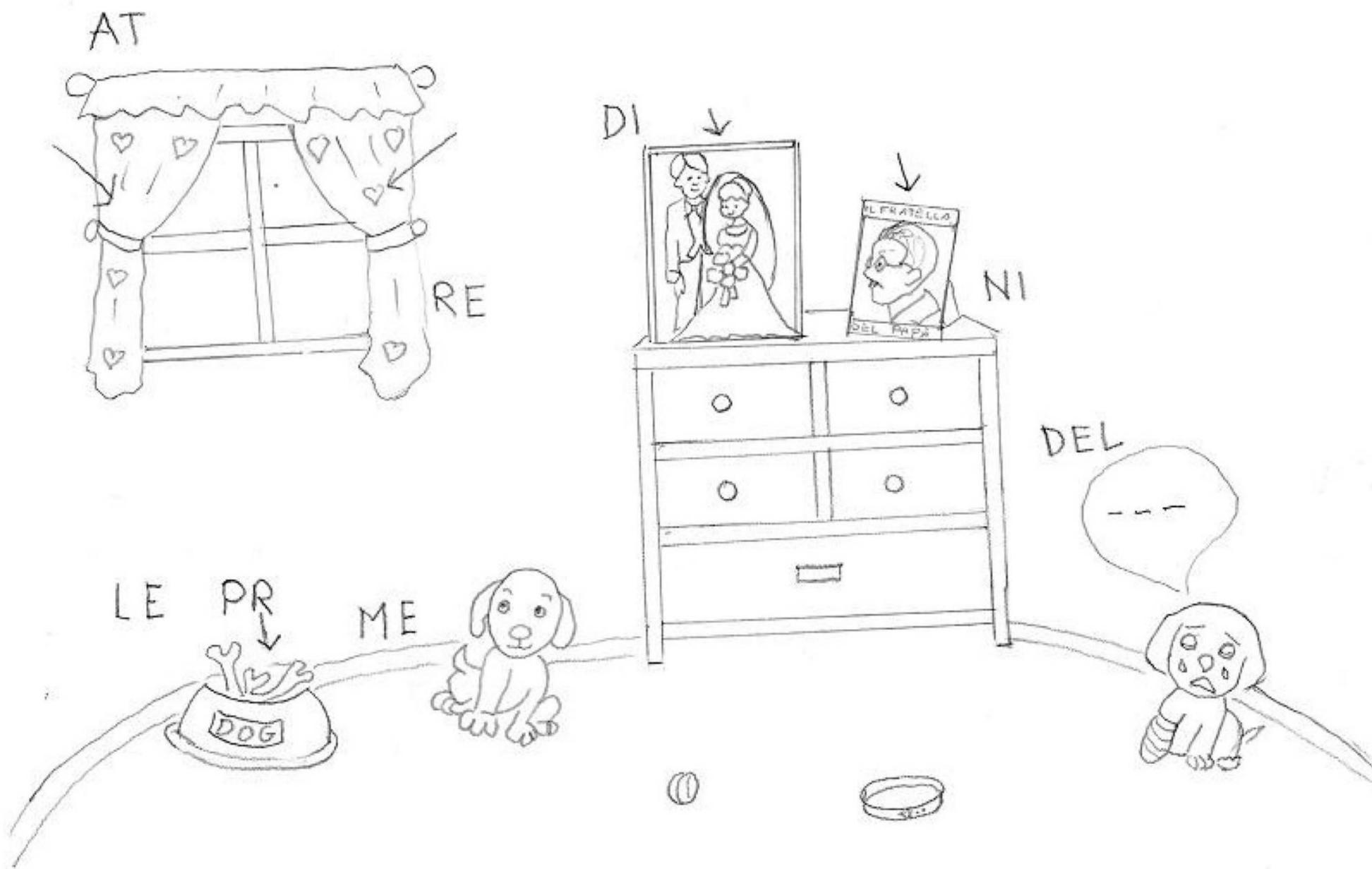


IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

REBUS

Soluzione: 9, 2, 8, 12, 3, 3



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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



ORIZZONTALI:

1. Esposta al pubblico per darne diffusione
7. Una diva dello spettacolo
11. Va con Tizio e Sempronio
12. È comunemente detto serpente a sonagli
14. Grande divisione cronologica della storia
15. Costoso, salato
16. Cosa... latina
17. Sigla della provincia di Taranto
18. Il Sommo Pontefice
20. Le vocali del caso
21. Incrocio tra un mandarino e un pompelmo
22. Si chiede alla compagnia a teatro
24. Vile, codardo
27. Guasto, danneggiato
28. Il giorno ne ha ventiquattro
29. Una luce sul... capo
31. Novantanove in lettere
33. Scuro di capelli
34. Coda di armadillo
35. Un numero dispari
37. Attrezzo per affilare
38. Infiammazione purulenta
39. Ufficiale di grado inferiore a capitano
41. Prove scritte in classe
42. Cetaceo che vive nel Rio delle Amazzoni
43. Negligenza nell'adempiere un dovere.

VERTICALI:

1. Liquido ottenuto dalla fermentazione del vino
2. Seme commestibile di forma appiattita
3. Tributo morale da pagare
4. Il pronome dell'egoista
5. Non hanno ancora preso moglie
6. Caparra
7. Tra la R e la U
8. Tribunale Amministrativo Regionale
9. Rischio, sorte incerta
10. Grande finestra circolare delle chiese gotiche
13. Un tipo di farina
15. Comprendere con la mente
18. Tancredi, noto basso italiano
19. La moneta della ex Jugoslavia
21. Non dice una parola
22. Non giocare lealmente
23. Luogo, posto
24. Una coperta meno... corta
25. Un arcipelago della Norvegia
26. Medio Oriente
27. Il contrario di storti
30. Chi assomiglia nella fisionomia a un'altra persona
32. Barbaforte
33. Insurrezioni popolari
34. Si chiedono per capirci meglio
36. Ente Nazionale Idrocarburi
37. Sigla della provincia di Cuneo
38. Il segno che moltiplica
40. In fondo alla linea
41. Il pronome per l'amico.

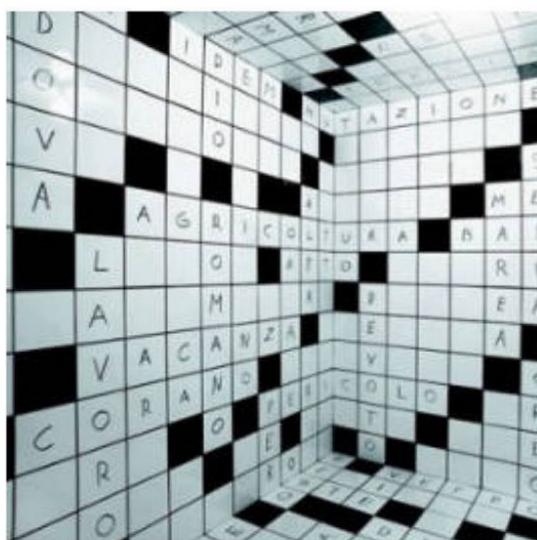


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

1		2	3		4	5		6	7	8	9
10	11				12		13				
14				15		16					
17			18		19				20	21	
	22	23						24			
25		26						27			
28	29						30				31
32										33	
34			35				36	37	38		
39		40					41				
42					43						44
45				46							

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

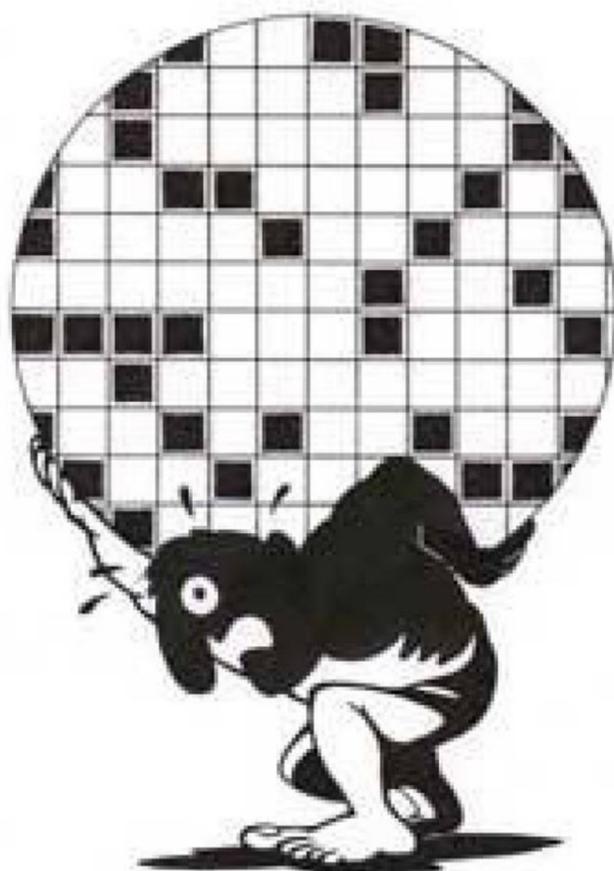


ORIZZONTALI:

- 2 Il capitano della Pequod
- 6 La gente latina
- 10 Un profeta minore
- 12 Il Giovanni economista accademico
- 14 Fiumiciattolo dal breve corso
- 16 Una veste sacerdotale
- 17 Sono vicine nel mate
- 18 Pronti per la semina
- 20 Segue il bis
- 22 Uno sfegato tifoso
- 26 Non rifinita, grezza, primitiva
- 27 Ha sempre l'ultima parola
- 28 Il serpente piumato degli Aztechi
- 32 Costituita da un solo elemento
- 33 La fine delle spie
- 34 Lido senza ne capo ne coda
- 35 Associazione Nazionale Elicicoltori
- 36 Una erba aromatica
- 39 Contento, felice
- 41 Ride raramente
- 42 Si dice quando si trova
- 43 Marca di birra danese
- 45 Antico insegnante
- 46 Svelto, attivo, solerte

VERTICALI:

- 1 Anagramma di rape... gustoso
- 2 Le vocali del ramino
- 3 L'inizio della casa
- 4 Anno domini
- 5 Violenti, feroci, ferini
- 6 Lieti, allegri
- 7 Lo è una donna che può turbare
- 8 Ne si, ne no
- 9 Contrario di profano
- 11 Un tipo di fermo per cancello automatico
- 13 Granoturco
- 15 Quello sul naviglio è vicino a Milano
- 18 Lo è un figlio non tuo, dopo un lungo iter
- 19 Sollevare, issare
- 21 Si spaventa facilmente
- 23 Monti siciliani
- 24 Acronimo per ottimizzazione dei siti
- 25 Marca di un integratore alimentare
- 29 XI in lettere italiane
- 30 C'è quella da letto
- 31 Nome femminile
- 37 Tipico dei paesi arabi
- 38 Sdruciti, usati
- 40 Lo solleva un grande fatto, uno scoop
- 41 Senatore corto
- 49 Segue bi
- 44 La prima sulla scala

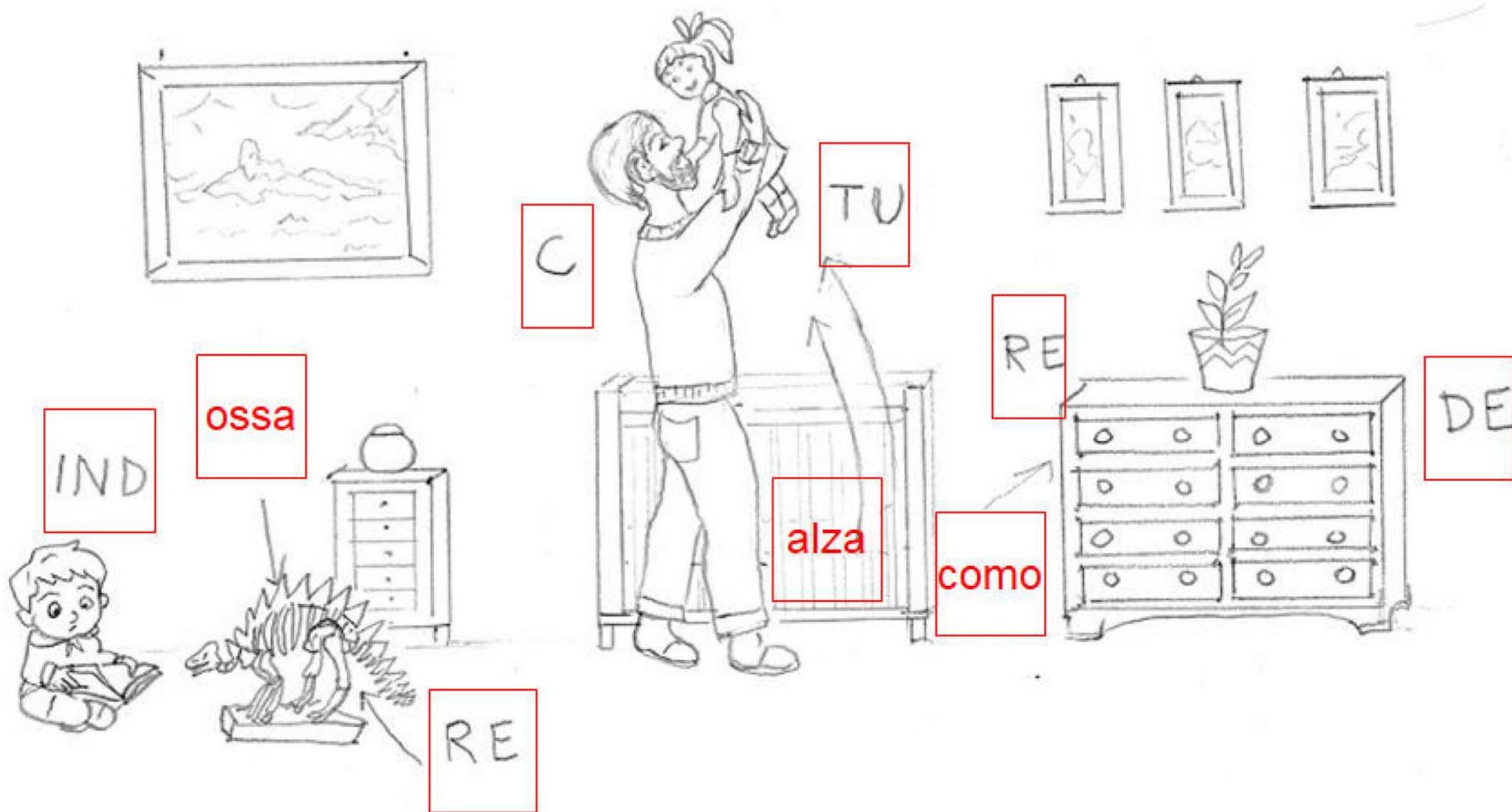


Le soluzioni dei giochi del mese di SETTEMBRE

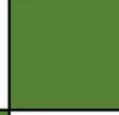
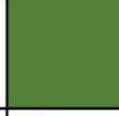
REBUS:, 9,9,6

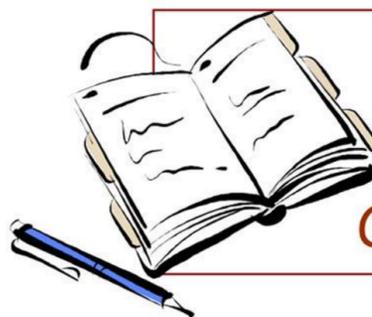
Soluzione:

IND ossa RE C alza TU RE comò DE indossare calzature comode



1	P	E	L	A	N	D	R	O	N	E		9	M		
10	A	L	A	T	A		11	I	N		12	T	R	E	
14	R	E	V	I	S	I	O	N	I		16	E	S		
17	A	F	A		O		18	L	I	C	I	N	I		
20	D	A	G	A		22	D	I	V	A	N	O			
23	I	N	N	O	V	A	T	O	R	E					
25	S	T	A	S	I		26	E	R	O	S	A			
28	I	I		29	T	E	30	A		O		31	A	L	T
A		33	T	A	N	G	O		35	S	T	A	R		
36	C	37	F	A		38	N	A	V	E		39	T	S	O
40	O	B	E	R	A	T	E		42	N	I	K	I		
	43	I	G	E		44	A	R	I	A		45	A	A	

1	P	A	R	S	E	C		6	S	O	M	M	A	
9	R	U		10	R	E	A	M	I		A		L	
12	U	R	A	L		14	R	A	M	I	N	G	O	
17	R	A	F		18	C	A	R		19	G	A	R	E
I		20	F	I	A	M	M	I	N	G	O			
23	G	A	I	N	S	B	O	R	O	U	G	H		
26	I	N	T	I	T	O	L	A	T	A		A		
27	N	E	T		28	A	L	A	T	O		29	D	B
30	O	M	A	N		32	A	D	A		33	E	R	I
34	S	O	R	I	A		A		36	E	N	I	T	
37	O	N	E	S	T	A		38	P	I	N	N	A	
	E		40	O	M	B	R	I	N	A		T		



Prossimi passi

Calendario delle attività UET

Se di Ottobre scroscia e tuona, l'invernata sarà buona

Ottobre è il decimo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano ed il secondo mese dell'autunno nell'emisfero boreale e della primavera nell'emisfero australe; ha 31 giorni e si colloca nella seconda metà di un anno civile.

Il nome deriva dal latino "October", perché era l'ottavo mese del calendario romano, che iniziava con il mese di Marzo. L'imperatore Commodo operò una riforma in base alla quale il mese assumeva uno dei suoi titoli, Invictus, ma dopo la sua morte la riforma fu abbandonata.

Il mese giova di una minore esposizione alla luce del sole, sancita anche dal ritorno, nei paesi dell'Unione Europea, all'ora solare con le lancette spostate un'ora indietro (quella notte si dormirà un'ora in più!).

In realtà, dal punto di vista climatico c'è la stessa imprevedibilità che si verifica a Marzo; non a caso i romani li mettevano in relazione, consacrando entrambi a Marte, ora come dio della guerra, allegoria dello scontro con l'inverno (a Ottobre), ora come dio della rinascita (a Marzo).

Infatti, se è vero che l'autunno inizia in settembre, è pur vero anche che la vera stagione autunnale inizia con Ottobre. Le prime vere piogge, le temperature che diminuiscono, insomma con Ottobre la stagione cambia davvero, almeno in questo emisfero boreale.

Questo cambio stagionale influisce molto sui proverbi più diffusi sul mese di Ottobre, che si riferiscono spesso all'agricoltura, al meteo ed alla campagna, che in questo mese non offrirà più quella ricchezza di prodotti della terra dei mesi precedenti.

Ma che il meteo scrosci o tuoni, sicuramente non sarà un po' di pioggia che ci impedirà (e finalmente!) di riprendere le nostre belle gite sociali, finora interrotte da questa pandemia dilagante.

E vediamo quindi quelle che saranno le proposte UET per il mese di Ottobre:

- Domenica 4 Ottobre saliremo al lago Afframont con una facile e breve escursione che tuttavia ci permetterà di raggiungere uno dei laghi più ameni della Val d'Ala, esempio di bacino a sbarramento morenico ai cui lati della conca saranno ben evidenti i residui detritici del ghiacciaio.





- Sabato 17 e Domenica 18 Ottobre ci sarà la tradizionale Festa di Fine Anno al rifugio Toesca, ma quest'anno con un novità riguardante il percorso di salita che faremo per raggiungere il rifugio: saliremo dal Valloncello del Gravio, raggiungeremo il Piano delle cavalle, e ci raccorderemo su un bel sentiero "aereo" che ci porterà al Colle Aciano dal quale scenderemo poi per raggiungere il rifugio
- Domenica 25 Ottobre, infine, faremo "due passi" tra le Rocche del Roero, con un bel percorso ad anello tra castagneti, vigneti, borghi antichi, sentieri in "fondo" alle rocche, fossili e... un buon pranzo in locanda nel bel mezzo dell'itinerario.

Ricominciamo finalmente a camminare insieme?
Vi aspetto tutti!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"



ANDRÀ TUTTO BENE



Montagne senza confini

La nuova opera del 2020 di Irene Affentranger, classe 1926, *Montagne senza confini*, è di recente pubblicazione, la prima edizione esce nel luglio scorso.

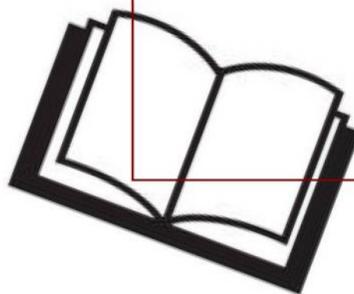
“Uetina speciale” è il tributo che le calza a pennello e che nel 2002 le attribuii in un articolo comparso sulla Rivista Monti e Valli del Club Alpino Italiano della Sezione di Torino.

Irene ha scritto questo grazioso libricino di facile lettura e prezioso di esperienze fatte dalla medesima in qualità di scalatrice ed esploratrice. Una piacevole pubblicazione edita da Il Portico della collana Etica della Montagna n. 2 che testimonia la sua vita vissuta in momenti particolari in montagna. Sono raccolti quattro viaggi speciali, in cui Irene calpestando terre lontane dal luogo natio, affronta vere avventure, scoperte leggendo i libri della biblioteca di famiglia.

Il primo viaggio intitolato “Le isole del Paradiso” nasce proprio dalla lettura del libro di famiglia sulle vicende dell’esploratore e giornalista Enrico Stanley nel cuore dell’Africa nera alla ricerca del missionario Davide Livingstone, inoltratosi in quelle regioni per scoprire le leggendarie sorgenti del Nilo e sulle sue orme in quanto dato disperso. E qui emerge la Irene scalatrice, che parte per l’Africa volgendo i suoi passi alla conquista del Chilimangiaro tra bufere di neve e torrenti di pioggia.

Irene ci fa partecipi anche della sua bella esplorazione negli anni ‘90 di tipo pionieristico nell’immensa regione a sud dell’Equatore comprendente SudAfrica, Mozambico e Zimbabwe. Il viaggio si snoda tra peripezie in tenda e in pullmino percorrendo le strade più o meno tracciate e falcidiate dalle mine lasciate dalla guerriglia per cui non è possibile che attenersi alle piste battute.

Attraverso il mare aperto a bordo di un “dau”, tipica imbarcazione indigena con grande vela triangolare, alla volta dell’arcipelago di Bazaruto, conosciuto come “Le Isole del Paradiso”, dove Irene scopre la natura lussureggiante della foresta costiera, custodita nella notte da un firmamento trasecolare in cui spicca la Croce del Sud. Dall’ambiente marino



Invito alla lettura
*La libertà di viaggiare
attraverso un libro*

Irene viene catapultata alla salita molto ripida dell’Inyangani, m. 2593, dello Zimbabwe che dalla vetta permette una veduta “spettacolosa” sull’altopiano.

Quindi il viaggio porta Irene quasi in pellegrinaggio al monumento del grande Livingstone, proprio in prossimità del Mosica-Tunya, il fumo tonante, un rimbombo così forte che Irene definisce “non più uscito dal mio cuore”.

La seconda avventura di cui Irene ci rende partecipi è dalla Via della Seta al deserto di Taklamakan.

La Grande Muraglia cinese fatta di gradini, torri di guardia, blocchi disseminati: Irene è travolta dal fascino e dalla vibrazione del ritmo della storia!

Il viaggio la porta nella provincia dello Xinjiang, all’estremità nord-occidentale della Cina, alla scoperta del deserto di Taklamakan, definito “il luogo dove vai, ma donde non ritorni”. Irene si immerge nella vita dei luoghi visitati, nel bazar di Kashgar e l’avventura la porta a scoprire Khotan, capitale della seta, rinomata per la fabbricazione di tappeti e carta, ricavata dalla corteccia del gelso e per la giada bianca delle montagne del Kunlun.

Attraverso una pista sabbiosa e sconnessa il percorso la porta a Daheyen, m. 1085, “in 10 ore sono stati percorsi ben 100 km!”. A tal riguardo mi sovviene un ricordo durante un viaggio da me fatto nel lontano 1992 in India, nel Piccolo Tibet, durante il trasferimento dalla città di Srinagar attraverso Kargil in Kashmir alla volta di Leh nel Piccolo Tibet. Il piccolo gruppetto di cui facevo parte uscì da quel trasporto “con la schiena e le braccia rotte”, come dice Irene, durante il suo viaggio.

Nel deserto di Taklamakan Irene ci conduce facendoci vivere la vera giornata in un deserto in cui non esistono strade nè piste carovaniere come nel Sahara, nessuna oasi,

IRENE AFFENTRANGER

MONTAGNE SENZA CONFINI

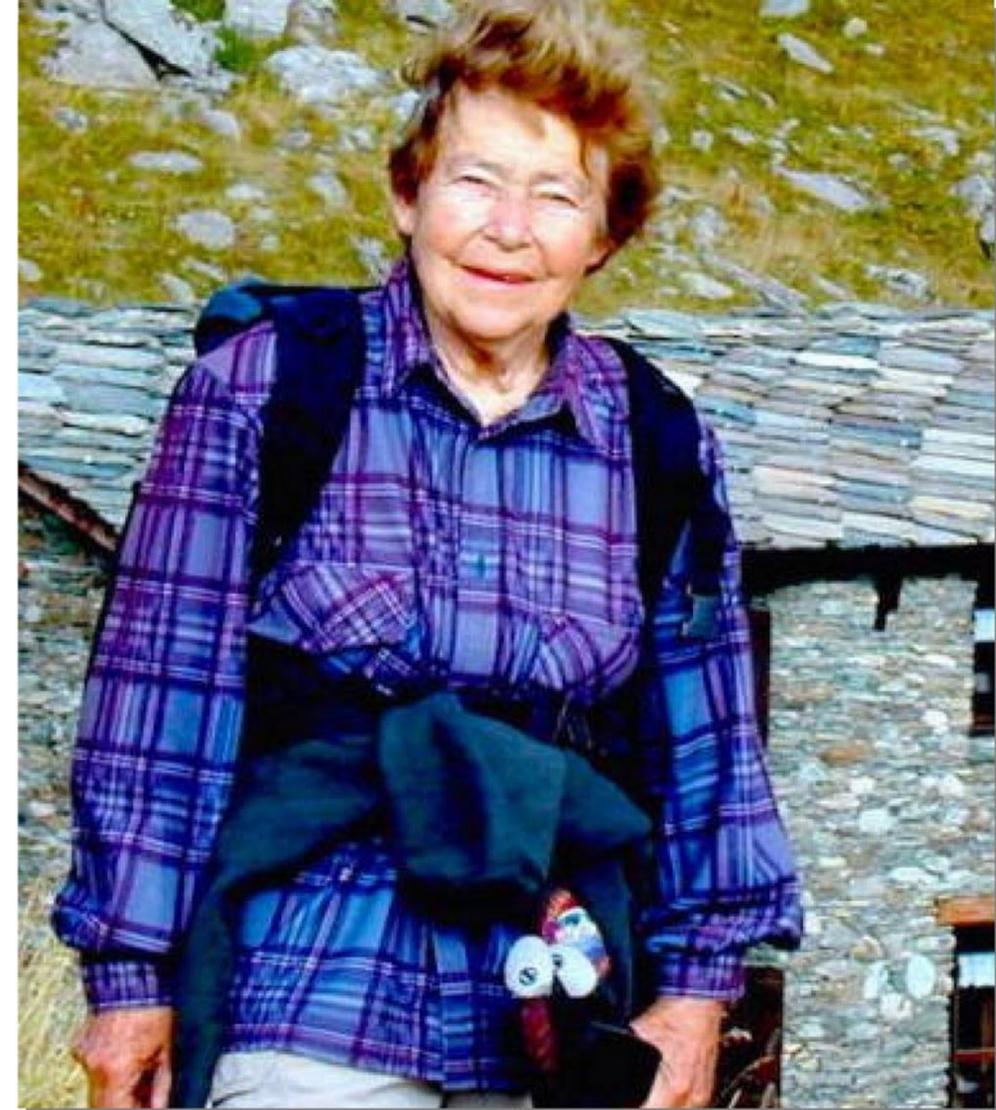


ED. IL PORTICO

nessun pozzo, ma solo guidati dalla bussola e dal corso del sole da est a ovest e dall'uso del GPS, che – ricordo ai lettori – risale agli anni '90!

Il viaggio la porta alla catena di Mazar-Tagh dove già nel 1895 l'esploratore svedese Sven Hedin arrivò e si salvò in extremis per essersi abbeverato ad una pozza d'acqua trovata ai piedi dei monti della catena.

Il terzo racconto di cui Irene ci delizia è l'avventura condotta tra i deserti e i monti ricchi di storia della Giordania, come dice "di scendere alle spiagge dalle bibliche reminescenze del Mar Morto" all'Arabia Saudita. E' un vero incontro con la storia, percorso che Irene farà non senza continui



richiami alla storia dell'esodo ebraico e alle presenti rovine storiche bibliche.

L'incontro di Irene, poi, con Petra, la città rosa, è idilliaco e la sua emozione diventa la mia emozione, non avendo mai visto Petra. Soprattutto il sentiero che dalla cima del Gehel al Galtar percorre una via panoramica, una specie, come lei dice, di Via delle Bocchette in miniatura, sfruttando un sistema di cenge percorse solo dai beduini in transumanza con le loro greggi. E poi la salita al Gebel Haroun, m. 1250, con la salita gradinata che conduce alla minuscola moschea eretta in cima in cui vi è la tomba di Aronne, il fratello di Mosè.

Irene prosegue nella regione del Wadi Rum, m. 1400 circa, in Giordania e poi in Arabia Saudita. Le sue parole mi trasmettono la sua emozione nell'arrampicare in un ambiente quasi alpino, consentendo di affrontare vie di tutti i livelli a seconda delle scelte e possibilità individuali.

Infine la Via alla "Pagoda di cristallo" nel Tibet occidentale, in una delle regioni "più elevate" del mondo, ove si erge il Monte Kailas, che Irene cerca di conquistare già nel 1993, ma costretta a ritirarsi per le continue nevicate, la pioggia e la tempesta di quella stagione.

Ritorna nel medesimo territorio nel settembre

1999. Il racconto è avvincente, Irene ci fa immergere in questo giro sui "sentieri dell'illuminazione", risale la gola selvaggia del Karnali sino a Sher a 3800 metri, prima località in Tibet, entra al centro abitato di Purang, pieno di soldati e automezzi militari, a prova della tragica realtà del Tibet sotto l'amministrazione "benevola" cinese.

Il percorso prosegue snocciolando laghi, monasteri, anzi rovine di monasteri, le distese desolate della piana di Barkla e raggiungendo Tarchen m. 4600 metri su cui svetta il duomo scintillante del Kailas, m. 6714 metri, in tibetano Kang Rinpoche, "Montagna preziosa", la montagna più sacra dell'Asia, la "pagoda di cristallo".

Da qui Irene inizia la sua vera ascensione. E' un cammino aspro, faticoso, complicato e molto ripido in discesa. L'aria si fa sottile, la via della kora la conduce al Monastero di Zutulpuk, dove il filosofo e poeta tibetano Milarepa soggiornò. Non restano ad Irene che i preziosi versi della sua saggezza:

*" Nelle solitarie pietraie, fra le montagne,
c'è uno strano mercato:*

*puoi barattarvi il vortice della vita
per una beatitudine senza confini."*

L'anelito di Irene: *"migliaia e migliaia di bandierine continuano a far volare preghiere di bene nell'immensità celeste del Paese delle Nevi"*.

Grazie, Irene, per i tuoi messaggi di amore, regalandoci emozioni forti, immagini di popoli e panorami di non sola montagna, pillole di vera saggezza.

Che dire, cari lettori, vi auguro di leggere questa piccola preziosa opera!

Laura Spagnolini

*Siedo accanto alla finestra inondata dalla luna
osservando le montagne con le orecchie,
ascoltando il torrente con occhi aperti,
Ogni molecola predica una legge perfetta,
ogni momento canta un vero sutra:
il pensiero più veloce è senza tempo,
un solo capello è sufficiente ad agitare il mare.*

Siddhartha

Se sono rose (ri)fioriranno

L'operazione, approfittando di una ottima assicurazione che copriva le spese, era perfettamente riuscita ed eliminato, almeno da un piede il fastidioso alluce valgo, mia moglie ha incominciato ad accarezzare l'idea di tornare a camminare in montagna.

Avevamo incominciato insieme, qualche secolo fa, grazie ad un corso di alpinismo che era riuscito ad insinuare in noi un profondo amore per l'ambiente alpino. In seguito la frequentazione è aumentata grazie alle gite sociali ed a nostre singole iniziative.

Poi ecco che, specialmente da una parte, l'alluce valgo ha iniziato il suo lavoro di ostacolo ma lei dura e pura ha iniziato a sciare accompagnata in questo dai figli che, pur se costretti, sono stati per un paio di anni i suoi angeli custodi.

Ovviamente, a lungo andare, anche il calzare gli scarponi da sci è diventato difficile e la conseguenza è stata la totale sospensione di ogni attività. Ha questo punto non resta che l'operazione almeno da una parte.

Peccato che scelte errate o forse altri tempi neanche questa, consistente in una dolorosa limatura dell'osso, sia servita granchè. Poi, per fortuna, il passare degli anni ed il miglioramento delle tecniche operative gli hanno permesso di operare l'altro piede con esito soddisfacente.

E così quando mia figlia Sara, che da ragazza aveva frequentato ogni tipo di corso, ha riaperto gli occhi sulle alture è venuta spontanea ad entrambe la domanda: Franco andiamo in montagna?

In periodo di chiusura totale non se ne parla proprio ma appena sono state fatte le timide riaperture gli assalti sono ricominciati e non ho più avuto scelta ed alzando bandiera bianca, tutti insieme abbiamo iniziato a tracciare le linee guida.

Prima cosa un minimo di attrezzatura. Scarponi nuovi a calzata larga, saccheggio del reparto montagna di casa alla ricerca di maglie, guanti, berretti, zaini thermos...

Pronti via. Neanche per sogno. Dove andiamo? Quando? Essendo entrambi in pensione e mia figlia studentessa per la seconda risposta la risposta era ovvia. Un



Pensiero libero

Quello che mi vada di raccontare

qualsiasi giorno della settimana escluso ovviamente il wk andava bene perciò non restava che scegliere la località.

Inizialmente ho scelto percorsi facili, con poco dislivello e sviluppo ed essendo incoraggiato dai risultati ho iniziato ad alzare il tiro. Lago di Ceresole, Lago Serrù tanto per gradire. 5 Agosto arrivo al lago di Malciaussia (parcheggio lungo lago strapieno) con l'intenzione di salire al lago nero e tentare l'anello colle di Coupe/colle della croce lago Malciaussia.

Peccato che una scorretta, addirittura mancante, segnaletica ci condurrà in un vallone laterale selvaggiamente stupendo dove solo un branco di circa 800 pecore ci scaccerà. E qui in virtù di un sentiero erto ho fatto le prime dolorose scoperte.

Mia figlia (stambecco veloce) e mia moglie (agile camoscio) dimostrano una vivacità ed un passo adeguato ma il sottoscritto (elefante tragico) ha evidenziato una ruggine spessa cinque o sei dita. Eppure non ci fermiamo.

12 Agosto ai Laghi di Sagnasse

21 Agosto al Colle superiore della Malanotte

4 Settembre al Monte Arpone

9 Settembre al Musinè

L'inizio come si vede è buono.

Sara non ha problemi. Dall'alto della sua splendida età affronta e supera dislivelli e pendenze con facilità. Fagocita panorami con insaziabile voracità ed ha pure la fortuna di incontrare splendidi esemplari di fauna.

Rosa cammina con la placida sicurezza del passato le sue ginocchia sono intatte non manca il fiato e la voglia straripa.

Resto io. Ma su di me è meglio stendere veli su veli. La caviglia impietosa, le ginocchia e i legamenti inchiodati, 20 chili di troppo hanno fatto di me uno splendido monumento alla



staticità e all'affaticamento.

Magari perdendo un po' di peso e con un allenamento serio riuscirò a migliorare ma devo trovare in me le molle giuste.

Ma basta piangersi addosso. Altre mete sono già fissate. Un roseto sta rifiorendo ed un suo bocciolo acquista di giorno in giorno vigore e profumi nuovi.

A presto rivedervi, tutti.

Franco Griffone



Riflessione

ovvero, lettera di un socio CAI

Buongiorno a tutti

Queste mie due brevi righe vogliono essere solo un breve messaggio "eco".

Sono un socio Cai e come tale vorrei portare in evidenza in questo periodo di lockdown in cui abbiamo tutti apprezzato un miglioramento della qualità dell'aria, alcuni episodi negativi significativi.

Si parla sempre tanto di rifiuti e soprattutto una sua riduzione, proprio a questo proposito che vorrei sottoporre all'attenzione degli escursionisti Cai e non, di organizzarsi al meglio nelle gite in montagna proprio per quel che riguarda i rifiuti, perché se è vero che il ciclo della vita ci ripropone per quel che mangiamo, allora dobbiamo fare qualche riflessione.

In molte gite che quest'anno sono state effettuate in autonomia, ho potuto con tristezza constatare corridoi interi nella boscaglia con al seguito tanti ricami bianchi in mezzo al verde, che stanno a significare tanti bisognini di noi donne in angoli reconditi.

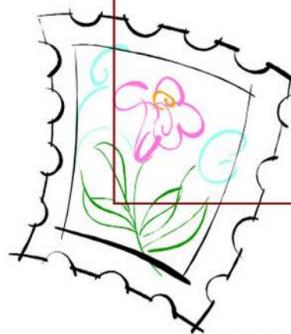
Allora possiamo organizzarci al meglio?? Perché le ns mucche mangeranno quella

carta, e noi possiamo evitare con stupore di vedere cartelli "le nostre mucche non mangiano la vostra carta"... e per questo meditiamo.

Consiglio di portare con sé un sacchettino di piccole dimensioni dove poter riporre i residui di carta igienica e portarli con gli altri rifiuti a valle e magari i nostri occhi saranno appagati nel vedere solo il prato verde curato e non contaminato, sdraiarsi tranquillamente ad ammirare panorami... e se è vero che noi siamo quel che mangiamo, riflettiamoci molto su!

Un socio CAI





Color seppia Cartoline dal nostro passato



La gita artistica ad Ivrea

Domenica 1° giugno si è effettuata, con ottimo successo, la gita artistica, quarta dell'anno, ad Ivrea ed a Montalto.

Ne parliamo ora soltanto, perchè la grande gita al Garda ha assorbito tutto lo spazio del precedente bollettino.

Il tempo perverso dei giorni precedenti trattenne molti iscritti dall'intervenire; circa ottanta furono tuttavia i partecipanti, e numerose, fra di loro, le signore e signorine, nota elegante e gentile di ogni nostra gita.

Alla stazione di Ivrea, dove giunsero alle 7 del mattino, gli escursionisti, vennero affabilmente ricevuti dal Conte De Jordanis, assessore, in rappresentanza del Sindaco, cav. Baratono, e dal cav. Accotto, consigliere provinciale e Sindaco di Strambino.

Gli escursionisti procedettero subito alla volta del Lago Sirio o di S. Giuseppe, dove, grazie alla ospitalità della *Società dei Canottieri*, poterono compiere, in varie barche, una divertentissima passeggiata sulle acque chete del poetico lago, e sedere a lieta colazione nell'elegante *chalet*.

Dopo di che si proseguì pel non lontano

castello di Montalto, proprietà del Sindaco di Torino, senatore Casana, il quale con squisita gentilezza, onde gli siamo riconoscentissimi, aveva provveduto a facilitare in ogni maniera ai gitanti la visita dell'importantissimo monumento, e a ristorarli con abbondanti rinfreschi.

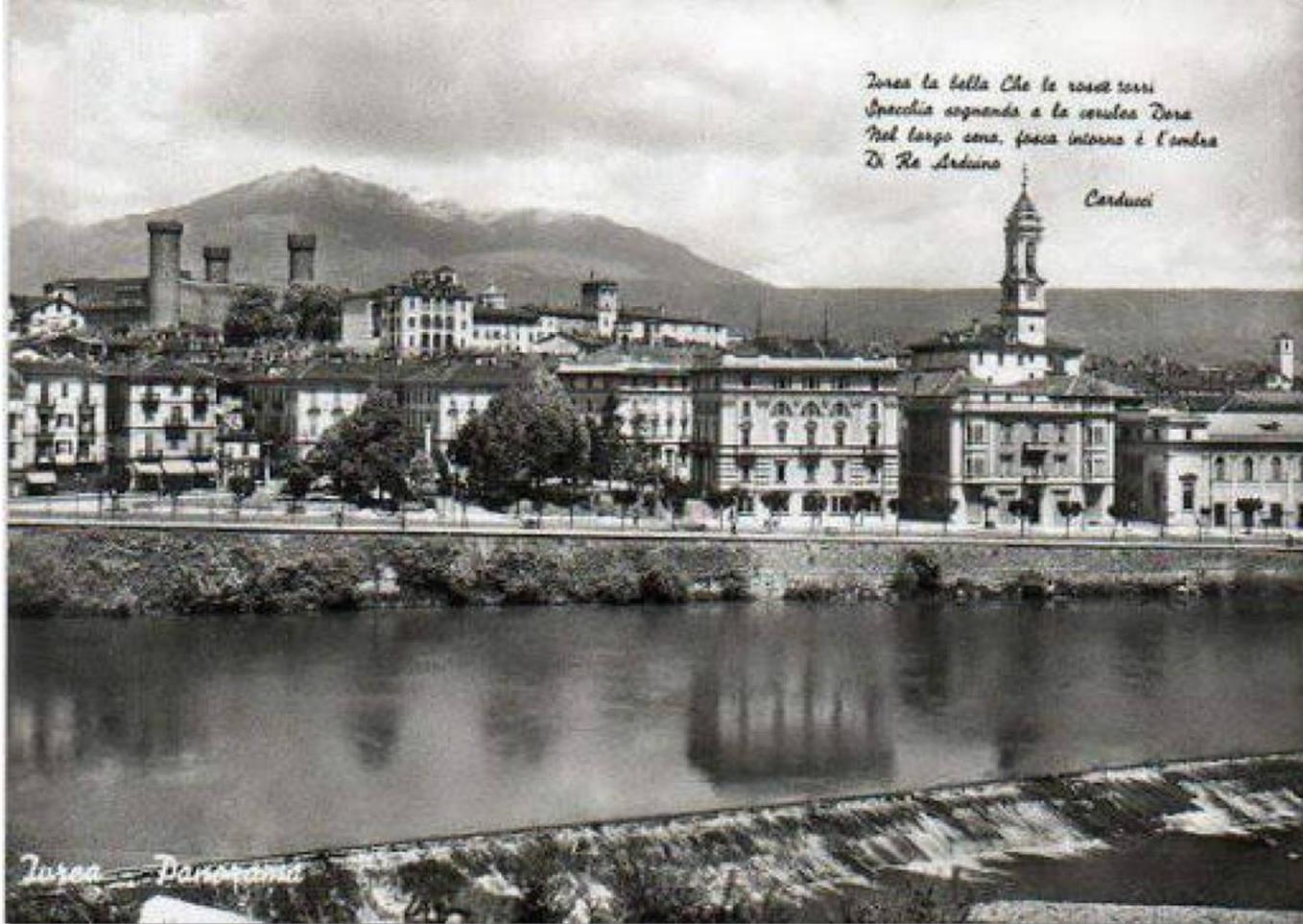
Nel castello di Montalto, la parte più antica, mastio e cappella, risale al 1100; il resto al 1400.

Se l'interno di questa importante costruzione è in un uno stato di completa rovina, l'esterno invece, grazie anche alle continue cure del Senatore Casana e del Comm. d'Andrade, si presenta ottimamente e conserva porte d'ingresso, caditoie, merlatura, torricelle o guardiole ed altri notevoli dettagli, che meritano di venire riprodotti, con la più scrupolosa esattezza, nel castello Medioevale di Torino.

Sulla piattaforma e fra i merli del mastio osservammo ancora le pietre che servivano a caricare il mangano; e ci soffermammo specialmente nel cortile, che salvo alcune aggiunte posteriori, stranamente sovrapposte in periodi diversi, alle costruzioni primitive, possiede non di meno tutto il

caratteristico colorito dell'ambiente medioevale.

Il conte De Jordanis, ispettore dei monumenti e valente ed erudito archeologo, e l'ingegnere



Brayda illustrarono competentemente le varie parti del castello, come presentarono, in seguito, gli edifici e le cose più interessanti della città di Ivrea: la cattedrale, del 1100, con la lapide che ricorda la ricostruzione fattane dal vescovo Varmundo, *praesul Varmundus*, coevo di Arduino: la cripta, nucleo originario della chiesa, dove le colonne sostengono i capitelli romani dell'antica *Eporedia*, ed alcune tombe rimontano al 900, e il bel chiostro del 1000, che ci rammenta quello del Vezzolano, nella sacrestia sono una tavola del 1521, rappresentante la *Natività* che alcuni attribuiscono a Defendente De Ferrari da Chivasso e qualche altro al Perugino e due pregievoli cimeli paleografici, cioè il messale di san Veremondo, ed il codice della *Lex Romana Visi-gotorum*, anteriore al mille.

Nel cortile del Seminario si conservano, applicati sui muri, dei tratti di mosaico dell'antica chiesa del 900; rappresentanti le quattro scienze in onore a quel tempo: la grammatica, la filosofia, la geometria e la teologia; ed all'ingresso del Duomo vi è un ricordo dell'epoca romana: l'urna tombale di Caio Atecio Valerio, questore ed edile.

Il Castello d'Ivrea, imponente e vasta costruzione, ora adibita all'uso di carcere, risale al 1358, e venne fondato da Amedeo VI, il Conte Verde, in seguito alla dedizione di Ivrea ai Savoia, avvenuta nel 1313.

Il Castello d'Ivrea è detto *delle quattro torri*, e quattro ne possedeva effettivamente in

origine; ma ora non ne rimangono che tre, una essendo rovinata per lo scoppio di polveri del 1855.

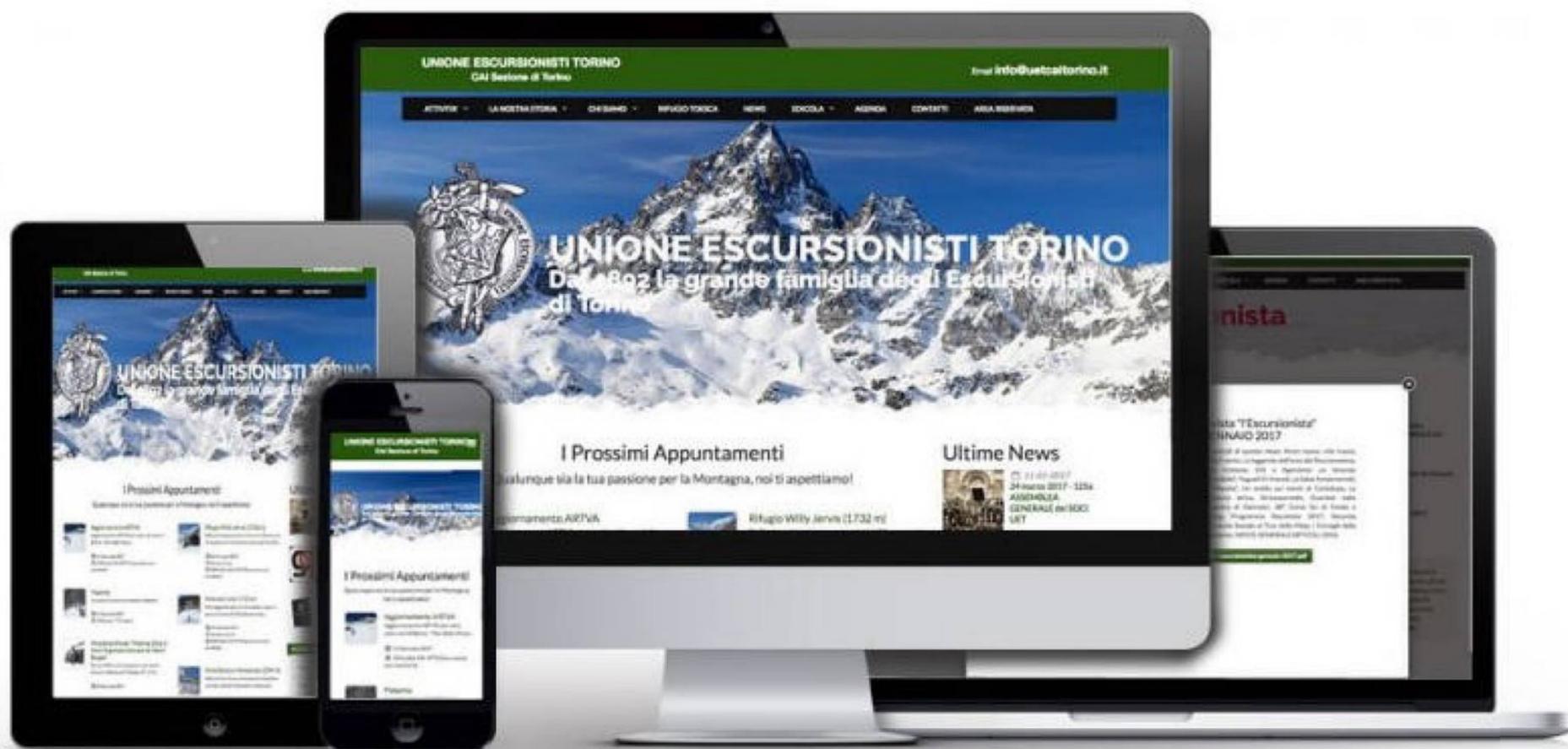
E poi lo storico palazzo della *Credenza*, sede del Municipio d'Ivrea nel 1400; e un portone, disegno del Juvara, e la magnifica fascia in cotto, così fresca che par fatta ieri nella casa dell'Asilo, che appartenne già all'antica famiglia *Della Siria*: ed il luogo del Teatro romano; ed altre decorazioni, muri e dettagli dell'epoca di mezzo...

Osservati questi importantissimi monumenti, di cui Ivrea, malgrado le molte distruzioni, è ancora così ricca, gli escursionisti si radunano a cordialissimo banchetto *all'Albergo dello Scudo di Francia* e partirono poi verso le 20 per Torino, seco recando le migliori impressioni e della splendida giornata e dei bei luoghi visitati.

Direttori ottimi ed instancabili della gita furono l'avvocato Vittorio Strolengo ed il signor Silvestro Fiori.

Anonimo Uetino

Tratto da L'Escursionista n.8
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
 Del 7 agosto 1902



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

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

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

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

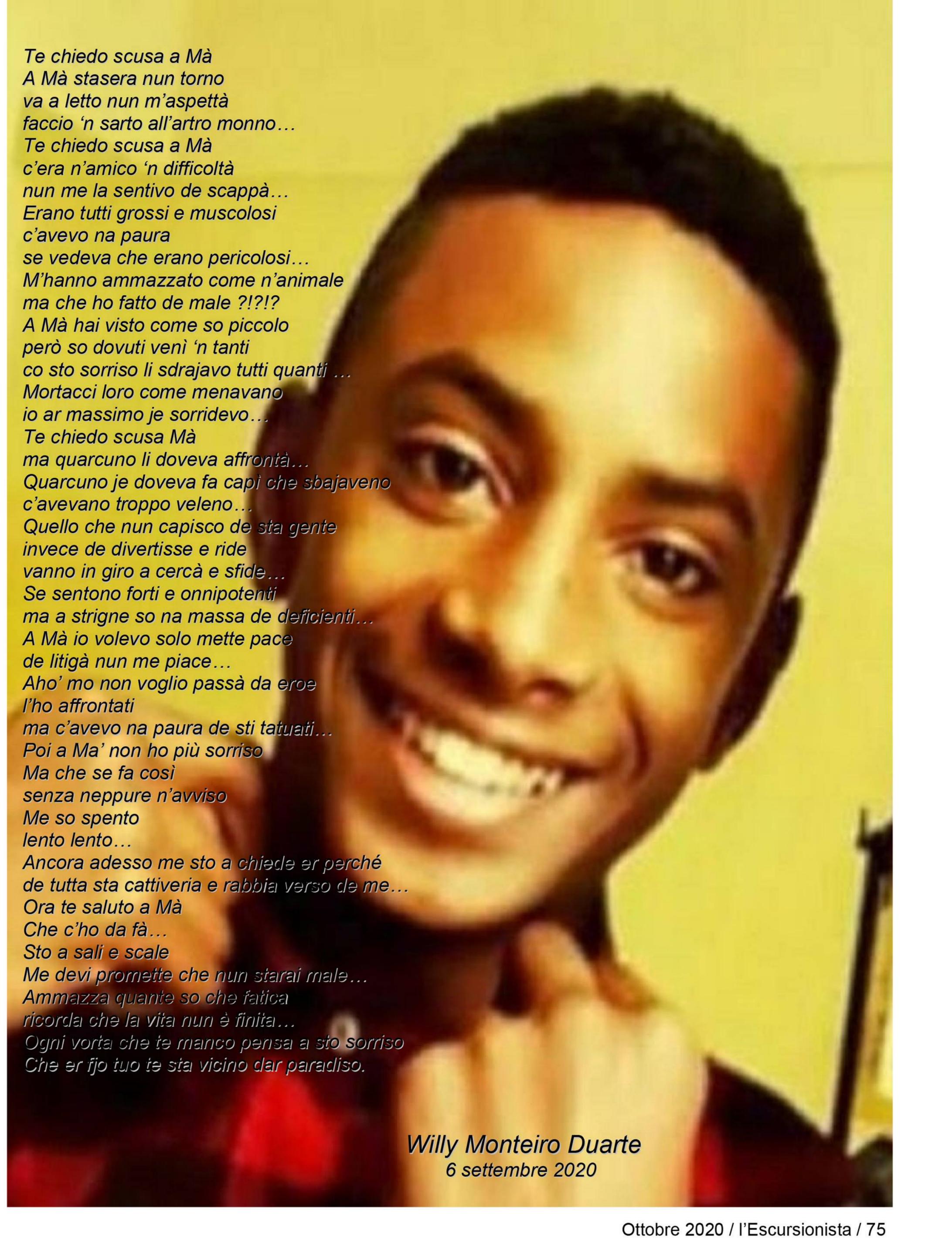
Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

seguici su



Ottobre 2019

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



*Te chiedo scusa a Mà
A Mà stasera nun torno
va a letto nun m'aspettà
faccio 'n sarto all'altro monno...
Te chiedo scusa a Mà
c'era n'amico 'n difficultà
nun me la sentivo de scappà...
Erano tutti grossi e muscolosi
c'avevo na paura
se vedeva che erano pericolosi...
M'hanno ammazzato come n'animale
ma che ho fatto de male ?!?!?
A Mà hai visto come so piccolo
però so dovuti venì 'n tanti
co sto sorriso li sdrajavo tutti quanti ...
Mortacci loro come menavano
io ar massimo je sorridevo...
Te chiedo scusa Mà
ma quarcuno li doveva affrontà...
Quarcuno je doveva fa capi che sbajaveno
c'avevano troppo veleno...
Quello che nun capisco de sta gente
invece de divertisse e ride
vanno in giro a cercà e sfide...
Se sentono forti e onnipotenti
ma a strigne so na massa de deficienti...
A Mà io volevo solo mette pace
de litigà nun me piace...
Aho' mo non voglio passà da eroe
l'ho affrontati
ma c'avevo na paura de sti tatuati...
Poi a Ma' non ho più sorriso
Ma che se fa così
senza neppure n'avviso
Me so spento
lento lento...
Ancora adesso me sto a chiede er perché
de tutta sta cattiveria e rabbia verso de me...
Ora te saluto a Mà
Che c'ho da fà...
Sto a sali e scale
Me devi promette che nun starai male...
Ammazza quante so che fatica
ricorda che la vita nun è finita...
Ogni vorta che te manco pensa a sto sorriso
Che er ijo tuo te sta vicino dar paradiso.*

*Willy Monteiro Duarte
6 settembre 2020*



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Settembre 2020

€ 0,00

Islanda tra Natura e Cultura

Trekking alla scoperta della natura e della cultura dell'Islanda

La Bürsch

La parte alta della Valle del Cervo, in lingua Walser (Parte IV)

Un anello attorno il lago del Moncenisio

I viaggi del nostro Marco Polo

Terra Brigasca

Convivere con la teoria delle acque pendenti

Rock The Mountain!

La montagna nell'iconografia della musica pop

ANDRÀ TUTTO BENE

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



seguici su



Anno 8 – Numero 81/2020

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





Sezione di Torino



Ritorniamo in montagna

Siamo giunti al termine di quest'estate particolare e il COVID 19 continua la sua vita, ma piano piano abbiamo iniziato a convivere con questo virus.

Gli escursionisti hanno ripreso a frequentare le montagne seguendo le restrizioni governative.

Possiamo raggiungere i rifugi ed i gestori si sono adeguati alle normative igieniche vigenti.

Le norme per andare in montagna sono le stesse che si devono seguire in città: bisogna indossare la mascherina quando si incontra un gruppo di persone, quando si entra nel rifugio, comunque sempre quando non è possibile mantenere il distanziamento di almeno un metro. Bisogna notare che non tutti gli escursionisti si attengono a queste regole e spesso sono i gestori dei rifugi che ricordano le norme anche con cartelli.

Il CAI ha provveduto a fornire a tutti i rifugi un KIT COVID composto da: un apparecchio all'ozono per la sanificazione degli ambienti, un termometro a distanza, un saturimetro, una serie di cartelli indicanti le norme di comportamento per gli ospiti, e disinfettanti per le mani.

Questo è stato uno sforzo notevole per il CAI specie in questo momento in cui i rifugi hanno iniziato l'attività in ritardo rispetto agli anni precedenti, a causa del lockdown e quindi il canone annuale sarà ridimensionato.

Altro punto negativo dato dal COVID riguarda i rinnovi dell'iscrizione al Sodalizio che si sono ridotti di una percentuale molto alta, nonostante che, per favorire i soci, sia stato spostato il termine ultimo al 31 marzo. Queste mancate iscrizioni sono economicamente negative per le casse del CAI che deve provvedere alle spese fisse della sede Centrale; la stessa situazione si ripete per le varie Sezioni sparse sul territorio nazionale.

Teniamo poi presente che le Sezioni proprietarie di rifugi o che li gestiscono in affidamento, devono pagare l'IMU, il prelievo dell'acqua per uso alimentare e per l'eventuale generazione di energia elettrica, per l'assicurazione; spese che, tenendo presente che i proventi derivano solamente dal canone pagato dai gestori, non sono indifferenti.

Vi sono poi le richieste dei gestori per migliorare il loro lavoro e



favorire le esigenze degli escursionisti, richieste che, a volte, tendono a trasformare i rifugi in alberghi cambiando la natura della struttura iniziale.

Acqua frizzante, gelato sono cose piacevoli ma non indispensabili e gli escursionisti devono rendersi conto che i rifornimenti ai rifugi sono costosi perché fatti in genere con l'elicottero o se fatti con un mezzo a motore, il percorso richiede molto tempo e spesso comporta anche dei rischi, altrimenti rimane lo zaino del gestore che richiede fatica.

Facciamo quindi richieste ragionevoli e teniamo presente che i rifugi sono stati a suo tempo costruiti per dare un punto di ricovero agli alpinisti ed escursionisti che partivano dalla stazione ferroviaria più vicina e camminavano per chilometri con dislivelli notevoli per raggiungere la loro meta.

Ora le strade arrivano a quote elevate e il dislivello per raggiungere il rifugio è notevolmente ridimensionato, questo porta un gran numero di persone a percorrere alcune centinaia di metri di dislivello per poi "accamparsi" sul prato davanti al rifugio con bambini che corrono, genitori che non controllano i figli, cani senza guinzaglio. Certamente queste persone faranno richieste inusuali, si lamenteranno per il costo della eventuale consumazione, per non aver visto alcun animale selvatico, ecc. Molti non si rendono conto che sono in montagna, in un ambiente molto diverso dalla città dove il silenzio dovrebbe essere sovrano.

Questo problema dell'invasione della montagna da parte di persone in fuga dalla città, è stato sollevato sul quotidiano La Stampa, dai Sindaci di Balme e di Groscavallo che si trovano i prati invasi dalle tende, con musica assordante da riviera adriatica, senza pensare che i prati sono adibiti al pascolo e sono proprietà privata.

Questo turismo di prossimità non è sempre corretto e spesso non rispetta l'ambiente e la natura nonostante i cartelli affissi dai Comuni. In questa situazione certe persone si improvvisano escursionisti e si avventurano su percorsi che non conoscono e senza la minima attrezzatura, fidandosi cecamente dello smartphone, andando incontro a infortuni anche gravi e mettendo a rischio la vita dei soccorritori che in questo particolare momento devono muoversi con l'attrezzatura COVID.

La montagna non è cattiva, come si legge a volte sui giornali a seguito di infortuni gravi, ma richiede rispetto e conoscenza per viverla in modo giusto ed apprezzarne pienamente le caratteristiche e le bellezze che ci offre in qualsiasi stagione.

Domenica Biolatto

Presidente UET



Sezione di Torino





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 8 – Numero 81/2020
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,
Maria Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini,
Chiara Peyrani, don Valerio d'Amico,
Maria Teresa Andruetto Pasquero,
Giulia Gino, Sergio Vigna, Marco Giaccone,
Giovanni Cordola, Gianluca Menichetti,
Cristina Natta Soleri, Veronica Lisino,
Fabrizio Rovella

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 Settembre 2020

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Ritorniamo in montagna	02
Sul cappello un bel fior - La rubrica dell'Escursionismo Estivo	
Islanda tra Natura e Cultura	
<i>Trekking alla scoperta della natura e della cultura dell'Islanda</i>	05
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Leggenda della nascita delle Alpi Apuane	18
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis	
Alpini in montagna	24
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Il pane della Sicilia	29
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Espressioni del dialetto piemontese (parte III)	34
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Rock The Mountain!	
<i>La montagna nell'iconografia della musica pop</i>	37
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello attorno al lago del Moncenisio	41
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
La Bürsch	
<i>La parte alta della Valle del Cervo, in lingua Walser (parte III)</i>	45
Terra Brigasca	
<i>Convivere con la teoria delle acque pendenti</i>	56
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Il sonno o l'esercizio fisico è più importante?	63
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	66
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
A Settembre chi è esperto non viaggia mai scoperto	73
Reportage – Ai confini del mondo	
Popoli Montanari	75
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Sotto la zolla	
<i>Lettera aperta ad Edmondo Deamicis</i>	77



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

info@uetcaitorino.com



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo

Islanda tra Natura e Cultura

*Trekking alla scoperta della natura
e della cultura dell'Islanda*

Sono Fabrizio Rovella, ho un'agenzia di viaggi dal 2004 in Algeria e da 6 anni una in Mauritania, ed organizzo da sempre trekking in Marocco, Tunisia ed in altri paesi del nord Africa.

Da socio CAI quale sono da più di 25 anni, non trascuro tuttavia la passione per lo sci alpinismo, l'alpinismo e l'escursionismo, che pratico tutte le volte che l'organizzazione dei miei viaggi in Europa me lo consente.

10 agosto

L'obiettivo di questo trekking è stato quello di scoprire l'Islanda sia dal punto di vista naturalistico che storico/culturale.

Partiamo quindi in sette persone suddivise in tre gruppi con lo scopo di esplorare l'Islanda dal punto di vista turistico o per chi lo vorrà, più escursionistico, stando a diretto contatto con la natura dell'isola.

Arriviamo di notte a Reykjavik la capitale dell'Islanda, dove ci è viene fatto subito il tampone di controllo Covid, poi tutti andiamo a riposare all'hotel, sotto un ottimo piumone, visto il tempo freddo e la pioggia battente.

Purtroppo manca un bagaglio, questo vorrà dire che partiremo, per il trekking, non appena giunti al campo base.





11 agosto

Attendiamo l'esito del tampone ed il bagaglio.

E subito ci si organizza per andare a vedere le balene, così come feci la scorsa volta, ma a nord a Usavik.

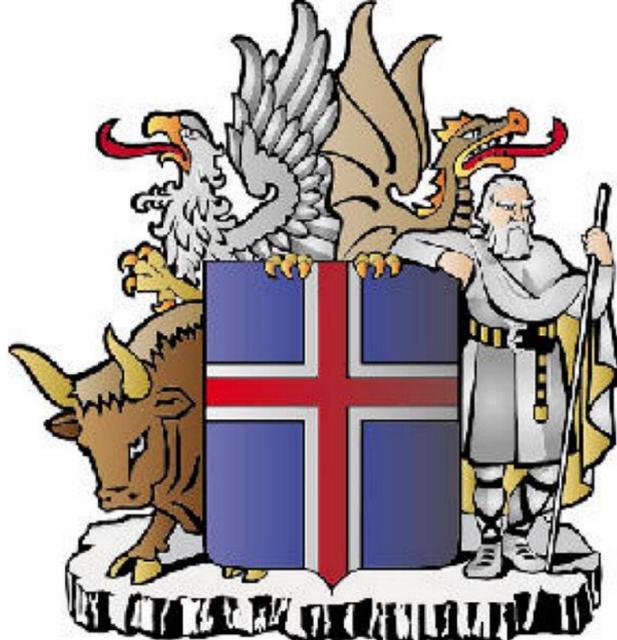
Questa è sicuramente una delle emozioni più grandi di questi miei primi 35 anni di viaggi.

Quando tira fuori la pinna o ancora meglio la coda sembra che voglia davvero darci il benvenuto.

Appena rientrati a terra, un po' di cultura e visita del museo lungo mare.

L'artista si chiama Olafsonn e scolpisce su legno, ferro e ceramica, alcune opere ricordano gli Inuit, Beh in fondo non siamo neanche poi così lontani dalla Groenlandia, dalla loro terra.





12 agosto

È la volta dei Puffin, le mitiche pulcinelle di mare.

Le vidi 2 volte all'Isola di Runde in Norvegia dove vanno a nidificare.

Anche qui dopo essere rientrati sulla terra ferma, ne abbiamo approfittato per lunghe camminate nei dintorni della capitale, godendo della vista di 2 donnole, di gabbiani e di oche.





13 agosto

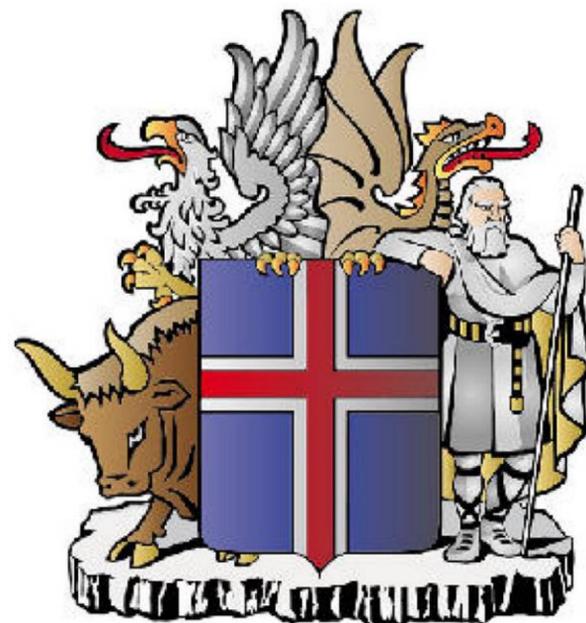
Allo scadere della mezzanotte ecco il telefono in camera suonare, con la grande notizia che il bagaglio è alla reception.

La mattina presto siamo al bus terminal e da qui in 5 ore al campo base con bus di linea che guada fiumi di tutto rispetto e piste degne del Sahara.

Al campo base piove e fa freddo, vento forte e gelido.

Ci vestiamo e via per la prima tappa da 12 km con 500 metri di dislivello.

Arriviamo alla meta un po' provati dopo circa 6 ore.



Fortunatamente il posto nel bivacco/rifugio è molto caldo e la mattina è tutto asciutto.

Siamo pronti per ripartire.

Un paesaggio pieno di piccoli gheiser, con tanto di odori di zolfo ci hanno accompagnato per tutto il giorno, e che fanno venir voglia di immergersi nelle pozze di acqua bollente.



14 agosto

Incredibile ma vero, c'è il sole, il cielo blu, ma anche vento gelido.

Si parte, oggi ci sono altri 12 km.

Colazione con tè caldo, latte condensato, miele ed ovomaltina.

Pensavamo di avere già degli zaini pesanti, ma qui, favoriti da dislivelli quasi nulli i trekkers viaggiano con zaini da 80/100 litri, con tende, materassino, sacco a pelo, fornello e cibo.

Noi mangiamo e dormiamo in un accogliente caldo e pulitissimo bivacco/rifugio.

Anzi regaliamo parte del cibo a 4 italiani che fanno tappe lunghe il doppio delle nostre.

Ma ci consoliamo con buste alimentari istantanee locali buonissime, contenenti cuscus con lenticchie, agnello, montone, pesce, davvero di alta qualità senza poi dimenticare la carne secca.

Ci siamo muniti di power bank, perché è impossibile caricare gli apparecchi telefonici e fotografici.

I pannelli solari ci sono, ma c'è troppo poco sole.

Dall'alto vediamo il nostro nuovo bivacco.

È un luogo da sogno, intorno ad un lago, circondato dalle montagne.

E sorpresa, incontriamo il primo di una lunga serie di guadi, da fare a piedi.

Questo corto, con poca corrente e con una corda fissa.

Ma l'acqua arriva direttamente dal ghiacciaio.

Dicono che faccia bene alla circolazione, sarà!...

15 agosto

Sempre sole caldo e cielo blu, non ci sono più le mezze stagioni.

E non c'è più l'Islanda di una volta, sempre piovosa, fredda, nuvolosa.

In realtà abbiamo quasi sempre come compagno di stanza uno sloveno solitario, che di mestiere fa l'ingegnere informatico e che ci azzecca sempre con il meteo.

Oggi è un caleidoscopio di paesaggi e di colori unici al mondo.

Alcune volte sembra di stare in Amazzonia tanto le montagne e le colline sono tappezzate di verde, altre volte in Iran, con i suoi altopiani, bruciati dal sole e brulli, ed altre ancora sembra di essere in Mongolia dove vallate lunghe 15 volte la Val Ferret

accompagnano il nostro cammino.

Ad un tratto arriviamo ad un guado da paura, lo faremo in mutande, tanto l'acqua è alta, la corrente forte e ghiacciata.

C'è una Torre di Babele di lingue in italiano, francese, inglese, fiammingo, spagnolo, portoghese, islandese.

Non si contano le attività outdoor, mtb e bici assistite, fuoristrada, moto da enduro, buggy, cavalli e naturalmente di trekking.

Per finire in bellezza arrivano sul tardi delle thailandesi, simpaticissime e chiacchierone.





16 agosto

La schiena comincia a dare segni di insofferenza con ogni giorno 6 ore circa di zaino pesante.

Oggi tappa da 16 km.

Partiamo per ultimi, fa di nuovo bello e le giornate sono talmente lunghe e piene di luce che lo slow travel la fa da padrone.

Paesaggio di nuovo che ci sorprende.

Questa volta è un miscuglio di Svezia e Finlandia ad attenderci.

Betulle, qualche conifera ed udite udite, funghi come se piovesse ma di quelli buoni, buonissimi, i mitici boletus.

Mi viene il sospetto che qui non li si raccolga, ma considerato il peso dello zaino seguo

l'esempio degli altri: giunti al rifugio e recuperate un po' di forze eccomi con bastoncino e sacchetto all'opera, 20 minuti per 2 kg di funghi.

Risotto ai funghi alla sera per quasi tutto il rifugio.

In cambio una guida islandese ci prepara dell'ottimo salmone con panna.

Lo stesso cuoco ci aveva già deliziato la seconda sera con una zuppa tipica islandese a base di verdure ed agnello.



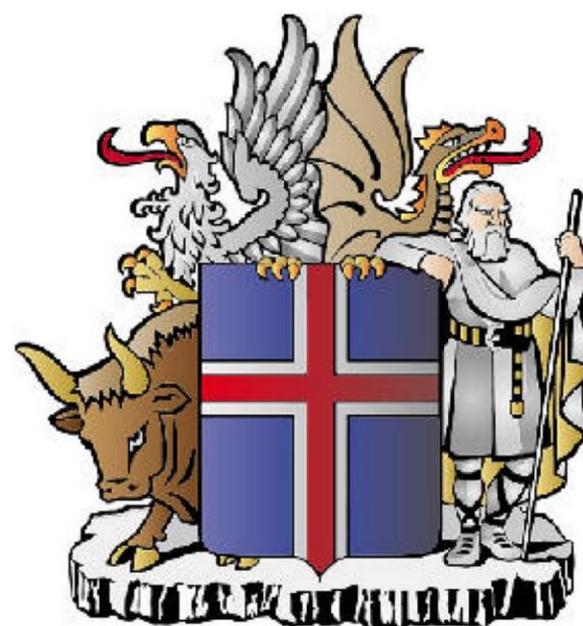
17 agosto

Il bus che ci deve portare nella capitale parte alle 15,45 per cui non contento dei 60 km percorsi in 4 giorni, la mattina parto con zaino leggero in perlustrazione.

WC pubblici per i trekker da far invidia ad un hotel 5 stelle.

E poi cominciano le emozioni.

Prima un guado ingrossatosi dopo 3 giorni di sole che hanno sciolto il ghiaccio in alto e poi non capendo così bene l'inglese, visto che passo 6/8 mesi all'anno nel Sahara francofono, all'uscita dell'autogrill, non trovo



più il bus.

Panico, tutti i bagagli erano dentro e la sosta era stata di soli 5 minuti.

Quando vedo l'autista con i nostri zaini intento a trasferirli sul nuovo bus, tiro un sospiro di sollievo. Partenza per la capitale, con nuovi guadi ma questi fatti al caldo ed all'asciutto dell'abitacolo del bus.

18 agosto

È la volta di fotografare con un po' di fortuna le foche.

Altro animale simbolo del grande nord.

Lo scorso viaggio ne vidi solamente una e da lontano, ma quest'anno siamo stati decisamente più fortunati.

E siccome avevamo chiamato questo viaggio "*Islanda tra Natura e Cultura*", eccoci immersi tra i musei della capitale.

Questa volta è toccato alla Saga dei

Vichinghi.

In realtà alcune scene parecchio truci fanno pensare ad un film di Dario Argento, ma la loro storia di grandi navigatori ed esploratori è davvero affascinante.

Visto che raggiunsero le coste dell'attuale America Settentrionale ben prima del buon Cristoforo Colombo.





19 agosto

Ultimo giorno e per non dimenticarci che siamo in Islanda, eccoci sotto una discreta pioggia.

In un ristorante del centro assaggio un specialità croata.

Si tratta di una mega pagnotta di forma rotonda, completamente svuotata al suo interno e riempita di brodo denso con carne di manzo e di agnello.

Ovviamente bissiamo.

Nonostante sia un carnivoro nato, non mi sento di assaggiare né la balena, né la pulcinella di mare.

Corpo nutrito, continuiamo a nutrire anche lo spirito con altri 2 musei.

Quello della cultura e quello di arte moderna, dove vecchie fotografie sono alternate a quadri, che ci fanno vedere il passato di quest'isola.

In realtà non fossero in bianco e nero sembrerebbero attuali, vedendo i maglioni

tipici in lana già in voga allora con colori pastello, così come quelli delle case, tutt'oggi.

Qualche bella scultura come quelle di Olafsonn già incontrato il primo giorno.

Quello di arte moderna, che io poco capisco ed apprezzo, ci fa subito notare come opere risalenti agli anni 70, parlino già di stress, di uomo sfruttato, di menti manipolate e appare davvero strano uscire e ritrovare un ordine ed una pulizia che rasentino la perfezione.

Piste ciclabili che sembrano da record di velocità, pur con qualche oca che le attraversa con i suoi piccoli per raggiungere un laghetto lì vicino. Belli, ben fatti, molto curati.

Grazie Islanda per averci accolto in piena wilderness e con nostra grande sorpresa aiutati da un gran bel sole in perfetto stile Sahara... mon amour!

Fabrizio Rovella

www.saharamonamour.com

Blog: L'uomo del Sahara

Fb: Saharamonamour

Instagram: Saharamonamour

Si ringraziano:

Ferrinooutdoor

Ronco Alpinismo

Libreria della montagna

AKU Trekking and Outdoor Footwear

Grivel since 1818

SHU + Sun Glasses

Instagram @simomauz,

@ultreya84, @uniqueborn.co.uk



Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!



IL RIFUGIO ALPINO
TOESCA RIAPRE

**SAREMO APERTI IL
23-24 MAGGIO E DAL
30 MAGGIO TUTTI I
GIORNI**

Scopri la bellezza del
la natura. Raggiungi
la vetta!




PREMIO
ECCELLENZE
La guida tra le Eccellenze italiane.

Vi aspettiamo!!!

Leggenda della nascita delle Alpi Apuane



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Narra la leggenda che, durante la creazione del mondo, il Signore affidò a due Arcangeli il compito di innalzare le grandi catene delle Alpi e degli Appennini.

“Uno di voi farà le Alpi” disse il buon Dio “e l’altro farà gli Appennini. Ecco a vostra disposizione tutto il materiale necessario. C’è il calcare e c’è il granito, c’è la rena e c’è il quarzo, c’è l’argilla e c’è il gesso: insomma c’è tutto. E c’è anche il marmo, ma mi raccomando: quest’ultimo usatelo con discrezione, un poco qua e un poco là. Dunque arvederci e buon lavoro!”

Subito i due Arcangeli si misero all’opera: l’uno a coronare la penisola mediante la cerchia alpina, l’altro a rafforzarla mediante la lunga spina dorsale appenninica.

Erano Arcangeli di carattere e d’ingegno diversi, cosicché, mentre il primo usò il proprio estro per creare picchi e pareti vertiginose per le Alpi, il secondo, più modesto, si accontentò di modellare gli Appennini con forme più semplici e alla buona.

Il primo Arcangelo, poi, lavorò con un impeto tale da finire assai presto la propria opera.

Andò quindi a trovare il compagno, e vide che questi, cominciato il lavoro dal basso dello stivale, era arrivato su su fino al punto in cui le coste occidentali della penisola cominciano ad arcuarsi creando la riviera ligure.

Il materiale, intanto, cominciava a scarseggiare: solo il mucchio dei marmi era rimasto quasi intatto.

“Temo che non giungerai alla fine.” disse allora il primo Arcangelo al secondo “Se vuoi un consiglio, interrompi da questa parte e riprendi dal punto in cui le mie Alpi discendono al mare. Uniti gli Appennini alle Alpi, procederai poi fin qui con il materiale che resta.”

“Mi sembra un buon consiglio.” disse il secondo Arcangelo e caricatosi un po’ di roba sulle spalle, se ne andò verso le Alpi Marittime per cominciar da quella parte l’Appennino Ligure.

Rimasto solo, il primo Arcangelo contemplò per qualche istante il mucchio dei marmi.

“Quanto marmo!” pensò “Va bene che il Signore ci aveva raccomandato di usarne poco, ma noi abbiamo esagerato. Che ne faremo, ora?”

D’improvviso, ebbe un’idea che lo entusiasmò: “Ma certo! Userò questo marmo per costruire un’unica catena di montagne. Che sorpresa per il mio compagno quando la troverà qui bella e pronta!”

Detto fatto, ammassò i marmi sul luogo dove il secondo Arcangelo aveva interrotto gli Appennini e, in meno che non si dica, li plasmò in una schiera di monti le cui coste dirupate scendevano fin quasi al mare.

Compiuta l’opera, si levò in volo per osservarla da lontano.

Era davvero una meraviglia! I marmi, fulgenti di luce, formavano una bianca barriera di guglie e di creste, di torrioni e di canali, di gole e di rupi immense ...

Quando il secondo Arcangelo giunse coi suoi Appennini in quel punto, rimase sbigottito: “Ma che hai fatto!” esclamò “Hai usato qui tutto il marmo! E poi, si può sapere che razza di montagne sono queste? Ora sentiremo il Signore, giudicherà Lui ...”

Il Signore, osservate bene le Alpi e osservati gli Appennini, si fermò, stupito, proprio davanti alla catena marmorea. “Ma che ci fanno qui, questi monti!” esclamò “Sono come le Alpi e per di più sono tutti di marmo! Non vi avevo detto ...”

I due Arcangeli, confusi, stavano con gli occhi bassi. “Ho capito, ho capito” disse il buon Dio sorridendo. “Deve essere andata così: quello di voi che ha fatto le Alpi, ha voluto aiutare quello che ha fatto gli Appennini e siccome era rimasto troppo marmo ... Bene, basta così! Ora, però, dovete rimediare un po’. Non voglio che gli uomini vedano subito tutto quel marmo: ricopritelo di boschi e di praterie, gli uomini dovranno scoprirlo a poco a poco e dovranno lavorare sodo, per estrarlo.”

Contenti, i due Arcangeli eseguirono l’ordine.



Alpi Apuane - M. Sagro (m. 1749) e M. Grandilice (m. 1803)

E fu così che per migliaia di anni il marmo di quelle montagne rimase invisibile.

Si dice che i primi uomini venuti ad abitare lassù fossero gli Apuani, un popolo rude e forte che combatté a lungo contro Roma. Combatté con tante e tali insidie, protetto dalle selve, che i Romani per soggiogarlo dovettero disboscare i monti. Vennero in tal modo alla luce i primi marmi ...

Quanto ai monti, essi ebbero il nome del popolo apuano, ma non furono chiamati Appennini apuani, bensì Alpi Apuane ed il perché ora lo sappiamo: colui che li aveva modellati era lo stesso che aveva scolpito le Alpi.

Di questa leggenda non so dirvi la fonte, la trovai on line tanti anni fa mentre cercavo storie sulle mie amate montagne, le Alpi Apuane, dove poi avrei accompagnato per Walden il viaggio che le attraversa a piedi da sud a nord.

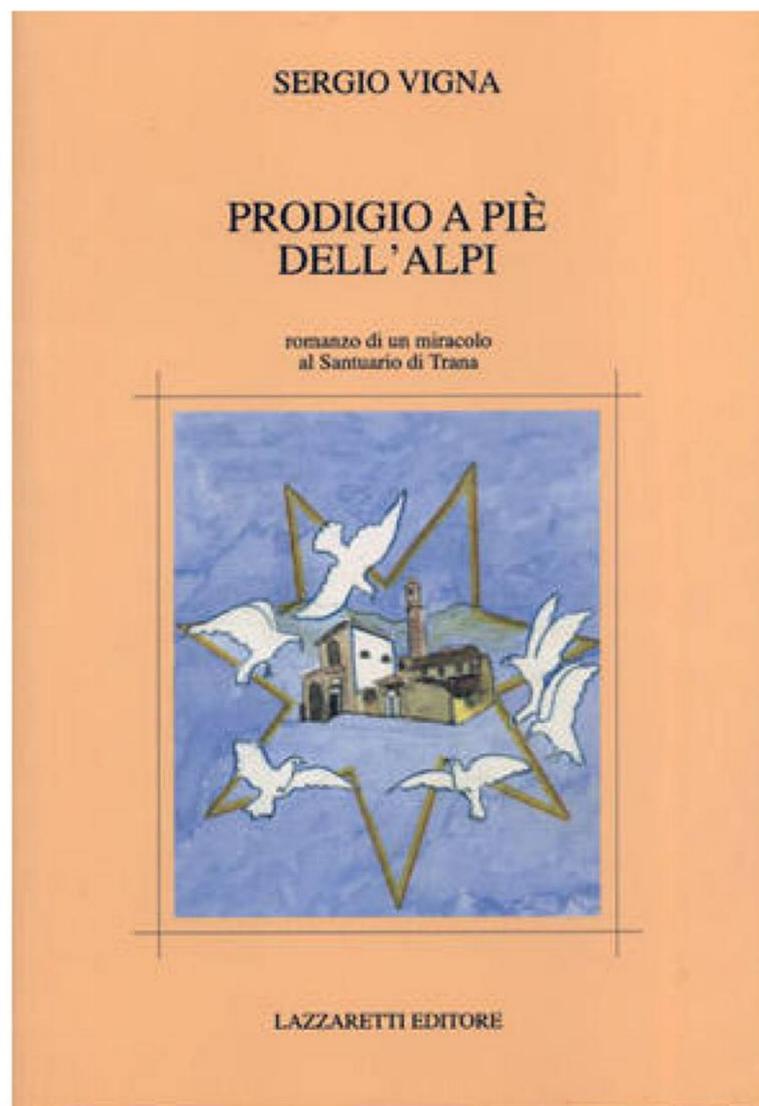
Anonimo



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».

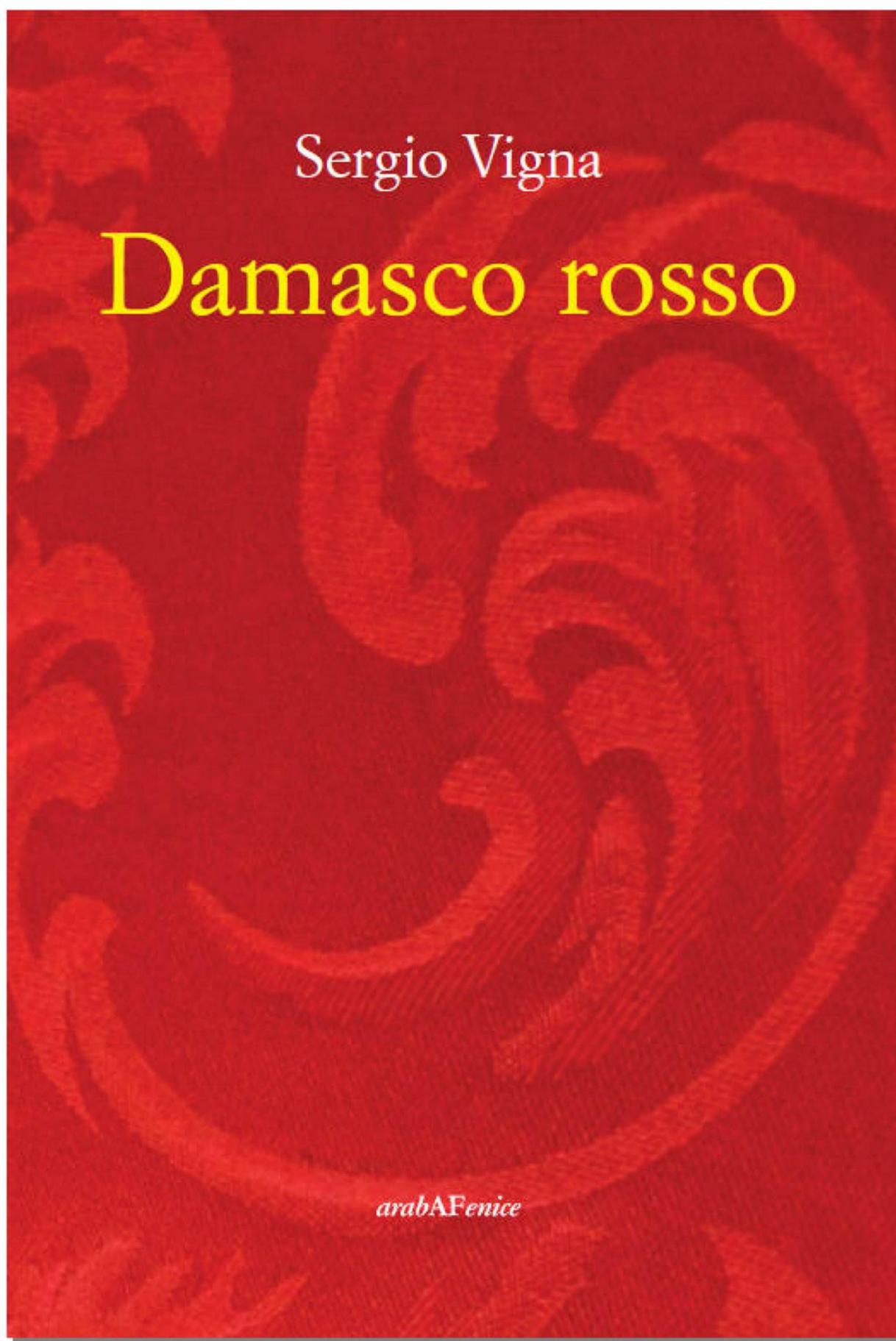
«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.

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.



Alpini in montagna

*Su in montagna nel cuor delle Alpi,
vieni nemico dse hai del coraggio,
che se la buffa ti lascia il passaggio,
noi altri Alpini fermarti saprem.*

*Al comando dei nostri Ufficiali,
carichiamo fucili e mitraglia.
E se per caso il colpo si sbaglia,
a baionetta l'assalto si va!*

*E tu Austria che sei la più forte,
non varcare d'Italia i confini,
che qui sull'Alpe ci sono gli Alpini,
tutto per aria sal tare faran!*

*O care mamme, che tanto tremate,
non disperate pei vostri figlioli,
che qui sull'Alpe non siamo noi soli,
c'è tutta Italia che al fianco ci stà!*

Canto armonizzato da Antonio Pedrotti per il coro SAT di Trento, è stato acquisito anche dal coro Edelweiss che l'ha proposto in diversi concerti, a ricordo di quanti abbiano vissuto quei tremendi giorni, e se le parole del testo ci potrebbero portare a fantasticare a cose facili e semplici, viene annullata dalla dura realtà di chi ce la raccontò.

Da questo piccolo pensiero, possa sfociare nei nostri cuori un inno alla PACE tra i popoli.



La Grande Guerra (1915-18) è stata un'occasione unica per dar vita a un repertorio nazionale condiviso dalle Alpi alla Sicilia. All'inizio del conflitto, solo il 24% dei soldati parlava italiano e di quelli il 90% erano ufficiali.

La canzone servì a diffondere la lingua italiana e creare una cultura di base interclassista. Nei canti alpini e militari si mescolano un repertorio dal 'basso' e uno proposto dalla cultura dominante, articolati in alcuni sotto-generi:

- canti di esaltazione guerresca e di abnegazione patriottica;
- canti di evasione, di attesa e di marcia, nei quali si riversano tanto i repertori regionali quanto rifacimenti di canzoni in voga;
- canti di rassegnazione, di angoscia e di dolore;
- canti di rabbia, di protesta e di scherno - il filone anti-militarista.

La colonna sonora della guerra comprendeva inoltre filoni minori come i canti di prigionia, di caserma, di montagna, gli inni patriottici e canzoni che diventarono successi discografici come 'O surdato 'nnamurato (1915) e La Leggenda del Piave (1918).

A differenza della Seconda Guerra Mondiale (1940-45) che non fu guerra di trincea e non contemplava lunghi momenti di socialità, la Prima fu anche una guerra cantata e quel patrimonio, anziché estinguersi alla fine del conflitto, si propagò negli spazi che la società civile riservava all'intrattenimento e alla convivialità: inni e canti di origine risorgimentale si trasferirono in osterie e caffè, teatri e caserme, feste dei coscritti e sedi del reducismo bellico, per poi trapiantarsi in bande, orchestre di paese, società filarmoniche e nutrire infine luoghi della modernità come i tabarin o istituzioni popolari come i cori alpini.

Se la Seconda Guerra non ha prodotto che canzoncine propagandistiche adatte alla

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

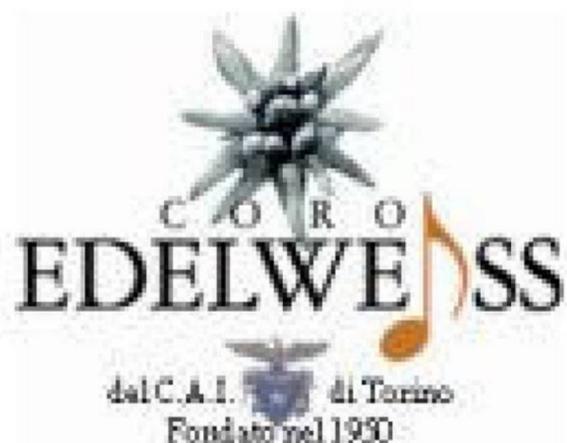
<https://www.youtube.com/watch?v=Go-TG40Nucs>

radio, sarà la Resistenza a dare un'importante contributo. I canti partigiani (es. Bella ciao), frutto di mescolanze tra folklore contadino, tradizione artigiana, repertorio popolare e canzone urbana, sopravviveranno nell'epoca d'oro del canto sociale assieme al vasto repertorio dei canti alpini.

Valter Incerpi



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



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



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

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

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

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

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



Roberto Mantovani,

Monviso
L'ìcona della montagna piemontese



l'ultimo romanzo di Roberto Mantovani...

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

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

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

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

ROBERTO MANTOVANI FORSE LASSÙ È MEGLIO

**CRONACHE DA
UN MONDO SOSPEO**



Il Pane della Sicilia

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

Questo mese il nostro viaggio alla scoperta del pane tipico delle Regioni italiane ci ha portati in Sicilia!

Nella cultura culinaria siciliana il pane ricopre un ruolo primario e a differenza di altre città del meridione l'andare al "Panificio" è sempre stato un rito quotidiano che si ripeteva prima dei pasti e che seguiva i ritmi delle "infornate" a differenza di altri luoghi dove veniva acquistato una sola volta al giorno.

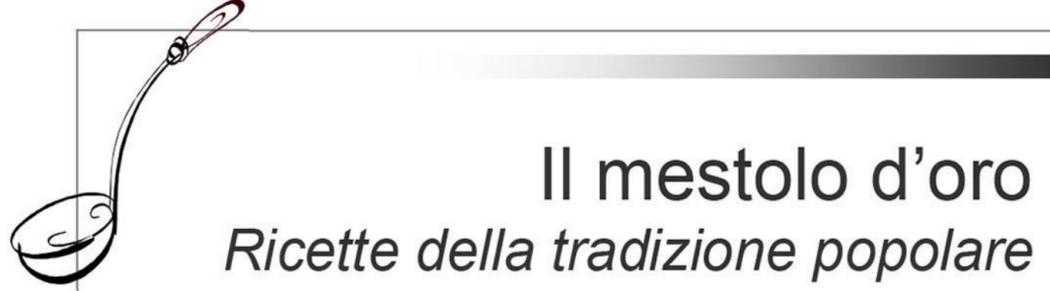
Molte volte nella trinacria (simbolo siculo) si trovano raffigurate le spighe di grano, questo perché l'isola era il granaio dell'Impero Romano, ma la fertile Sicilia conosceva già l'arte di preparare il pane grazie agli antichi greci; Il mito di Cerere (madre Terra), la dea delle messi, della terra e dei campi, raffigurata come una nobile matrona con veste dorica ed una corona di spighe sul capo, colloca infatti proprio in Sicilia la culla della civiltà del grano.

Sull'isola le dominazioni che si sono susseguite hanno lasciato traccia anche sui banconi dei fornai: la varietà di frumento chiamata "tumminia" è riconducibile ad esempio al "trimeniaios greco", il soffice "spincione" è collegabile alla "spongchia" (spugna) ellenica, mentre la "giuggiulena", spesso spolverizzata su filoni e mafalde, rappresenta un retaggio della tradizione araba.

Infine un'altra caratteristica dei pani siciliani è che questi sono ricoperti in superficie di semi di sesamo, ingrediente importante della cucina araba e per esaltare gli aromi dei cereali che li compongono la cottura avviene in forno a legna con rami d'ulivo o quercia.

I pani che vi proponiamo questo mese sono tre, importanti e dalla non banale realizzazione: il pane nero di Castelvetro, il pane di Lentini tipico dell'area siracusana ed il pane di Monreale tipico dell'area palermitana.

Pronti a cimentarvi con queste ricette ed a panificare secondo tradizione?



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



Pane nero di Castelvetro

Il pane nero di Castelvetro (pani niuru) è un pane di antica tradizione. Si produce a Castelvetro, in provincia di Trapani, ma anche nella limitrofa Campobello di Mazara. Viene realizzato mischiando due semole: quella di grano biondo siciliano e quella ricavata da una varietà di grano duro locale raro, la Tumminia, entrambe integrali e macinate in mulini a pietra naturale.

INGREDIENTI

- 800 g di semola di grano duro biondo siciliano
- 200 g di farina semintegrale di Tumminia (o Timilia)
- 800 ml di acqua tiepida
- 200 g di lievito madre (in alternativa, 5 g di lievito di birra fresco)
- 20 g di sale



PREPARAZIONE

Inserite in una planetaria munita di gancio le farine, il lievito madre (oppure il lievito di birra fresco) e 700 ml di acqua. Iniziate ad impastare gli ingredienti lentamente, in prima velocità, per 7-8 minuti, fino ad ottenere un composto privo di grumi.

A questo punto aggiungete i restanti 100 ml di acqua e il sale, quindi fate girare il gancio in prima velocità per altri 7-8 minuti.

Quando l'impasto sarà diventato liscio ed omogeneo, spegnete il macchinario e trasferitelo in un mastello o un ampio recipiente coperto da un panno per la lievitazione.

Lasciate riposare il panetto a temperatura ambiente per un'ora, se ottenuto con lievito di birra, o per due ore, se è a base di lievito madre.

Trascorso questo periodo di tempo, preparatevi a formare le pagnotte; potete creare una forma da 1 kg o delle forme da 500 gr, a vostro piacimento: nel primo caso utilizzate 1,2 kg di impasto, nel secondo caso dividetelo in due pezzi da 620 g ciascuno.

Dopo aver posizionato la pasta su un piano di legno leggermente infarinato, schiacciatela e compattatela con le mani più volte.

Pane nero di Castelvetrano

Può essere utile stenderla leggermente con un mattarello, dandole una forma rettangolare, per poi ripiegare su se stessi i quattro lati e unirli al centro: in questo modo farete fuoriuscire una piccola quantità di aria dall'impasto.

Ora modellatelo con le mani fino ad ottenere una pagnotta tonda e soda e trasferitelo su una leccarda ricoperta da carta da forno.

Lasciate lievitare fino a quando il panetto non sarà quasi raddoppiato, regolandovi ad occhio (dovreste aspettare 1-2 ore, a seconda del tipo di lievito impiegato).

Concluso il riposo, infornate ad una temperatura di 260 °C per circa un'ora, se il pane è di grandi dimensioni, o per 45 minuti, se le vostre pagnotte sono da 500 g.

Estraete le teglie dal forno quando sulla superficie si sarà formata una crosta color caffè.

Lasciate raffreddare il pane a temperatura ambiente prima di tagliarlo a fette.

Pane di Lentini

Viene prodotto nei comuni di Lentini e Carlentini (Siracusa). Un tempo era preparato dalle donne, che portavano l'impasto da cuocere nei forni in pietra alimentati con fuoco di legna. Parte del pane era poi lasciata al proprietario del forno in pagamento del suo utilizzo. Alla semola di grano duro si aggiunge una parte di farina di Timilia, un grano tardivo coltivato ormai solo in esigue zone della Sicilia, conferiva al pane una più lunga conservabilità.

INGREDIENTI

- 1,100 kg Semola di grano duro rimacinata
- 700 g acqua tiepida
- 300 g Lievito madre
- un cucchiaino Miele
- 4 cucchiaini Sale
- 6 cucchiaini Olio di semi di mais
- Semi di sesamo

Pane di Lentini

PREPARAZIONE

Rinfrescare il lievito madre e attendere che raddoppi.

Mettere nella ciotola della planetaria munita di frusta k (altrimenti in una ciotola capiente per l'impasto a mano), il lievito madre spezzettato con metà dell'acqua.

Iniziare ad azionare la macchina a media velocità, in modo che il lievito madre cominci a sciogliersi. Aggiungere il cucchiaino di miele e metà della farina.

Quando l'impasto inizia a prendere forma, cambiare la frusta k con il gancio. Continuare ad aggiungere la restante farina in più riprese, alternandola con l'acqua rimasta.

Quando l'impasto inizierà a staccarsi dalle pareti della ciotola, unire i sei cucchiaini di olio di semi di mais. Per ultimo aggiungere il sale e continuare ad impastare per altri cinque minuti, fino a quando l'impasto sarà liscio ed omogeneo.

A questo punto trasferire l'impasto sul piano di lavoro leggermente infarinato, formare una palla e mettere in una ciotola unta con dell'olio, coprire con la pellicola trasparente e fare lievitare in un luogo caldo per circa 4-5 ore, tutto dipende dalla temperatura esterna e





Pane di Monreale

dalla forza del lievito.

Trascorso il tempo della lievitazione capovolgere l'impasto sulla spianatoia e dividerlo in quattro parti.

Arrotondare ogni pezzo, coprire con un canovaccio e lasciare riposare per un'ora.

A questo punto stendere ogni pagnotta con il matterello, arrotolare come un salsicciotto e con le mani allungarlo sul piano di lavoro fino ad ottenere una lunghezza di 65-70 cm. Arrotolare le due estremità al contrario, in modo da formare una esse.

Posizionare il pane ottenuto su uno stampo ricoperto da carta forno, coprire con la pellicola e fare lievitare nuovamente per due ore circa.

Preriscaldare il forno a una temperatura di 190°, spennellare la superficie dei pani con acqua e ricoprire con i semi di sesamo.

Infornare sul piano più basso del forno e fare cuocere per 40-45 minuti circa. Comunque questo è indicativo, tutto dipende dal forno di

casa.

A cottura ultimata togliere il pane siciliano con sesamo e lievito madre dal forno e gustarlo ancora caldo con dell'olio extravergine d'oliva o con i salumi, ma è ottimo anche mangiarlo nella sua semplicità.

Pane di Monreale

Il Pane di Monreale (u pani ri murriali) è un prodotto tipico della zona comunale di Monreale, in provincia di Palermo, inserito nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani, del 1999.

Viene realizzato sia in pagnotte che in filoncini dalla morbida mollica gialla, dopo un'attenta e lunga lavorazione di venti minuti e due diverse fasi di lievitazione.

INGREDIENTI

- semola di grano duro;
- acqua;
- sale;
- lievito madre;
- semi di sesamo.

PREPARAZIONE

Questo pane richiede, come spiegano i panificatori, un processo di lavorazione lungo e faticoso: tutto inizia nelle ore serali, con la preparazione del lievito madre; l'impasto di quest'ultimo insieme alla farina, all'acqua e al sale viene lasciato riposare, dopo aver acquisito la sua consueta forma tonda, o di "quartino" o di "filone", su delle tavole di legno per un tempo di circa sette ore, ovvero durante le ore notturne.

All'alba il forno viene acceso e portato alla temperatura ideale per la cottura del pane, riscaldato mediante fascine di ulivo; quando il legno diventa cenere, il forno viene "camiato", ovvero pulito, ed è pronto ad accogliere il pane, che richiede almeno venti minuti di cottura prima di giungere bollente nei banconi del panificio.

Mauro Zanotto



Significato di “Bogianen”

“Bogianen”, è la somma di “*bogia nen*” (si pronuncia *bugianén*) in italiano letteralmente “*non ti muovere*”, è un soprannome popolare dato ai piemontesi e che si riferisce a un temperamento caparbio, capace di affrontare le difficoltà con fermezza e determinazione spesso confusa con una traduzione letterale che si riferirebbe invece a una presunta passività troppo succube e prudente.



Battaglia dell'Assietta

L'espressione ebbe origine dalle gesta dei soldati sabaudi durante la battaglia dell'Assietta, un significativo episodio della Guerra di successione austriaca.

Non sono in molti a conoscere questa vicenda che ha poi ufficialmente coniato il termine “*bogianen*”.

Era il 19 luglio 1747 ed era in corso la Guerra di successione austriaca che vedeva schierati la Baviera, la Prussia, la Francia e la Spagna contro l'Austria, la Gran Bretagna, l'Olanda e la Savoia. In quell'anno i Francesi e gli Spagnoli decisero di sferrare l'attacco a Carlo Emanuele III.

Non riuscendo a sfondare dalla Costa Azzurra, dove gli Spagnoli si fermarono poco dopo Nizza grazie alla resistenza dei piemontesi, i Francesi decisero di tentare passando attraverso la Val di Susa e la Val Chisone.



C'era una volta Ricordi del nostro passato

Non a caso Carlo Emanuele III aveva fortificato le due valli rispettivamente con il forte di Exilles e il forte di Fenestrelle.

L'unica via di passaggio non fortificata restava il Colle dell'Assietta. In poco tempo Carlo Emanuele III fece erigere piccole opere di difesa sull'Assietta e sul Grand Serin, dove operava il Comandante Generale Conte di Bricherasio, che si rivelarono la chiave di successo della vittoria grazie all'eroica resistenza dei piemontesi. Nel pomeriggio del 19 luglio comincia la battaglia.

Le cronache parlano di una sfida impari che vede i Francesi in forte soprannumero, il che suggerisce al Generale Conte Giovanni Battista Cacherano di Bricherasio, comandante supremo in campo, di far ripiegare le truppe sul Grand Serin, posizione ritenuta più difendibile.

L'ordine viene però respinto per ben tre volte dal Comandante del Primo Reggimento Guardie Tenente Colonnello Paolo Novarina Conte di San Sebastiano che conduceva le operazioni sull'Assietta, e sembra accompagni il rifiuto con la frase: “*Noiàutri da sù i bogioma nen*” (Noi non ci muoviamo da qui).

I sergenti dell'esercito piemontese nell'imminenza di subire l'attacco avversario incitano i soldati in prima linea ricordando loro l'eroismo degli avi e ordinando “*Bogeve nen, nèh!*” (Non muovetevi, eh!).

Con il calare della notte si concluse la battaglia, vinta dai Piemontesi: migliaia furono le perdite francesi (circa 5600), contro poche decine di unità dell'esercito piemontese (circa 192).

L'eco della vittoria risuonò nei più importanti ambienti militari europei, tanto che il Re di Prussia, nemico in quel frangente del Regno Sardo, commentò così il valore dei soldati sardo-piemontesi: “*Se Noi disponessimo di un esercito di tale valore, conquisteremmo l'Europa*”.

Al di là della veridicità storica della frase che

la tradizione attribuisce dal Conte di San Sebastiano, resta l'atto di coraggio e l'eroismo patriottico dimostrato dalle truppe piemontesi, che veramente hanno meritato l'aggettivo "bogianen" inteso nel suo significato più alto e nobile.

Il vocabolo "bogianen" fu subito adottato come soprannome dei soldati piemontesi, e poi della popolazione stessa, assumendo, a poco a poco, l'accezione peggiorativa che si prende gioco di una sua presunta passività, eccessiva prudenza e refrattarietà ai cambiamenti, senza tuttavia disconoscere l'irreprensibilità e la caparbietà con la quale sa affrontare le situazioni difficili.

Significato di "Tòta"

"Cerea tòta", un saluto carino e galante nella lingua piemontese, poco usato oggi ma molto in voga sino agli anni 50 del secolo scorso. "Cerea", è usato e abusato nelle scenette comiche, ma è un saluto formale usato quando ci si dà del lei. Purtroppo non si usa quasi più.

Deriva da un'antica parola che significava «vostra signoria». "Tòta" invece vuol dire signorina giovane o vecchia che sia.



Saluto piemontese

Che origine ha "tòta"? In alcune parti del Piemonte, particolarmente nelle Langhe, si chiama "matòt" il bambino e "matòta" la

bambina, nell'Astigiano i termini si sono cambiati in "mat" e "mata".

A Torino ed in bassa valle di Susa "matòt" non si usa e "matòta" perdendo la prima sillaba è diventato "tòta" e si applica non più alla bambina ma alla ragazza già fatta.

Nell'Alessandrino i piccoli vengono chiamati "matòt e matòte" e le ragazza "tòte".

Pertanto sembra che il termine "tòta" non sia altro che "matòta" con perdita, per aferesi, della prima sillaba, come Pina è venuta da Giuseppina.

Tante sono le tesi sull'origine dei termini "matòt e matòta", una di queste li fa derivare dal latino «mas» (maschio o figlio maschio) diventato "mat" ragazzo e per analogia "mata" ragazza. Da qui i vezzeggiativi "matòt e matòta".

Un'altra tesi più suggestiva fa derivare il termine "matòta" da una pratica del culto pagano osservata fino al V° secolo dalle popolazioni locali. «Mathuta» era una dea conosciuta dalle tribù alpine abitanti nel Piemonte, la sua festa si celebrava nella notte più vicina al plenilunio. In una radura delle fanciulle eseguivano una danza rituale accompagnandosi col canto ed il suono dei loro rozzi strumenti.

Le giovani danzanti venivano chiamate «matute» e diventò di uso comune indicare con quel nome tutte le persone di quell'età e quel sesso. Questo avrebbe dato origine alla parola "matòta" e poi alla più breve "tòta".

Secondo alcuni studiosi questo rituale è giunto a noi con alcune tradizioni carnevalesche. In talune zone gruppi di giovani realizzano un fantoccio vestito di stracci multicolori e disteso sopra un lenzuolo lo portano in giro per le case con canti e suoni. Entrati in una casa lo posano in mezzo alla stanza e gli ballano attorno una danza speciale. Questo fantoccio è chiamato "matotin".

Una volta esisteva in Piemonte come dappertutto, la famiglia patriarcale.

La bambina era chiamata "matòta", appena cresciutella diventava "tòta" e rimaneva tale finché non si sposava. Sposandosi andava ad abitare con la famiglia del marito (questo succedeva nelle campagne e nelle montagne, ma non era improbabile anche in città); veniva

**BOGIA! BOJTE!
DÈSGAGG-TE!
DÈSVIJTE!
DÈSBREUJTE!
DÈS-CIÒDTE!
DÈSTACTE!
DÈSGENTE!
DÈSTORTOJTE!
DATE N'ANDI!**

feisbuc
di piemontèis

A-i é d'àutre manere?

Amprendoma la lenga piemontèisa

identificata con il cognome del marito, e di conseguenza lo stesso cognome della suocera.

Quest'ultima, la padrona di casa, era "*madama*", per cui la nuova venuta in subordine era "*madamin*". Dopo una certa età la "*tòta*" se non si sposava, veniva magari chiamata ironicamente "*toton*" (non in sua presenza logicamente).

Concludendo la "*Madama*" è una signora sposata matura, la "*Madamin*" è una signora sposata giovane. Il criterio di distinzione tra "*madama* e *madamin*" è il fatto se la signora in questione abbia ancora la suocera o no.

Se la suocera della vostra interlocutrice ha già tirato le cuoia, allora è "*madama*", altrimenti è "*madamin*".

Gian dij Cordòla
Gianni Cordola
www.cordola.it

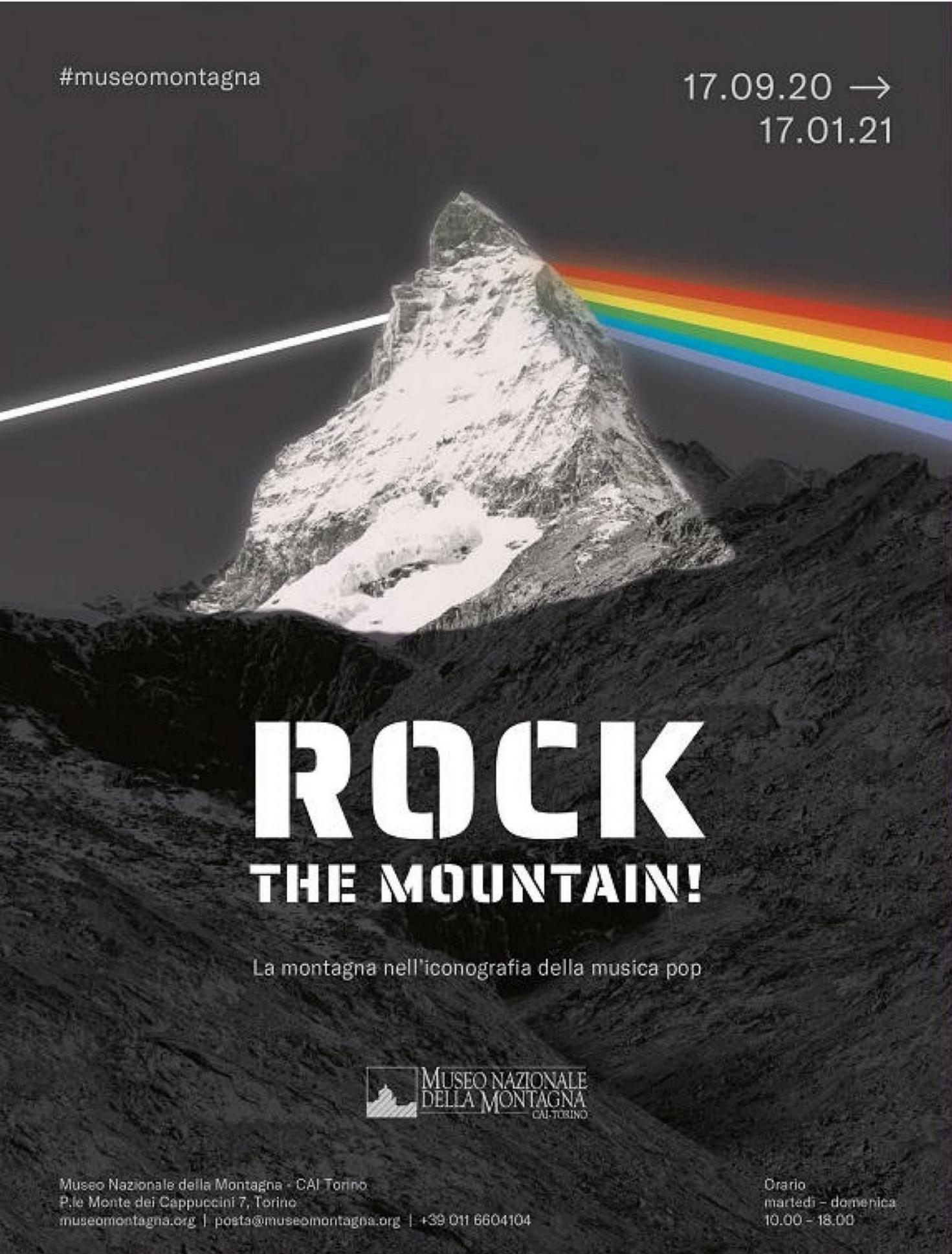


la Vedetta Alpina

la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

#museomontagna

17.09.20 →
17.01.21



ROCK THE MOUNTAIN!

La montagna nell'iconografia della musica pop



Museo Nazionale della Montagna - CAI Torino
P.le Monte dei Cappuccini 7, Torino
museomontagna.org | posta@museomontagna.org | +39 011 6604104

Orario
martedì - domenica
10.00 - 18.00



REGIONE
PIEMONTE

Fondazione
CRT



Rock The Mountain!

La montagna nell'iconografia della musica pop

Dal 17 settembre 2020 al 17 gennaio 2021 il Museomontagna presenta una nuova mostra dedicata alle copertine di vinili di tema montano, curata da Daniela Berta, direttrice del Museo e Paolo Ferrari, giornalista, critico musicale e dj.

Riusciamo a pensare ai nostri dischi preferiti senza visualizzarne subito la copertina o senza associarli a momenti specifici della nostra vita?

Le cover dei vinili sono un'espressione del loro e del nostro tempo, un prodotto rappresentativo della cultura popolare e un segno indelebile impresso nella memoria individuale e collettiva.

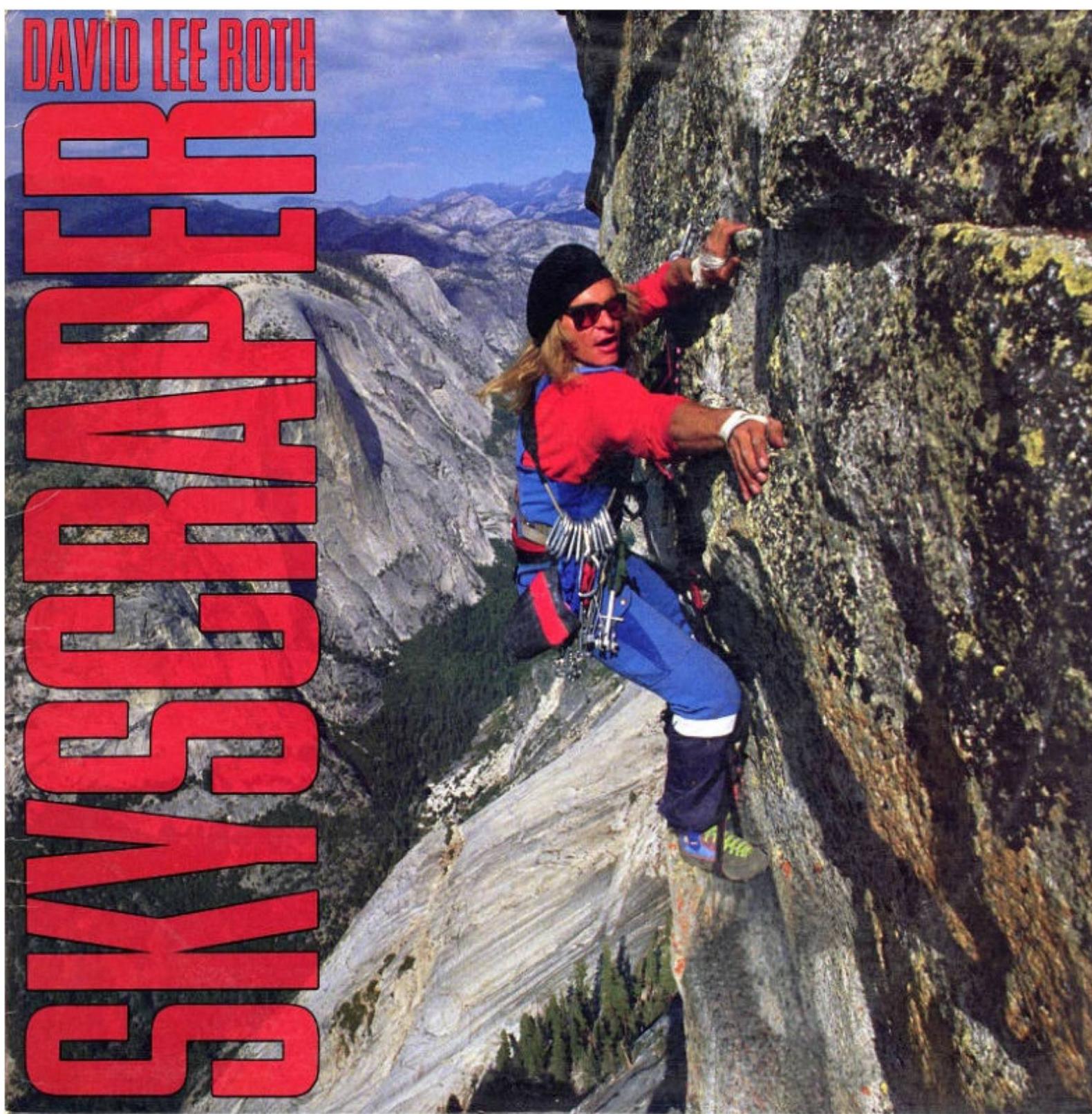
Il Novecento – in particolare nella sua seconda metà – è il secolo della distribuzione di massa della musica, il periodo storico in cui gli incontri tra suono e immagine si fanno sempre più fertili.

Negli anni Cinquanta le cover iniziano infatti, grazie all'illustrazione, ad affrancarsi dal ruolo di mero packaging: esplose il mercato e nasce una vera e propria "album art" i cui effetti saranno dirompenti.

A stretto giro si ricorrerà anche all'immagine della montagna per veicolare messaggi e fare breccia nei fruitori, stimolandone l'attenzione e la curiosità tramite una declinazione quanto mai eterogenea di scenari naturali e umani d'alta quota.

Il Museomontagna possiede una ricca collezione di vinili con copertine a soggetto montano: testimonianze culturali che fotografano un mondo peculiare in un periodo significativo della sua storia.

Attraverso una selezione di questo patrimonio





unico – oggetto di un progetto di acquisizione, studio, catalogazione e digitalizzazione – Rock the Mountain! percorre, utilizzando un'inedita chiave di lettura, l'evoluzione sia delle strategie di comunicazione dell'industria musicale, sia del gusto per la rappresentazione della montagna negli ultimi cinquant'anni.

La mostra presenta un'ampia selezione di dischi pubblicati dagli anni Settanta a oggi, per offrire sia uno sguardo nuovo e obliquo sul mondo della montagna, sia un omaggio a quella sottostimata forma di creatività che è la cover art.

L'esposizione propone anche manifesti pubblicitari di album e tournée, che concorrono alla costruzione di un entusiasmante viaggio attraverso i generi musicali contemporanei e i rispettivi immaginari di riferimento sviluppatasi in

simbiosi con essi: dal rock al soul, dal folk al metal, dall'elettronica alla disco music, fino alla ricerca e alla sperimentazione d'avanguardia.

Grafica pura, fotografia, collage: le tendenze del gusto informano il design delle cover in ogni periodo, come pure le tecniche utilizzate per realizzarle. In alcuni casi le vette sono una presenza puramente episodica e strumentale ai fini commerciali, senza veri e propri legami di contenuto con il prodotto cui sono abbinate. In altri riescono invece a veicolare efficacemente il carattere e il messaggio dell'album, oppure a evocarne l'esperienza sonora.

Scorrere la galleria di copertine e poster di cui

si compone questa mostra e far mente locale alle canzoni importanti che la pop music ha dedicato alla montagna significa constatare una sorta di cortocircuito tra estetica e contenuti. In altre parole: quasi mai un disco che sfoggia un paesaggio montano in copertina contiene testi in sintonia con quell'immagine. Viceversa, ad avvolgere ellepi e singoli con riferimenti d'alta quota sono soluzioni grafiche slegate dall'argomento.

Per quanto concerne il materiale qui raccolto, le eccezioni a questo testacoda emotivo sono per lo più fisiologiche, ovvero legate a progetti artistici che vivono in simbiosi con la montagna, in primis le colonne sonore. Per il resto, pareti e cime sono perlopiù assenti dai testi o utilizzate in chiave metaforica.

Come molte mete d'alta quota presentano diverse possibilità di accesso, vie più o meno praticabili o impegnative, così sono differenti le strade che portano la montagna nell'immaginario della musica.

Ripercorrere le tappe di questo flirt emotivo attraverso il materiale grafico significa imbattersi in un eccitante intrigo internazionale di evoluzioni semantiche ed estetiche.

Il percorso incrocia da subito la storia del grande rock: è del 1971 il misterioso Eremita su roccia dei Led Zeppelin; per l'esplosivo manifesto del tour europeo del 1976, i Rolling Stones scelgono la totemica sagoma del Cervino. Il viaggio prosegue per suggestioni con i Deep Purple, Elton John, Village People, Yes, Depeche Mode, Goldfrapp, Chemical Brothers, Jamiroquai, Kanye West, Neil

Young, Elvis Costello, Caravan, Noel Gallegher, Bob Marley, Tinariwen e tanti altri: più di cento vinili articolati nelle sei sezioni espositive VISIONI, SCENARI, ESPLORAZIONI, SPORT, COLONNE SONORE, CERVINO.



ROCK THE MOUNTAIN!

La montagna nell'iconografia della musica pop

A cura di

Daniela Berta e Paolo Ferrari

Torino, Museomontagna, 17 settembre 2020 –
17 gennaio 2021

Trento, Palazzo Roccabruna, aprile – maggio
2021, in collaborazione con la Camera di
Commercio Industria Artigianato e Agricoltura
di Trento, in occasione del 69° Trento Film
Festival.



MUSEO NAZIONALE
DELLA MONTAGNA
CAI-TORINO

Un anello attorno al lago del Moncenisio



Marco Polo
Esplorando... per Monti e Valli

- Località di partenza: Slargo sulla strada per il colle del Moncenisio si poco a monte dello sbarramento artificiale mt. 2000
- Dislivello complessivo: mt. 300
- Tempo complessivo: 5 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 3 Val Susa – Val Cenischia – Rocciamelone – Val Chisone Fraternali Editore

Il lago del Moncenisio è un bacino artificiale situato poco prima del colle del Moncenisio sullo spartiacque tra la valle italiana di Susa e la valle francese della Maurienne.

A seguito del trattato di pace di Parigi del 1947 questo territorio è passato sotto la sovranità francese.

Sul luogo, ad inizio novecento, erano presenti due piccoli laghi collegati tra loro da cascatelle. La crescente richiesta di energia determinò la costruzione delle prime tre dighe, mentre negli anni sessanta del secolo scorso fu realizzato l'attuale invaso, una struttura

mista di terra e pietrame, rivoluzionando completamente l'intero paesaggio.

Il vecchio villaggio, la strada napoleonica, gli alberghi e quant'altro furono inghiottiti dal lago che ha più che decuplicato la sua portata passando da 30 a 320 milioni di metri cubi che alimentano due centrali idroelettriche.

Partendo di poco a monte dello sbarramento uno stradello porta al forte Roncia punto più elevato dell'anello. Tutt'oggi in un discreto stato di conservazione, al suo interno sono stati posizionati pannelli esplicativi, pertanto è visitabile.

Riprendendo, all'opposto lo stradello scende a valle e superando l'incantevole pianoro delle tre Fontane lo si abbandona per il sentiero dei Duemila che lungamente traversa quasi in piano di poco a monte del lago.

Prima dei casolari di la Buffa, che anticipano il colle del Moncenisio, per prati si scende a valle e superando la strada ci si immette su

Lo slargo dove si lascia l'auto





quella che porta al colle del Piccolo Moncenisio sulla quale si rimane per un lungo tratto sin poco oltre la cappella di S. Barthélemy.

Attraversato il torrente si percorre appresso e lungamente lo stradello pianeggiante che si snoda sulla sponda occidentale del lago. Passando di sotto il forte di Varisello si giunge infine allo sbarramento che interminabile tutto si percorre giungendo al termine sull'opposta sponda. Una breve risalita riporta alla strada dove questo anello si chiude.

Si attraversano nel procedere luoghi incantevoli, di grande valore paesaggistico, per il lago in sé e per i monti che a questo fanno corona.

Giunti a Susa si prosegue sulla statale 25 del Moncenisio. Lasciati per via gli ingressi per Giaglione, superata più avanti la condotta forzata che alimenta la centrale di Venaus, fatti alcuni tornanti la strada guadagnando quota raggiunge in progressione l'abitato di Bar Cenisio.

Entrando in territorio francese si percorre la piana di S. Nicolas che anticipa i tornanti detti "Le Scale" che portano all'ex dogana dove sorge l'hotel Malamot con già in vista il grande sbarramento artificiale.

Il piano delle tre fontane

Proseguendo sulla Route Nationale si giunge a monte di questo dove si può lasciare l'auto ad uno slargo a margine della strada nel punto in cui sulla destra parte uno sterrato per un Blockhaus visibile sul pendio.

Preso che lo si ha, giunti alla superiore svolta si piega a sinistra conflueno così sullo stradello, coincidente con il "Sentiero dei Duemila", in discrete condizioni, che tutto percorso raggiunge al termine il forte Roncia, mt. 2294, punto più elevato dell'anello.

1 ora c.ca dalla partenza

Visitata la struttura, tutt'oggi ben conservata, diventata museo, con numerosi pannelli esplicativi, si prosegue sullo stradello che la lascia subito raggiungendo il ruscello fuoriuscente dal superiore lac Clair nei pressi del Piano delle Tre Fontane.

Attraversando luoghi incantevoli, avendo d'intorno estese praterie fiorite vocate al pascolo, si scende per un tratto verso il lago e superata per via una parete rocciosa si giunge alle indicazioni dove si lascia lo stradello per il sentiero che porta al colle del Moncenisio



L'ingresso al forte Roncia

segnalato ad un'ora e venti minuti, sempre rimanendo sul "Sentiero dei Duemila".

Il tratto che segue, interminabile ma assai piacevole da percorrere perché sostanzialmente in piano, attraversando luoghi incantevoli porta progressivamente verso il fondo.

Dovendo fare il giro del lago, prima di raggiungere i casolari di la Buffa conviene abbandonare il sentiero scendendo per prati in direzione della strada, che più sotto si attraversa, raggiungendo poi quella che staccandosi dalla principale si porta in direzione del colle del Piccolo Moncenisio sulla quale si confluisce e sulla quale si rimarrà per c.ca un paio di chilometri.

Avendo sulla sinistra la sponda del lago, sulla destra estese praterie fiorite, superata la cappella di Saint Barthélemy, si giunge così al ponte sul ruisseau de Savalin dove, abbandonata la strada che prosegue per il colle del Piccolo Moncenisio, si prosegue seguendo l'indicazione del "Tour du Lac" sullo stradello che riporta al "Barrage".

2 ore e 15 minuti c.ca dal forte Roncia.

L'interminabile tratto che porta allo sbarramento, sostanzialmente tutto in piano con qualche breve risalita e discesa, traversa ora sulla sponda occidentale del lago osservando all'opposto la strada percorsa nella prima parte dell'itinerario dove spicca il forte Roncia.

Lungamente continuando, superati per via i due bivi per il forte di Pattacreuse, si raggiungono di molto più avanti le indicazioni per il forte di Malamot ed il lago Roterel dove si scende in direzione dello sbarramento aggirando da sotto l'imponente forte Variselle.

Per tornare al luogo dal quale di è partiti occorre percorrere per intero lo stradello polveroso che si snoda alla sommità del grande sbarramento artificiale, interminabile, che tutto percorso riporta sulla sponda opposta del lago del Moncenisio.

Preso la traccia che per un tratto risale si torna così sulla Route Nationale, raggiungendo lo slargo dove questo anello si chiude.

2 ore e 15 minuti c.ca dal ruisseau de Savalin

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!*





Terre Alte
Riflessioni sull'ambiente alpino

La Bürsch
La parte alta della Valle del Cervo,
in lingua Walser

Parte quarta

Ogni anno una coppia di rondoni nidifica sotto la trave d'angolo del tetto, tra le lose, qui a Rosazza.

I piccoli richiedono prepotenti il cibo ai genitori. A decine volano intorno con alti garriti all'inizio dell'estate.

Le lucertole si rincorrono sulle lose del tetto della casa di fronte, quelle scampate alle gatte di mia sorella. Grosse lumache senza guscio cercano di scivolare dalle pietre sul tavolo da giardino.

Dietro la casa una grande betulla e una pianta di lauro ospitano decine di passeri, verdoni, cinciallegre e non so quanti altri pennuti che cinguettano così in tanti e così vivacemente, volando da un albero all'altro, che all'inizio credevo che ci fossero delle voliere ...

Dalla parete di roccia del Becco di Beccara due grandi rapaci, aquile o poiane, si librano in volo in grandi cerchi, apparentemente immobili, lasciandosi portare dalle correnti ascensionali verso il Colle della Vecchia. Le vipere prendono il sole al cimitero, con grande spavento dei parenti dei defunti, che ogni anno progettano di acquistare dei tacchini o dei ricci; per il decoro delle tombe forse meglio i ricci.

Al tramonto le trote saltano fuori dall'acqua nel torrente e all'imbrunire i pipistrelli svolazzano felici.

Di notte le volpi scorazzano nei boschi e tra le case, alla ricerca degli avanzi di cibo che qualche sprovveduto lascia per loro davanti alla porta.

Da fine agosto si vedono i camosci brucare sui pendii nel sottobosco.

L'Accompagnatrice Naturalistica Alice Zanarone mi parla della fauna della Bürsch, tipica delle regioni alpine.

“Gli animali danno vita al paesaggio: la loro presenza, oltre alla vista dell'animale stesso e al riconoscimento dei richiami da esso emessi, può essere dedotta da alcuni segni lasciati sul territorio, in particolare le impronte, le fatte (gli escrementi), le borre (residui alimentari non digeriti prodotti da diversi uccelli), i resti dei pasti.”

In Valle sono frequenti gli incontri con le Volpi (*Vulpes vulpes*) che popolano i boschi, mi conferma: la sera non di rado, capita che,

lungo la strada provinciale o all'interno dei paesi, ci si imbatte in questo canide dal muso lungo e affusolato, dalla folta pelliccia dal colore mutevole a seconda delle stagioni e dalla caratteristica coda con la punta bianca. E' un animale notturno ma vive indisturbato anche di giorno riparandosi sotto i cespugli, in piccoli fossi, sfruttando le buche del terreno come tana. Se ne possono cercare le impronte che assomigliano a quelle dei cani, ma le due dita centrali sono volte verso l'interno e più accostate tra loro. Tuttavia l'indizio più sicuro è l'odore acutissimo che esso emana. I territori delle volpi si sovrappongono sempre più a quelli degli umani. Si tratta di animali onnivori. La presenza di pollai (anche se ormai pochi), di cibo per animali abbandonato, di spazzatura, sospinge le volpi nelle nostre zone abitate.

Ci sono testimonianze di incontri tra volpi e gatti domestici: questi due animali infatti possono trovarsi pacificamente fianco a fianco, magari alla stessa ciotola, come è stato immortalato in una fotografia che negli anni è stata esposta all'interno di alcuni locali della vallata.

“La ricchezza vegetazionale della valle favorisce la presenza di una svariata quantità di animali. I Caprioli (*Capreolus capreolus*), i più piccoli dei nostri cervidi, immessi in alcuni esemplari tra il 1971 e il 1976, hanno trovato qui un ambiente ideale; la loro popolazione si è espansa notevolmente e sono facilmente avvistabili.

Diverse volte mi è capitato di scorgerli al limitare del bosco, loro habitat ottimale, nei pressi dell'abitato di Rosazza, di solito in gruppo di 2-3 esemplari, durante una passeggiata in compagnia del mio cane. Ricordo ancora quando da adolescente nelle fredde mattine autunnali ed invernali, la corriera con a bordo noi studenti spesso rallentava e si doveva fermare nei pressi della Cappella del Ritert a Campiglia, per lasciare il passaggio alla scattante corsa a balzi di questi agili ungulati dal sottocoda bianco.

Soprattutto nei mesi di maggio e giugno camminando nel bosco si può avere l'impressione che un cane stia abbaiando, in realtà potrebbe trattarsi di un Capriolo, il cui verso, tecnicamente definito scrocchio, ricorda



l'abbaiare roco e lento di un cane. Questo verso è un segnale di territorialità, oppure viene adoperato quando viene avvertita una minaccia esterna.”

La mia Accompagnatrice mi informa anche che piccole popolazioni di Cervi hanno incominciato a colonizzare le zone della Valle limitrofe alla Valsessera, luogo in cui questo ungulato era stato reintrodotta nel 1996. Fa parte della fauna selvatica anche il cinghiale (*Sus scrofa*), ungulato dalle abitudini crepuscolari e notturne; introdotta negli anni passati, questa specie ha avuto un

La sommità della Valle del Cervo vista dal sentiero per il Lago della Vecchia

incremento considerevole: sono animali sociali, vivono in gruppi e si nutrono principalmente di ghiande, frutti, bacche, funghi, tuberi e radici: spesso si incontrano zone di prato o pascolo scavate, con zolle smosse totalmente da questi animali, oppure è possibile imbattersi nei luoghi in cui hanno l'abitudine di rotolarsi nel fango (insoglio), o nei loro punti di riposo.

Nelle zone più alte della vallata è diffuso il Camoscio (*Rupicapra rupicapra*), che stava per scomparire nel Biellese intorno al 1950. Questo ungulato occupa ambienti accomunati dalla ripidezza dei versanti e dalla presenza di roccia; può capitare di vedere camosci muoversi in gruppo nella neve lungo i versanti del Becco di Beccara, sopra l'abitato di Rosazza, o del Monte Tovo, osservandoli dall'alpeggio delle Dasate. In autunno il mantello diventa tipicamente bruno o nero per poi sbiadirsi verso la fine dell'inverno e cadere a ciuffi in maggio-giugno. Per determinare l'età di un camoscio bisogna contare bene gli anelli di crescita lungo il corno, ogni anno

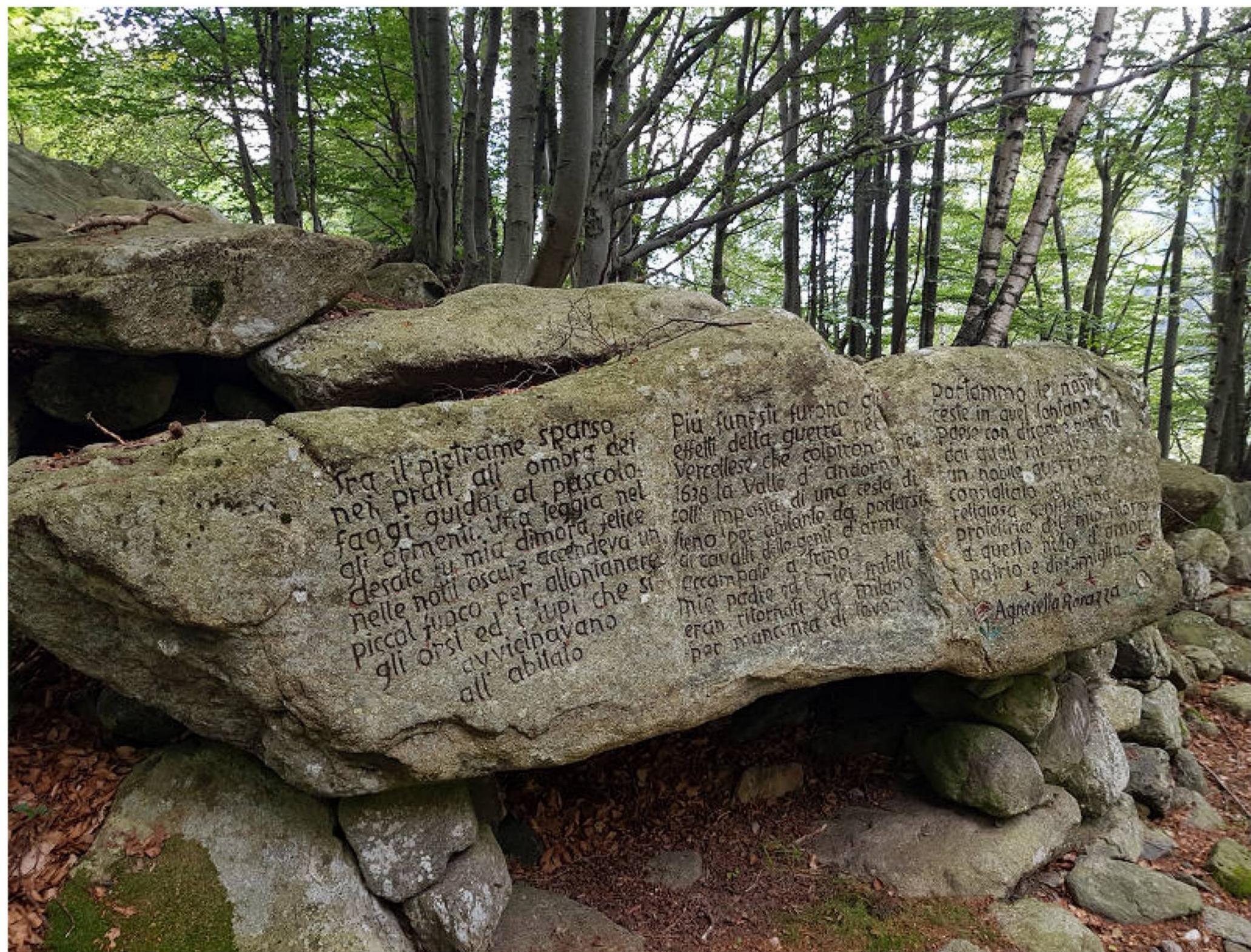
infatti il trofeo si allunga con produzione di nuovo tessuto corneo a partire dalla base.

In alta montagna risulta importante anche la presenza della Martora, dell'Ermellino e della Marmotta - sempre all'erta e riconoscibile già da lontano dai tipici fischi emessi in caso di allarme o pericolo -.

Tra i roditori sono presenti: lo Scoiattolo rosso (*Sciurus vulgaris*), generalmente fulvo d'estate e più grigiastro d'inverno, si distingue per i ciuffi sulle orecchie; il Moscardino, chiamato anche "topo nocciolino", che è uno tra i più piccoli mammiferi presenti in Italia e sottoposto a tutela rigorosa in tutta Europa; molto sensibile alla qualità dell'ambiente in cui vive, la sua presenza è un indicatore di stato di salute dei boschi; il Ghiro, che d'abitudine si aggira nei solai delle abitazioni o delle cascine della Valle.

Comuni sono la Lepre, la Donnola, la Faina, nota per gli assalti ai pollai, ed il Tasso, animale notturno che si nutre di insetti, frutti

Iscrizione rupestre lungo la mulattiera che porta alla borgata Desate, sopra Rosazza





selvatici e topi, la cui presenza è indicata da alberi scortecciati e grosse buche nelle rocce affioranti.

L'avifauna è rappresentata da molti esemplari tra cui Fringuellidi, Passeriformi come il Merlo, la Ballerina che oscilla continuamente la coda, la Ghiandaia dalle inconfondibili piume blu-nocciola, le Cince, il Codirosso spazzacamino e il Pettiroso. “Ricordo quando da piccola, durante l'inverno mia nonna metteva le briciole di pane sul balcone di casa a Rosazza

La chiesetta della borgata Rosei, sopra Piedicavallo

e puntualmente di lì a poco faceva capolino il paffuto, colorato e solitario uccello” mi confida Alice.

Nel bosco si può udire uno strano tambureggiare, come di martello pneumatico: è il becco del Picchio rosso che batte sui rami morti; sui muri dei campanili invece si può

scorgere arrampicarsi il Picchio muratore dai Valit definito "l'ingegnè dal deire"; è inoltre presente in valle, anche se assai raro, il Picchio nero.

Il sopraggiungere della primavera nella Bürsch è sempre annunciato dall'arrivo dei Rondoni che ritornano nello stesso nido grazie al senso di orientamento e di fedeltà al sito riproduttivo; le loro acrobazie aeree ed il loro garrito sono un evento familiare che accompagna abitanti e villeggianti per tutta l'estate.

Lungo i torrenti si possono scorgere a caccia di Trote gli Aironi cenerini ormai stanziali in Valle da molti anni; di recente però sono comparsi anche alcuni Cormorani, che hanno

trovato nella Riserva di pesca del Cervo un luogo di caccia ghiotta.

Da menzionare è poi la presenza del Francolino di monte, ormai estinto in gran parte delle Alpi Occidentali, del Cuculo dal caratteristico verso "cu-cù" e noto per la deposizione delle uova all'interno di nidi di altri uccelli, e di numerosi rapaci tra i quali la Poiana, il Falco che volteggia a lungo nell'aria in ampi cerchi, il Gufo, la Civetta, l'Allocco; occasionalmente è visibile il volo dell'Aquila reale che sconfinava dalla vicina Valsessera.

Nelle alte zone montane alpine della Valle nidificano la rara Pernice bianca, reliquia delle ere glaciali ed il Fagiano di monte o Gallo forcello (*Lyrurus tetrix*), detto così per la particolare forma della coda dei maschi, incurvata a forma di lira.

Tra gli anfibi troviamo Rospi e Rane, queste ultime a primavera si riproducono nei gorghi d'acqua che si formano vicino ai torrenti o in

Il Gioco dell'Orso e altri giochi



alcuni laghetti alpini. C'è poi la Salamandra pezzata dalle tipiche macchie arancioni o gialle. Molto diffusi tra i rettili sono la Lucertola che ama trattenersi al sole, il bellissimo Ramarro di colore verde brillante dal comportamento territoriale, l'Orbettino, una lucertola senza zampe che si nutre soprattutto di lumache e non di rado si può vedere negli orti, la Biscia d'acqua, l'innocua Coronella, la Vipera comune (*Vipera aspis*) che in Valle Cervo esiste nella varietà melanica.

Nel libro "Una vita in montagna" Italo Martiner Giore racconta che le "siunère", le valligiane che andavano a raccogliere il "siùn", il fieno selvatico dei pascoli alpini destinato al sostentamento dei pochi capi di bestiame delle famiglie, oltre a portarsi un bastone si sfregavano le caviglie con uno spicchio d'aglio, il cui odore, credevano, teneva lontane le vipere, e recitavano questa filastrocca: "Bòia, bòia sta'n darè, ch'i sun piàme l'ài d'aprè!" (Vipera, vipera stai indietro che mi sono presa l'aglio dietro!)

Tra gli insetti vi sono molte specie di farfalle : tra queste Italo Martiner Giore ci menziona la "farfalla dal fèn" (*Parnassius apollo*), che dice diventata introvabile. Ci sono poi Api, Bombi, coleotteri, tra i quali un tempo molto più

comune era il Cervo volante; ancora osservabili, anche se col trascorrere degli anni diminuite, alcune specie di Libellule di giorno e Lucciole di notte. Tra le Formiche menzioniamo la particolare presenza della formica del gruppo "rufa", specie protetta e diffusa soprattutto nei boschi di conifere. Nel libro "Natura del Biellese" (1997) Roberto Vanzi ci racconta che campioni di queste formiche rosse prelevati nella selvaggia Valdescola (Comune di Piedicavallo) sono stati analizzati dall'Istituto di Entomologia dell'Università di Pavia. Gli studi hanno confermato la presenza in questa zona, che era stata rimboschita negli anni cinquanta con abeti e larici, di alcune colonie con nidi tipicamente a forma di cupola e costruiti con aghi di conifere e detriti vegetali di modeste dimensioni.

Di grande attualità è l'argomento dei Lupi e degli Orsi, per gli interessanti dibattiti e le vivaci polemiche di questa estate.

Luciano Mantello, pastore, e le sue pecore



La maggior parte del territorio della valle è oggi ricoperto da boschi, in cui il faggio la fa da padrone, e da praterie alpine in alta montagna.

Nel libro "Memorie sull'alta Valle d'Andorno" (1959) Remo Valz Blin riferisce che secondo la leggenda, narrata da vari cultori di tradizioni valligiane tra cui Nino Belli, un tempo l'Alta Valle "era una fittissima ed intricata boscaglia", disabitata dall'uomo. La vegetazione della zona fu disboscata dai pastori e dai carbonai (antropizzazione). In quei tempi, 1600 d.C., dicono gli storici che "era grave et insopportabile la nequitia dei lupi e degli orsi" che scendevano fino alle cascine di Passobreve, alle porte dell'Alta Valle Cervo. L'uomo allora snidò e cacciò le fiere dei boschi dalle loro tane. Ma in realtà gli ultimi lupi e orsi del Biellese resistettero fino agli inizi del '900. Il loro ricordo si ritrova nello stemma della Bürsch - due orsi; nella leggenda del Lago della Vecchia, da cui nasce il torrente Cervo, che narra di una promessa sposa rimasta tutta la vita a custodire il suo amore, il suo sposo sepolto in fondo al Lago, in compagnia di un orso; o ancora nel toponimo "Colle del Lupo", uno dei valichi di montagna che collega la Valle del Cervo da Piedicavallo a quella del Lys, in Valle d'Aosta.

Quest' estate è stato avvistato un orso in Valsessera, al confine con la nostra Bürsch.

In Piemonte e sulle Alpi si è assistito ad un progressivo ritorno del lupo, monitorato dal progetto co-finanziato dall'Unione Europea *LifeWolfAlps*. In particolare nella provincia di Biella, tra il 2015 e il 2016, è stata documentata la presenza di individui solitari stabili e di passaggio. Solo nel 2017 è stato documentato anche il primo branco nella vicina Valsessera, confermando l'espansione spaziale e demografica della popolazione di questo animale.

La convivenza col lupo è un tema che interessa tutto il territorio italiano e per questo è stato prodotto a livello nazionale un Piano Organico di Gestione e Conservazione del Lupo.

In Alta Valle Cervo la sua presenza è testimoniata da tracce inequivocabili del suo passaggio e da diversi avvistamenti riportati da persone del luogo. Ho pensato di chiedere

notizie a Luciano Mantello, un pastore che conosco da quando ero bambina, che sempre in estate con le sue pecore risale la Valle del Cervo e arriva in Valsessera, attraversa la Valle di Gressoney e raggiunge la Val Sesia. Ecco quanto mi ha detto e scritto: " Dal 2005 al 2011 in Valsessera i lupi mi avranno ucciso centocinquanta pecore. Aggrediscono soprattutto quelle che hanno appena partorito perchè sentono l'odore del sangue. Non posso trasportare i recinti su per le rocce tra le montagne: l'unica difesa che ho sono i cani Maremmani. La sera all'imbrunire raduno tutte le pecore vicino alle baite con i cani in mezzo, e quando arrivano i lupi, se i cani sono forti e lavorano bene, riescono a farli scappare. Qui nella Valle di Gressoney dove sono ora ci sono tre lupi stanziali, questo è il loro territorio. Quest'anno ho sei cani e mi posso



difendere, ho perso solo quattro pecore, ma l'anno scorso avevo due cani anziani e un cucciolo, ed è stato un massacro.

Voglio aggiungere che il problema dei lupi non si risolve mandando in guerra come soldati i cani da guardiania; il lupo è un animale aggressivo che deve essere isolato dagli altri animali. Se il lupo ha diritto di vivere lo stesso

Alberto Rosazza al Rifugio "Madonna della Neve" con i suoi cavalli Merens

diritto lo devono avere le pecore, le capre, i vitellini e gli agnelli che dai lupi sono sbranati vivi. Chi di dovere deve prendere dei provvedimenti."

Il Rifugio Madonna della Neve

Mi sono sempre piaciuti i Rifugi. Già il nome è bellissimo: "rifugio", un luogo caldo e accogliente, dove puoi rifocillarti e parlare con qualcuno; dove trovare riparo - *rifugio* - dalla fatica, dal freddo, dal buio, dai pericoli...



Salendo da Rosazza in località " Usèl ", dove c'è la piazzola per l'atterraggio dell'elicottero e il parcheggio, si percorre una splendida mulattiera ben tenuta in un bosco di noccioli, castagni e ontani. Sulla sinistra rumoreggia il torrente Pragnetta che a tratti si apre in grandi "lame" limpidissime sormontate da piccole cascatelle, dove si può fare il bagno e anche nuotare nelle giornate più calde; l'acqua è gelida ma al terzo tentativo ce la si può fare.

A sinistra si incontrano particolari iscrizioni rupestri che narrano di una "Mare" o "Gnigna" che esorta e consiglia le donne più giovani; molto più interessante è quella che racconta la storia di Agnesetta, una margara che pascolava i suoi armenti nei prati all'ombra dei faggi e dormiva la notte in una baita accendendo il fuoco per difendersi dagli orsi e dai lupi. Più nefasti avrebbero potuto essere per lei gli effetti della guerra nel Vercellese del 1638, per cui fu imposto a tutti gli abitanti della Valle d'Andorno di portare una cesta di fieno ai cavalli dei soldati accampati a Trino.

Lei, suo padre e i suoi fratelli, tornati da Milano perchè non c'era lavoro, portarono le loro ceste intraprendendo un viaggio irto di disagi e di pericoli. Agnese fu salvata da un "nobile guerriero" ispirato da una "religiosa gentildonna" che vegliò sul suo ritorno alla famiglia e alla Bursch; il padre e i fratelli non sappiamo.

In tre quarti d'ora circa si arriva alla deliziosa borgata di Desate, un tempo popolata di famiglie di margari; oggi qualche baita è abitata e decorata con fiori e antichi utensili appesi alle pareti.

Proseguendo sul sentiero E32, molto ben tenuto e curato, si supera un tratto ripido sopra le ultime baite e si arriva in un altro delizioso faggeto. Ancora due pietraie, dovute allo smottamento di piccoli massi grigi, ed eccoci arrivati al rifugio Madonna della Neve, a 1480 metri di altitudine, che prende il nome da una bellissima chiesetta in pietra grigia da cui si gode una vista davvero incantevole su tutte le montagne disposte a corona intorno. Il monte Tovo, il monte Camino, la Punta Laj Long, il Monte Cresto, la Punta della Vecchia e il Colle della Vecchia, la Punta Chapparelle, la Punta della Gruvera, la Punta Serrange, il Colle della Mologna Piccola, i Gemelli della

Mologna, il Colle della Mologna Grande, la Punta Tre Vescovi, il Monte Rosso del Croso, la Punta della Ronda fino alla Cima del Bò, la Punta del Manzo e la Punta del Cravile. La Sella su cui si trova il Rifugio è una specie di promontorio che interseca il corso della Valle, tenendo a destra Rosazza e a sinistra Piedicavallo.

Il proprietario del rifugio, Alberto Rosazza, è un allevatore di cavalli Merens, che tratta con affetto come fossero amici cari o persone di famiglia, e che d'estate vivono allo stato brado sui pascoli alpini della Brengola. Le notti di venerdì, sabato e domenica, nel mese di agosto, è possibile osservare le stelle da qui con un potente telescopio insieme all'astrofilo Marco Piana.

La polenta con l'uovo e le verdure è ottima, nutriente e leggera, ma la crostata di mirtilli selvatici è insuperabile. Nel bosco di betulla, ontano di monte e sorbo dell'uccellatore vivono caprioli, camosci e cinghiali. I lupi si sentono ululare sotto il Monte Tovo.

In alto nel cielo azzurro volteggia immobile l'Aquila.

Il Rifugio del Lago della Vecchia

Attraversato il delizioso borgo di Piedicavallo, l'ultimo della Valle del Cervo, salgo per il sentiero E50, non molto curato, e in poco tempo arrivo alla piccola borgata di Rosei. Una chiesetta abbandonata mi accoglie con scritte bizzarre : "Siate liberi e felici come la natura che incontrì", oppure "Qui tutto si fonde nel silenzio... nella pace ... e nella lentezza..."

Proseguo su una mulattiera tappezzata di foglie rosso scuro in dolce pendio sotto un bosco di faggi. Alla mia sinistra, in basso verso il torrente Cervo, alcune baite diroccate; l'amico che mi accompagna mi racconta di quando era un ragazzino e in quelle baite i margari vendevano il latte e le uova agli escursionisti di passaggio. Fuori dalla faggeta il sentiero diventa più impegnativo: il dislivello aumenta, compensato dalla vista che raccoglie tutta la vallata che si snoda a serpentina, con le fiancate dei monti che si incrociano in prospettiva. Supero due grosse scariche di massi che hanno invaso la mulattiera; in qualche punto il sentiero si perde, alcuni pietroni oscillano, altri sono



obliqui, e a tratti le caviglie cedono... ma per fortuna subito si riprendono!

Il percorso si fa sempre più accidentato e la salita impegnativa; mentre cammino sento fischiare le marmotte; in basso vicino al torrente i campanacci delle mucche... grosse farfalle rosse e nere si posano sui fiori gialli e viola... le piante ad alto fusto hanno ceduto il posto agli arbusti di rododendri e ginepri; sopra i pascoli si ergono piccole torri di roccia grigia. Poco prima di arrivare al Rifugio una nebbiolina bianca ci avvolge in un mondo incantato, Other Life... per fortuna la zuppa di lenticchie ci rincuora e lo zuccherino alla Ruta è un'esplosione di felicità tra le lacrime!

Ingresso del Rifugio alpino "Lago della Vecchia "

L'antico Gioco dell'Orso scolpito sulla pietra mi invita al cimento.

Maria Teresa Bragatto Barrera

Terra Brigasca

Convivere con la teoria delle acque pendenti

Sono passati 11 anni dalla posa della stele promossa dal CAI, recante il motto "Le montagne dividono le acque ed uniscono gli uomini", posizionata nei pressi della sommità del Saccarello; non è una ricorrenza "tonda", ma mi è parso bello ricordare questo evento.

Complice la personale amicizia con alcuni promotori dell'iniziativa, che affonda le radici negli anni "pionieristici" della commissione LPV di escursionismo (storia che in numeri futuri di questa rivista spero di poter raccontare), partecipai alla cerimonia svoltosi il 2 agosto 2009, con Claudio Falco, altro attuale "Uettino".

Prima di riportare integralmente l'articolo inerente l'evento che nel dicembre 2009 avevo pubblicato sulla rivista della sezione orbassanese del CAI (CAIinforma) di cui allora ero membro, farei un breve excursus sul dualismo attribuito alle Alpi: barriera fisica o cerniera socio culturale?

Argomento che affiora prepotentemente tra le venature di questo manufatto.

E' sotto gli occhi di tutti che una catena montuosa rappresenti un ostacolo lungo il cammino e le Alpi, sotto questo aspetto, ne sono prova evidente per i collegamenti europei.

Il loro attraversamento è da sempre fondamentale per le economie degli stati ubicati su questo asse geografico e di conseguenza la gestione dei vari valichi diventa di primaria importanza.

I primi a comprenderne il valore furono le stesse popolazioni locali che, nel basso medioevo, con l'istituzione di entità amministrative ubicate a scavalco dello spartiacque formarono stati che instaurano "gabelle di passo" e ottimizzano la gestione territoriale dei due versanti: ombra (inverso) e solatio (indritto). Lo stato sabauda (Piemonte, Savoia, Valle d'Aosta, Nizzardo), il Tirolo (Bolzano, Innsbruck), gli Escartons (alta val di Susa e Brianzone) sono alcuni esempi di questa situazione.

Con il trattato di Utrecht (1713), anche sul nordovest alpino si applica la "teoria delle acque pendenti" (spartiacque), ovvero lo stato

inizia dove le acque vanno verso il proprio territorio; da quel giorno progressivamente le Alpi divennero confine, separando popolazioni che per secoli condivisero la stessa entità culturale ed economico amministrativa.

Il potere decisionale venne portato in luoghi lontani dai monti (Roma, Parigi ecc) dove sempre meno si pensava (e si pensa) alla sapiente gestione del territorio e sempre più si pensa alla sola ed esclusiva funzione strategica dell'ambiente montano.

Noi stessi, cittadini fruitori del monte, siamo propagatori di quella filosofia centralistica; quando, al culmine dell'escursione arriviamo sul crinale, ci viene naturale pensare ad un "di qua", da dove siamo arrivati e ad un "di là", per la nuova prospettiva visiva.

Questa semplice osservazione cela inconsciamente un'appartenenza e una diversità: chi è dall'altra parte è "diverso". Le popolazioni alpine non vivono al di qua o al di là vivono dentro le montagne; non mie parole ma citazione di un vescovo aostano del 1600, che riferendosi alla popolazione alpina disse "*nec citra, nec ultra, sed intra montes*".

Un emblematico esempio di quanto sopra esposto e nel contempo esempio concreto del motto della stele promossa dal CAI è Briga Marittima (oggi La Brigue).

Borgo alpino che, "senza muoversi", in 160 anni è riuscito a passare dall'occitania Ra Briga della Sabauda contea di Nizza (fino al 1860) all'italica Briga Marittima della provincia di Cuneo (fino al 1947) all'attuale La Brigue inserita nel dipartimento francese delle Alpi Marittime.

Centro di riferimento di quell'area culturale conosciuta come "terra brigasca", nei passati periodi storici comprendeva un ampio territorio a scavalco del crinale del Saccarello raggruppando in un unico comune le frazioni di Realdo e Verdeggia nell'alta valle Argentina oggi comune di Triora (Imperia) e le frazioni di Carnino, Piaggia e Upega nell'alta val Tanaro oggi comune di Briga Alta (Cuneo).

Nonostante i suoi territori fossero dislocati su tre vallate distinte, ancor oggi collegate solamente da strade sterrate non agibili nei mesi invernali, non è mai stato un problema per i suoi abitanti spostarsi a piedi al seguito delle greggi formate dalla razza autoctona Brigasca. In ricordo di questo animale, oggi



sulle pareti esterne del museo di Briga abbiamo una fontana in scisto verde con stilizzato il capo di un ovino Brigasco.

A testimonianza dell'antica signorilità del capoluogo brigasco, nel centro storico possiamo ammirare architravi di portali, anch'essi in scisto nero o verde, recanti fregi e iscrizioni latine: tra esse lo stemma nizzardo recante il motto "Nicea fidealis" (Nizza fedele... alla casa Savoia).

2 agosto 2009; intervento del nostro presidente generale Annibale Salsa all'inaugurazione della stele

Ancora uno stimolo per visitare Briga : il santuario della Madonna delle fontane (Madona der Funtan); edificio della seconda metà del 1300 costruito sui monti, in una foresta, sopra dei fontanili, con orientamento est-ovest : un concentrato di magico abbellito da grandi affreschi che gli hanno conferito l'appellativo di "cappella Sistina delle Alpi Meridionali"

Le Montagne dividono le acque ed uniscono gli uomini

Fraternità Montanara

Là dove il monte incontra il mare, là dove odierni confini politici si toccano, là dove la storia del nostro passato si amalgama in un tessuto culturale comune, si eleva il monte Saccarello.

Saccarello, chi è costui ?

E' la cima più elevata delle alpi Liguri (m. 2.200 slm) e dai sui fianchi, o dalle immediate vicinanze, hanno origine cinque vallate;

Vermenagna e Tanaro che sbucano sulla pianura Cuneese, Arroscia, Argentina e Roia che sfociano sul mar Ligure tra Albenga e Ventimiglia.

Lassù oggi si incontrano due nazioni (Italia, Francia), tre regioni (Liguria, Piemonte, Provence-Alpes-Cote d'Azur), tre province (Imperia, Cuneo, Département des Alpes Maritimes), tre comuni (Triora, Briga Alta, La Brigue).

Questo attuale assetto politico è però cosa nuova; i "coscritti" dei nostri nonni e bisnonni che vivevano all'ombra del Saccarello, si trovavano in un contesto politico-territoriale completamente diverso.

Da sempre frontiera vissuta come spazio di sovrapposizione, zona dai contorni sfrangiati, luogo con cultura in continua evoluzione, qui il ponente ligure, il basso Piemonte, l'occitania alpina e il midi francese si intrecciano formando un laboratorio di coesistenza .

Realdo (alta val Argentina) ieri frazione di Briga Marittima oggi frazione di Triora



Saccarello epicentro simbolico di questo insieme, che a mano a mano ci si allontana si affievolisce, ma i suoi effetti arrivano nei centri storici di Cuneo, Imperia, Nizza.

Usanze, parlata, gastronomia, gestione territoriale, l'uomo nei secoli aveva costruito tutto questo vivendo in simbiosi con quanto la natura di questi luoghi poteva offrire.

Poi arrivò il confine, una rigida linea di demarcazione che separa spazi contigui e crea una contrapposizione tra uomini fino a ieri fratelli.

Questi territori, in due distinti periodi storici, hanno pagato scelte scaturite in contesti non voluti e non condivisi dalle realtà locali.

Il Nizzardo fu oggetto di scambio per le mire espansionistiche delle machiavelliche elucubrazioni Cavouriane, successivamente la val Roia fu pegno pagato per la scellerata politica di chi nel ventennio esasperò il nazionalismo, ammantandolo di velleità

La Brigue: fontana con riproduzione in pietra della testa di pecora di razza Brigasca

espansionistiche.

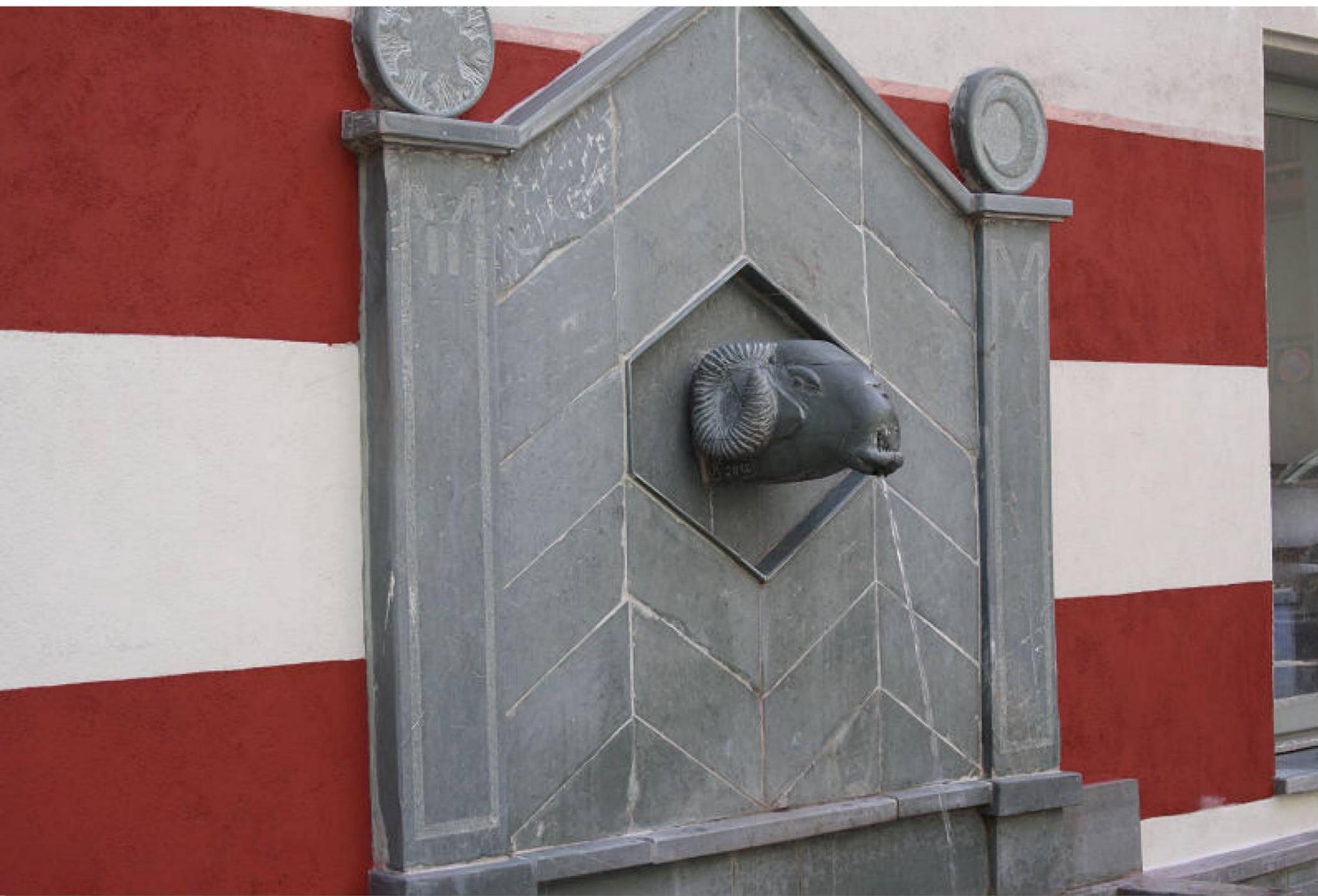
“Ogni passato è perso”, recita un adagio popolare, ma se viene perpetuata l'arroganza del vincitore sul vinto, difficilmente si potranno superare le incomprensioni e gli errori commessi.

La storia è storia e agli storici deve essere lasciata; il cuore spesso non fa considerazioni obiettive e io stesso, amante del nostro nord ovest, mi sento emotivamente coinvolto in queste vicende.

Oggi per i più questi argomenti sono scampoli di un romantico passato, o peggio, non sono considerati perché semplicemente ignorati.

Il ricordo però non si è spento e tizzoni ardenti ancora pulsano sotto lo strato di cenere che tutto vorrebbe appiattare e uniformare. In questo contesto alcuni componenti del nostro sodalizio, assumendo funzione di alari dei ricordi, hanno promosso una bella e singolare iniziativa.

Dando concretezza al motto occitano “Las montanhas partejon las aguas e jonhon los òmes” (Le montagne dividono le acque ed uniscono gli uomini) è stata eretta una stele in





onore della fraternità montanara sul crinale del Saccarello.

L'iniziativa di collocare una targa a ricordo dell'amicizia tra i popoli della montagna, era nata in occasione della VII settimana nazionale dell'escursionismo del 2007, svoltasi nell'Imperiese.

Gli iniziali attori del progetto erano le sezioni frontaliere dei club alpini italiano, francese, monegasco, per difficoltà, non delle nostre sezioni, l'idea venne abbandonata.

Il "germe" non morì e grazie alla caparbia dell'amico Rino (al secolo Prospero Allaria) supportata dal presidente generale Annibale Salsa, il cammino proseguì. Retaggi che affondano le origini sul confine sorto a seguito del trattato di pace del 1947 "remavano" contro, ma grazie all'adesione al progetto (2008) del nuovo sindaco di La Brigue (Briga) l'iniziativa poté avviarsi verso la realizzazione. Da quel momento il lavoro di squadra tra le sezioni CAI (Bordighera, Ceva, Garessio, Imperia, Ormea, Sanremo, Ventimiglia) e i comuni frontaliere di Triora, La Brigue e Briga Alta, si concretizzò ed arrivò al sospirato

La Brigue: Fregio risalente al periodo della Contea di Nizza su architrave di portale del centro storico

traguardo.

In un punto identificato come congiunzione tra i due stati, le tre regioni, i tre comuni, collocato tra la statua del Redentore e il cippo degli Alpini, sorge ora un parallelepipedo in pietra di Barge, sui quattro lati spiccano i blasoni dei tre comuni e del CAI accompagnati dal motto di fratellanza (sopra riportato), scritto nella lingua del luogo.

Con una cerimonia semplice ma solenne il 2 agosto, si è inaugurato il manufatto.

Inni (italiano, francese, monegasco), taglio del nastro, giuramento e discorsi (ognuno nella propria lingua), con intervento finale a suggello della primogenitura dell'iniziativa del nostro presidente generale.

Le sue parole sono come sempre di grande effetto ed è un vero peccato il non essere riusciti a imprimere su nastro il contenuto.

Voce autorevole che con determinazione ha

ribadito la vera "mission" del Nostro sodalizio. Al di là dei tecnicismi, al di sopra delle settorialità, ancora una volta Annibale ha parlato di un CAI che deve essere vicino ai problemi e al cuore della montagna e dei suoi abitanti.

Un CAI che non identifica la montagna come palestra sportiva, un CAI che vuole aiutare gli uomini delle terre alte a riappropriarsi della propria identità, un CAI che vede il territorio come ambiente di vita, un CAI che vede le Alpi come frontiera e non come confine, è sicuramente un albero che ha radici nel passato con fronde che si muovono nel vento del futuro.

Dopo la pubblicazione inviai l'articolo all'amico Rino; non ricordo esattamente le parole da lui espresse ma ricordo bene la sintesi del suo apprezzamento "avevo camminato lungo un baratro senza finirci dentro".

La Brigue : Interno del santuario Madonna della Fontana la "cappella Sistina delle Alpi Meridionali"

Prima di terminare questo scritto sono andato a Briga nel "cuore dell'argomento" per "toccar con mano" se l'auspicata fratellanza della stele si era concretizzata.

Non ho elementi per valutare i miglioramenti che possono essere avvenuti nell'intimo dei protagonisti, ma soffermandomi solamente sull'esteriorità del simbolismo collettivo direi che in questi luoghi il tempo è stato incurante dell'Europa unita fermando l'orologio al febbraio 1947.

Se undici anni fa ho camminato sui "bordi del baratro", oggi, prendendomi personalmente la responsabilità di quanto scrivo, penso sia giusto segnalare l'anacronismo di certe situazioni.

I ticinesi, orgogliosamente svizzeri, mai non parlerebbero italiano.

Nell'antico parlamento sabauda i delegati savoardi e valdostani potevano liberamente esprimersi in francese loro lingua ufficiale. I nizzardi parlavano italiano e dopo l'abolizione del latino nel 1561, tale parlata era diventata anche ufficiale per gli atti giuridico amministrativi.

I sud tirolesi hanno in Italia riconosciuto il



bilinguismo, per cui la loro lingua madre rimane l'alemanno e come seconda lingua adottano l'italiano. Nella stessa posizione di bilinguismo troviamo anche i valdostani (francese, italiano).

Perché nei territori dell'ex contea di Nizza dopo il 1860 e a Briga e Tenda dopo il 1945-1947 la lingua ufficiale (anche in modo ostentato) è solo il francese?

Anche noi siamo passati per questa strada, ma, salvo frange di ignoranza culturale, Oulx non si chiama più Ulzio. A mio avviso la cultura di un popolo (e la lingua ne è sicuramente il cardine) non deve essere identificata con il passaporto.

Questo "accanimento" nel cancellare il passato, è ben presente nella segnaletica, negli uffici turistici, nei pannelli illustrativi dei monumenti e non risparmia neppure il ricordo dei morti.

Il monumento ai caduti della prima guerra mondiale ubicato nella piazza di Briga, è stato integrato con una lapide in ricordo dei morti della seconda guerra mondiale. I nomi riportati sono correttamente riportati con l'italico nome e cognome ma la dedica a loro rivolta è rigorosamente in francese. Effettivamente morti "per la patria", ma ricordati come morti "pour la patrie"...

Stessa cosa, "con aggravante", possiamo riscontrarla sul monumento ai caduti di Tenda.

Qui tutti i caduti della seconda guerra mondiale hanno il cognome italiano, ma il nome è stato "francesizzato". Battezzati con il nome di Pietro, Carlo, Arturo, Giuseppe... seppelliti con il nome di Pierre, Charles, Arthur, Joseph...

Altri edificanti esempi "alla memoria" li ho riscontrati anche nei cimiteri.

I centri abitati che attraversiamo o utilizziamo come parcheggio auto per la salita al monte, hanno un'anima e conoscerla ci aiuta a fare in modo che "gli uomini non dividano quanto la montagna ha unito".

Pier Mario Migliore

The image is a promotional poster for a 2017 conference. It features a map of the Terra Brigasca region in the Alps, with various towns and valleys labeled. A woman in traditional Ligurian folk dress stands on the right side of the map. The text is in Italian and English. At the bottom, there are logos of various organizations and a note about the event being sponsored by the CSV Società Saldaie.

Tèra Brigasca

UPEGA
Sabato 24
Domenica 25
Giugno
2017

**ALPI LIGURI E TERRA BRIGASCA:
Natura, cultura
e potenzialità
economiche**

CORSO AGGIORNAMENTO T.A.M.
A cura della Università degli Studi di Torino, Dipartimento di Scienze e Tecnologie - No. Impianti

Due giornate alla scoperta delle eccellenze territoriali e culturali della Terra Brigasca, nel cuore delle Alpi Liguri, con dibattiti ed escursioni alla ricerca delle sue potenzialità e delle strategie di recupero delle stesse.

Stampato gratuitamente grazie al CSV Società Saldaie

*Locandina del convegno 2017.
La Terra Brigasca si interroga sul suo futuro
Due giorni di convegni e gite a Upega
Ma urgono investimenti pubblici e privati.
A Carnino l'incontro 2017 'Genti Brigasche'*

Il sonno o l'esercizio fisico è più importante?

Il sonno può darti energia, riparare i muscoli, bilanciare gli ormoni, alimentare l'allenamento e farti passare la giornata. Allenarsi può aiutare a migliorare il sonno, aumentare l'energia, migliorare l'umore e rafforzare il metabolismo. Quindi, se hai solo 30 minuti da dedicare al sonno o all'esercizio fisico, quale dovresti scegliere?

Innanzitutto, è importante sottolineare che questo scenario "scegli solo uno" non è probabilmente un vero problema, almeno per la maggior parte delle persone nella maggior parte dei giorni.

La realtà è che la maggior parte delle persone, in effetti, ha tempo per le sette o otto ore di sonno raccomandate ogni notte più tempo sufficiente per un allenamento da 30 a 60 minuti nella maggior parte dei giorni.

In caso contrario, potrebbe essere il momento di rispolverare le tue abilità relative alla definizione degli obiettivi relative alla salute.

La mancanza di esercizio fisico può certamente provocare obesità e malattie cardiovascolari; tuttavia, la privazione cronica del sonno può portare a problemi come malattie cardiache, malattie cerebrovascolari, obesità e diabete.

Quando dormiamo in modo insufficiente, il nostro corpo rilascia mediatori infiammatori come proteine reattive, oltre a cortisolo e adrenalina in eccesso.



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

Abbiamo bisogno di dormire per ripulire le tossine che si accumulano nel nostro cervello durante il giorno, come la beta-amiloide e proteina TAU, i mattoni della malattia di Alzheimer.

È importante allenarsi regolarmente, ma in quei giorni in cui riesci a malapena a tenere gli occhi aperti, non dovresti sentirti in colpa per saltare la palestra e colpire il letto.

Il sonno, infatti, può essere uno dei migliori allenamenti che fai al tuo corpo, permettendogli di riposare e recuperare abbastanza per andare in palestra con più vigore il giorno successivo.

Per dormire meglio la notte più facilmente e più spesso, segui questi suggerimenti:

Evita l'elettronica prima di coricarsi

Computer, telefoni cellulari, iPad e televisori sono problemi importanti.

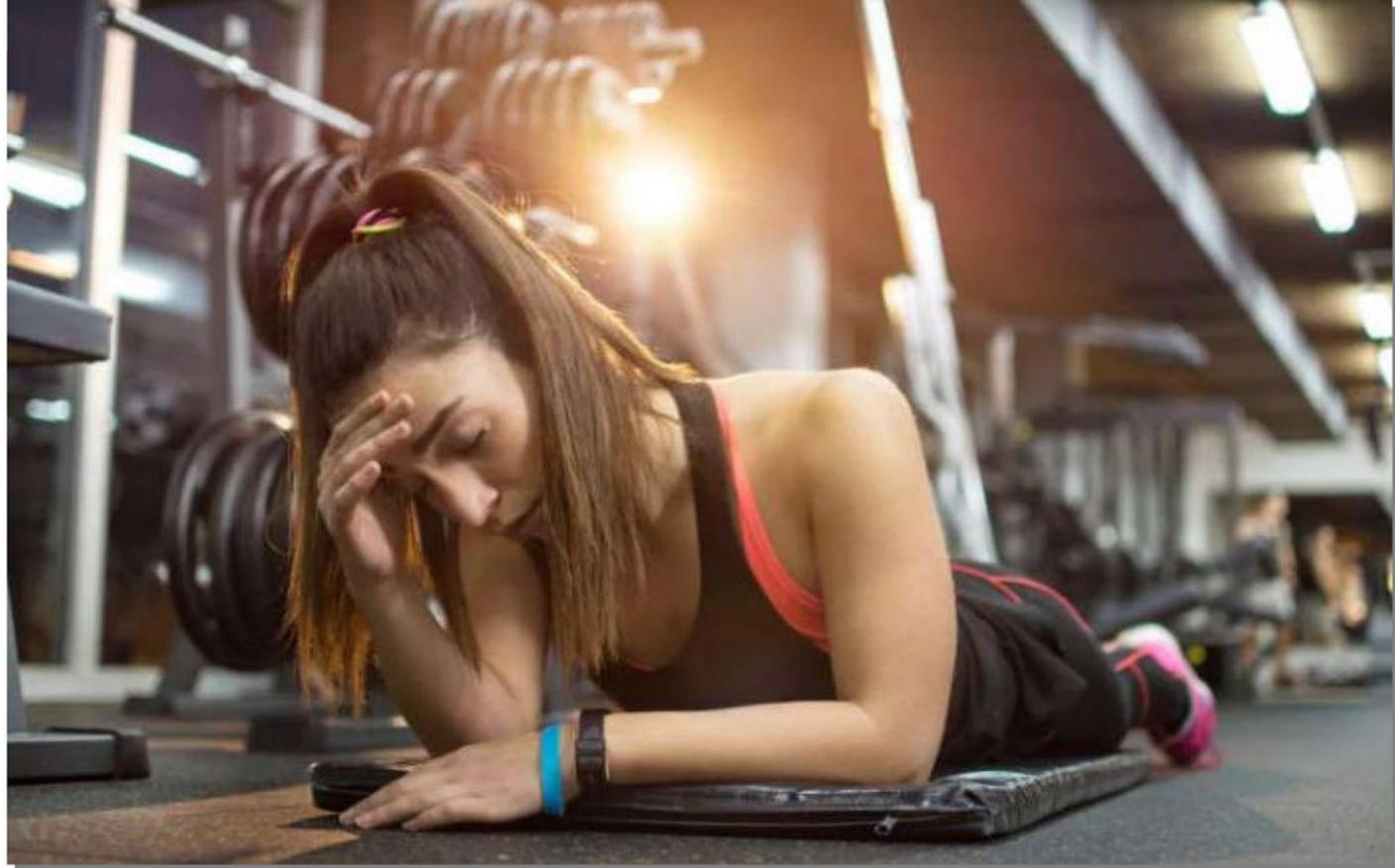
Le persone non si rendono conto che la luce blu emessa da questi dispositivi interrompe la produzione dell'ormone melatonina.

La melatonina è un ormone prodotto naturalmente dall'organismo che in genere inizia ad aumentare a metà-tardo pomeriggio per favorire il sonno.

L'elettronica blu che emette luce che



ALLENARSI AIUTA A
DORMIRE MEGLIO?



interrompe la produzione di melatonina sostanzialmente interrompe questo aiuto naturale per il sonno.

Prova a riporre i gadget e a prendere un libro un paio d'ore prima di andare a letto per aumentare naturalmente la capacità del tuo corpo di dormire sonni tranquilli.

Mangia sano, soprattutto prima di andare a letto

Mangiare un pacchetto di biscotti prima di dormire non è solo un male per la vita; può rovinare il tuo sonno.

Ogni volta che mangi, il tuo corpo risponde producendo ormoni che innescano le reazioni chimiche necessarie per abbattere, digerire e assimilare quegli alimenti in prodotti che il tuo corpo usa.

Mangiare cibi con un alto indice glicemico provoca una reazione sulle montagne russe di un'eccessiva produzione di insulina seguita da cortisolo e adrenalina per contrastare l'alto, quindi i bassi livelli di zucchero nel sangue.

Quando il sistema di stress viene attivato di notte, lo rende quasi impossibile addormentarsi o restare addormentati.

Considera un materasso di alta qualità

I letti comodi sono spesso costosi, ma quando parli della tua salute, in particolare di come ti senti ogni giorno – il tuo livello di energia e la tua capacità di svolgere i compiti che vuoi svolgere – un materasso di alta qualità vale l'investimento.

Ciò è particolarmente vero se sei un individuo attivo.

Il sonno è quando il tuo corpo riposa, recupera e recupera. È quando i muscoli si ricostruiscono e si riparano. È quando il tuo cervello e il tuo corpo assimilano le informazioni che hai accumulato durante il giorno, creando nuovi percorsi e connessioni neurali.

Applica olio essenziale di lavanda

Potresti aver sentito che la lavanda promuove sentimenti di calma che supportano il sonno. Basta fare qualche goccia di olio essenziale per fare la differenza.

Puoi applicarlo ai polsi o alle tempie o utilizzare un diffusore per far sentire tutta la tua camera da letto come un fiore.

Considera i supplementi con cautela

Ci sono, naturalmente, molti integratori sul mercato che affermano di sostenere il sonno. È stato scoperto che la melatonina aiuta a indurre il sonno nelle persone più anziani e i pazienti che assumono farmaci beta-bloccanti, che tendono a inibire la produzione naturale dell'ormone.

Se decidi di ricorrere a integratori per migliorare il tuo sonno, chiedi consiglio al tuo medico di fiducia.

Lorenzo Misto



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

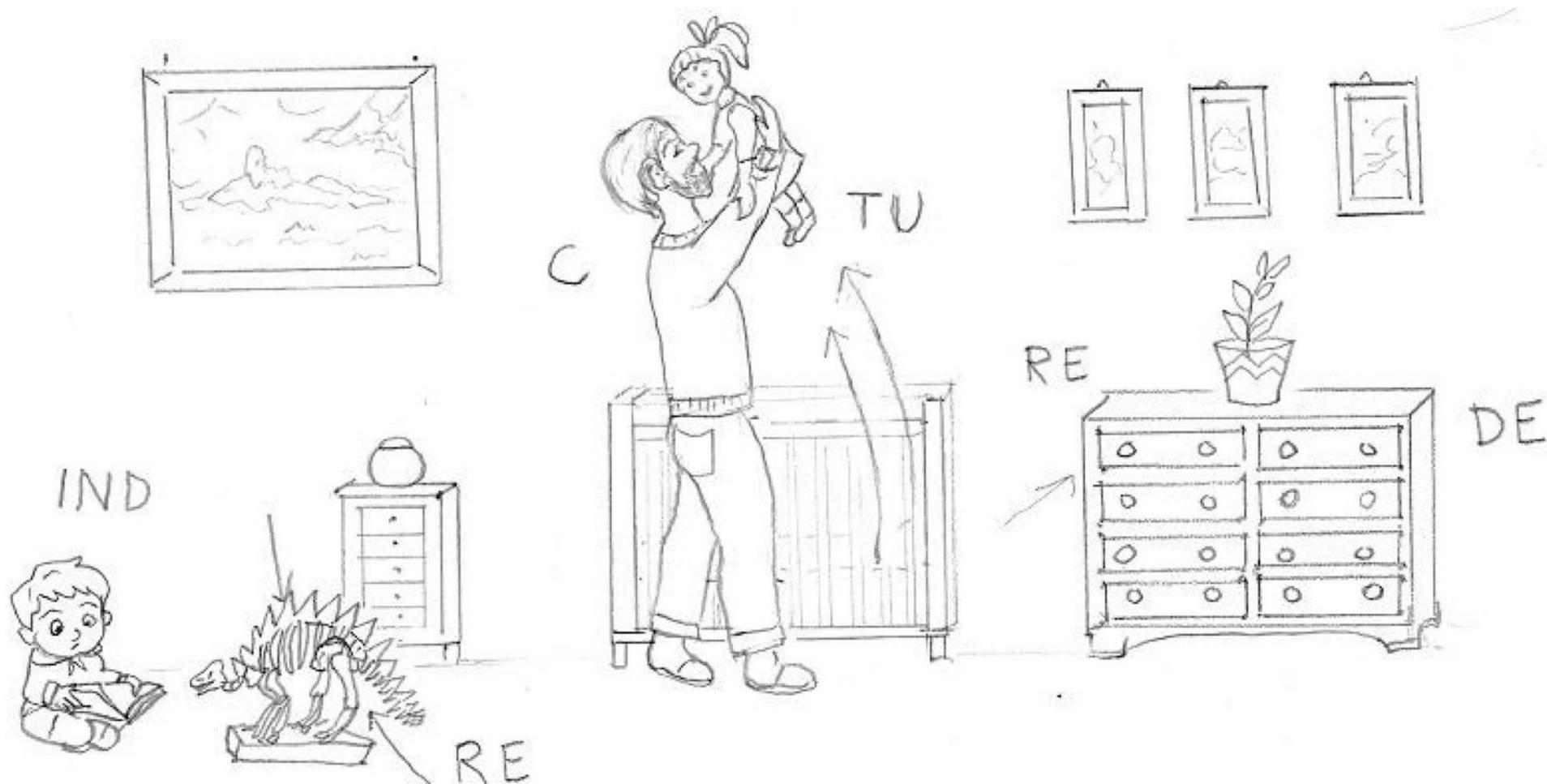
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

REBUS
Soluzione: 9,9,6



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di OTTOBRE 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				44					45	

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



ORIZZONTALI:

1. Scansafatiche, fannullone
10. Idonea al volo
11. Iniziali di Newton
12. Due più uno
14. Operazioni periodiche di controllo e di manutenzione
16. Esempio in breve
17. Caldo umido e soffocante
18. Osvaldo, pittore italiano surrealista
20. Spada corta e larga con lama a doppio taglio
22. Sedile imbottito per più persone da salotto
23. Che apporta qualcosa di nuovo
25. Rallentamento di una attività commerciale
26. Consumata dalle intemperie
28. Due in romano antico
29. Un tipo di rosa
31. Invito a fermarsi
33. Danza argentina ballata in coppia
35. Una stella del cinema
36. Sigla della moneta francese del Camerun e del Ciad
38. Compie lunghi tragitti in mare
39. Trattamento sanitario obbligatorio
40. Sovraccariche di lavoro
42. Il nome dell'ex pilota Lauda
43. Imposta Generale sull'Entrata
44. La contiene una camera
45. Coppia d'assi.

VERTICALI:

1. Che colpisce piacevolmente i sensi
2. Animali con la proboscide
3. Lastra quadrangolare su cui si scrive con il gesso
4. Associazione temporanea d'impresie (sigla)
5. Il senso... dell'odore
6. Altro nome della liparite
7. Si nutre di alimenti di origine sia animale sia vegetale
8. Congiunzione telegrafica
9. Dodici in un anno
13. Fiume che bagna Colonia
15. Volò troppo vicino al sole
19. Sbagliati, errati
21. Città sulla Dora Baltea
22. Affermazione russa
24. La capitale dell'Austria
27. Uno Stato USA poco abitato
30. Varietà di calcedonio traslucida
32. La città greca del... cavallo
33. Tasso Annuo Effettivo Globale
34. Il contrario di under
37. Federal Bureau of Investigation
41. La nota che precede il mi
42. Simbolo chimico del sodio.

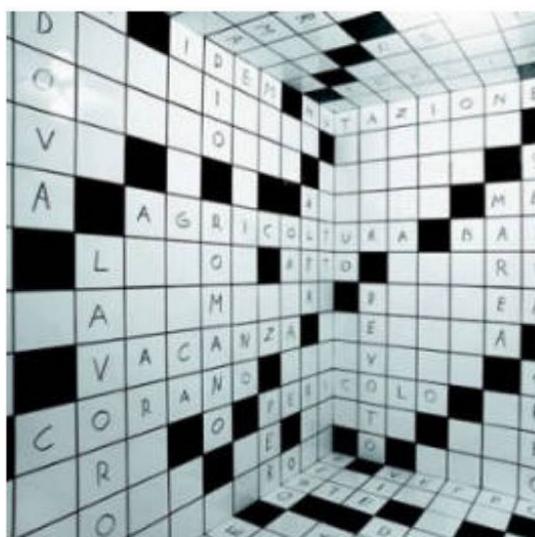


CRUCIVERBA

(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 OTTOBRE dell'Escursionista)

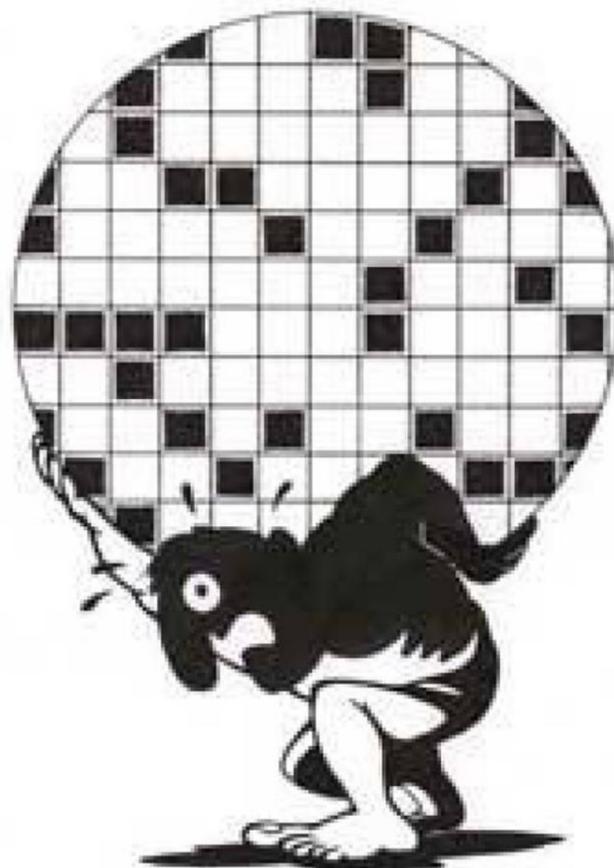


ORIZZONTALI:

- 1 unità di misura astronomica
- 6 risultato di un'addizione
- 9 simbolo chimico del rutenio
- 10 regni
- 12 fiume che segna il confine tra Europa e Asia
- 14 lo è chi va errando
- 17 pseudonimo di Raffaele Riefoli
- 18 era un centro militare
- 19 possono essere cronometrate
- 20 un insieme di dialetti olandesi delle Fiandre
- 23 pittore inglese del '700, ritrattista famoso
- 26 dedicata a...in memoria di...
- 27 un fallo nel tennis
- 28 atto al volo
- 29 le consonanti del Dubai
- 30 Emirato Arabo
- 32 nome bifronte di donna
- 33 la sigla della prima RAI
- 34 l'Edoardo (Dado) alpinista cuneese
- 36 cura il turismo in Italia
- 37 proba, retta, equa
- 39 c'è quella causale
- 40 pesce osseo marino

VERTICALI:

- 1 stuzzicante, eccitante
- 2 un venticello leggero, brezza
- 3 un tipo di società
- 4 una targa speciale
- 5 un gioco del biliardo
- 6 viene inserita in un cellulare
- 7 capitale del Nicaragua
- 8 quella vera è una pianta
- 11 la sua massima elevazione è la punta Penia
- 13 concedere in godimento dietro corrispettivo
- 15 sconosciuto a tutti
- 16 bevanda composta di acqua e rum
- 18 ...Diva romanza della Norma
- 21 così finiscono molti diminutivi
- 22 arrabbiata, adombrata
- 24 i suoi sepali possono essere blu, bianchi, porpora
- 25 spazio attrezzato in cui vive l'uomo
- 29 quando lo senti, vai ad aprire la porta
- 31 personaggio della mitologia greca
- 33 città della Sicilia
- 35 Azienda Tranviaria Torinese
- 36 un tedesco
- 38 le prime dell'alfabeto
- 39 è noto quello greco

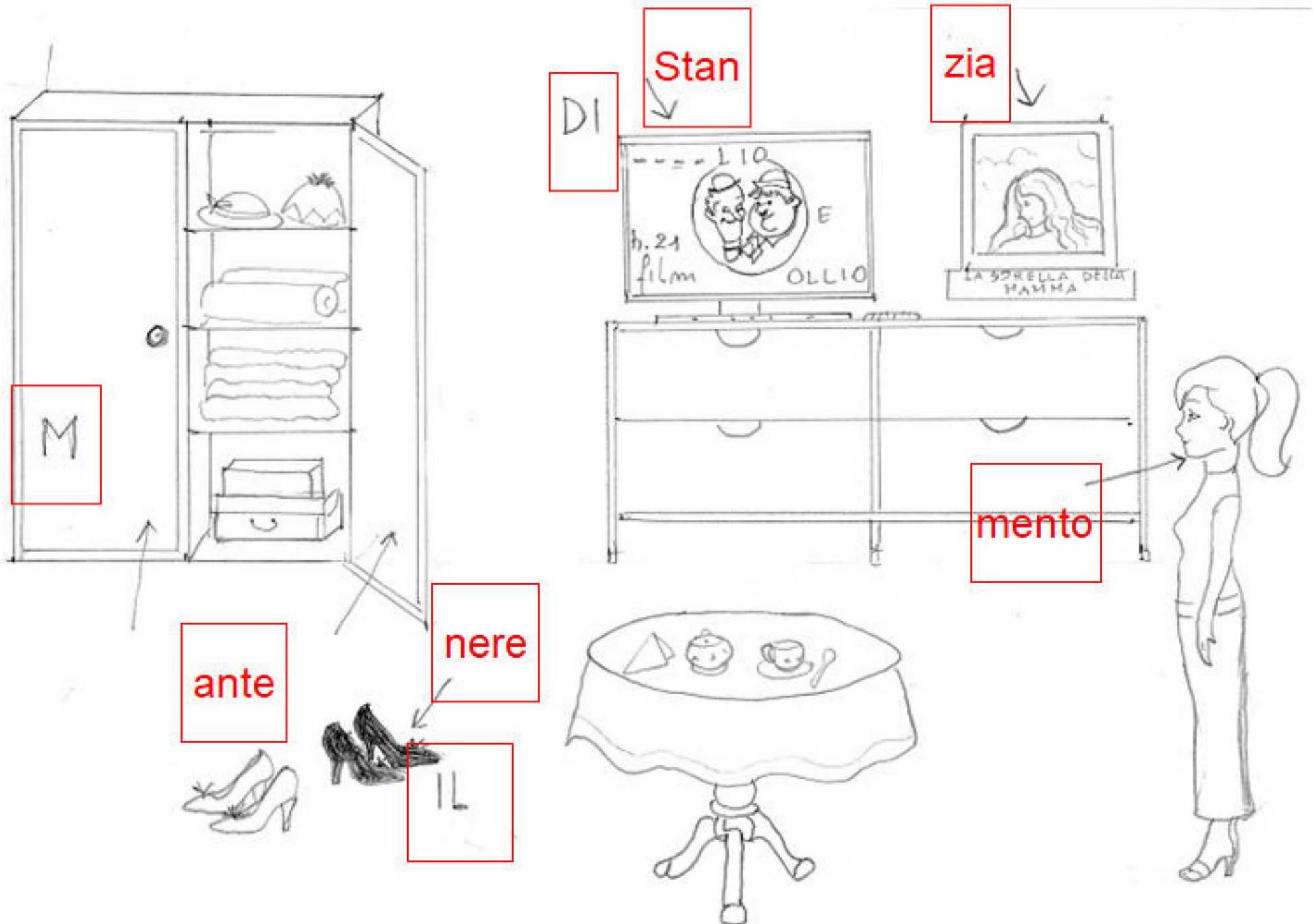


Le soluzioni dei giochi del mese di LUGLIO/AGOSTO

REBUS:, 9 ,2 ,14

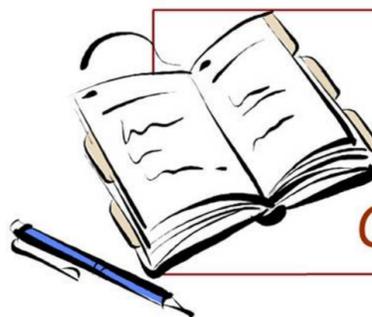
Soluzione: M ante nere IL DI Stan zia mento

Mantenere il distanziamento



1	M	A	I	3	S	A	5	C	6	F	I	7	F	8	A
9	A	G	10	C	E	L	A	11	R	E	12	A	R		
13	R	I	C	A	M	A	R	E	14	I	N	G			
15	C	O	16	P	I	S	A	N	I	17	D	I			
	O	18	M	O	N	I	T	O	19	C	O	N			
	20	C	O	R	A	N	O	21	P	A	N	E			
22	C	A	T	E	T	I	23	A	R	R	I				
24	A	D	I	P	O	S	I	25	E	D	E	N			
	M	27	A	R	T	R	O	S	I						
	28	T	O	R	E	R	O	30	I	G	O	R			
33	T	E	S	T	34	A	S	35	I	N	A	R	A		
36	O	D	E	O	N	37	A	T	E	N	E	I			

1	A	C		3	D	A	5	G	O	6	B	E	8	R	T	10	O
11	M	A	D	12	I	D	E		13	O	M	E	R	O			
14	A	D	I		15	I	N	A	16	B	I	L	I				
17	N	O	S	18	T	R	O	M	O		19	A	T	20	M		
21	T	R	I	R	E	M	I		22	A	T	E	A				
23	I	N	D	O		24	A	N	25	O	D	O					
	26	A	R	T	E	27	O		28	T	A	R	I	A			
29	S		30	A	T	T	31	R	A	T	T	E					
32	T	I	T	A	N	I	C						3	C	A		
35	A	M	A	R	A		36	I	S	A	I	A					
39	M	A	T	E		40	U	D	I	T	O	R	I				
42	I	N	A		43	E	D	I	T	O	R	I	A				



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

A Settembre chi è esperto non viaggia mai scoperto

Settembre è il nono mese dell'anno secondo il calendario gregoriano ed è comune consapevolezza che l'arrivo di settembre coincida con la fine della pausa estiva e con la conseguente ripresa delle normali attività scolastiche e lavorative.

Il nome deriva dal latino september, a sua volta da septem, "sette", perché era il settimo mese del calendario romano, che iniziava con il mese di marzo. Nel medioevo poi Settembre era rappresentato da un gruppo di persone intente alla vendemmia, mentre nell'antica Grecia si celebravano feste in onore di Demetra, dea delle messi (identificata con la dea latina Cerere).

Sotto il profilo astronomico, è il mese dell'equinozio d'autunno: un fenomeno che si verifica il 22 o il 23 settembre e che vede il Sole in posizione perpendicolare rispetto alla linea dell'equatore, dando in questo modo uguale durata al giorno e alla notte.

Con settembre ha inizio la stagione autunnale.

È il mese durante il quale le giornate si accorciano, l'aria diventa via via più fresca (sicché mai viaggiare "scoperti") e la natura si prepara al successivo sonno dell'inverno.

Settembre è il mese dei colori, dei profumi, del sapore degli ultimi frutti estivi e speriamo anche della ripresa delle attività escursionistiche dell'Unione.

Cosa ci attende quindi per Settembre?

Una sola gita, "morbida" senza particolare impegno fisico, alla portata di tutti quindi anche di coloro che a causa dell'inattività causata dal lockdown per il COVID prima e per prudenza nei comportamenti sociali dopo, durante la pausa estiva, devono ancora "acclimatarsi" ai ritmi e alle nuove modalità di partecipazione che questa occasione di socialità comporterà.

Domenica 20 settembre faremo infatti un suggestivo percorso ad anello tra Cinzano, Berzano e Vezzolano con un itinerario di grande bellezza. Il percorso comprenderà abbazie (Vezzolano) paesi stupendi circondati da fitti boschi e vigneti (Berzano) senza dimenticare Cinzano con il suo castello





trecentesco e la cappella di Santa Maria. Sarà inoltre possibile appagare gli occhi con panorami eccezionali sulla cerchia alpina e le pianure del Monferrato e del Chierese.

Buona gita e buon Escursionista a tutti!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"



ANDRÀ TUTTO BENE



Ovunque nel mondo, ci siano montagne, troveremo popoli che le abitano, a prima vista chiusi, inospitali, ma non corrisponde quasi mai a verità,

Basta davvero poco, e le loro, il più delle volte povere abitazioni, si trasformeranno come regge, per il visitatore, che sarà accolto come un vero e proprio re

La montagna ha plasmato il loro carattere, la forza stessa della natura li ha resi forti mentalmente e ancor più fisicamente.

Sono poveri materialmente, ma ricchi di saggezza, di capacità di adattamento, e di vivere a stretto contatto con una natura a prima vista crudele, ma che poi diventa una Grande Scuola di Vita per i più piccoli, ma anche per chi come noi viaggiamo in queste lande spesso desolate.

Che siano le nostre Alpi, oppure il Grande Nord, o le distese sterminate del Sahara.

Ovunque la durezza del terreno coltivabile o la mancanza d'acqua rendono vita apparentemente impossibile.

Invece l'ingegno e la capacità di adattamento rendono possibile una vita Vera e più che dignitosa.

Penso ai Berberi nell'alto Atlante Marocchino, i quali anche se lontani da sorgenti o punti d'acqua, non lesina o ad invitarti a prendere un tè sotto la loro tenda, lavando più volte i bicchierini, ben sapendo la paura degli occidentali legata all'igiene.

Od ancora ricordo nel deserto siriano delle



Reportage Ai "confini" del mondo

tende nere in lana di cammello, basse.

Mi sentii come Lawrence d'Arabia, quando appena sceso dalla Toyota, sentii la parolina magica: MARHABA.

Ed un'intera famiglia ci fece posto sui loro tappeti, offrendoci spiedini di carne, verdure alla griglia e caffè nero.

A livello antropologico c'è chi continua ad affermare che con l'avvento del turismo di massa, tanti usi, costumi, abitudini e tradizioni andranno a scomparire.

Nel mio piccolo, viaggiando oramai da 35 anni, credo che abbia completamente ragione, l'amico Marco Aime, antropologo, professore e scrittore, che nei suoi libri asserisce infatti, che è proprio grazie al turismo se tantissime feste e tradizioni sono rimaste intatte.

Infatti nelle falesie DOGON in Mali, i giovani avrebbero continuato a vivere in scarpe da ginnastica, jeans, e maglietta.

L'avvento del turismo ha fatto rivivere le vecchie danze con tanto di maschere secolari.

Penso al pane, mangiato fresco, appena impastato e cotto in forni di vario tipo, ed insieme al caffè od al tè offerto come

Alto Atlante Marocchino





*Dogon e Bambara sotto la
falesia di Bandiagara*

benvenuto.

In comune una tenda, un tappeto e dei cuscini.

Al limite case basse di pietra con al centro un focolare come in Turchia dell'Est, ma ovunque evidenziando la sacralità dell'ospite.

Penso alle steppe mongole, al freddo avuto in piena estate, tra le montagne dell'Altai ed anche lì, bambini paffuti dalle guance rosse, dopo averti salutato con la loro manina ti portavano nella tenda della famiglia, dove una stufa posta al centro divide i posti per la famiglia e gli ospiti.

Burro, formaggio e latte non sono mai mancati , per non parlare delle scorpacciata di carne di yak o cammello.

Nelle nostre amate Alpi, funziona esattamente come tra le montagne del mondo.

Non dimenticherò mai le ore pasate sotto al Colle della Rossa, sopra Coazze, quando viveva lì un pastore con i suoi greggi, più gli animali che gli venivano affidati.

Ricordo vacche, maiali, cavalli, pecore e capre.

Era una piccola Arca di Noè nel cuore del nostro Piemonte.

Dopo la prima volta in cui ci si parlò per un doveroso saluto e poco altro, le volte seguenti un'intera caffettiera faceva da

compagnia alle nostre infinite chiacchiere, compreso le storie di lupi che avevano ucciso alcuni capi di bestiame.

Mi ripromisi di fare con lui, la transumanza, ma poi la vita mi portò a fare la transumanza tra i nomadi in Mauritania.

Ma questa sarà un'altra storia.

Fabrizio Rovella



Saharamonamour

www.saharamonamour.com



Color seppia Cartoline dal nostro passato



Sotto la zolla

Lettera aperta ad Edmondo Deamicis

*« O ciechi il tanto affaticar che giova? »
« tutti tornate alla gran madre antica »
« e il nome vostro appena si ritrova »*

Nell'estate del 1890 l'alta montagna faceva parecchie illustri vittime e V. S. certamente se ne ricorda, perchè componeva allora una prosa elevata, quale suole scaturire dal suo gran cuore, dall'eletta sua mente, dalla insuperabile sua penna, per tributare a due dei caduti degno encomio e supremo saluto

Erano costoro le guide Machignaz e Carrel di Valtournanche.

Gli ammiratori di essi facevano ritrarre le sembianze di questi ciclopi della montagna e delle composte effigie riusciva adorno il frontispizio di una casa di ospitalità della loro terra natia.

Ma la sostanza di cui furono composti quei simulacri era troppo presto peritura; modellati in gesso, anziché scolpite in sasso o fusi in bronzo, i ritratti dei morti esploratori dei nostri

eccelsi monti furono troppo presto guasti dalle intemperie; cosicché, se potesse dirsi che l'immortalità del nome fosse in tutto affidata a quelle due erme, per i due eroi della montagna l'eterna fama sarebbe tramontata in soli sedici anni.

Rimangono le nicchie sul frontespizio dell'Hotel Royai di Valtournanche, ma le sembianze di Machignaz e Carrel non ci sono più.

Orbene, non è a Lei — cuore squisitissimo — non è a Lei sommo artista della penna, che sia mestieri dimostrare quanto ingiusto sia questo cancellarsi del ricordo di due uomini, nell'arte loro parimente sommi, in così breve volgersi di lustri.

Tre passioni, veementissime fra le altre minori, sogliono disputarsi il primato nell'animo, nella vita, nelle azioni degli uomini.

Il desiderio di acquisto, la sete di gloria e l'amore e sebbene fra uomo e uomo molto, varia sia la prevalenza dell'una o dell'altra, fra queste, niuno od assai pochi riescono ad affrancarsi totalmente dal loro condominio, vuol dire che ognuno a tutte tre è soggetto.

E sia pure che quella della Guida non sia arte soltanto, ma anche mestiere; sia pure che quelle due vittime della montagna abbiano voluto nella fatica e nel pericolo crescere per se e per i ligli il modestissimo patrimonio del piccol campo e del tugurio paterno e che delle



loro fatiche e pericoli già vivendo abbiano ricevuto la mercede.

Ma è ben noto che costoro furono gli arditi che primi tentarono le vette e le pendici ritenute fino ai loro di inaccessibili e prima di inanimire altri ad avventurare la loro vita nei passi vertiginosi e sopra i crepacciati penduli ghiacciai e nei cupi canaloni, voragini aperte alla micidiale montana mitraglia, avventurarono essi per primi negli ignorati e paurosi passi la propria vita.

Ora qui la coscienza mi avverte che di raro assai il solo desiderio di acquisto arma di tanto ardire l'umana volontà ; forza è dire che accanto a quell'agognar ricchezza che fa sue vittime sorgesse gigante un altro sentimento.

Desiderio di gloria, o amor benevolo dell'umanità.

Se quello è lo sprone potrà al suo cospetto rimanere indifferente anima di artista? essi furono davvero nell'arte loro i sommi maestri e tutt'uomo che dentro di se senta il fuoco sacro e si strugga pensando che la zolla che coprirà un dì il proprio frale recherà con se l'oblio, per fraterno sentimento di reciprocità non potrà tollerare che i colossi di quell'arte che sfida i voli dell'aquile, siano così presto dimenticati.

Se poi lo sprone che pose a cimento quei valenti nelle solitarie escursioni, da cui era così dubbio il ritorno, fu l'amore dell'umanità;

Edmondo Mario Alberto De Amicis è stato uno scrittore, giornalista e militare italiano. È conosciuto per essere l'autore di Cuore, uno dei libri più popolari della letteratura mondiale per ragazzi.

Nato il 21 ottobre 1846, a Oneglia, Imperia

Morto il 11 marzo 1908, a Bordighera

Tumulato presso il Cimitero Monumentale di Torino, Torino.

I suoi figli sono stati Ugo De Amicis e Furio De Amicis.

se vollero scoprire pei primi, per mostrarle altrui, le nascoste bellezze dell'inesplorata natura; se certi, nell'anima credente, che niun tesoro della terra, data all'uomo come suo regno, dovesse rimanergli in eterno nascosto, ma toccasse a qualcuno con pericolo della vita, tentar pel primo l'ignota via che poi calcherebbero sicure le future generazioni, qual è allora l'animo bennato che possa affrancarsi dal debito della riconoscenza ?

Adriano Fiesco Lavagnino

Torino, Agosto 1906

*Tratto da L'Escursionista n.1
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
dell' 8/3/1907*



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

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

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

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

seguici su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Settembre 2019

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013