



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino Luglio/Agosto 2021

€ 0,00

Sentieri Balcone e Ginestre

Alla scoperta della selvaggia Val Maira

LO VIOL DAL GENISTE
PAS RIJÈRA 1400m

LO VIOL DAL GENISTE

SAN VITTORE 30min.

Prodigio a piè dell'Alpi

Romanzo di un miracolo al Santuario di Trana (parte VIII)

SENTIERO
BALCONE

Il mostro che spaventò Borgone
Nel mese di giugno dell'anno 1947

L'alpinismo femminile extra europeo e d'altissima quota

L'epopea dell'alpinismo femminile sulle grandi montagne

Un anello tra la Conca dei Tredici Laghi e la Conca Cialancia

Salita alla Punta Founset e alla Rocca Bianca

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



seguici su



YouTube™



Anno 9 - Numero 91/2021

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



Sezione di Torino



Camminare in Montagna

Sulla Rivista Montagna 360 del mese di maggio scorso il direttore Luca Calzolari nell'articolo "Camminare dappertutto" riprende i problemi provocati dalla Pandemia, con le limitazioni agli spostamenti e come ogni persona ha cercato di sopperire a questa impossibilità di muoversi.

Anche per noi escursionisti è stato un periodo molto pesante perché non abbiamo potuto svolgere i programmi preparati per il 2020 che sono stati ripresi solamente all'inizio di giugno 2021.

Camminare è l'azione più semplice che l'uomo ha svolto fin dall'antichità; inizialmente camminava per andare a caccia, poi quando diventa anche raccoglitore di prodotti offerti dalla natura, si sposta per trovare nuove zone da sfruttare. Quando inizia a coltivare i prodotti più utili, si sposta per barattarli e poi anche per venderli. Per rendere più veloci e meno faticosi questi spostamenti, usa il cavallo e la carrozza. In tempi più recenti ha inventato la bicicletta, l'automobile l'aereo, il treno, perché aveva bisogno di spostarsi sempre più rapidamente.

Oggi sappiamo che camminare fa bene al corpo e alla mente e così vediamo molte persone che corrono o comunque camminano lungo i corsi alberati o nelle aree verdi cittadine.

Noi Soci CAI preferiamo camminare in montagna ed ora che le restrizioni governative anti-Covid 19 si sono notevolmente allentate, possiamo nuovamente frequentare i sentieri in compagnia di amici e soci.

Camminare in montagna vuol anche dire faticare ma questo viene compensato dal respirare aria più pura, osservare il panorama, assaporare la natura che si attraversa. L'escursionista non va in montagna solo per fare km di cammino o metri di dislivello, ma osserva il paesaggio sia vicino che in lontananza. Osservando il territorio si scopre la storia del luogo: baite, borgate, fontane, piloni votivi, chiesette.

E' interessante osservare i sentieri e le mulattiere, costruiti dall'uomo per le sue esigenze lavorative e di comunicazione con il fondo valle, con le altre borgate o per scollinare nella valle opposta. Sono vere vie di comunicazione che hanno visto passare generazioni di persone, per commercializzare i pochi prodotti disponibili o per cambiarli con altri necessari alla sopravvivenza

della famiglia.

Mentre camminiamo osserviamo questi sentieri, hanno una pendenza costante e per superare il dislivello fanno molti tornanti; certi erano lastricati ed ora per la mancanza di manutenzione sono in rovina e ne possiamo vedere solamente alcuni tratti. Osserviamo anche i muretti a secco che costeggiano i sentieri, costruiti per contenere il terreno. Ora questi terrazzamenti sono invasi da arbusti, piante e rovi, ma un tempo erano tutti coltivati a segala, patate, orzo.

Per noi escursionisti il camminare non deve essere solo un fatto sportivo ma osservando la natura che attraversiamo, possiamo cogliere i segni della vita di un tempo in quel luogo. Pensiamo a quante persone hanno percorso il sentiero per motivi più vari, con allegria ma anche con tristezza, con fatica portando a spalle la gerla carica di fieno o altro. Pensiamo anche a quei bambini che per andare a scuola percorrevano quei sentieri con la pioggia e la neve e che spesso d'estate, dovendo aiutare i genitori nei lavori quotidiani, abbandonavano le lezioni a scuola.

I tempi oggi sono cambiati e queste situazioni non si verificano più; ora con la didattica a distanza i ragazzi possono seguire le lezioni anche in alpeggio, come ci ha mostrato in questi giorni la televisione, e continuare la propria vita sulle montagne insieme alle proprie famiglie.



Sezione di Torino



Domenica Biolatto

Presidente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 9 – Numero 91/2021
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, Beppe Previti, Emilio Cardellino, Luigi Sitia, Aldo Fogale, Luigi Leardi, Maria Antonietta Pinto, Maria Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore, Vittorio Mortara

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, Michela Fassina, Annamaria Gremmo, Gruppo Compagni di cordata

Email : info@uetcaitorino.it

Sito Internet : www.uetcaitorino.it

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

Facebook : l'Escursionista

Sommario Luglio/Agosto 2021

Editoriale – Riflessioni della Presidente

Camminare in Montgna 02

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

Sentieri Balcone e Ginestre della Val Maira 05

Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare

Prodigio a Piè dell'Alpi (parte VIII) 07

Il biglietto 12

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

Le streghe beffate 16

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis

Fiori 23

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

Il Pane, com'è adesso (parte III) 28

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

Il mostro che spaventò Borgone 33

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

Walter Bonatti - Stati di grazia

Un'avventura ai confini dell'uomo 35

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

Un anello tra la Conca dei Tredici Laghi e la Conca Cialancia. 41

Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino

Girovagando per alpeggi 47

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

Perché una dieta drastica potrebbe danneggiare la tua salute 50

Protagonisti - Intervista ai Protagonisti della Montagna

L'alpinismo femminile extra europeo e d'altissima quota 52

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

Strizzacervello 60

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

Quando piove d'Agosto piove olio miele e mosto 67

Reportage – Ai confini del mondo

Aggiungi un posto a tavola 69

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

I ricordi di una prima gita 73



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

info@uetcaitorino.com

Sentieri Balcone e Ginestre della Val Maira



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo

E' una bella domenica di sole il 6 giugno.

Il piemonte non è ancora zona bianca, ma già se ne sente il profumo di libertà.

E sotto queste premesse si svolge la gita della sottosezione UET ai sentieri balcone e ginestre in valle Maira. La seconda ufficiale quest'anno.

Un manipolo di montagnini, tutte facce note agli aficionados della sezione, dopo aver fatto colazione lungo la strada, parcheggia i propri mezzi nello spazio che fronteggia il parco avventura di San Damiano Macra.

Su gli scarponi e la crema solare, un'aggiustata agli zaini e siamo pronti a partire.

Sotto lo sguardo attento degli accompagnatori, attraversiamo lo spettrale parco fino in fondo, dove una palina indica l'inizio del sentiero che porta a balcone e ginestre.

Impossibile per un lettore di Stephen King non fare associazioni con il sentiero che, dal cimitero degli animali, si inerpica sulle alture, fino al terreno di sepoltura degli indiani Micmac... Suggestivo!

Il percorso è ben pulito e chiaro, senza ciotoli e sassi, per il piacere dei nostri piedi. Ma sale forte! Da subito. E fa caldo nel bosco. Un caldo umido.

Il chiacchiericcio iniziale scema pian piano, sostituito dal sudore e dalla fatica. Il passo è lento e costante e il gruppo si allunga un pochino. Ma nessuno molla.

Ogni tanto qualche radura permette al sole di fare capolino fra le chiome dei pini e dei noccioli. Finchè si sbuca all'aperto. Qui il percorso si fa più pianeggiante e prende il nome di Sentiero Balcone. Ed alzando lo sguardo in avanti si capisce perché: camminiamo su una sorta di terrazzamento in pietra, simile ai percorsi creati sui monti per scopi militari, ma qui probabilmente usati per spostarsi da una valle all'altra, con o senza bestiame al seguito.

Vedere davanti a noi lo snodarsi della stradina è uno spettacolo! E ai lati di essa si cominciano a scorgere sempre più spesso le

ginestre, il cui giallo brillante comincia a fare capolino dai boccioli.

Il bello della montagna è anche questo: ci trovi sempre qualcosa di fiorito.

Raggiungiamo il passo Ruera. Da qui si sale ancora un pochino per passare all'anello del sentiero delle ginestre. E poi ancora un pochino per poter godere della visuale della Charjaa d'Ase. Peccato che qualche nube di calore la infici un po'...

Tempo di fare qualche foto al selvaggio vallone dell'Elva e alle cime circostanti, e si comincia a scendere un pochino, riprendendo il sentiero delle ginestre verso la borgata Allemandi. Un bel gruppetto di case ristrutturate in ottimo stile, con tanto di agriturismo e gatti che scorrazzano fra le stradine erbose.





Come tradizione UET ci aspetta la cosiddetta “birra sociale”, momento goliardico in cui seduti (e distanziati) sotto una pergola, si parla ancora di montagna e non, prima di salutarsi e darsi l’appuntamento alla prossima avventura.

Perchè, in fondo, il bello della montagna è anche questo, no?

Vittorio Mortara

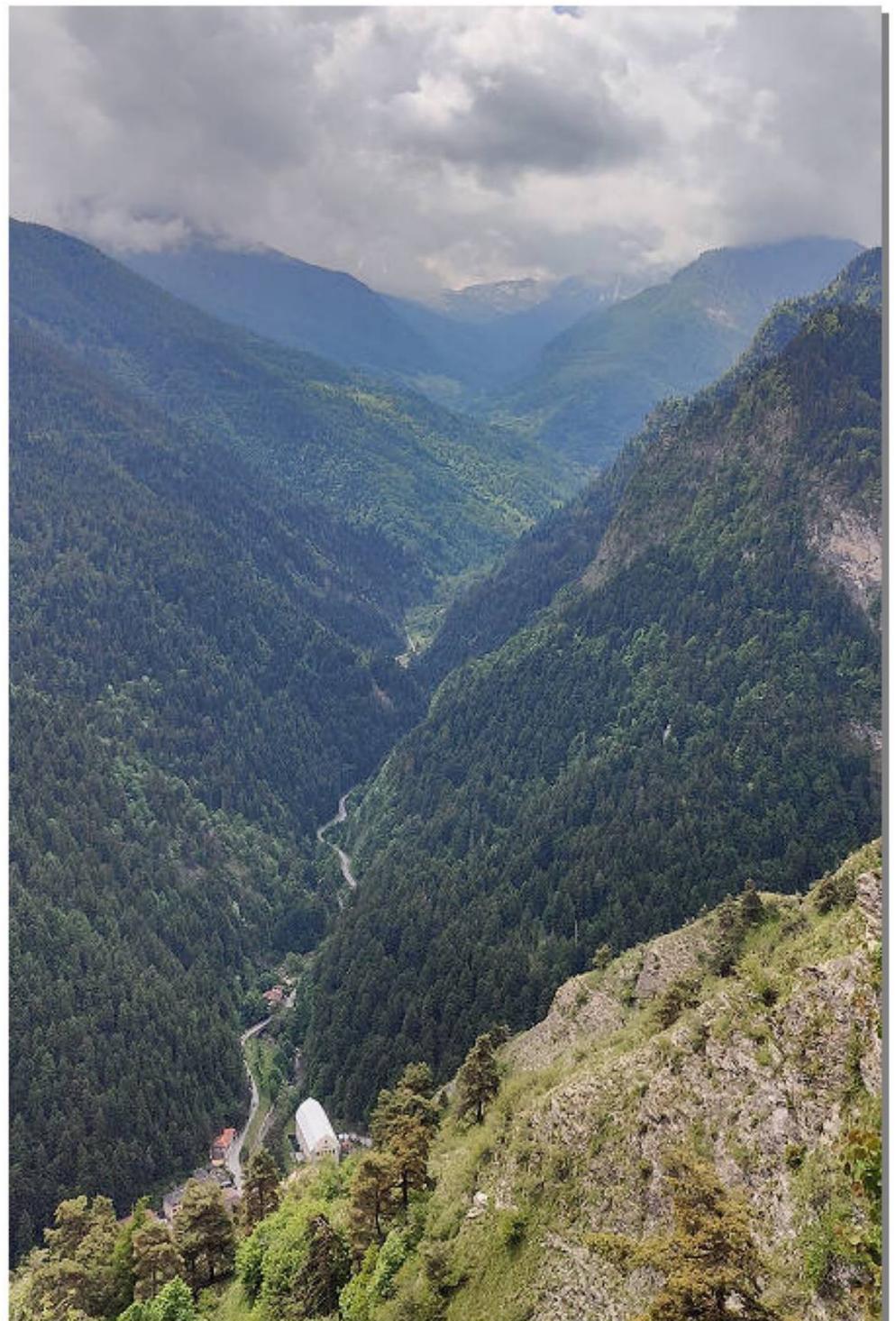
E... toh! E’ mezzogiorno passato e la fame si fa sentire. Ci accampiamo nei pressi di un lavatoio a consumare i nostri panini imbottiti e ne approfittiamo per riempire le borracce.

Le nuvole hanno nascosto il sole. Se dovesse mai mettersi a piovere, la parte bassa del ritorno, ripida e coperta di fogliame, potrebbe diventare insidiosa.

E allora bando alle ciance post prandiali: si riparte. Un pezzo di strada asfaltata, quindi si svolta costeggiando alcune baite per andare a chiudere l’anello e cominciare a scendere.

L’umore dei partecipanti è alto. Si chiacchiera e si scherza, e intanto si attraversa un bel boschetto, al termine del quale riacchiappiamo il sentiero balcone, potendolo fotografare anche in senso opposto all’andata e cogliendone particolari prima sfuggiti a causa della fatica accumulata in salita. Non piove, e così la discesa è ripida ma priva di insidie. E veloce!

In un attimo le strutture del parco avventura fanno capolino tra i rami. E siamo arrivati.



Prodigio a Piè dell'Alpi

Trovati il Santuario di Maria Santissima della Stella sulle fini di Trana, sopra un monte a piè dell'Alpi, in posizione, che può dirsi amena e deliziosa, sulla strada provinciale, che da Pinerolo tende a Susa, e da Torino a Giaveno. Due montagne, una a notte, e l'altra a mezzogiorno lo difendono dai gelidi venti del Nord, e dagli estuanti meridionali. Una piccola e sufficiente elevazione di terreno ben imboschita, lo garantisce a ponente dalle malsane evaporazioni de' mareschi, e de' laghi di Avigliana. Pienamente aperto dalla parte del levante, mentre ne respira il dolce e salutare zeffiro, ne resta la vista dilettevole ed appagata nelle varie vedute in lontananza, e delle pianure co' suoi bei fabbricati, e della collina di Moncalieri, e persino di quelle di Monferrato, il cui complesso presenta all'occhio un orizzonte dilettevolissimo.

Scritto iniziale del libretto del Santuario di Maria Santissima della Stella datato 1832

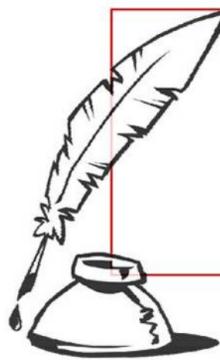
CAPITOLO XI

L'estate stava arrivando, portando con sé venti di crisi e tribolazioni. Quella sera Rinaldo rincasò prima. Olga, sentendolo arrivare così presto, gli corse incontro con fare interrogativo, sicura che qualche cosa era successo.

“Lasciami prima lavare le mani, poi ti racconto.”

L'uomo era stanco, ma più della stanchezza fisica era quella morale che lo stava affliggendo.

“Hanno chiuso la cava a tempo indeterminato. Ero al corrente che il vecchio non aveva più la salute per condurre la baracca, ma questa mattina non mi aspettavo di veder arrivare due uomini a cavallo. Uno giovane e uno più vecchio. Sono fratelli. Il vecchio ci ha fatti uscire e, con loro sempre in groppa, ce li ha presentati come i nuovi proprietari della cava. Il più anziano non ha mai aperto bocca, l'altro invece ci ha riempiti di belle parole, concludendo che per ora si deve chiudere, in attesa di nuovi ordini da parte dei clienti, e che in futuro sarebbero stati scelti solamente alcuni di noi, lasciando a casa gli altri. Motivo: poco lavoro e....Dio solo sa perché! Io non



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

credo a quello che ha detto, penso invece sia una scusa per cacciarci e prendere altri lavoratori a paga più bassa. Sembra che nelle cave di Luserna ci sia aria di crisi, così alcuni “picapera” della Val Pellice verrebbero a lavorare qui per un salario da fame.”

Olga, che intanto pelava le patate, chiese:

“Ma non potevano chiedere a voi se vi interessava lavorare per meno?”

“Ma pensà 'n pòch!(*ma pensa un po'!*) Sono mesi che chiediamo un piccolo aumento. No, no, a quelli interessa far lavorare la gente come schiavi! Sai che ti dico? Ci vadano pure quei disperati! Io crepare per quei due, in quel lurido buco, per un'elemosina, non ci sto!”

Olga si sedette di fronte al marito e, posando il coltello sulle patate pelate a metà, disse:

“Hai ragione, ma quel signore non ha detto che qualcuno verrà riassunto? Sono convinta che tu, con la tua bravura, sarai tra questi.”

Rinaldo la guardò con affetto e riconoscenza, ma prima che lei riprendesse il coltello e continuasse a sbucciare, rispose:

“Non so se sarò tra quelli da tenere, ma se anche fosse, non potrei tornare al mio posto sapendo che alcuni miei compagni sono a spasso. Non me la sentirei mai. In fondo siamo tutti bravi uguali, non credi?”

La povera donna, prima di rispondere, cercò di capire il pensiero del marito e, dopo una breve riflessione rispose:

“Sarà come dici tu, ma vorrei vedere se i tuoi amici che difendi tanto, avrebbero per te lo stesso riguardo che tu hai per loro. In fondo tutti abbiamo una famiglia da mantenere, e i tempi sono così magri!”

La discussione finì lì. Rinaldo non replicò e uscì a spaccare un po' di legna per la stufa.

Olga continuò a cucinare, pensando che più tardi sarebbe tornata sull'argomento.

Con che cosa si sarebbe mangiato, se anche quei pochi soldi non fossero più entrati?

La cena fu consumata in un imbarazzato

silenzio. Giacomo, afflitto dal pensiero di dover essere ancora di peso per un anno. Olga, incerta se riprendere il discorso interrotto. Infine Rinaldo, che preoccupato, cercava in cuor suo di trovare una soluzione a quell'improvvisa sventura.

Il fuoco stava morendo dentro al nero camino, quando un pugno rabbioso si abbatté sul tavolo di ciliegio. "L'unica soluzione è quella di cercare lavoro in Savoia! Domani scenderò in paese a sentire che aria tira poi, se riuscirò a convincere qualche compagno.... bene, altrimenti la prossima settimana partirò da solo!".

Quel colpo così inaspettato, seguito da un'altrettanta inaspettata decisione, sconcertò la povera Olga, non abituata a simili reazioni da parte del marito. Non si sarebbe mai immaginata di ritornare sull'argomento in quel modo!

I giorni che seguirono furono molto amari. Rinaldo cercò di convincere alcuni amici di sventura a unirsi a lui, ma come la moglie aveva predetto, ognuno pensò per sé negandosi con scuse diverse, patteggiando di nascosto con i nuovi proprietari un reintegro a salario più basso. Non passarono che poche settimane e la cava riaprì, assumendo solamente chi aveva accettato la riduzione.

Rinaldo non si piegò, ma la sua rabbia e delusione erano rivolte più ai colleghi che ai padroni. Di questi si era già capito di che pasta fossero, ma per i compagni avrebbe messo la mano sul fuoco.....!

"E it sarie brusàte!(*e ti saresti bruciato!*) Ecco quello che ti sarebbe successo se l'avessi fatto!". Olga aveva perso la calma, vedendo il marito così ingenuo.

"Se proprio vuoi recarti al di là del Moncenisio, fai pure, ma non sarebbe meglio cercare prima un lavoro qui, nella nostra valle? Ho pregato tanto la beata Vergine, e vedrai che senza andare lontano, un lavoro lo troverai. Non sarà facile, lo so, ma se avremo fede tutto si risolverà".

Rinaldo, sempre meno convinto di affrontare da solo l'avventura della Francia, si lasciò persuadere dalla moglie, pur restando scettico come sempre sulla sua fede.

I mesi caldi passarono senza che Rinaldo trovasse un lavoro fisso. Governò mucche in

un alpeggio. Si prestò alcune volte assieme a Giacomo, per aiutare chiunque cercasse braccia forti e volontà a buon mercato. In quei mesi girò borgate e paesi vicini per cercare una sistemazione degna di quel nome, ma povertà e malattie furono le uniche cose che riuscì a trovare, assieme ad una miseria sconvolgente.

Un mattino arrivò di buon'ora in un casolare isolato nei boschi sopra S. Giovanni, non lontano dalla mulattiera per Cumiana. Un ex compagno di cava aveva sentito da un amico che forse in quella casa avevano bisogno di due braccia per aggiustare il tetto. Rinaldo bussò più volte prima che una debole voce femminile chiedesse chi fosse, ma quando entrò, un nodo in gola gli impedì di dire altro, se non poche parole di presentazione. Tutto era stalla e la cucina non esisteva. Il camino era posto in un lato, non lontano da dove cominciava la mangiatoia. Due sedie sgangherate erano infilate sotto un tavolo di pioppo nelle stesse condizioni. Di madia nemmeno l'ombra, al ché Rinaldo si chiese dove preparassero il pane. Una vecchia capra e una mucca magrissima erano circondate da quattro bambini sporchi e a piedi nudi, più uno spossato dalla febbre disteso sulla paglia. La mamma, pallida ed emaciata, era seduta vicino al malatino e in cinta del sesto. Il fanciullo era immobile con lo sguardo fisso e assente, sussultando ad ogni colpo di tosse. Il corpo piccino tradiva un viso già vecchio, con l'angelo della morte ormai al suo fianco in paziente attesa. Il locale era pregno di odori sgradevoli, ma se la puzza degli animali era abituale, non così era il senso opprimente di ambiente malsano. Rinaldo si portò il fazzoletto al naso per ripararsi, ma soprattutto per un'esalazione nauseabonda che veniva da una pentola che rumoreggiava sopra il fuoco. Alla domanda del perché di quell'odore, la poveretta gli spiegò che stava facendo bollire un grosso topo, sicura che il brodo avrebbe guarito la desgrassia ed sò cit (*la disgrazia de suo bambino*). Altro che pagare un operaio per il tetto! In quella casa miseria e malanni erano le uniche ricchezze.

Molti come lui stavano cercando, autorizzando così i signori, già ricchi, a sfruttare in modo indegno quei poveri disgraziati.

Giacomo riprese malvolentieri a frequentare la



*Vita contadina di
Pratovigero*

scuola, ma tanto era l'orgoglio di riuscire che tutti pensarono che finalmente si fosse piegato allo studio.

L'inverno era alle porte, e con esso la fine dei lavori a giornata. Rinaldo avrebbe potuto tornare alla cava, ma piuttosto di piegarsi a quegli sfruttatori e cedere davanti ai compagni traditori, sarebbe morto di fame. Ogni mattina partiva di buon'ora, tornando alla sera stanco e deluso. Essendo bravo con lo scalpello, qualche giornata la riempiva sgrossando pietre da costruzione. Era un lavoro duro e polveroso, ma almeno qualche soldo ci scappava. Fu proprio un costruttore, che vista la sua abilità e velocità, gli promise di assumerlo in primavera, per la costruzione di una grossa casa patrizia che doveva sorgere nel comune di Coazze.

“Cosa ti dicevo? Ci vuole fede, e vedrai che tutto si aggiusterà”.

Rinaldo, abituato alla sicurezza cristiana della consorte, replicò stancamente con una domanda:

“Potresti dirmi con che soldi vivremo quest'inverno, dal momento che inizierò a lavorare solamente fra tre o quattro mesi?”. Olga non si scompose e, con un sorriso carico di serenità, rispose:

“Se riuscissi a credere di più nella beata Vergine e nel Cristo salvatore, sono sicura che non ti daresti tanti pensieri!”.

Il buon uomo allargò le braccia, indifeso contro una fede tanto incrollabile.

Il primo nevischio aveva imbiancato le cime più basse, portando con sé un vento freddo e fastidioso. Il tramonto era sceso direttamente nella notte fredda e triste, quando colpi secchi e forti fecero sobbalzare dalle sedie Olga e Rinaldo.

Giacomo, che era in piedi vicino al camino, fu il più svelto ad aprire.

“Scusate l'ora, ma mio marito si è sentito male all'improvviso, non parla più, gli si è storta la bocca! Chissà se lei può scendere in paese dal medico e portarlo su? Le sarei tanto grata. Naturalmente le pagherò il disturbo. Il nostro carro è quasi pronto, mia figlia sta già attaccando il cavallo”.

Rinaldo ascoltò un po' stordito quella disperata preghiera, riconoscendo nella donna

la moglie del suo vecchio principale, colui che aveva venduto la cava pochi mesi addietro. Non era una famiglia ricca, ma benestante quel tanto da farla apparire agiata in confronto alle altre della frazione.

“Fa an pressa! (*fai in fretta!*) – gli gridò Olga, porgendogli il mantello – non bisogna perdere neanche un momento”.

Rinaldo sapeva dove abitavano, così senza aprir bocca, partì quasi correndo giù per la mulattiera.

“Sapevo di poter contare su di voi! Mio marito lo diceva sempre: come Rinaldo non c'è nessuno. Gli è spiaciuto molto per quello che è successo quando ha venduto. Se avesse potuto non l'avrebbe fatto, ma è stato costretto dal medico.”

Cercò di reprimere un pianto e aggiunse a bassa voce: “la conferma è venuta stasera.” Abbandonandosi su una sedia, lasciò che le lacrime bagnassero copiosamente le pallide, non più giovani guance.

Il medico e Rinaldo arrivarono che la falce aveva già mietuto.

La vedova, con l'aiuto di Rinaldo, vestì con l'abito migliore il povero defunto, mentre l'infreddolito dottore si riscaldava con una tazza di caffè forte.

Rinaldo ritornò a casa che il gallo aveva già dato sfogo al canto. Fu accolto da un caldo avvolgente che, dopo una notte fredda e funesta, lo lasciò in uno stato di torpore dal quale uscì solamente dopo aver pranzato.

Il giorno seguente il funerale, in un pomeriggio rischiarato da un sole malato, la vedova salì alla casa di Rinaldo.

“Ora che sono sola con mia figlia, avrei bisogno di un uomo che mi curi i lavori più pesanti della casa. Mi chiedo se lei potrebbe, almeno per questi primi mesi, svolgere questo incarico? Naturalmente retribuito”.

Rinaldo accettò prontamente, ringraziando a sua volta. La donna uscendo, rincuorata nel sentirsi un po' meno sola, lasciò scivolare qualche cosa sul tavolo. Lì per lì nessuno se ne accorse, ma quando Olga rientrò, dopo averla accompagnata sulla sterrata, notò la busta. Con esitazione la prese e la porse in fretta al marito, come se la carta scottasse oppure contenesse chissà quale sortilegio.

Rinaldo l'aprì e, nel dispiegare la lettera, una grossa banconota cadde a terra. Nessuno dei due la raccolse, prima bisognava leggere cosa c'era scritto:

“La gratitudine non ha prezzo, ma con i tempi che corrono, mia figlia ed io abbiamo pensato di contribuire anche concretamente. Grazie di cuore e che il buon Dio vi benedica”.

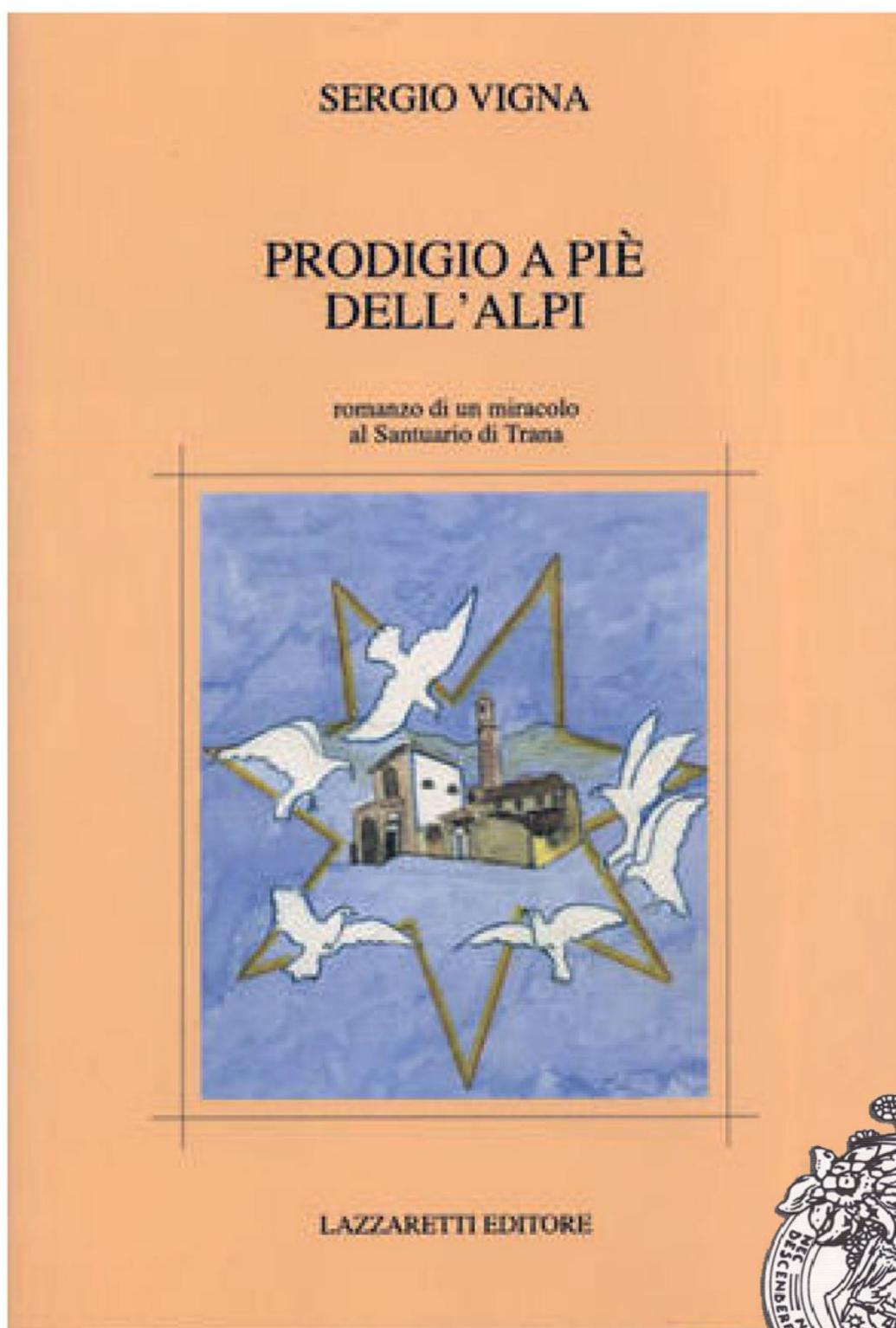
Rinaldo, mentre terminava la lettura, si chinò a prendere il denaro caduto. Gli occhi di lui cercavano di sfuggire lo sguardo di Olga, che ritta e sicura, teneva inchiodato il poveretto solamente con l'espressione del viso.

“Va bin! Va bin!(*va bene!*) La tua fede ha avuto ragione questa volta, ma ci sono anche il destino e la fortuna, non ti pare?”.

Olga distolse lo sguardo, con un dolce sorriso aprì la porta, buttò un po' di meliga sull'aia e, con voce acuta e felice, chiamò a gran voce il suo Oro.

Fine parte ottava

Sergio Vigna



Il biglietto

I fiocchi cadevano silenziosi. La neve scricchiolava sotto il peso degli scarponi di Alice, che lasciavano impronte definite sul terreno.

Sotto la neve, la città sembrava diversa, più quieta, meno cattiva e lei quel giorno tornava a casa da scuola leggera: iniziavano le vacanze invernali e si sentiva nuova, in un territorio sconosciuto, si sentiva come il primo uomo sulla luna.

Girò l'angolo di via Verdi e quasi travolse la ragazza che si trovò davanti.

“Guarda dove vai!” la ammonì Alice.

“Ti domando scusa, ma sono di fretta. Sto cercando l'educatorio Duchessa Isabella”

“L'educatorio?”

“Sì, dove si formano le maestre”

Alice cercò di ricordare se nelle vicinanze ci fosse un posto con quel nome.

“Io frequento una scuola per diventare insegnanti, ma si chiama Liceo delle Scienze Umane Domenico Berti”

“Mi ci puoi accompagnare?” chiese la ragazza.

Alice la osservò meglio. Aveva circa la sua età. Indossava una mantella grigia, riccioli biondi le sfuggivano da sotto il cappuccio. Alice guardò i vecchi scarponcini che portava ai piedi, la gonna lunga di panno verde, il volto roseo e delicato. Gli occhi azzurri e tristi.

“D'accordo, andiamo. Io sono Alice”

“Piacere di conoscerti, il mio nome è Clara”.

Per Alice non era tanto un piacere, avrebbe mostrato la scuola alla ragazza e sarebbe filata di corsa a casa.

“Sei sicura che sia questa?”

“Sì, se cerchi il liceo”

“Mi sembra diverso”

“Ci sei mai entrata?”

“Un tempo. Senti, devo recuperare un documento. Mi aiuteresti?”

“Non saprei come”

“Dai su, conosci la scuola. Non ci vorrà molto”.

La ragazza appoggiò una mano sulla schiena di Alice e la spinse verso l'ingresso.

“Va bene, va bene. Non so se riusciremo a

entrare, di solito a quest'ora i bidelli hanno già chiuso. Oggi poi, è l'ultimo giorno di scuola”

“Ti prego” disse la ragazza, continuando a spingerla. Alice sentiva la sua mano pressata contro il giubbotto, quasi bruciava. Corse verso l'ingresso e si fermò davanti al pesante portone di legno: dei ragazzi nemmeno l'ombra, ma forse c'era ancora qualche bidello. Clara mise la mano sulla maniglia, per aprire il portone, e in quel momento Alice la notò: affusolata, pelle bianca ornata da un bell'anello antico, con una pietra azzurra.

La porta si aprì e le ragazze entrarono.

“C'è nessuno?”

Non c'era nessuno. Strano, pensò Alice, forse l'ultimo bidello non aveva chiuso o doveva ancora farlo: vide Clara che attraversava l'atrio e saliva le scale, arrivata al primo piano girò a sinistra e poi a destra dove, in fondo al corridoio stretto e dietro due porte di formica bianca, si trovava l'auditorium.

Alice pensò subito che la ragazza che stava seguendo conoscesse la scuola, poiché si muoveva in modo sicuro. Aprì un battente e fatti pochi passi si fermò.

“Non avete più la palestra?”. La voce di Clara rimbombava nell'auditorium vuoto.

“Ovvio che ce l'abbiamo, ma si trova al piano di sotto, credo l'abbiano ricostruita dopo la guerra, per via dei bombardamenti”

“Capisco”, il volto di Clara si irrigidì.

“Ma si può sapere cosa stai cercando?” chiese Alice, “Hai dimenticato le scarpe da ginnastica?”

“Ti ho detto che si tratta di un documento e ...”

Alice non riuscì a sentire il seguito, perché Clara si era messa a correre giù per le scale.

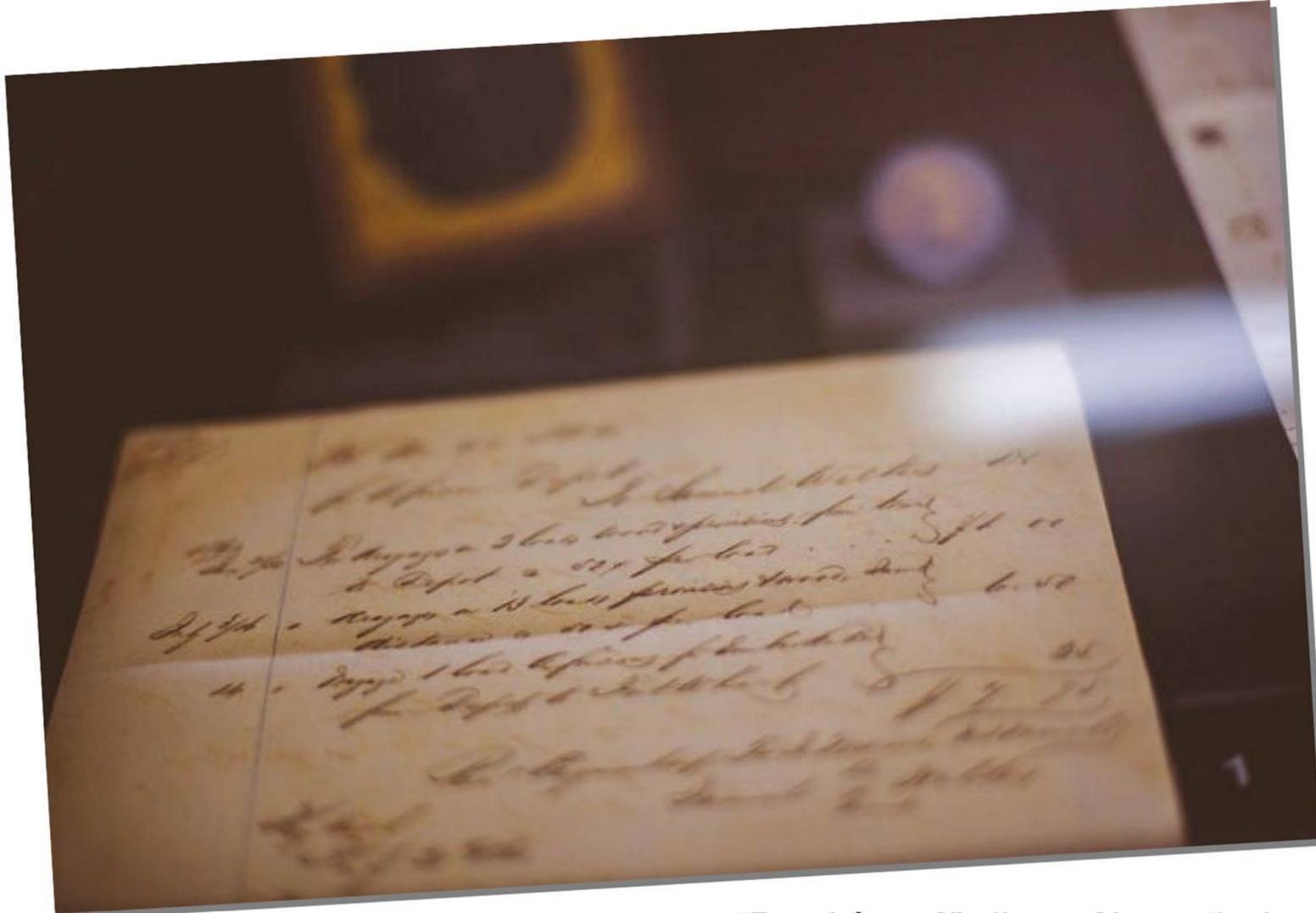
“Dove devo andare ora?”

“Per di qua”

Ora guidava Alice. Entrarono nel lungo corridoio dalle pareti marroni, dove l'unico rumore era il rimbombare dei passi. Le aule deserte parevano morte, le porte erano bocche spalancate pronte a inghiottirle, i vetri delle finestre che davano sulla strada lasciavano entrare la luce fioca di un nevoso pomeriggio invernale.

Finalmente giunsero alla palestra.

“Prego, per di qua. Ecco lo spogliatoio femminile”



“Capisco, grazie”

“Dove dobbiamo guardare? Non abbiamo molto tempo”

“Negli armadietti”

“Sono qua” e così dicendo Alice tirò Clara verso la parete in fondo alla stanza, davanti alla fila di armadietti in formica gialla con le ante spalancate, vuoti.

“Li svuotiamo durante le vacanze” bisbigliò Alice, che ora si sentiva colpevole e fuori posto.

“Ma che tipo di armadietti sono? Cercavo armadietti di metallo azzurro”

“E io pensavo cercassi un documento”.

Quella ragazza iniziava a darle fastidio. Non riusciva a capire cosa volesse da lei, e non riusciva a staccarle gli occhi di dosso. Sembrava uscita da una cartolina: i suoi vestiti, il suo modo di muoversi e di parlare, erano quelli dei vecchi film muti.

“Forse la professoressa Vivaldi ne ha uno più interessante, l'unico in metallo rimasto in buono stato”

“Ah! Dov'è?”

“Per di qua”

Poi Alice mostrò a Clara un piccolo sgabuzzino, dove era incastrato un vecchio armadietto di alluminio azzurro, chiuso con un lucchetto.

“E' inutile dirti che non si può aprire”

“Perchè no?” disse Clara, “io ho una chiave” ed estrasse dalla tasca del gonnellone una piccola chiave che inserì nella toppa, la fece girare e il lucchetto scattò: la porticina aprendosi cigolò e svelò il contenuto: una tuta viola, un paio di scarpe Nike, un accappatoio azzurro e un cordino con un fischiello.

“E' la roba della prof! Che fai. Non si può toccare. Ci beccheranno!” Continuò a ripetere Alice in piedi, di fronte all'armadietto, mentre Clara già ne estraeva il contenuto.

“Non mi interessa. Devo solo toglierla”

“Ma che cosa cerchi? Senti sei una ladra o cosa?”

Alice si parò davanti all'armadietto, le gambe divaricate e le braccia incrociate, il volto teso in segno di sfida.

Clara le si avvicinò, abbassò la voce e disse: “Cerco una cosa da consegnarti. È per la tua nonna, Giulia”

Un forte odore di violetta avvolse Alice, che sentendo pronunciare il nome della nonna si irrigidì, guardò l'uscita.

“Come mai conosci la nonna? Chi sei? Che razza di odore è questo, sa di vecchio!”

“Me l'ha regalato una cara amica”

Ad Alice sudavano le mani: il suo cuore aumentò il ritmo, il cervello si aggrappava alla realtà di quel luogo e ai gesti sicuri della sconosciuta. “Chi sei tu?”

“Non è importante chi sono, ti devi fidare”

Clara la spostò delicatamente, si chinò, mosse leggermente la lamiera alla base dell'armadietto, la sfilò e da un incavo nascosto estrasse una busta di carta ingiallita.

“E questa che roba è?”

“Tieni, la tua nonna lo deve avere”

Alice era impietrita. Voleva prendere la busta misteriosa, ma era come bloccata da una resistenza interna. Alla fine tese la mano, appena in tempo per afferrarla.

“Chi è rimasto in palestra?”. Era la voce di Vincenzo, il bidello.

“Come ve lo devo dire che non dovete entrare senza i professori?”

Alice si voltò verso la voce: “E ora che si fa? In che razza di guaio mi hai cacciata? Lo sapevo che non ti dovevo seguire. Glielo spieghi tu a Vincenzo che cosa stiamo facendo?”

Ma quando si voltò di nuovo a guardare Clara, la ragazza non c'era più. Nell'aria solo un lieve odore di violetta.

Alice nascose la busta nello zaino e prese in mano le scarpe Nike della Vivaldi.

“Salve Vincenzo. Sono io, Alice Ricotti, ho dimenticato le scarpe da ginnastica, devo portarle a casa per pulirle”

Il bidello apparve nella penombra: era enorme, un grembiule blu lo fasciava stretto e tirava sulla sua pancia spropositata. Viso allegro, ma sguardo severo.

“Ricotti, non lo sa che è vietato entrare in palestra senza insegnanti?”

“Sì, mi scusi, ma non c'era nessuno in giro a cui chiedere e dovevo assolutamente prendere le mie scarpe”

“Va bene, per questa volta chiuderò un occhio, ma che non si ripeta!”

Alice non lo fece finire - “Grazie Vincenzo” - e volò verso l'uscita.

Camminò fino all'incrocio e, svoltato l'angolo, aprì lo zaino ed estrasse la busta: conteneva un biglietto, scritto in grafia antica.

Assieme al foglio, un biglietto ferroviario per Ginevra: datato 15 novembre 1942, per due persone.

Alice pensò alla nonna, sapeva che aveva frequentato quella scuola, anche se non aveva mai insegnato per via di una parente molto invidiosa che le aveva nascosto il

diploma. Cercò di ricordarsi se le avesse mai parlato di una certa Clara. E a questo ancora pensava quando arrivò a casa della nonna, mentre saliva le scale, pensava che non le parlava molto di quei tempi e che, anche se l'avesse fatto, lei probabilmente non l'avrebbe ascoltata davvero. Entrando nell'appartamento, subito la invase un intenso odore di fritto.

“Nonna, hai di nuovo cucinato le patatine fritte! Non puoi mangiarle!”

“Alice, che ci fai qui?”

La nonna Giulia era seduta sulla poltrona di velluto, intenta a leggere.

“Nonna, chi era Clara?”

La nonna si scostò dalla fronte una ciocca di capelli. Alzò la faccia dal libro e chiuse gli occhi.

“Allora? Se ti dicessi che ho sue notizie?”

“Mi stai prendendo in giro?”

“No, devo darti questa busta da parte sua”

La nonna rimase zitta. Guardava il biglietto nella mano di Alice, senza afferrarlo.

“Non pensavo di averti parlato di Clara” disse dopo un po', “ma ti prego di smetterla. Non è divertente”.

“Ma nonna, è stata lei a insistere...”

“Smettila. E' impossibile. Clara è... Frequentavamo la stessa scuola, è vero. Ma poi l'hanno deportata, durante la guerra, capisci?”, Alice aveva già messo il biglietto nelle sue mani. La nonna ci mise un po' ad aprirlo, respirava forte.

Giulietta cara, non ti ho dimenticata, possa questo biglietto giungere in giuste mani.

La nonna non parlava.

Si alzò lentamente e aprì un cassetto da cui estrasse una vecchia foto, che ritraeva due ragazze: una era la nonna e l'altra una ragazzina della stessa età. La mantella grigia. I riccioli biondi. Quegli occhi, azzurri, ma ancora felici.

“Clara...” disse Alice. E la nonna fece sì con la testa, il biglietto premuto sulle labbra.

Michela Fassina

Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!



La pandemia finirà...

E noi

vi aspettiamo!!!



Le streghe beffate

In Liguria le streghe, chiamate "strie, bàsue o bàzure", sono di casa, sia nella fantasia della gente che nella testimonianza storica dei processi e delle esecuzioni contro di loro, in particolare a Triora, a Ventimiglia, a Cairo Montenotte e a Genova.

Le stesse sono state avvistate in più luoghi, ma la loro residenza preferita è senza ombra di dubbio il paesino di Giustenice, di appena mille anime, nell'ex-mandamento di Pietra Ligure, che si snoda in varie borgate in una delle zone più impervie dell'entroterra, tra le quali spiccano quella di san Lorenzo in fondo alla valle e quella di san Michele, nota per la sua chiesa dedicata all'Arcangelo sulle rovine del vecchio castello.

E proprio qui c'era tanti anni fa un giovanotto che faceva all'amore con una ragazza bella come il sole, che era l'unico tesoro di sua madre vedova.

In paese si mormora che le due siano delle streghe pronte a coprirlo di malefici, ma lui non ci crede e continua a frequentarle attratto dalle loro moine.

I suoi amici insistono e gli ripetono che farà una brutta fine e allora il giovanotto vuole vederci chiaro.

Ogni venerdì sera si reca a casa loro per la cena.

La prima volta, dopo essersi riempito di deliziosi manicaretti e di mille gentilezze, per non dare nell'occhio se ne va quando rintoccano le dieci.

Il venerdì dopo la tira in lunga con le chiacchiere e i complimenti alla sua bella, tanto da far arrivare le undici. Poi fa finta di crollare dal sonno e si lascia cadere sulla panca, dove prende a russare come un mantice.

Il tempo passa e le due donne, che sono proprio delle streghe, cominciano a preoccuparsi perché le mezzanotte è vicina.

"Ma siamo sicure che dorme?" chiede la madre alla figlia.

"Ma sì, sta' tranquilla, non senti come russa?"



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Quando scocca la mezzanotte, la madre tira fuori dal forno due bastoncini, uno per sé e l'altro per la figlia, quindi ci passa sopra un unguento estratto da un sudicio pentolino, facendo degli strani segni e dicendo con voce rauca: "Ungi, ungi il bastone. In un'ora vado, vengo e ci sono!"

Subito dopo spariscono.

Il giovanotto, che ha visto tutto, prende anche lui dal forno un bastoncino, ci passa sopra l'unguento e ripete la cantilena in fretta e furia facendo un po' di confusione: "Ungi, ungi il bastone. In un'ora ci sono!"

Naturalmente non si accorge di averne saltato un pezzo e subito dopo si ritrova su una spiaggia sterminata, tutta piena di streghe e stregoni che fanno i comodi loro o, per meglio



dire, tutte le più sozze porcherie che si possano immaginare.

C'è una gran confusione di scope e bastoni, di fusi e conocchie in cui è difficile districarsi, ma ecco che, dopo aver girato per un bel po', il giovanotto s'imbatte nella fidanzata e nella madre, che stanno ballando una specie di tarantella con un caprone e un maiale.

"Ma come hai fatto a venire fin qui?", gli chiedono stizzite!

"Ho fatto come voi: ho preso il bastone e l'unguento..."

"E poi?" chiede la ragazza con le lacrime agli occhi.

"E poi ho detto la filastrocca: "Ungi, ungi il bastone. In un'ora ci sono!"

"Solo questo?"

"Sì, solo questo".

"Ma bravo, ti sei messo in un bel pasticcio perché hai dimenticato di dire *"vado, vengo"* e senza queste parole non potrai più tornare a casa. Per questa volta ti troverò un rimedio, ma sta bene attento a quello che devi fare", gli dice la madre.

Il giovanotto si sente agghiacciare di paura perché capisce di essere vittima di un sortilegio. A questo punto la madre chiama un caprone con le ali, che poi non è altri che il diavolo, gli fa una carezza non proprio innocente e dice al fidanzato della figlia: "Dolce amore della mia bambina, sali in groppa a questo uccellone ma, se hai cara la vita, devi stare muto come un pesce e soprattutto... - gli sussurra nell'orecchio - non devi mai pronunciare il nome di Gesù e Maria!".

Il giovanotto monta in groppa e, al suono delle parole "vado, vengo e ci sono", il caprone parte come una saetta.

Si libra subito in alto e vola sopra fiumi, monti e pianure. Ma ecco che, quando passano vicino alla chiesa di Nostra Signora di Loreto, al giovanotto sfuggono queste parole:

"Bella Madonna del Loreto, che salti mi fa fare questo becco!"

Ed ecco che il caprone se lo scrolla subito di dosso. E così il giovanotto, che deve solo dire grazie alla Madonna se è ancora vivo, si ritrova in una landa brulla e sconfinata dove non c'è anima viva e per lui incomincia un lunghissimo periodo di freddo e di fame, che poteva solo saziare con qualche radice e bacca selvatica.

A poco a poco si riduce a uno spettro, tanto che nessuno dei suoi vecchi amici l'avrebbe più riconosciuto.

Vagando senza meta, un giorno s'imbatte in un'erba dai colori vivaci e, portandosela alla bocca, sente che è dolcissima, ma non ha ancora finito di mangiarla che si ritrova trasformato in un robusto somaro.

Proprio lui, che era così bello che le ragazze del paese se lo mangiavano con gli occhi: il giovanotto è sempre più disperato e dentro di sé maledice il giorno in cui si è innamorato della bella strega.

Cammina e cammina, arriva una sera su un ripiano stracolmo di ginestre in fiore: gli viene subito voglia di mangiarle e, dopo qualche boccone, capisce che sta succedendo qualcosa di strano.

Infatti si ritrova ad essere il giovanotto di



prima, ma senza i segni degli stenti e della fame di tutti quegli anni di peregrinare, dieci per la precisione, come gli sussurra un "basuotto" e cioè un folletto di quelle parti.

E' l'alba e il suo primo pensiero è di mettersi in cammino per tornare al paese e fargliela pagare alle due streghe.

E alla fine riesce ad arrivare: si reca subito a casa loro, dove non hanno difficoltà a riconoscerlo.

La fidanzata è diventata una vecchia zitella inacidita, mentre la madre non si può neanche descrivere per quanto è laida.

Le due donne lo accolgono con le solite moine, che sulle loro facce stravolte sembrano più smorfie che sorrisi, chiedendogli di raccontare tutti i particolari della sua lunga assenza.

Il giovanotto fa buon viso a cattivo gioco e si dilunga a spiegare nei dettagli quello che gli è successo tralasciando però di proposito alcune cose molto importanti.

Alla fine, la madre gli dice: "E adesso ti fermi con noi a pranzo perché dobbiamo festeggiare il tuo ritorno".

Il giovanotto fa finta di rifiutare, ma poi accetta di buon grado anche perché ha già in mente un piano.

Infatti prende da un cesto un'erba a lui particolarmente cara e prepara con quella un'insalata, dicendo alle donne che devono mangiarla con gusto perché è una vera prelibatezza che tiene lontane un mucchio di malattie.

Le due non si fanno ripetere l'invito, ma ecco che, subito dopo, la figlia dice alla madre: "Mamma mia, ma che orecchie lunghe che ti son venute..."

"Sta' zitta, stupidina! e perché non vedi le tue!"

"Ho una voglia matta di tagliare!", continua la figlia.

"Anch'io, figlia mia!"

E, a questo punto, la casa si riempie di un concerto di ragli.

La beffa è pienamente riuscita e la vendetta è compiuta.

Le somare hanno ciascuna il proprio basto e il giovanotto, che nel frattempo è diventato ricco

grazie agli auspici di una fata buona, se ne serve per la costruzione del suo palazzo.

Le poverette trasportano carichi di pietre, calce e mattoni, mostrandosi docili e pazienti, tanto che alla fine il loro padrone, che in fondo era rimasto un buono, va a raccogliere le ginestre del ripiano e gliene fa mangiare una grossa insalata riportandole allo stato di prima.

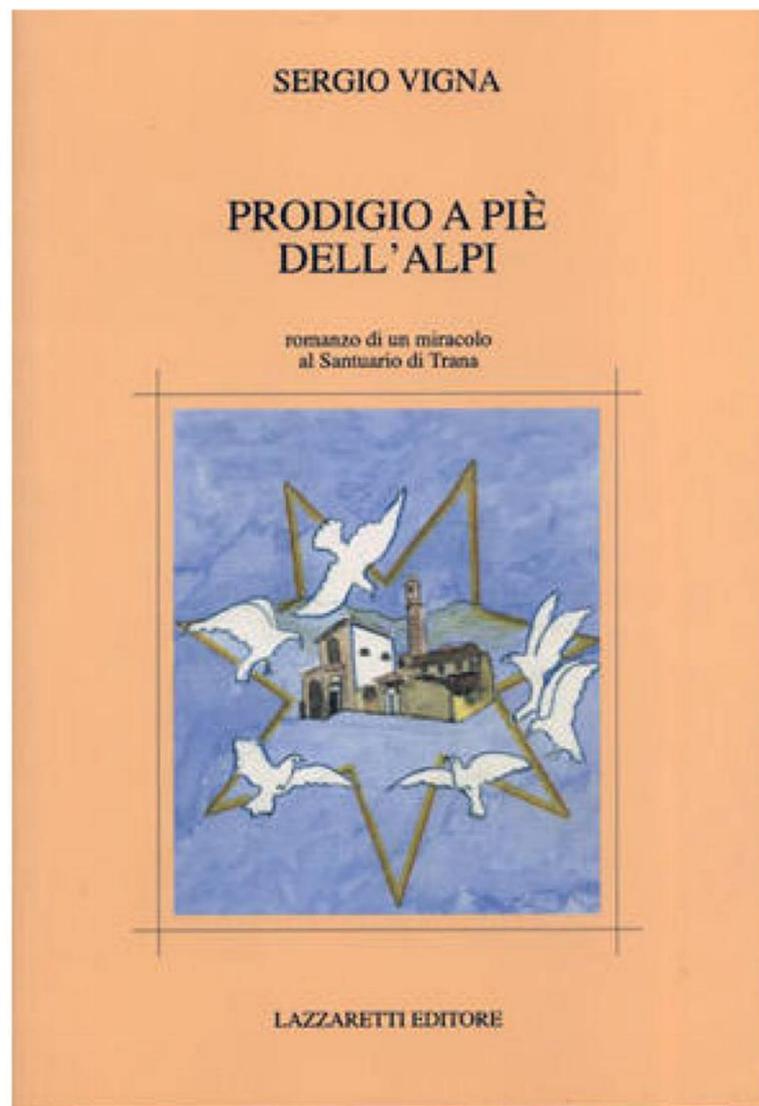
Ma le due streghe erano diventate così brutte e sfasciate, che in tutto il circondario non si poteva trovare nessuno che avesse il coraggio di guardarle: la paura e il ribrezzo che provocavano facevano cambiare percorso a quanti si trovavano sulla loro strada.

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 Juarra 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.



Ripensando a come l'avevo conosciuta mi convinco che le vie dell'impensabile sono infinite.

L'amore per Maria era esploso all'improvviso come un temporale estivo, violento e impressionante, e dire che, dal liceo in poi, di ragazze ne avevo avute, e non poche.

Era da un po' che desideravo visitare il museo del cinema alla Mole Antonelliana, ma non ne avevo mai avuto il tempo, o forse la voglia.

Quel pomeriggio mi decisi, m'immersi nelle viscere della terra e salii sulla metropolitana.

La prendevo spesso, ma nei giorni feriali ero sempre pigiato tra persone che parlavano tra loro o trafficavano con i cellulari.

Quel sabato no, poca gente seduta e nessuno in piedi, così lo sguardo si posò sui pochi passeggeri fotografando le particolarità dei volti e sorridendo nel constatare i tic di ognuno.

Mentre gli occhi carrellavano dentro il vagone, lo sguardo di una ragazza seduta verso il fondo incontrò il mio. Non era una cosa strana, sovente s'incrociano le occhiate tra due estranei che si trovano nello stesso luogo, di norma uno dei due cambia direzione, o sul panorama o su qualsiasi cosa di scritto che si ha a tiro.

Non mi era mai successo di lasciare il periscopio fisso sull'obiettivo, ma la cosa che mi sorprese fu che anche la ragazza non cambiò il suo. Le porte della carrozza si aprirono senza che nessuno scendesse o salisse e, quando ripartì, continuai a fissare quegli occhi come se un fluido magico mi avesse stregato, inquieto e stupito nel riscontrare lo stesso atteggiamento da parte sua.

L'incantesimo fu rotto da un anziano signore che, alzandosi, spezzò il magnetismo che si era creato. Guardai il tabellone delle fermate e mi accorsi che ne mancavano solamente due alla mia.

Mi sedetti e, curiosando le fermate scritte sul pannello sopra le porte, sbirciai in continuazione la ragione del turbamento.

Anche lei scese alla mia stessa fermata, facendo pensare che il caso mi stesse mettendo alla prova.

«Mi stai seguendo?» disse la ragazza prima di arrivare ai tornelli d'uscita.



l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...



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.

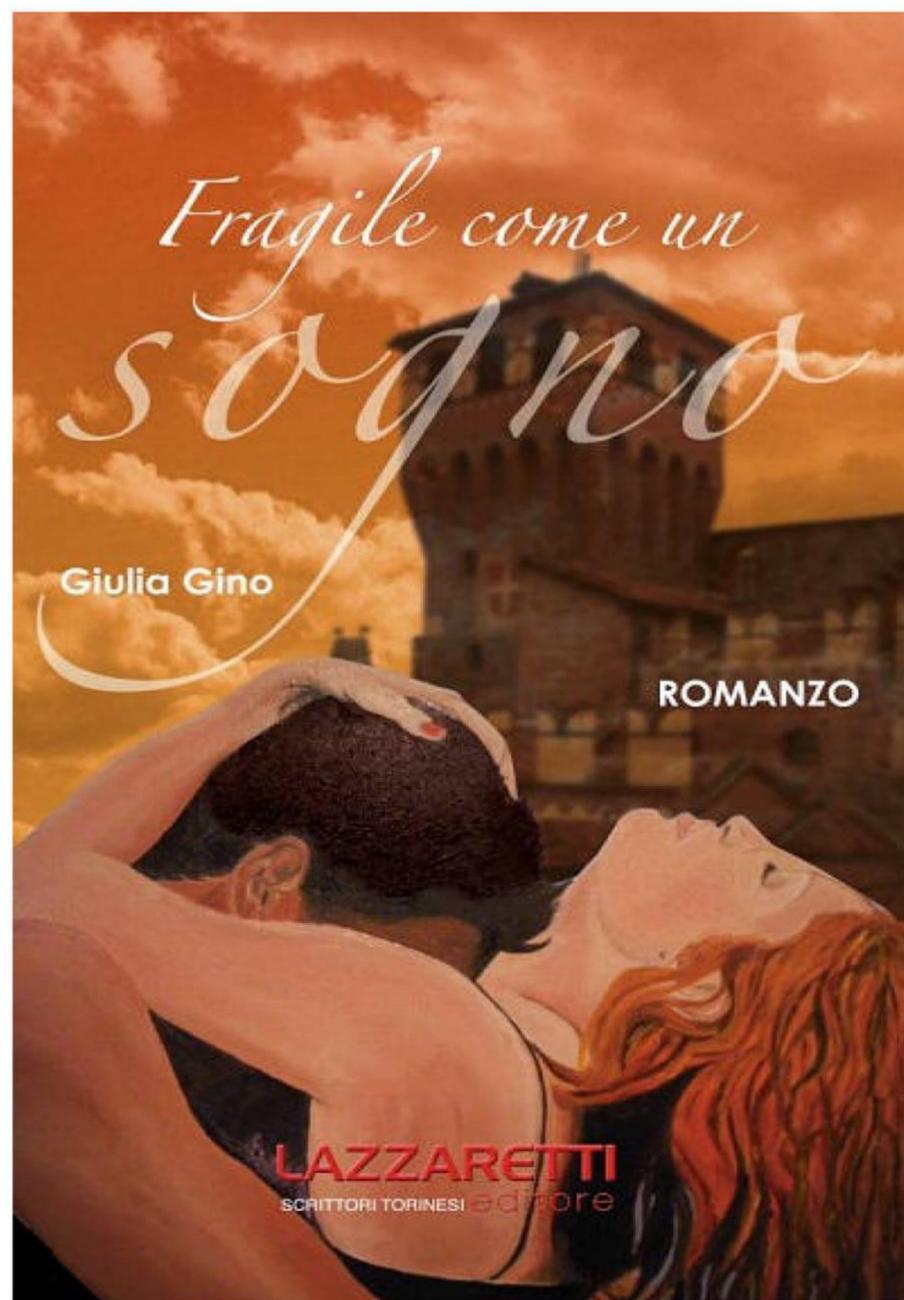
Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

*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.



Fiori

*Oh genziana, pastello di acqua e cielo
sopra il verde di prati inaspettati.*

*Margherita, disegno del mistero
dentro un volo di nuova primavera.*

*Fiori, fiori di brina nella nebbia assopita
che avvicina e colora echi di nostalgia.*

*Fiori, fiori d'amore nella sera stupita
che ritaglia e poi spegne l'ombra delle
montagne.*

*Rosa bella, rosa, rosa stella,
fantasia di un sogno, dolce primavera.*

Elaborato da Marco Maiero direttore del coro "Vos de mont" di Tricesimo (Udine), rivede in questo canto la bellezza della fioritura montana.

Genziana

E' una pianta annuale, biennale o perenne a seconda della specie; appartiene alla famiglia delle Gentianacee. È composta da circa 400 specie.

Considerata ormai una pianta rara, la genziana è una specie protetta e quindi non la si può raccogliere: sembra infatti che rischi seriamente l'estinzione perciò conviene lasciarla sempre dove si trova anche perchè si rischia una sanzione anche molto costosa. E' difficile dire in quali regioni del mondo abbia avuto origine questa pianta.

Oggi la genziana si può trovare in tutte le regioni temperate dell'Europa, dell'Asia e dell'America, ma alcune specie crescono anche in Africa settentrionale, in Australia orientale e in Nuova Zelanda. Nella nostra Penisola, le genziane crescono spontanee in tutto l'arco alpino, il loro habitat ideale. Tuttavia, alcune specie si possono trovare anche sugli Appennini.

Le genziane che crescono spontanee in Italia sono comunque tutte protette, quindi devono essere lasciate dove si trovano. La leggenda narra di una pastorella delle Dolomiti, Genziana, che veniva disprezzata dalla gente del posto per il colore dei suoi occhi.



Questi erano di un blu tanto intenso che pensavano l'avesse rubato al lago di montagna. Il lago arrabbiato venne però indotto dalle fate dei boschi a trasformarla in una di loro perché aveva delle doti canore non indifferenti.

La pastorella si rifiutò di unirsi al mondo delle fate, ma questo fece arrabbiare il lago che si mostrò a lei rimanendone però innamorato. Alla richiesta del lago di divenire sua moglie, Genziana rifiutò. Così, il lago, adirato la travolse con un onda che finì per annegarla.

Da quel giorno intorno al lago nacquero questi fiori blu come gli occhi di Genziana. Le Genziane sono solitamente esposte sia al cocente sole estivo che al freddo gelido del periodo invernale. Proprio per questo motivo la Genziana assume il significato di determinazione.

Una delicata pianta alta pochi centimetri sfida un clima e un terreno al limite della sopravvivenza. Nel I sec d.C. la genziana era usata contro il morso dei serpenti, contro le malattie del fegato e dello stomaco. I greci la utilizzavano principalmente per le sue proprietà febbrifughe e lassative, mentre i romani la utilizzavano per curare i disturbi intestinali e per le sue proprietà vermifughe.

Prima della scoperta del chinino (1800/1900) fu il rimedio più usato contro la febbre malarica. Al giorno d'oggi la genziana è ancora usata come vermifugo per bambini, ma specialmente come panacea contro tutti i disturbi digestivi, la gotta, la febbre. Grazie al suo gusto amaro, in cucina viene utilizzata per la produzione di aperitivi, digestivi, vini aromatici, acquavite ed amari come l'Angostura.

Margherita

Chiamate anche pratoline, sono piantine semplici e allegre che adornano i prati in primavera. Crescono un po' ovunque, dal mare all'alta montagna, sui pascoli e ai bordi

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

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



delle strade. La margherita è piccina, non più alta di 15 cm, ma è in grado di sopravvivere anche nelle praterie dove viene tagliata, brucata e calpestata dalle mucche.

Questo perché le sue gemme crescono vicino al terreno, riparate sotto le foglie alla base della pianta. Forse però non sapevi che quel bottoncino giallo contornato da petali bianchi non è un fiore: è un'infiorescenza, cioè un insieme di moltissimi fiori, talmente piccoli da confonderci le idee.

Immagina di fare "m'ama, non m'ama": ogni volta che stacchi uno dei petali bianchi della margherita, tieni in mano un intero fiore! Se guardi bene il petalo, chiamato ligula, vedrai che fa parte di una corolla a forma di minuscolo tubetto, nella quale gli altri quattro petali sono solo dentini a malapena visibili.

Questo tipo di fiore è detto ligulato. Se poi osservi il disco giallo al centro della pratolina, noterai che è formato da tanti piccoli elementi: anche quelli sono fiori! Hanno la forma di un tubetto con cinque dentini uguali fra loro, e per questo sono chiamati tubulosi. Tutti questi minuscoli fiori sono riuniti nel ricettacolo, cioè la parte finale del gambo, ingrossata e simile a una ciotola; la puoi notare capovolgendo la margherita.



*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.*



Nel caso della pratolina, l'infiorescenza è quindi costituita da fiori ligulati bianchi all'esterno e fiori tubulosi gialli al centro, ma in altre specie appartenenti alla stessa famiglia – le Asteracee – l'infiorescenza è formata da un'unica tipologia di fiore.

Rosa

Nell'immaginario collettivo la rosa è stata associata a significati e simboli molto vari e complessi, secondo l'epoca e il luogo di riferimento, legate anche al colore assunto di volta in volta dal fiore. In particolare, può rappresentare in modo ambivalente tanto l'amore passionale quanto la purezza e la verginità, l'elevazione spirituale e la vanità, il segreto (come nell'espressione sub rosa la bellezza, la sensualità, la decadenza (ad esempio dell'Impero romano).

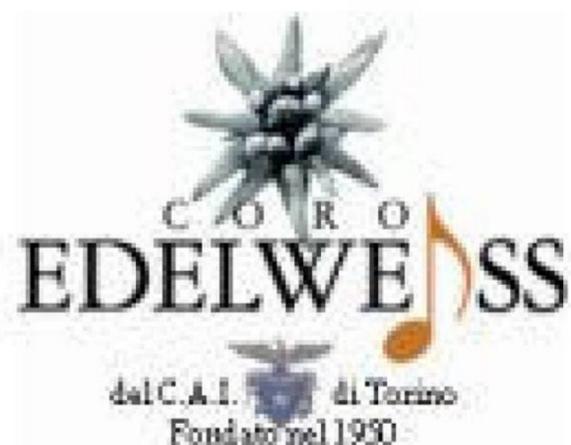
Nel mondo greco e romano, la rosa era associata al mito di Adone e Afrodite la dea, innamorata del giovane cacciatore, nulla può fare per salvarlo dalla morte provocata dall'attacco di un cinghiale. Nel soccorrere l'amato, Afrodite si ferisce con dei rovi e il suo sangue fa sbocciare delle rose rosse. Zeus commosso dal dolore della dea, permette ad Adone di vivere quattro mesi nell'Ade quattro nel mondo dei vivi, e altri quattro dove avrebbe preferito: per questo la rosa viene considerata simbolo dell'amore che vince la morte e anche di rinascita.

Nell'iconografia della mistica cristiana la rosa, per la bellezza, il profumo, per il mistero della sua forma apprezzata da tempo immemorabile e per il colore per lo più rosso, il simbolo antichissimo dell'amore, indica la coppa che raccolse il sangue di Cristo o la trasformazione delle gocce di questo sangue o le ferite di Cristo stesso. A questa simbologia appartengono sia la coppa del Graal sia la rosa celeste Candida Rosa della Divina Commedia di Dante. È ricordata anche la rosa mistica delle Litanie della Madonna.

La rosa incorona i poeti ed è legata ad eventi conviviali; è simbolo dell'amore che trionfa; è legata alla mitologia di Venere e Adone, come anche a Cupido, punto da una spina. Nella simbologia funebre, indica i martiri e i tormenti da loro subiti a causa della Fede: santo Stefano indossa una corona di rose nella processione dei martiri in Paradiso. Le spine spuntarono dopo la cacciata dell'Eden per ricordare all'uomo le perdute dolcezze del Paradiso e il Peccato Originale. Associata al gelsomino è simbolo della fede; se rossa, indica la Carità se bianca rappresenta la purezza virginale.

Valter Incerpi





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**





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.

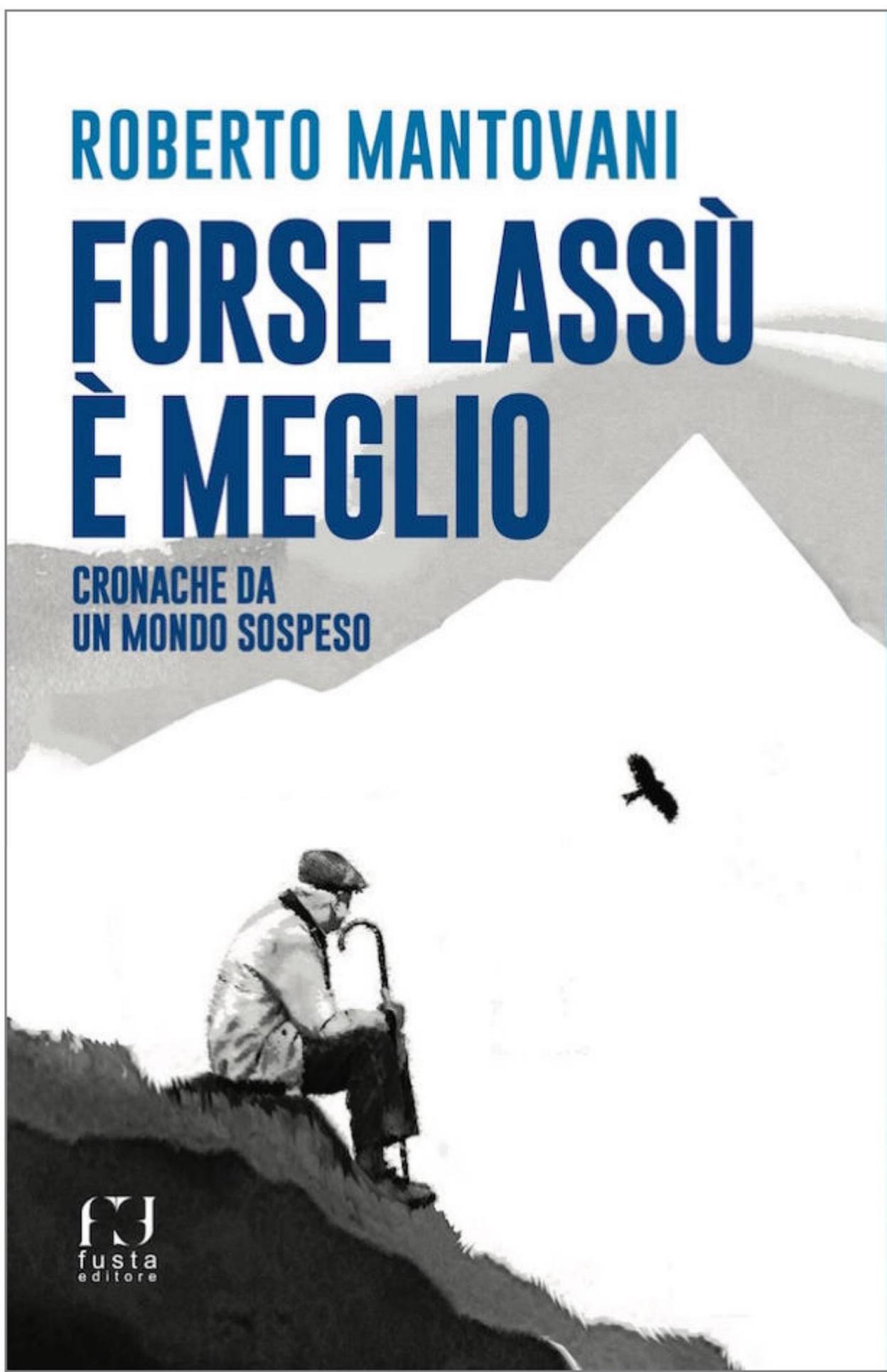
Una tavolozza di storie, di ricordi e di incontri. Scampoli di esperienze e di vite vissute, più che frammenti di escursioni e di alpinismo. un piccolo coro di voci alpine la cui sonorità è stata per troppo tempo smorzata dal piccolo orizzonte della realtà contadina e che oggi, suo malgrado, deve fare 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**



Questo mese l'Escursionista dedica la rubrica "Il mestolo d'oro" al terzo di un ciclo di articoli dedicati all'alimento più importante delle nostre tavole: il Pane!

La penna autrice di questi articoli è quella dell'amico Marco Giaccone, patron di "Pane Madre", apprezzatissimo laboratorio di panificazione naturale in Buttigliera Alta (vicino a Torino) oltre che brand di successo sul world wide web con panemadre.it sito dedicato a tutti gli appassionati della panificazione di qualità, e docente nei tanti corsi di panificazione tenuti presso importanti aziende del comparto alimentare italiano.

Marco ci condurrà attraverso la storia evolutiva del Pane, con lui conosceremo le varie qualità dei cereali, del frumento, parleremo di farine, di glutine, di lievito pasta madre e delle tecniche di panificazione naturali con le quali Marco realizza nel suo laboratorio prodotti di eccezionale qualità.

Pronti allora a fare insieme a Marco questo "viaggio" nell'arte della panificazione?

Il Pane, com'è adesso

(terza parte)

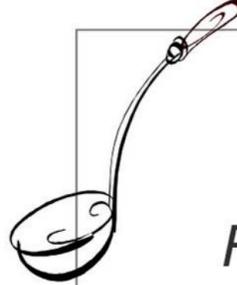
E' venuto il momento di affrontare "l'alimento pane" come esso si presenta oggi. E' ancora da considerare un alimento importante?

Intanto desidero precisare che quando si parla di pane inteso nel suo significato nutrizionale non va visto da solo, bensì come prodotto fatto di carboidrati. (o farine, cioè zuccheri più o meno complessi).

Di farine appunto. In tal senso, visto che sarà il tema centrale del nostro articolo, dobbiamo allora allargare il ragionamento a tutti gli alimenti fatti con carboidrati provenienti da cereali.

Dando uno sguardo al disegno della piramide degli alimenti ci si rende conto del posto che occupa oggi, nella moderna alimentazione, il complesso di cibi fatti di carboidrati.

Essi sono posti addirittura alla base del complesso, assieme a frutta e verdura. Possiamo quindi considerare i carboidrati come elemento alimentare indispensabile e vedere quale ne sia il loro corretto utilizzo.



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare

<figura1>

Fermiamo un attimo l'attenzione a quanti carboidrati fanno parte della nostra dieta quotidiana. I biscotti o la brioche a colazione, il panino di metà mattina ed i salatini dell'aperitivo, pane e dolci a pranzo e così via per tutto l'arco della giornata.

Tanto che nella normale dieta così chiamata "mediterranea" che è la nostra, il 70% delle calorie vitali di cui si nutre il nostro organismo provengono dai carboidrati.

Cioè, principalmente, dalle farine di cereali. I così detti "prodotti da forno".

Appare quindi evidente quanto l'essere in grado di valutare la qualità dei prodotti da forno che mangiamo sia molto importante per una sana alimentazione.

Quali sono i cereali di cui stiamo parlando? I più comuni sono: **Frumento (o grano tenero); Grano duro; Segale; Orzo; Avena; Farro; Frumento Khorasan; Teff; Miglio; Mais; Riso; Sorgo;** dobbiamo evidenziare che i primi, fino al Teff, contengono glutine, mentre gli ultimi quattro ne sono privi.

La macinazione dei cereali

I cereali al fine di poter essere lavorati e consumati vengono per lo più macinati, cioè ridotti in farina.

Se osserviamo il disegno, che riporta una sezione di un chicco di qualsiasi cereale, notiamo che esso è composto da tre parti. Endosperma, (cioè il centro del chicco), il Germe nella parte bassa-laterale ed i rivestimenti esterni (la crusca).

<figura2>

Qui nasce uno dei primi grandi problemi della alimentazione moderna.

E' infatti normale che per poter ottenere prodotti sempre più leggeri e bianchi, nella scia del gusto che si è imposto negli ultimi decenni, durante la molitura dei cereali, il

Figura1: Piramide della corretta alimentazione



germe e la crusca vengano eliminati. Alla lunga questo ha portato alla insana abitudine di nutrirsi solo con la parte di farina bianca, peraltro macinata finissima e costituita quasi esclusivamente da amido (appunto un carboidrato complesso).

Le parti a più alto potere nutritivo vengono invece eliminate. Tutti i sali minerali, le vitamine, le proteine nobili, i grassi vegetali polinsaturi e la fibra si trovano infatti nelle parti scartate.

Mentre l'amido, la farina bianca appunto, ci dà solo energia ma è poverissima di nutrienti. Cioè in poche parole i prodotti da forno fatti con farine bianche sono dei grandi concentrati di zuccheri più o meno raffinati, -troppo raffinati- ma sono privi, o quasi, di altri nutrienti.

Il risultato sulla salute è purtroppo deleterio ed è noto. Troppi zuccheri nella alimentazione e per giunta zuccheri raffinati a rapido

assorbimento causano i disturbi della glicemia ed anche il diabete che è oramai considerato una vera e propria malattia moderna a larga diffusione portata dalla errata alimentazione.

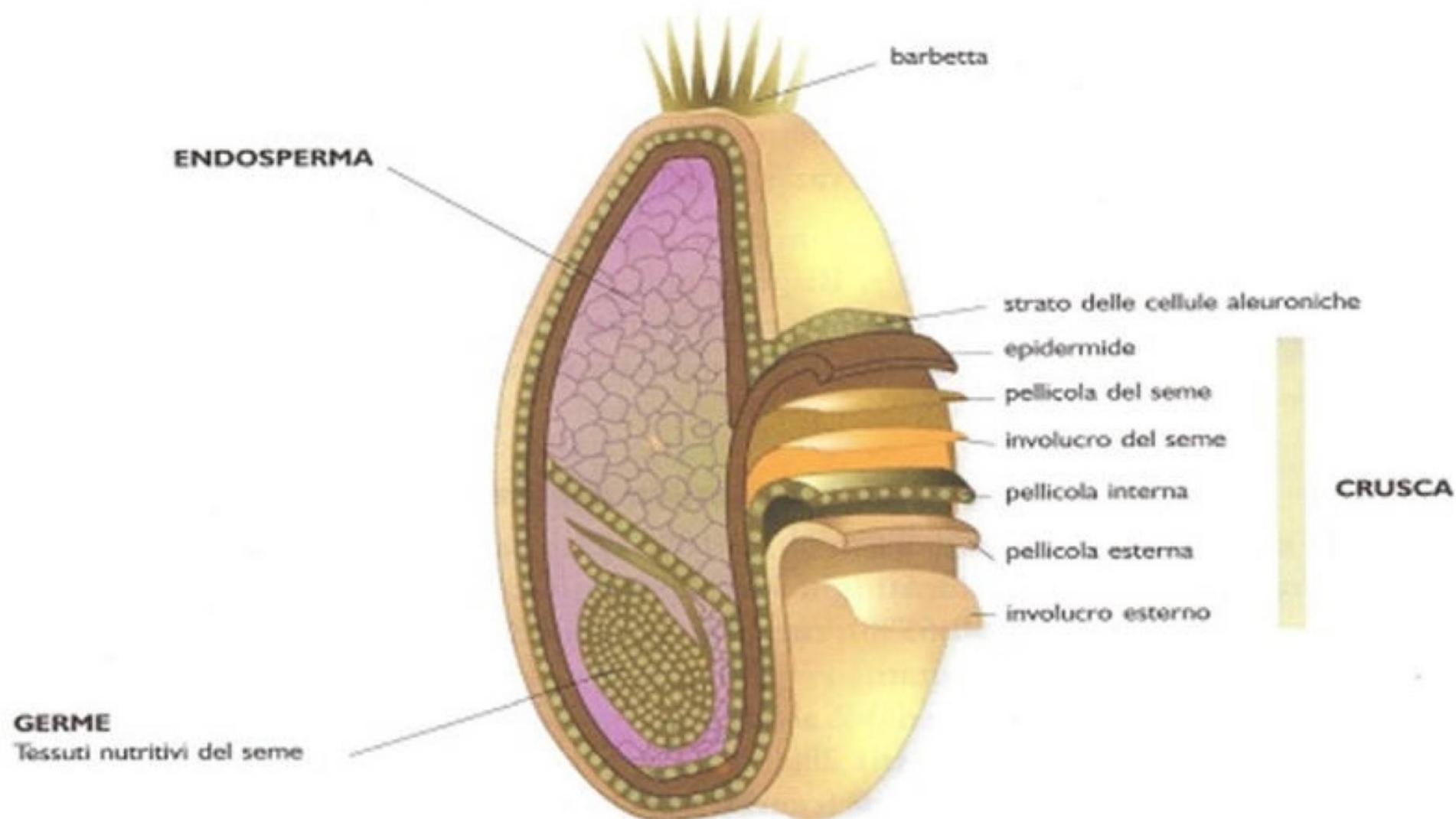
E' quindi necessario abbandonare quanto più possibile la alimentazione con prodotti da forno fatti con farine bianche, a vantaggio di quelli contenenti farine integrali, e per di più bisogna inserire nella nostra dieta quotidiana tutti i tipi di cereali variando convenientemente i prodotti.

Infatti la abitudine a consumare prevalentemente, o esclusivamente e con continuità il frumento, grano tenero scartando gli altri cereali, ha portato alla diffusione di intolleranze ed allergie proprio su questo tipo di cereale.

Solo alternando il consumo tra tutti i cereali e prediligendo le farine integrali si esce da questo problema.

Mi sento ancora di aggiungere, seppur in

Figura2: Sezione del chicco di grano



grande sintesi, che i prodotti da forno di oggi, oltre che con farine troppo raffinate e con grani geneticamente modificati, sono fatti con abbondante utilizzo di miglioratori che altro non sono che prodotti dell'industria chimica alimentare che hanno lo scopo di facilitare e soprattutto accelerare il processo di produzione dei pani.

Altro effetto deleterio, conseguenza dell'utilizzo in abbondanza di questi miglioratori è che il pane, anche se fatto con farine molto scadenti, diventa comunque un prodotto commerciabile.

I miglioratori vengono quindi anche utilizzati per il riciclaggio di farine di bassa qualità. L'effetto negativo sulla salute, derivante dal consumo di questi prodotti è sotto gli occhi di tutti.

A scopo di informazione e ragionamento presentiamo qui una interessante tabella che espone i valori di indice glicemico di alcuni cibi di abituale consumo.

E' immediato notare come quelli più comunemente consumati sono proprio i più dannosi per la salute mentre i cibi ricchi di

fibra ed elementi nutrienti, purtroppo meno presenti nella nostra quotidianità, sono quelli più salutari.

<tabella1>

Possiamo quindi pensare di abbandonare i cereali nella nostra alimentazione? Tutt'altro! Imparando a nutrirsi correttamente di tutti i cereali otteniamo un mix alimentare che nutrizionalmente è molto completo.

Una abitudine da rivalutare è ad esempio quella di consumare cereali crudi. Perlomeno quelli a grana più tenera con semplicemente fioccandoli alle nostre zuppe o pietanze. Oppure nella colazione del mattino con lo yogurt.

Ricordiamo infatti che tutti i cibi naturali crudi hanno indice glicemico nettamente inferiore che dopo la cottura. Questo vale anche per il riso e tutte le paste che vanno consumate al dente e non stracotte.

Il glutine

Un discorso a parte lo merita il glutine, il famigerato componente dei cereali che tanti problemi sta causando alla alimentazione

@

Glucosio	100	Croissant	70	Pasta integrale grano	50
Patate al forno	95	Farina di mais	70	Bulgur e Cuscus integr.	45
Patate fritte	95	Gnocchi	70	Farina integr. di farro	45
Cornflakes	85	Risotto	70	Orzo	45
Farina frumento 00	85	Patate bollite	70	Pane integr. tostato	45
Carote cotte	85	Pane semintegrale	65	Pane di segale	40
Miele	85	Pane integrale frum.	60	Fiocchi di avena crudi	40
Pane per hamburger	85	Orzo mondo	60	Pane integr. a pasta madre	40
Pane bianco	78	Fiocchi di avena	60	Quinoa	35
Anguria	75	Biscotti pasta frolla	55	Semi lino/sesamo/girasole	35
Biscotti	70	Riso rosso	55	Farina di soia	25
Brioche	70	Spaghetti bianchi	55	Nocciole	15

moderna.

Il glutine si forma durante l'impastamento dei cereali (quelli contenenti glutine) ed è quella sostanza che dà la possibilità di ottenere prodotti lievitati e leggeri.

Senza il glutine non conosceremmo i pani lievitati, le brioche, i croissant, i panettoni, le pizze sottili, le focacce e così via...

Per contro, il glutine è una sostanza parecchio difficile da digerire. Il nostro organismo la sopporta male. Il problema nasce dal fatto che i cereali moderni, soprattutto i frumenti, vengono spesso modificati geneticamente al fine di aumentarne a dismisura la quantità di glutine.

L'abitudine dei consumatori, alimentata purtroppo da una fuorviante pubblicità e dalla scarsa cultura alimentare in genere, a cercare prodotti sempre più leggeri e lievitati, porta l'industria alimentare a richiedere all'agricoltura di coltivare cereali artefatti geneticamente senza più rispetto per salute del consumatore e sostenibilità ambientale del prodotto.

Questo provoca inevitabilmente dei problemi digestivi (chi non ha mai passato una notte con una pizza non digerita sullo stomaco) ed

alla lunga crea delle infiammazioni intestinali che sfociano spesso in allergie ed intolleranze croniche.

Il ritorno al consumo di prodotti fatti con cereali genuini e consumati integrali è l'unica via d'uscita da questo problema che sta dilagando tra le popolazioni del mondo occidentale.

Marco Giaccone





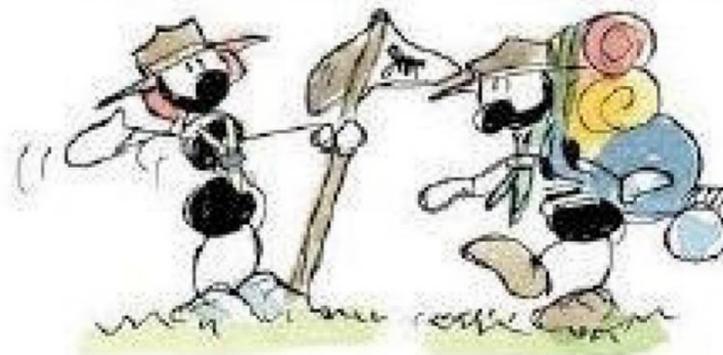
NOVITA' 2021



RIFUGIO ALPINO TOESCA

PROPONE IL PACCHETTO "SMARTREKKERS"
DAL LUNEDI' AL VENERDI'

CON IL PACCHETTO "SMARTREKKERS" VOGLIAMO OFFRIRVI
L'OPPORTUNITA' DI CAMBIARE IN MEGLIO LA VOSTRA
SETTIMANA LAVORATIVA!!!!



POTRETE INFATTI LAVORARE IN SMARTWORKING DIRETTAMENTE DAL
NOSTRO RIFUGIO E CONCEDERVI DELLE PAUSE PER FARE DELLE
FANTASTICHE ESCURSIONI NELLE VICINANZE DEL RIFUGIO!!!!

IL PACCHETTO "SMARTREKKERS" E' IL GIUSTO COMPROMESSO PER CHI
DEVE LAVORARE ED AMA RILASSARSI NELLA NATURA SENZA BISOGNO
DI SPOSTARSI IN AUTO PER RAGGIUNGERE BOSCHI E TRANQUILLITA'.

VI BASTERA' SEMPLICEMENTE SPEGNERE IL PC ,METTERE GLI SCARPONI ,
APRIRE LA PORTA DEL RIFUGIO E SCEGLIERE IL SENTIERO CHE
PREFERITE!!!!

PER INFORMAZIONI E PRONOTAZIONI POTETE TELEFONARE AL FISSO DEL
RIFUGIO:

0122-49526

O INVIARE UN E-MAIL ALL'INDIRIZZO:

rifugiotoesca@gmail.com



Il mostro che spaventò Borgone

Ciò che è misterioso e diverso incuriosisce e allo stesso tempo spaventa.

Nel paese di Borgone di Susa, alla fine del mese di giugno dell'anno 1947 un agricoltore M. Davì rimase scioccato dopo aver visto nella sua vigna a monte del paese un rettile mostruoso.

La notizia in breve raggiunse tutti gli abitanti e fu ripresa dal giornale LA STAMPA di Torino.

Il mostro non fu mai catturato ma è stato identificato in seguito come una grossa vipera con una particolare cresta, definita dalla stampa come appartenente alla famiglia dei basilischi (il basilisco, piccolo serpente con la cresta da gallo lungo poche decine di centimetri, sarebbe, secondo le antiche credenze, la creatura più mortale in assoluto, infatti ancora oggi da alcuni anziani è considerato un essere dal morso velenosissimo, in grado di addormentare e uccidere con il solo sguardo uomini e animali).

Il giovedì 26 giugno 1947 a pagina 3 il giornale LA STAMPA di Torino pubblicava il seguente articolo:

Un mostro spaventoso terrorizza Borgone

Da due giorni la popolazione di Borgone, un piccolo comune della Valle di Susa, è in allarme, per la comparsa di un mostro nelle vicinanze del paese.

I borgonesi evitano d'inoltrarsi soli e disarmati nella campagna, e la sera nonostante il caldo, si tappano in casa con porte e finestre sbarrate.

Due giorni fa un contadino, tuttora a letto con un'alta febbre di spavento, stava dando il verderame alle viti quando un fischio, ch'egli, appena poté parlare, definì lacerante, lo fece trasalire.

Si volse e vide, a pochi passi, uno strano animale, rettile colla testa di gatto e le zampe di ramarro e una gigantesca cresta di gallo, che per alcuni istanti lo affascinò coi suoi grandi occhi di bue.

Cilindrico lungo un metro, con un bel paio di mustacchi aveva la testa grossa come quella



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

di un bambino di otto mesi, e quattro viscide zampe, lunghe venti centimetri, gli ornavano i fianchi.

Con un violento sforzo di volontà, il contadino distolse gli sguardi e fuggì urlando in paese.

Ci vollero due ore perché ricuperasse la parola, e allora i più ardimentosi di Borgone organizzarono una battuta.

Poco sopra la vigna, appollaiato su alcune rocce, videro il mostro e spararono, ma non lo colpirono. Una seconda battuta ebbe esito negativo; ora stanno preparandone una terza, mentre la presenza dello strano essere incombe come un incubo sul paese.

Il 27 giugno 1947 su STAMPA SERA altro articolo:

Smascherato il mostro di Borgone di Susa

È una grossa vipera, della categoria dei "basilischi". A distanza di anni compare nella zona, ma si trova anche a Chiomonte.

Borgone, venerdì sera (dall'inviato c.q.).

Il mostro di Borgone, uscito dal favoloso regno in cui l'avevano cacciato le accese fantasie dei valligiani, si è andato man mano riducendo a proporzioni accettabili dal buon senso.

Col passar dei giorni – poiché infestava la montagna da circa una settimana – ha perduto una alla volta quegli attributi per cui appariva una bestiaccia infernale.

Cadutagli la testa, grossa quanto quella di un bambino e cadutigli per conseguenza anche i baffi – per essere precisi, i baffi li aveva perduti prima della testa – ritirate le gambe dentro il cilindro del corpo, è diventato un viperone.

Un viperone con la cresta perché il contadino che l'ha veduto, rinunciando a malincuore a diversi pezzi anatomici, arrivato alla cresta si è impuntato esclamando: "o la cresta o niente".

E non c'è stato verso di smuoverlo. Ma non per cocciutaggine perché il motivo di questa sua categorica affermazione c'è, in quanto che il particolare di quel ... fastigio rivela il vizio della bestia, dato che lo inalbera soltanto per ragioni speciali e cioè quando il.... desio d'amor la punge.

Quindi non è neppure un mostro, ma una.... mostra che, una volta all'anno, travolta da una fregola senza remissione, esce dalla tana a sdraiarsi al sole.

Restando così a cuocersi, le spunta la cresta, quasi come una vela a cui affidi la navigazione dei suoi sogni.

Disturbata dall'apparire del contadino, che dava il solfato di rame e che, con quell'arnese sulle spalle da cui sibilando usciva uno spruzzo d'acqua polverizzata in fumo verde, deve esserle apparso un mostro assai più grosso e pericoloso di lei, e coraggiosamente

lo ha caricato.

È stato provato, libri alla mano, che appartiene alla categoria dei "basilischi": bestie che non abbiamo mai veduto e che perciò non ci arrischiemo a descrivere.

Il basilisco o meglio, la basilisca di Borgone, non è alle sue prime apparizioni e, da quanto affermano i vecchi del paese, dal 1915 a oggi sarebbe venuta fuori tre volte.

Di altre simili a questa, maschi e femmine, se ne trovano più frequentemente a Chiomonte.

Questa mattina si organizza la terza battuta di caccia, poi, del mostro non se ne parlerà più fino alla prossima apparizione.

Gian dij Cordòla

Gianni Cordola

<http://www.cordola.it/>





la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

#museomontagna

22.06 →
05.12.2021

Walter Bonatti

Stati di grazia. Un'avventura ai confini dell'uomo

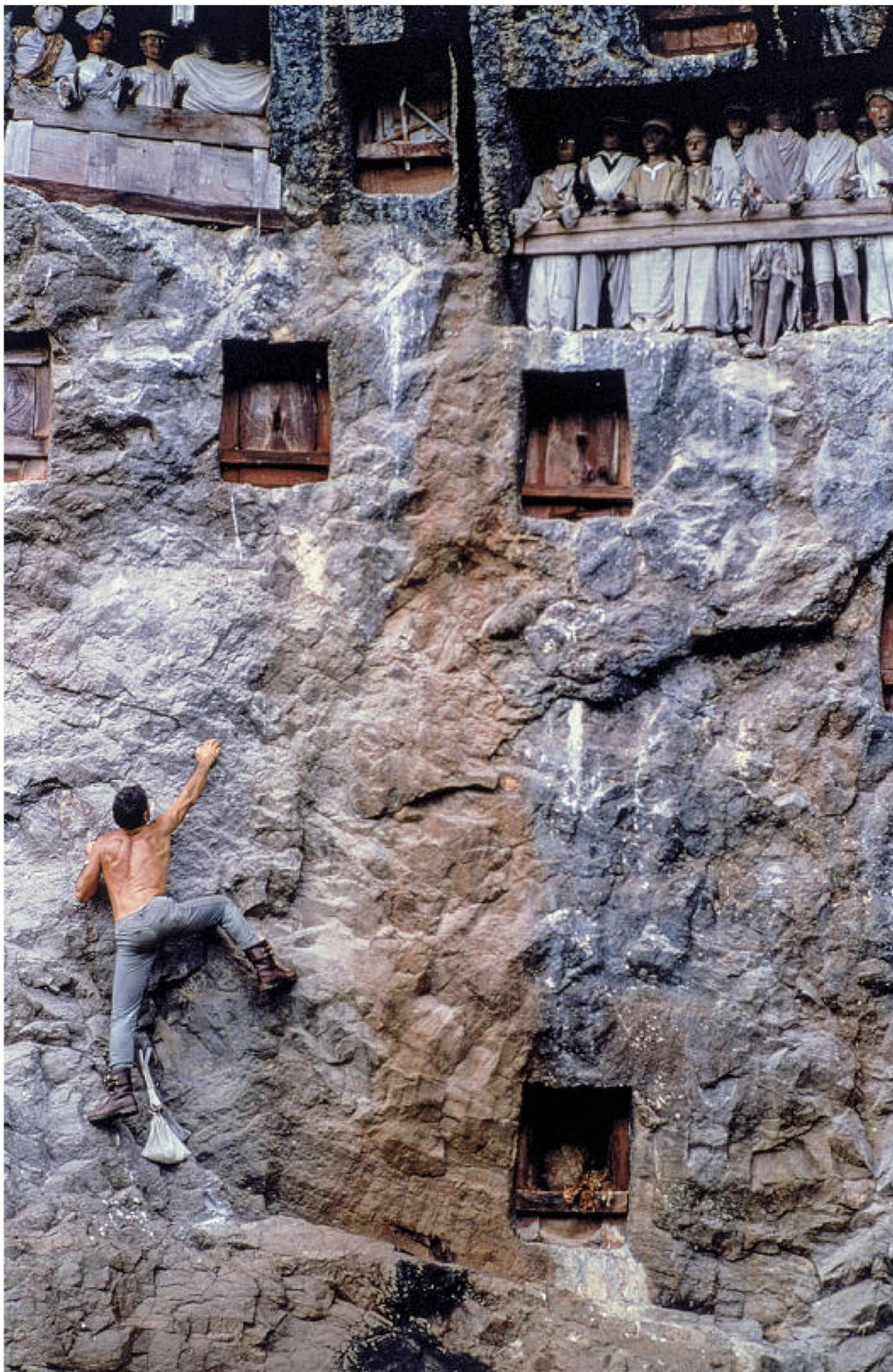


Il 22 giugno il Museo Nazionale della Montagna di Torino ha aperto la mostra **Walter Bonatti. Stati di grazia. Un'avventura ai confini dell'uomo**, dedicata al grande alpinista ed esploratore nel decennale della sua scomparsa.

L'esposizione, curata da Roberto Mantovani e

Angelo Ponta, privilegia un filo narrativo inedito che, a partire dai racconti di Bonatti e da alcune considerazioni raccolte, nel corso degli anni, direttamente dalla sua voce, indaga la sua relazione con l'ambiente naturale.

Per tutta la vita, dalle prime esperienze sulla



Bonatti si arrampica nella necropoli di Lemo, a Tana Toradja, nell'isola Sulawesi, Indonesia, 1968. In alto a destra, nella nicchia della parete rocciosa, sono visibili le statuette di legno che i Toradja chiamano tau tau, la cui funzione è quella di proteggere il viaggio delle anime verso l'aldilà.

roccia della Grignetta agli ultimi viaggi di esplorazione, Walter Bonatti andò alla scoperta del mondo e di se stesso. Lo attirava l'avventura, ma non solo: a poco a poco, le sue esperienze nella natura sfociarono in una ricerca che divenne un vero e proprio esperimento condotto su di sé, senza pretese scientifiche, ma non per questo meno profondo e stimolante.

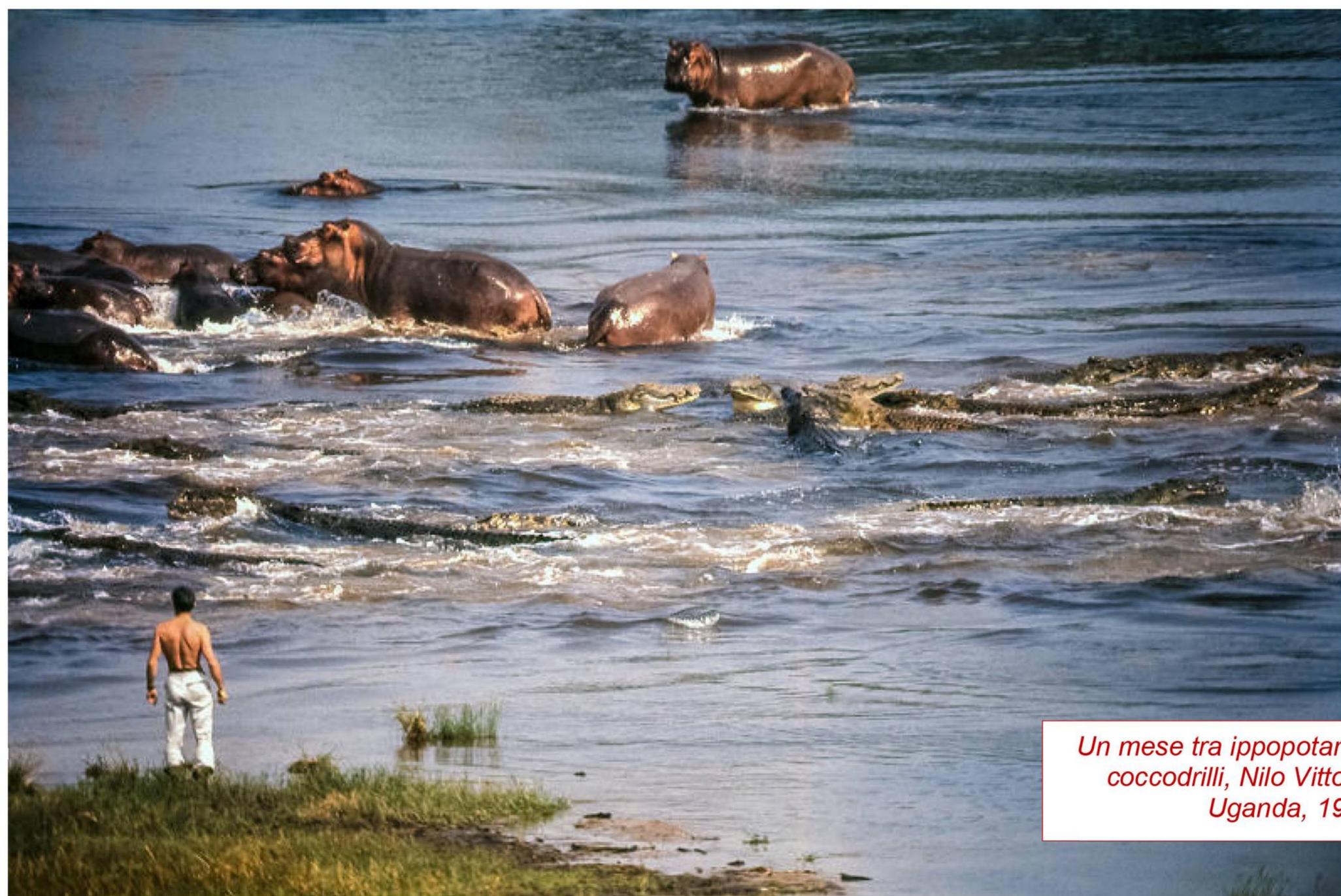
Bonatti si immerse nella grande *wilderness* fino a fondersi con essa, e in alcune circostanze visse quelli che chiamava "stati di grazia": momenti eccezionali, capaci di risvegliare in lui forze sconosciute e di spingerlo oltre i limiti.

Le stesse convinzioni che in montagna lo avevano portato a rinunciare alle innovazioni tecniche per riprendere la tradizione alpinistica d'anteguerra, lo incoraggiarono ad accostarsi senza armi agli animali "feroci", a condividere esperienze di vita quotidiana con le popolazioni indigene e a confrontarsi, nei luoghi più remoti, con la memoria di un mondo primordiale.

Così, in trent'anni di straordinarie avventure, sulle pareti più difficili delle Alpi, nei fiordi patagonici, nei deserti e nelle giungle, tra i ghiacci e nei vulcani, Bonatti condusse quell'esperimento di cui era egli stesso il soggetto e l'oggetto: cercò

di stabilire con la natura un rapporto profondo, non mediato, e si trovò a osservare, dentro di sé, il riaffiorare di istinti dimenticati.

La mostra al Museomontagna, visitabile fino al prossimo 5 dicembre, mette in luce il filo che lega le avventure e le emozioni di Bonatti, dai giorni grandi sulle Alpi alle molteplici e irripetibili esperienze nelle regioni più selvagge della Terra, in un percorso che non utilizza solo le immagini, le parole e gli oggetti conservati nell'Archivio dell'alpinista-esploratore, ma propone al visitatore un'esperienza di immersione nei suoi ambienti. «Sarebbe stato facile riempire le sale dell'esposizione facendo sfoggio della dovizia di documenti, scatti fotografici e materiali che Bonatti ha conservato.



Un mese tra ippopotami e coccodrilli, Nilo Vittoria, Uganda, 1966.



All'interno di una grotta scavata dalle acque di una cascata, nella foresta tropicale ai confini tra Venezuela, Brasile e Guyana, 1975.

Certo, molto è stato messo in mostra. Ma non volevamo che tutto si esaurisse in un'esibizione di oggetti e di immagini, o nel ritratto di un campione del passato», raccontano i curatori. «Perché l'interesse e l'affetto che ancora oggi circondano Walter non si spiegano solo con il valore delle scalate, il suo talento di reporter o il fascino dei suoi viaggi esplorativi: la sua lunga ricerca tocca corde profonde, le sue emozioni ci riguardano ancora, ed è attraverso queste che possiamo rileggerne l'esperienza».

Lungo il percorso espositivo, il visitatore incontrerà alcuni oggetti che i racconti del protagonista e la sua storia hanno trasformato in vere e proprie icone: l'attrezzatura alpinistica dei primi anni di attività, come le prime pedule d'arrampicata, di costruzione artigianale con suola in canapa e legatura con laccio da scarpe, ma anche il grande sacco del Dru o la corda rossa usata per la salita invernale al Cervino nel 1965; così come il materiale usato nelle imprese ai limiti del mondo, dalla pagaia del primo viaggio

compiuto per "Epoca" nello Yukon ad alcuni dei machete portati nella giungla e nelle foreste; dalle prime macchine fotografiche, come la Condoretta usata sul K2 nella Spedizione italiana del 1954, a quelle professionali fornite da "Epoca" per i reportage intorno al mondo; ma anche i libri d'avventura che gli ispirarono i viaggi e i reportage, come le lettere e le pagine tratti dai diari e dai quaderni.

Parallelamente il pubblico potrà immergersi in alcuni ambienti "bonattiani". Per prima la montagna, con una grande installazione multimediale dedicata al Grand Capucin, realizzata da auroraMeccanica | Narrative Space Studio di Torino e basata sulle riprese appositamente realizzate con il drone dal Soccorso Alpino Piemontese e Valdostano lungo il tracciato della via Bonatti-Ghigo del 1951.

Ai ghiacci, alle foreste e ai vulcani sono dedicate tre sale "immersive" che tramite allestimenti scenografici restituiscono alcune suggestioni di quegli ambienti. Infine, la ricostruzione di un angolo dello studio di

Bonatti a Dubino, in Valtellina, con la sua macchina da scrivere e i suoi libri. Si potranno vedere alcuni contenuti video, in parte già conservati nella Cineteca Storica del Museo e in parte arrivati con l'Archivio Bonatti, come gli interessanti video di viaggio realizzati per una collaborazione con la Amaro Giuliani a fine anni Sessanta.

E ancora, con tecnologia QR code, si potrà ascoltare la voce di Bonatti in alcuni estratti audio da un'intervista realizzata nel 1987 da Silvia Metzeltin per la RSI Radiotelevisione svizzera.

La mostra è accompagnata da un catalogo riccamente illustrato che raccoglie i contributi di Daniela Berta e Veronica Lisino, Leonardo Bizzaro, Luca Calzolari, Roberto Mantovani, Franco Michieli, Angelo Ponta, e Angelica Sella.

Il catalogo, pensato come oggetto a sé rispetto all'esposizione, traccia in maniere efficace e suggestiva il parallelismo che intercorre tra la vita alpinistica e quella fotogiornalistica di Bonatti, mettendo al centro la sua particolare relazione con l'ambiente circostante, dalle più alte cime delle montagne del mondo alle più remote zone della Terra.

Oltre ai contributi, il catalogo è arricchito da una serie di contenuti inediti, tra cui la prima foto fatta da Bonatti a 17 anni, gli scatti fotografici realizzati da Mario De Biasi in occasione della straordinaria scalata di Bonatti sul Cervino, nel febbraio del 1965; le fotografie della spedizione al K2 conservate dalla

Fondazione Sella di Biella e quelle della spedizione del 1961 al Rondoy Norte, nelle Ande peruviane, provenienti dall'archivio privato di Giancarlo Frigieri, capo spedizione; e numerose altre fotografie realizzate da Bonatti nel corso delle sue scalate e durante i viaggi di esplorazione; e ancora libri e giornali dell'epoca.

Particolare attenzione, in catalogo come in mostra, è stata dedicata alle parole di Bonatti per spiegare il suo rapporto con il mondo e lo *stato di grazia*. Il catalogo contiene così trenta pagine di citazioni che sono intercalate da riproduzioni di parte delle sue attrezzature, la cronologia completa della sua vita e delle sue

avventure, e una serie di QR code per ascoltare dal proprio smartphone la voce di Bonatti che commenta le proprie avventure.

La mostra è il punto di arrivo di un lungo lavoro di riordino, studio, catalogazione e digitalizzazione dei materiali dell'Archivio Bonatti, donato al Museo dalla famiglia Vicario, erede dell'alpinista-esploratore, all'inizio di agosto del 2016.

Una vera miniera di memorie: 63 metri lineari di documenti cartacei, 150.000 fototipi (stampe, diapositive, negativi e provini a contatto), attrezzi e materiali impiegati nell'attività alpinistica e nei viaggi di esplorazione, oggetti etnici raccolti durante i reportage realizzati per il settimanale "Epoca" nelle regioni più selvagge della Terra, libri, pubblicazioni varie, audio e video, dattiloscritti, relazioni tecniche, appunti, corrispondenza, ecc.).

Il complesso intervento sull'Archivio è stato progettato dal Museo con il fine di garantire adeguati standard di trattamento dal punto di vista della conservazione e della fruizione. Condotta tra il 2017 e il 2020, nella prima fase di mappatura il lavoro è stato svolto con il sostegno del CAI, della Regione Piemonte e della Fondazione CRT, poi del Fondo Europeo di Sviluppo Regionale, nell'ambito del progetto Interreg-Alcotra *iAlp*, per la catalogazione,

il riordino e la parziale digitalizzazione che ha portato all'acquisizione di più di 40.000 file di materiale cartaceo, fotografico e audiovisivo, e all'intera riproduzione – in alcuni casi con tecnologia 360° – dell'attrezzatura alpinistica e fotogiornalistica. I lavori sono stati monitorati dalla Soprintendenza archivistica e bibliografica del Piemonte e della Valle d'Aosta.

L'inventario, realizzato con la piattaforma web *Mèmora*, sviluppata dal CSI-Piemonte, è ora consultabile su CAISiDoc.cai.it, il portale del



MUSEO NAZIONALE
DELLA MONTAGNA
CAI-TORINO

sistema documentario dei beni culturali del CAI, e una sua selezione su mountainmuseums.org, nuova vetrina digitale che mette in dialogo le collezioni del Museomontagna e del Musée Alpin di Chamonix con cui è stato realizzato il progetto *iAlp*. Presto l'Archivio sarà inoltre fruibile per studiosi e ricercatori tramite consultazione assistita in sede su appuntamento.

All'interno di un progetto integrato che porta avanti il discorso di cura e attenzione per l'ambiente con la cultura della montagna in tutte le sue forme, la mostra dedicata a Walter Bonatti dialoga con l'esposizione *Ecophilia*, allestita negli spazi della rotonda, al piano terra del Museo, e visitabile anch'essa fino al 5 dicembre.

Entrambi i progetti espositivi, a partire da presupposti diversi e con approcci differenti, provano a fare una riflessione comune sull'ambiente in cui viviamo, suggerendo nuove possibilità di relazione con gli altri esseri, viventi e non, tentando di scardinare la visione antropocentrica per ripensare il mondo in termini di ecocentrismo.

#museomontagna

22.06 →
05.12.2021

Walter Bonatti

Stati di grazia. Un'avventura ai confini dell'uomo

MUSEO NAZIONALE
DELLA MONTAGNA
CAI TORINO

Con il sostegno di
Molti sponsor
Partner



Walter Bonatti. Stati di grazia. Un'avventura ai confini dell'uomo

Museo Nazionale della Montagna "Duca Degli Abruzzi" - CAI Torino

Piazzale Monte dei Cappuccini 7, Torino

www.museomontagna.org

www.mountainmuseums.org

APERTURA

Da martedì a domenica, con orario 10.00-18.00; venerdì orario 12.00-20.00

Per visitare la mostra è necessario effettuare prenotazione telefonica allo 011.6604104 dal martedì al giovedì, dalle 10.00 alle 17.30, venerdì 12.00-19.30.

Un anello tra la Conca dei Tredici Laghi e la Conca Cialancia.

Salita alla Punta Founset e alla Rocca Bianca



Marco Polo

Esplorando... per Monti e Valli

- Località di Partenza: Arrivo del 2do tratto di seggiovia al Bric Rond mt. 2477
- Dislivello complessivo: mt. 1060.
- Tempo complessivo: 7 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E/EE
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° Val Germanasca – Val Chisone Fraternali Editore

Salendo la valle Germanasca in direzione di Prali, poco prima dell'abitato di Perrero si stacca sulla sinistra una strada che dopo aver toccato alcune borgate dell'Inverso prosegue verso l'alta valle del rio della Balma. E' la strada militare della Conca Cialancia.

Partendo da 750 mt. di fondovalle, con uno sviluppo complessivo di c.ca 25 km. questa strada, tuttora in ottime condizioni di esercizio, raggiunge i 2450 mt. terminando nei pressi dei laghetti sottostanti il passo della Cialancia, colle che immette nella conca dei Tredici Laghi.

Per sviluppare convenientemente questo anello, assai lungo, conviene utilizzare, sia per scendere che per salire, i due tratti di seggiovia che da Prali consentono di raggiungere il Bric Rond.

Passati di poco sotto il Cappello d'Envie, raggiunto il lago Ramella o dei Cannoni, saliti al passo di Cialancia si guadagna la cima che lo domina, la Punta Founset. Ritornati al passo si scende nell'incantevole parte alta del vallone della Balma, nel parco naturale provinciale della Conca Cialancia, e toccando la strada di cui s'è detto si percorre in senso inverso la parte terminale dell'interminabile sentiero 201 che partendo dalla borgata Linsard si conclude appunto al passo di Cialancia.

Giunti nei pressi dell'alpe Cialancia si prosegue su altro sentiero che percorso porta in vetta alla Rocca Bianca passando per gli alpeggi della Balma Inferiore e Superiore. Stando lungamente infine sulla panoramica pianeggiante traccia costruita dagli alpini sul

finire dell'ottocento, raggiunto il lago d'Envie, si torna su questa al Bric Rond dove l'anello si chiude.

Anomalo come percorso, infatti ad un primo tratto dove si sale, ne segue un secondo dove si perdono poco meno di 900 mt. di dislivello recuperandone poi con un terzo poco più di 700 mt. che consentono prima di salire in vetta alla Rocca Bianca, poi di raggiungere la stazione d'arrivo del 2do tratto di seggiovia al Bric Rond.

Spettacolare nella prima parte per la veduta che si ha sui monti che cingono la valle Germanasca e sull'incantevole conca dei Tredici Laghi, questo itinerario percorre poi la parte alta del vallone della Balma entrando nel Parco Naturale Provinciale della Conca Cialancia dove si attraversano ambienti aspri, selvaggi e dirupati.

Percorsa la prima parte della valle del Chisone, giunti a Perosa Argentina si prende a sinistra subito addentrandosi la strada all'interno della val Germanasca.

Superati per via l'abitato di Pomaretto e altri piccoli centri, oltre Perrero ed il ponte Rabbioso si continua nella valle principale portandosi la strada in direzione di Prali che si raggiunge. Appena attraversato il torrente, si svolta a destra lasciando l'auto di poco più avanti nell'ampio parcheggio a margine della stazione di partenza della seggiovia.

Con questo mezzo, in una mezz'oretta c.ca si raggiunge la stazione terminale del secondo tratto al Bric Rond.

Nel punto in cui sorge la tavola d'orientamento, trascurata la traccia che scende in direzione della Conca dei Tredici Laghi, si prende quella che subito sale raggiungendo di sopra una bianca casupola.

Oltre si prosegue per un lungo tratto quasi in piano tagliando la traccia il pendio sottostante la vetta del Cappello d'Envie da questa parte facilmente accessibile. Dopo un breve tratto

discendente, raggiunto il crinale dove il pendio precipita sul sottostante lago d'Envie, da cui si passerà tornando, superate delle rocce dov'è presente un breve tratto attrezzato non pericoloso, di seguito si raggiunge il lago Ramella, o dei cannoni, chiamato così perché sul posto sono rimasti due residui bellici utilizzati nell'ultimo conflitto mondiale per colpire postazione francesi nel Queyras.

Da questo lago facilmente si sale in una ventina di minuti al già visibile passo della Cialancia che separa la Punta Founset a sinistra, dall'esteso, piatto crinale che contraddistingue a destra la Punta Cialancia. Con alcuni tratti d'arrampicata su facili rocce, evitabili stando di più sulla sinistra, si sale sulla prima cima, la Punta Founset mt. 2800, il punto più alto di questo itinerario.

Dalla vetta ampissima vista su tutta una serie di cime, sull'incantevole Conca dei Tredici Laghi da una parte, mentre dall'altra fanno bella mostra i due laghetti posizionati nella

parte alta del vallone della Balma che si toccheranno marginalmente proseguendo. Assai evidente poi la strada militare della Conca Cialancia che traversa lungamente i pendii sottostanti le cime che vanno dal Gran Truc alla Punta Cialancia.

1 ora e 15 minuti c.ca dal Bric Rond.

Tornati al passo si scende ora nella direzione opposta percorrendo a svolte gli sfasciumi che contraddistinguono la parte alta del versante sottostante il colle che porta di sotto a toccare marginalmente gli incantevoli laghetti raggiungendo così una svolta della strada militare della Conca Cialancia appena poco prima della piazzuola terminale.

Si proseguirà rimanendo lungamente sul sentiero 201 che scende a valle nel vallone della Balma portandosi in direzione dell'alpe Cialancia. Si passa dagli 2685 mt. del passo della Cialancia ai 1810 mt. dell'alpeggio



Nel lago Ramella, o dei cannoni, si specchia la Punta Cialancia



perdendo così poco meno di 900 mt. di dislivello. Con un lungo traverso discendente sotto il lungo crinale sottostante le Punte Founset, Bruta e Gardetta, una traccia, avente anch'essa un'origine militare, fortunatamente da poco risistemata e segnata, scende interminabile a valle, spesso chiusa dall'invadenza dei rododendri e degli ontani nani.

Superati colatoi e altre piccole difficoltà, perdendo per via progressivamente quota grazie a numerose svolte, si raggiunge al fondo l'ampia radura al centro della quale sorgono i ruderi dell'alpe Cialancia.

Di poco a monte, presso un bivio, si trovano numerose indicazioni. Qui giunti, lasciato il sentiero 201 che scende nella valle in direzione dell'abitato di Linsard e trascurato lo stradello che sale al lago Lauson, si prende il sentiero 202 per gli alpeggi e per il colle della Balma e per la Rocca Bianca.

Un lungo traverso ascendente, mitigato da alcune svolte, si porta progressivamente in direzione dell'altro vallone terminale il rio della Balma stando su una traccia spesso poco evidente, ma sempre segnata, chiusa spesso dall'invadenza della vegetazione di sottobosco che la nasconde.

Si giunge così alla graziosa radura al centro della quale sorgono i ruderi dell'alpe della Balma Inferiore dove occorre superare la balza che la chiude. E questo lo si fa prima con un breve traverso verso destra, poi con una lunga diagonale nella direzione opposta superando per via un breve tratto protetto, una cengia mai pericolosa, che immette nella splendida ed estesissima conca terminale dove al centro di ampi piani pascolativi si trova l'alpeggio della Balma Superiore.

Fatta la svolta si percorrono appresso dolcemente degli ampi pendii erbosi portandosi la traccia a svolte in direzione del

vallone di Rocca Bianca dove il versante precipita. Poco prima del colle della Balma, che immette nella valle principale, piegando a destra e rasentati i ruderi del ricovero militare, facilmente si raggiunge la vetta della Rocca Bianca mt. 2384 recuperando così poco meno di 600 mt. di dislivello.

Da questa modesta, ma panoramica cima, vista ampissima sui monti e sulle valli e sulle estese dorsali montuose che salgono dalla pianura.

4 ore c.ca dalla Punta Founset.

Scesi al colle della Balma e lasciata una prima traccia per la colletta Sellar e poi un'altra per Prali, che volendo si può prendere per tornare, si prosegue rimanendo per un lungo tratto sull'imperdibile sentiero 205 che passando per il lago d'Envie riporterà alla stazione terminale del 2do tratto di seggiovia

al Bric Rond.

La singolare traccia che si percorre, costruita dai nostri militari sul finire dell'ottocento, ampia, tutt'ora in ottimo stato di conservazione, assai panoramica sulla parte terminale della valle di Prali, s'inoltra lungamente sempre in piano, interminabile ma assai piacevolmente, stando di sotto il lungo crinale che dalla Rocca Bianca sale alla Punta Founset passando per le Punte Gardetta e Bruta, raggiungendo al termine del lungo attraversamento il rio fuoriuscente dal lago d'Envie che volendo si raggiunge con una breve deviazione.

Questo lago è il più esteso tra i monti della val Germanasca e sorge in un'incantevole conca chiusa dai monti appena citati. Tornati alla traccia si prosegue percorrendo di seguito la parte terminale della traccia che riconduce al Bric Rond. Dovendo recuperare ancora dislivello, questo lo si fa con delle prime svolte



L'abbandonato alpeggio di Cialancia con lo stradello che sale al bivacco e al lago Lauson

ascendenti che, superata una dorsale, immettono nella valletta sottostante la precipitante parete nord del Cappello d'Envie, dove si passa a margine di estese pietraie con giganteschi massi accatastati, superati che si hanno di nuovo ripetute svolte ascendenti, dove la traccia è sorretta a valle e protetta a monte da muretti tuttora ben conservati, portano ad aggirare la successiva dorsale dove i nostri militari hanno scavato direttamente un gradino nella parete rocciosa. Un ultimo breve tratto in piano porta infine alla stazione d'arrivo del 2do tratto di seggiovia al Bric Rond dove questo lungo anello si chiude.

2 ore e 15 minuti c.ca dalla Rocca Bianca.

Beppe Sabadini



La croce in vetta alla Rocca Bianca

*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!*



Perchè non rinfrescarci durante una gita in alta valle presso un alpeggio abbeverandoci a una mastodontica fontana che solitamente troneggia nel suo bel mezzo?

Durante le escursioni montane soprattutto della stagione estiva, lungo il sentiero possiamo incontrare le malghe dell'alpeggio.

In genere, proseguiamo e, a volte, ci ristoriamo sorseggiando alla sua fontana e quindi veloci ripartiamo per la nostra meta.

Se ci fermiamo un po' e riflettiamo sulla vita dell'alpeggio, considerato che il periodo di attività, secondo la tradizione, inizia il 24 giugno, San Giovanni, e termina il 29 settembre, San Michele, è un trascorrere di mesi importanti per la quantità e qualità di attività svolte dai casari. Precedono e seguono tutta una serie di fasti celebrativi.

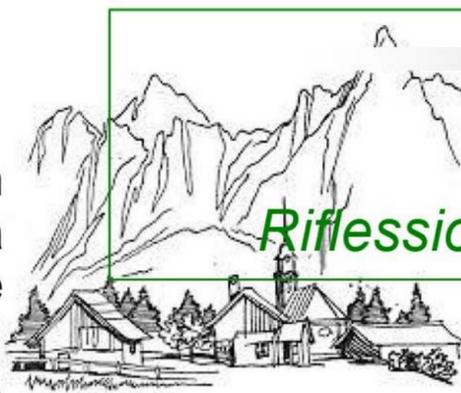
Tant'è che in occasione della transumanza, le vacche indossano i "rudun", che sono grossi campanacci che celebrano lo spostamento degli animali dalle valli agli alti alpeggi. Poi, durante il periodo del pascolo vengono tramutate in campane più piccole, "le ciòche".

Solo pensando a questo suono, la mente mi porta subito al frastuono piacevole di questi strumenti musicali che invadono le valli alpine nel periodo estivo. Il suono riecheggia da un lato all'altro della valle e ci dice che il nostro percorso, che magari per ore non ci ha fatto incontrare anima viva, sta seguendo il giusto sentiero e che presto all'alpeggio potremmo fare il punto del nostro girovagare per i monti!

Attraversando le nostre vallate, si possono vedere moltissime mandrie di razza Piemontese che pascolano su vaste distese anche a quote molto elevate, oltre i 2000-2500 metri di altezza.

I *margari*, gli allevatori delle mandrie, conducono d'estate le mucche al pascolo dei prati degli alpeggi e scendono alle stalle di pianura prima dell'inverno. Questo è il tempo scandito dalle stagioni, qui il tempo sembra scorrere più lentamente e le tradizioni più antiche sembrano resistere.

L'alpeggio è una presenza che vive in questo arco di tempo, ove i margari spostano il bestiame prima sui pascoli ad altitudini più basse e poi con l'inizio dell'estate a quote in



cui gli animali possono foraggiarsi con erbe e fiori freschi ricchi di elementi nutritivi e di profumi.

Se vi capita, ad esempio, di seguire il sentiero del Plaisentif, che collega borgate e alpeggi caratteristici dell'alta val Chisone, potrete apprendere e degustare l'antico "formaggio delle viole", così denominato per la fioritura dei pascoli smaltati di viole che contraddistinguono, in particolare, Pian dell'Alpe.

Oggi, quasi tutti gli alpeggi sono muniti di energia elettrica, i sentieri per il loro accesso sono più agevoli, i fabbricati sono destinati anche all'abitazione del casaro e dotati di locali per la lavorazione del latte e per il ricovero del bestiame. Alcuni di loro hanno ampliato la loro attività e forniscono servizi di accoglienza per avvicinare la montagna al visitatore, apprezzarne la bellezza e scoprirne la genuinità dei prodotti, praticando una forma di turismo "lento" ma attento alla cultura e alla salvaguardia del territorio.

Ricordo, a tal proposito, in un trekking uetino di alcuni anni fa che, durante una tappa della GTA piemontese che dalla valle Susa conduce alla Valle di Viù, pernottammo presso un alpeggio di Monpantero. Tutti noi provammo per una sera l'esperienza di cosa significa mungere una capretta che, per l'occasione, si immolò, suo malgrado, per la nostra introduzione al difficile mestiere del margaro!

Spesso durante i nostri itinerari possiamo vedere che molti alpeggi sono stati trascurati se non addirittura completamente dismessi.

La riduzione dell'importanza dell'alpeggio ha come conseguenza un maggior utilizzo di mangimi e foraggi importati, che comporta un ampio uso di energia fossile e rischi di inquinamento in connessione con lo spargimento di quantità elevate di liquami su superfici di prati ed erbai molto ridotte rispetto



al passato.

Nel giro di pochi anni l'attività dell'alpeggio potrebbe scomparire quasi del tutto con inevitabili e deleteri effetti sull'ambiente naturale e sulla qualità dei prodotti.

La causa di ciò è legata al costo sempre più alto dell'alpeggio. La migliore qualità del latte infatti non verrebbe riconosciuta e quindi pagata come tale, anche il costo di un pastore è molto elevato e pochissima è la gente che accetta di fare il lavoro duro della malga. L'attività dell'alpeggio non viene valorizzata economicamente perché non se ne comprende la fondamentale importanza nel contribuire a mantenere in efficienza i pascoli e quindi l'ambiente e il territorio, comprese molte zone di attrazione per i turisti.

A tal proposito, un esempio di tale desolazione è seguire l'itinerario che corre nella bassa Valle Susa partendo da Pavaglione, un tempo grossa borgata di Chianocco, e conduce agli alpeggi di Prato Ferodo, del Colletto e di Prato Gelato, un anello che tocca i principali alpeggi abbandonati della montagna di Bruzolo.

Mentre un tempo esisteva una fitta rete di

sentieri, spesso ampi e selciati, che collegavano tra loro le borgate e gli alpeggi a monte, oggi la strada arrivando dappertutto li ha resi inservibili. Poco percorsi, soggetti all'incuria e all'abbandono, spesso ingombri di vegetazione abbattuta, tendono a perdersi diventando impraticabili. Così gli alpeggi. I terrazzamenti tutt'intorno un tempo erano coltivati a cereali, patate, spesso anche a vigna. Gli alpeggi alle quote più elevate garantivano una cospicua provvista di fieno e il pascolo per gli animali nella bella stagione.

Con l'abbandono progressivo delle borgate, anche gli alpeggi hanno subito questa sorte: lasciati all'incuria, gli edifici sono crollati e il bosco si è via via impadronito anche delle praterie.

Proprio per contrastare questa realtà, negli ultimi anni si è cercato di rilanciare l'alpeggio, perché ci si è resi conto di quale perdita significhi il suo abbandono.

Pensate alla perdita di paesaggi e di biodiversità, alla perdita di produzioni casearie tra le migliori in assoluto, alla perdita di un patrimonio di saperi, fabbricati rurali, pratiche antiche.

Mantenere l'alpeggio vitale significa offrire al turismo di montagna opportunità di praticare un turismo ricco di stimoli culturali, gastronomici, escursionistici, un turismo "ecologico". Non è cosa facilissima, richiede impegno, politiche coerenti da parte delle istituzioni pubbliche, tanta passione per la montagna e per gli animali.

Per fare conoscere ed apprezzare questa singolare realtà territoriale, produttiva, sociale, unica nel contesto alpino, che è l'alpeggio, la Regione Piemonte da anni segue programmi volti a sostenere linee strategiche di interventi all'interno dell'iniziativa comunitaria INTERREG per valorizzare gli alpeggi presenti sul territorio regionale anche confinante con la Francia e con la Svizzera.

Attraverso i progetti di cooperazione transfrontaliera, attraverso politiche e specifiche misure che intervengono nell'ambito del Piano di sviluppo rurale 2014-2020 si sta cercando di sostenere azioni volte al miglioramento del rendimento e della sostenibilità di codeste aziende agricole cercando di salvaguardare le loro specificità, puntando a sviluppare non solo l'aspetto agricolo, ma anche gli altri aspetti economici che sono legati a codeste aree montane.

Questo volo pindarico per gli alpeggi piemontesi è un augurio per codesta stagione estiva di imboccare la fitta rete escursionistica piemontese e di scoprire gli alpeggi disseminati nelle nostre Terre Alte, che rappresentano vere "biodiversità" della storia del nostro territorio montano.

E' un invito a recarsi sempre più spesso in montagna e percorrere i sentieri dei pascoli, ascoltare i



racconti dei margari, gustando i loro prodotti, che non sono solo formaggi, condividere le loro difficoltà e il loro straordinario amore per il territorio alpino e per gli animali, fondato su di uno strettissimo legame con il paesaggio dell'acqua, della terra, delle rocce, dei fiori, e, dove ogni anno, si aspira a tornare, stagione dopo stagione.

Laura Spagnolini

“Non è vero che i pastori guardano le pecore: guardano i cieli che stanno sopra le pecore. Nessuno ci pensa, ma è così. Forse le pecore servono per poter guardare i cieli, sono la scusa, il pretesto: se non avessi pecore da guardare, non guarderesti i cieli che stanno sopra, ovvio, perché dovresti?”

“Non so niente di te”

2013 – Paola Mastrocola, ed. Einaudi

Perché una dieta drastica potrebbe danneggiare la tua salute

Vuoi sapere esattamente cosa succede al tuo corpo quando segui una dieta drastica?

Le diete drastiche così come i programmi detox potrebbero sembrare efficaci, e promettono una rapida perdita di peso. Ma le diete estreme e rapide non fanno bene né al tuo corpo né alla tua mente.

Ecco perché rischi più che riprendere i chili persi se fai una dieta drastica.

Cos'è una dieta drastica?

Non c'è una definizione ufficiale di dieta drastica. Diffida di qualsiasi piano dietetico che limita le calorie ad un punto vicino al tuo consumo calorico di base, vieta interi gruppi di alimenti, o promette un'enorme perdita di peso settimanale.

Le diete drastiche possono farti sentire male e mettere a rischio la tua salute a lungo termine. Ci sono due ragioni principali per cui affermiamo questo. In primo luogo, le diete drastiche limitano in modo repentino le calorie (alcune diete suggeriscono addirittura di mangiare al di sotto del tuo BMR - la quantità di calorie di cui il tuo corpo ha bisogno per sopravvivere a livello cellulare).



Il medico risponde

Le domande e le risposte sulla nostra salute

Questa restrizione calorica estrema ha evidenti rischi per la salute, dall'esaurimento alla perdita muscolare, al potenziale insorgere di un disturbo alimentare. In secondo luogo, le diete drastiche di solito ti chiedono di evitare interi gruppi di alimenti, macronutrienti o ingredienti.

Questo può portare a malnutrizione e privarti di elementi nutritivi, inclusi minerali, vitamine e grassi essenziali.

Anche il tuo rapporto con il cibo potrebbe risentirne durante una dieta drastica. Poiché le diete estreme non ti insegnano a perdere peso in modo sostenibile, non imparerai a nutrire il tuo corpo quotidianamente ed in modo equilibrato.

Quando finirai la dieta, non saprai come mangiare giorno per giorno. Alcune persone che hanno fatto una dieta drastica hanno paure persistenti verso carboidrati, grassi, glutine, latticini, frutta o alimenti ricchi di grassi.



La cosa migliore è quindi quella di seguire una dieta bilanciata e se proprio vuoi dare una spinta energica al tuo programma di dimagrimento rivolgiti agli integratori dimagranti bruciagrassi che il tuo medico alimentarista potrà prescriverti.

Che impatto hanno le diete drastiche sul tuo corpo?

Perderai peso con una dieta drastica. Ma il peso non verrà tutto dal grasso corporeo che vuoi eliminare. Perderai molti liquidi (soprattutto nella prima settimana) e anche un po' di massa muscolare. Tutti noi perdiamo massa magra quando invecchiamo.

Quindi, piuttosto che perderne ancora di più con una dieta drastica, dovresti fare tutto il possibile per mantenerla o addirittura aumentarla.

In casi estremi, questa perdita muscolare può colpire il muscolo cardiaco. Le diete drastiche possono danneggiare il cuore e i vasi sanguigni, mettendoti a maggior rischio di malattie cardiache e attacchi di cuore. Altri rischi a lungo termine per la salute legati alle diete drastiche includono osteoporosi da carenze di calcio, problemi al fegato e insufficienza renale.

Le diete drastiche possono anche rallentare il tuo normale metabolismo, rendendoti più difficile mantenere il peso. Se il tuo metabolismo viene scombussolato, troverai difficile stare a dieta in futuro. Con una dieta drastica stai effettivamente rallentando la capacità intrinseca del tuo corpo di perdere peso.

Potresti perdere importanti vitamine, minerali, grassi essenziali e fibre se fai una dieta drastica. Questo è particolarmente vero se la dieta ti dice di non mangiare certi cibi, o ti chiede di sostituire il cibo con frullati o liquori. Poiché la maggior parte delle diete d'urto limitano le calorie e riducono l'assunzione di carboidrati, probabilmente ti sentirai letargico, esausto, e potresti persino trovare difficile concentrarti sul lavoro o sugli studi.

Riprenderai peso dopo una dieta drastica?

La maggior parte delle persone riacquistano tutto il peso che hanno perso durante una dieta drastica, e alcuni anche con gli interessi. Questo significa che si finisce per tornare ad una condizione addirittura peggiore di quella di partenza, vanificando tutti gli sforzi fatti fino a quel momento.

Il risultato è quello di aver danneggiato la propria salute, il proprio benessere emotivo o il proprio rapporto con il cibo.

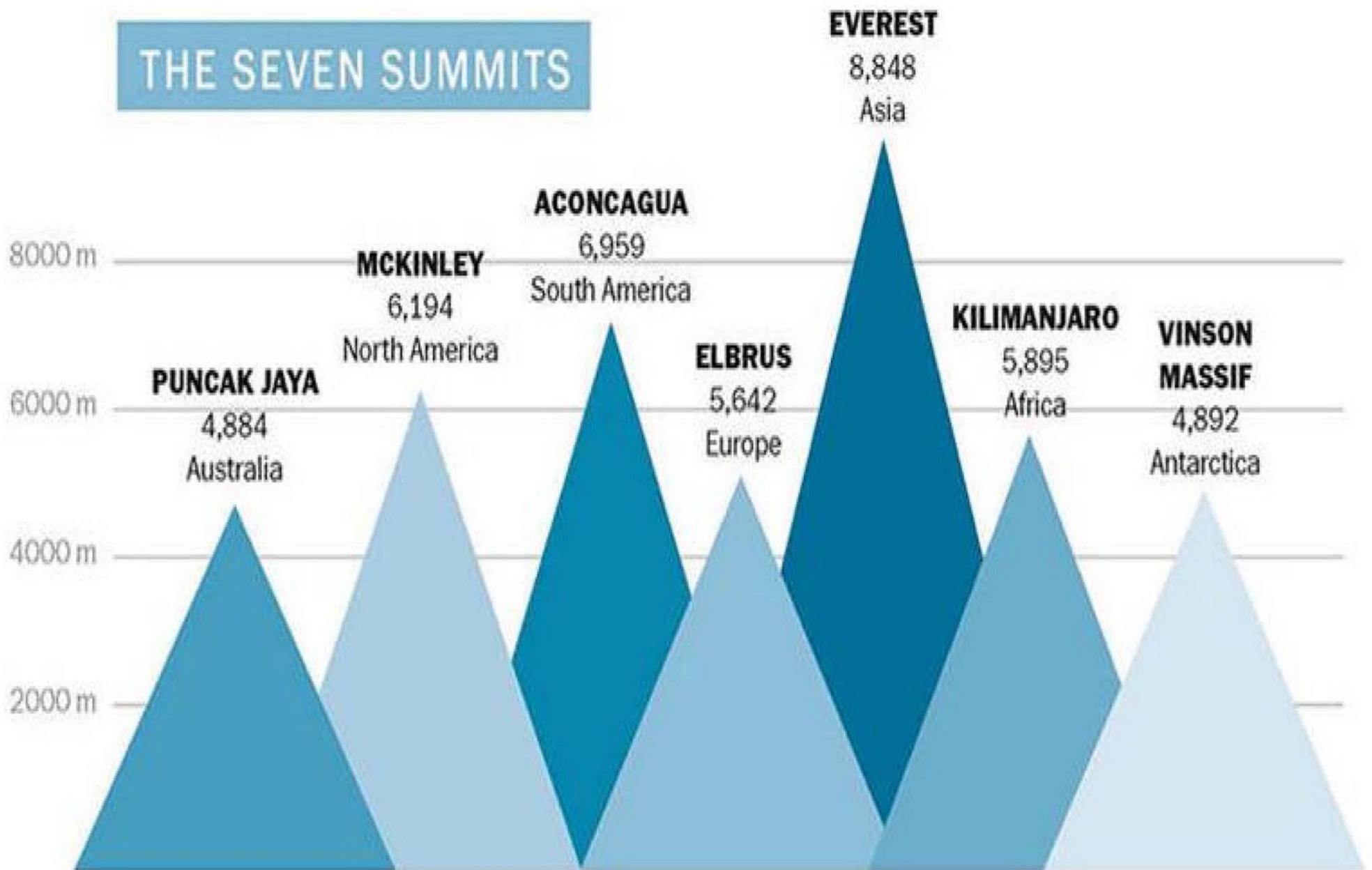
Infatti, dopo essersi sentiti così limitati durante il periodo in cui si seguiva una dieta drastica, si trova difficile tornare a mangiare normalmente.

Il metabolismo è stato abbassato a causa delle calorie estremamente basse che si ingerivano e la conseguenza è che il corpo non è più così efficiente nel gestire il peso.

Maria Carmela Trovato



THE SEVEN SUMMITS



*L'alpinismo femminile extra
europeo e d'altissima quota*

*L'epopea dell'alpinismo femminile sulle grandi
montagne*

“A dodici anni nacque in me il desiderio di scoprire cosa ci fosse al di là delle montagne che vedevo da Torino. La risposta mi spinse a cominciare a salirle e da allora non ho più smesso”. Grande passione per la montagna, socio CAI dal 1974, negli ultimi anni è approdato in UISP dove è Istruttore di Nordic Walking, Tecnico/Operatore di Escursionismo e Orienteering e membro del gruppo culturale Compagni di Cordata.

Racchiudere in poche righe l'epopea dell'alpinismo femminile sulle grandi montagne dei sei continenti è cosa assai difficile. Tante sono le figure che hanno scritto pagine indelebili nella storia dell'alpinismo moderno attraverso le loro vicende, i loro successi ed insuccessi, la volontà di inseguire il proprio sogno di realizzazione e di indipendenza. Vogliamo ricordare alcune di queste donne che, spesso sfidando le convenzioni sociali e la diffidenza degli stessi colleghi alpinisti, si sono distinte per i loro exploit ma soprattutto per il coraggio, la determinazione, la passione sportiva e civile.

Il nostro cammino inizia nel 1952, in Europa. Una giovane donna di quattordici anni comincia ad arrampicare sulle montagne del Canton Ticino, vicino al luogo dove è nata, Lugano.

Si chiama **Silvia Metzeltin**, il papà è tedesco, la mamma di Pola. Fin da piccola si sente attratta dalla natura e dalla montagna in particolare. Per soddisfare le sue aspirazioni cerca di rendersi presto indipendente, accettando qualsiasi tipo di lavoro per mantenersi.

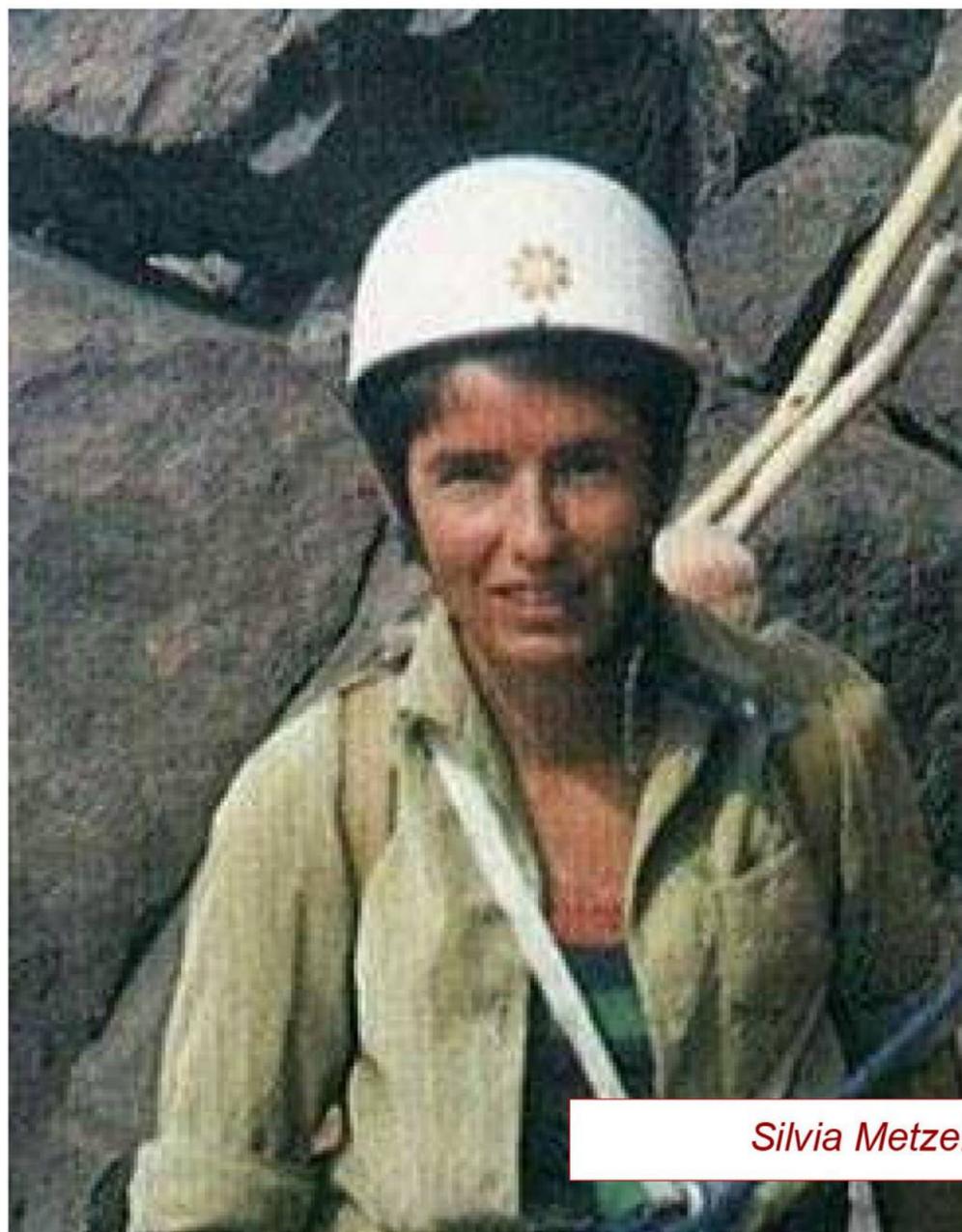
Si forma nell'ambiente alpinistico triestino, poi in Dolomiti dove conosce un altro forte alpinista, Gino Buscaini, con il quale si legherà in cordata e anche nella vita. Insieme al compagno riesce infine a realizzare il suo

sogno: vivere di montagna, mettendo a frutto le sue competenze di geologa, le sue capacità tecniche e la sua abilità di scrittrice.

Silvia sostiene e difende con grande decisione la parità della donna in tutti i settori di attività e conseguentemente, anche nell'alpinismo. Nel 1964 si candida ad entrare nel CAAI (Club Alpino Accademico Italiano), che rappresenta l'élite dell'alpinismo italiano il cui statuto diceva «l'Associazione non impedisce alle donne di esserne ammesse, per quanto finora non vi siano state mai delle candidature, difficilmente ve ne saranno...».

La candidatura reale di due donne, Bianca Di Bèaco e appunto Silvia Metzeltin, provocano invece un'incredibile reazione che sfocerà due anni più tardi in un esplicito veto alla partecipazione femminile. Verrà ammessa solo nel 1978, dopo anni di lotta in seno al Club Alpino ma soprattutto di grandi exploit alpinistici in tutto il mondo.

Nel suo curriculum alpinistico compaiono



Silvia Metzeltin

percorsi difficilissimi e prime ascensioni su Alpi e Dolomiti, in Himalaya, negli Stati Uniti, sulle Ande, in India e Pakistan, nel deserto del Tenerè. Nel 1967 è in Patagonia e poi ancora nell' 81 e nell'82 dove si cimenta con le più alte vette del continente. Il suo alpinismo di ricerca la porterà a partecipare a ben 23 spedizioni in questa regione, documentandone storia, geografia, fauna, flora ed esplorazione alpinistica. Conferenziera, autrice e coautrice di numerosi libri (tra cui la collaborazione con il marito Gino Buscaini alla celeberrima collana Guida dei Monti d'Italia), Silvia Metzeltin rappresenta oggi indubbiamente una figura di valore assoluto nella storia dell'esplorazione delle montagne della Terra.

La nostra storia si sposta ora nel luglio 1974.

Elvira Shataeva, forte alpinista sovietica, è al campo base del Pik Lenin, una montagna di



Elvira Shataeva



Junko Tabei

7134 metri nella catena del Pamir, al confine tra Tagikistan e Kirgizistan. Insieme a lei otto compagne, tra le migliori alpiniste dell'Unione Sovietica. Non è stato facile organizzare questa spedizione, certo non è la prima volta che una donna raggiunge questa cima ma una cordata di sole donne che ne tenta la salita in piena autonomia è una cosa per i tempi senza precedenti.

Ha dovuto convincere le compagne, affrontare difficoltà organizzative e burocratiche ma soprattutto superare la diffidenza delle autorità (a Mosca, dove perorerà tenacemente la sua causa di fronte ai funzionari della Federazione degli alpinisti dell'Urss, dirà " *... per noi la politica, la scienza e anche lo sport, sono la sola possibilità di toglierci dalla ripetizione eterna del quotidiano, accanto a uomini e figli. Noi vogliamo metterci alla prova, trovare un nuovo orizzonte femminile.*"). Alla fine ce la fa. Si parte.

Elvira e le sue otto compagne arrivano al campo base di Acik Tash, a 3800 metri, la sera dell'11 luglio 1974. Vi trovano numerose

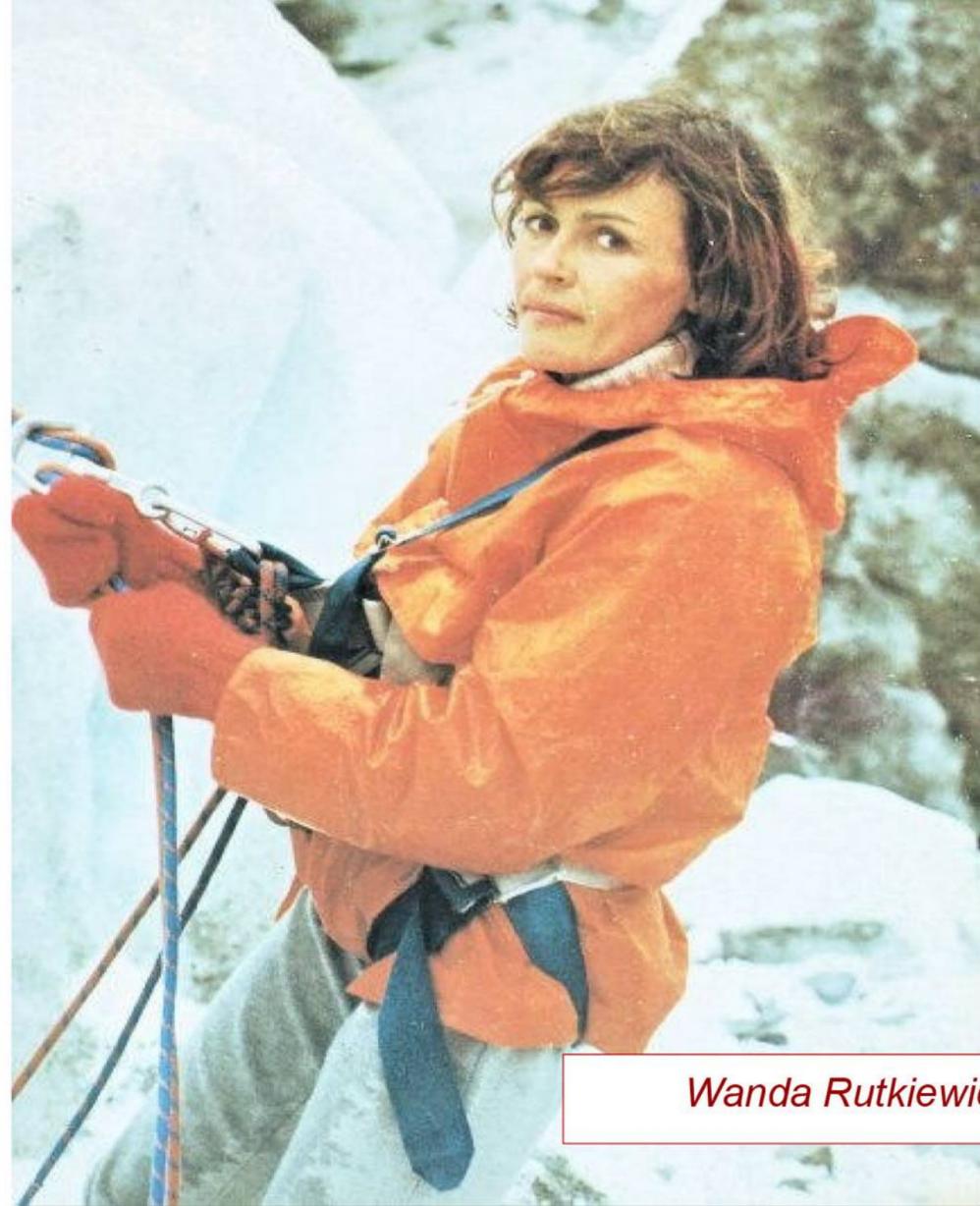
spedizioni internazionali, tra cui una italiana, invitate dalle autorità dell'Unione Sovietica a scalare il Pik Lenin in occasione del 50° anniversario della morte dell'eroe della rivoluzione. Sono previste due settimane di acclimatamento dopodiché, in condizioni di tempo buone, avrà inizio l'ascesa. Il giorno 30 luglio le otto 8 ragazze (una ha dovuto rinunciare per problemi di salute) lasciano il campo base.

Dopo 6 giorni di scalata e 3 campi intermedi raggiungono finalmente la vetta del Pik Lenin, sono le ore 17 del giorno 5 agosto. Le alpiniste comunicano via radio al campo base la conquista della montagna. Dal campo si congratulano con loro per il successo, ma è troppo presto per gioire.

La sera del 5 agosto, durante la discesa, il meteo peggiora sensibilmente (dal campo base nessun avvertimento era pervenuto), il gruppo della Shataeva decide di accamparsi per la notte lungo il pendio sottostante la vetta, a 7000m. Il giorno successivo, 6 agosto, le condizioni del tempo peggiorano ancora, il vento si fa così forte che scendere diventa estremamente pericoloso, la visibilità nulla. Anche le condizioni di salute cominciano a venir meno. Elvira comunica via radio che una delle componenti del gruppo si sente male. Dal campo base consigliano di scendere quanto prima, seguendo l'itinerario di salita invece della traversata prevista inizialmente.

Il 7 agosto, mentre tentano di scendere in mezzo alla nebbia, si forma un uragano, un evento meteorologico in montagna tanto improbabile quanto terribile. L'uragano spazza via le masserizie, l'equipaggiamento, i sacchi a pelo, riduce in brandelli le tende. Irina, che già da alcuni giorni si sentiva male, soccombe.

Tutte le altre lamentano principi di congelamento. Senza vestiti caldi, tende e attrezzatura, si trovano in trappola, in balia del freddo e degli eventi atmosferici. Partono i soccorsi, alcuni gruppi di alpinisti cercano di



Wanda Rutkiewicz

raggiungerle per prestare aiuto ma, a causa del vento che continua a imperversare, non riusciranno ad arrivare in tempo. L'ultima comunicazione, alle ore 21.15 del 7 agosto, è drammatica: *"Siamo rimaste in due. Non abbiamo più forze ... tra quindici o venti minuti non saremo più tra i vivi ... Scusateci ..."*. Poi più nulla, solo il rumore del vento: Elvira, Iljar, Galina, Nina, Tatjana, Valja, Ljudmila, Irina si addormentano per sempre sulle nevi del Pik Lenin. Le ritroveranno il giorno dopo, in una bella giornata di sole, e verrà data loro sepoltura provvisoria, nel ghiaccio, sul luogo del ritrovamento.

L'anno dopo nel giugno del 1975, una spedizione capitanata da Vladimir Shataev, marito di Elvira, recupererà e porterà a valle le salme. Elvira Shataeva e le sue compagne riposano ad Acik Tash, ai piedi della loro montagna.

Questa tragedia lasciò dietro di sé molti interrogativi. Indagini successive rilevarono alcune incongruenze facendo addirittura pensare ad un diverso svolgimento della vicenda. Uno degli scalatori dei gruppi vicini che si trovavano sulla montagna in quel momento affermò: *“Nulla fu come è stato detto”*. Le autorità sovietiche lasciarono che l’oblio coprisse ogni cosa. La verità è rimasta sul Pik Lenin.

E siamo nel maggio 1975.

La giapponese **Junko Tabei**, tocca, prima donna in assoluto, la vetta dell’Everest (8848m.). Tre anni dopo, nel 1978, toccherà a **Wanda Rutkiewicz**, lituana naturalizzata polacca, raggiungere lo stesso traguardo, prima europea in assoluto. In entrambi in casi si tratta di spedizioni che fanno uso di portatori e di bombole di ossigeno per la progressione. Solo nel 1986, la stessa Wanda Rutkiewicz riuscirà a raggiungere la vetta della seconda montagna più alta della terra, il K2 (8611m.), senza utilizzare ossigeno ausiliario e questo segnerà un traguardo importante nella storia delle imprese estreme.

Si è aperta la corsa, tra le migliori alpiniste di tutto il mondo, alla conquista dapprima di tutte le cime più alte dei sei continenti (le cosiddette Seven Summits, il continente americano ne annovera due) e poi di tutte le quattordici cime della terra oltre gli 8000 metri, traguardo al quale la stessa Wanda partecipa riuscendo a raggiungere 8 vette prima di scomparire per sempre, nel 1992, sul Kangchenjunga.

Il primo traguardo, intercontinentale, viene raggiunto nel giugno del 1992 ancora dalla giapponese Junko Tabei che, con la conquista del Puncak Jaya in Indonesia, completa la collezione delle Seven Summits. Per la salita di tutti gli 8000 occorreranno ancora alcuni anni.

Vent’anni dopo la prima conquista della vetta, nel maggio 1995, l’inglese **Alison Jane Hargreaves** raggiunge la vetta dell’Everest in stile alpino, cioè senza utilizzare bombole di ossigeno e senza l’aiuto di portatori, in



Alison Jane Hargreaves

completa autonomia.

E’ la prima volta che una donna riesce a compiere una salita di questa portata in modo così essenziale, dimostrando ancora una volta che certi exploit non sono possibili solo agli uomini. Fortissima alpinista, precedentemente aveva affrontato in solitaria tutte le classiche pareti nord delle Alpi in una sola stagione, un primato per qualsiasi alpinista.

Alison ha famiglia, è sposata con James Ballard, ha due figli ai quali non fa mancare il proprio affetto. Tenta di conciliare, cosa non sempre facile, amore e cura per la famiglia e passione per la montagna e questa ambivalenza (una contraddizione per l’opinione pubblica) la esporrà a critiche, anche molto aspre, che diventeranno il suo travaglio di essere umano, alpinista, donna. Nel 1988, quando scala la difficile parete nord dell’Eiger, è incinta del suo primo figlio, Tom.

Spesso nelle sue imprese si fa accompagnare dai suoi due bambini, Tom e Kate, insieme al papà abituandoli a vivere in tenda e a giocare

ai piedi della via sulla quale è impegnata mamma. Un'avventura che da gioco si trasformerà in necessità allorché, trovandosi in gravi situazioni economiche, la famiglia avrà bisogno delle scalate di Alison e del suo successo come alpinista per mantenersi. Alison ha un grande obiettivo, scalare senza aiuto le tre montagne più alte del mondo: l'Everest, il K2, il Kangchenjunga. Raggiunge il primo traguardo il 13 maggio 1995, ottenendo l'agognato riconoscimento nell'ambiente alpinistico internazionale.

Il 13 agosto dello stesso anno completa anche la salita del K2, indecisa fino all'ultimo se raggiungere la vetta o tornare indietro, ma muore purtroppo durante la discesa, vittima di una violenta tempesta, insieme ad altri sei sfortunati compagni. Aveva 33 anni. Gli stereotipi e la condanna morale che circondarono la sua morte non riuscirono ad offuscare la figura di Alison come alpinista e come donna: una donna con uno straordinario talento ed un altrettanto straordinaria determinazione, piena di speranze, paure, sentimenti, virtù e colpe; una donna che



Edurne Pasaban

realizzò grandi cose ma che commise anche errori, l'ultimo dei quali purtroppo fatale. Destino crudele, stessa sorte toccherà al figlio, Tom Ballard, il 25 maggio 2019 durante il tentativo di scalata dello sperone Mummery al Nanga Parbat, insieme all'italiano Daniele Nardi.

Proseguendo il nostro cammino arriviamo al giugno 2003.

L'italiana **Nives Meroi** è la prima donna a compiere la traversata dei tre ottomila Gasherbrum I, Gasherbrum II e Broad Peak, in cordata con il marito, Romano Benet. Nel 2006 Nives conquista la cima del K2, in stile alpino, prima donna italiana. L'anno dopo, siamo nel 2007, Nives è la prima donna italiana a conquistare l'Everest e senza ossigeno supplementare.

E' in piena competizione per diventare la prima donna al mondo a scalare tutti e



Nives Meroi



Gerlinde Kalterbrunner

quattordici gli 8000 della terra. Nella stagione estiva 2009 si accinge a scalare il Kangchenjunga, sempre in cordata con il marito. Il 17 maggio sono a quota 7005 diretti al campo 4, il giorno dopo saliranno in cima. Ma qualcosa non va: Romano sale molto lentamente, troppo per il suo standard.

Nives capisce che non si tratta di una crisi passeggera e propone di scendere ma Romano insiste: *“Provo a salire fino a 7700m e poi ti aspetto lì mentre tu domani tenti la cima”*. L'alta quota è un ambiente innaturale per la vita e richiede velocità nelle decisioni. Ogni titubanza potrebbe essere fatale. Nives non ha dubbi: vale la pena rischiare solo per rincorrere il dodicesimo ottomila? E, per la prima volta dopo undici cime, non insieme? *“No, scendiamo insieme. Adesso. Non ti farò aspettare qui”* dice.

Tornati in Italia Romano scopre d'essere affetto da un'aplasia midollare, una grave malattia che richiederà due anni di cure intense per essere vinta. Nives annuncia il proprio ritiro dalla competizione per il primato femminile. La coppia torna all'attività in Himalaya nel 2011. Nel 2014, al terzo tentativo, conquistano finalmente la vetta del Kangchenjunga. Nel 2016 raggiungono la cima del Makalu e nel 2017 quella dell'Annapurna. Con quest'ultimo successo

completano la conquista di tutti i quattordici 8000 del mondo, tutte le salite effettuate in perfetto stile alpino. I due sono i primi in assoluto ad aver compiuto l'impresa in coppia. Manca ancora un traguardo, quello più ambito.

Nel maggio 2010 la spagnola **Edurne Pasaban**, con la conquista del Sisha Pangma, diventa la prima donna ad aver compiuto l'ascesa di tutti i quattordici ottomila della terra, eguagliando così lo stesso traguardo raggiunto in campo maschile nel 1986 dall'italiano Reinhold Messner. Verrà poi emulata e superata nel 2011 dall'austriaca **Gerlinde Kalterbrunner** che, con la conquista del K2, diventerà la prima donna al mondo ad aver scalato tutti e 14 gli ottomila senza l'utilizzo di ossigeno supplementare.

Siamo così arrivati al termine della nostro racconto, una veloce cavalcata attraverso i luoghi, le vicende e le figure femminili più significative dell'alpinismo extra-europeo e di alta quota.

Può sembrare che tutte le sfide più estreme siano state vinte, i traguardi ritenuti impossibili raggiunti.

Non è così. Il cammino delle donne sulle Terre Alte non si ferma. Altre sfide si profilano all'orizzonte, altre barriere geografiche, fisiche e mentali da superare.

Ma questa è storia d'oggi.

Bibliografia:

- (1) METZELTIN BUSCAINI, Silvia (1984). *Alpinismo a tempo pieno*. Dall'Oglio Editore.
- (2) COTTINO, Linda (2001). *Qui Elja, mi sentite? Otto donne sul Pik Lenin*. CDA & VIVALDA Editori
- (3) MARUGAN LOPEZ, Arantza (2003). *Corde ribelli*. CDA & VIVALDA Editori.
- (4) ROSE, David – DOUGLAS, Ed (2004). *Le regioni del cuore*. CDA & VIVALDA Editori.
- (5) MEROI, Nives (2015). *Non ti farò aspettare*. BUR Rizzoli.

Franco Casalino



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

Preparate con cura il vostro itinerario anche quello che vi sembra facile. Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Informatevi delle difficoltà dell'itinerario. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.

Informare

Non iniziate da soli un'escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e il gestore del rifugio.

Preparazione fisica

L'attività escursionistico/alpinista richiede un buon stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.

Preparazione tecnica

Ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche e un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.

Abbigliamento

Curate l'equipaggiamento, indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

Alimentazione

E' importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'alta quota. Assumete cibi facilmente digeribili privilegiando i carboidrati e aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.

Rinuncia

Occorre saper rinunciare ad una salita se la propria preparazione fisica e le condizioni ambientali non sono favorevoli. Le montagne ci attendono sempre. Valutate sempre le difficoltà prima di intraprendere un'ascensione.

Emergenze

In caso di incidente, è obbligatorio prestare soccorso. Per richiamare l'attenzione utilizzare i segnali internazionali di soccorso alpino:

- CHIAMATA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 6 ogni minuto (un segnale ogni 10 secondi) un minuto di intervallo.
- RISPOSTA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 3 ogni minuto (un segnale ogni 20 secondi) un minuto di intervallo

S.O.S. Montagna

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



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

Rebus con cambio: 9, 9, 1, 4, 2, 4
Sostituire le lettere come indicato tra parentesi



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

IL CRUCIVERBA del mese

(a cura di 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							

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



ORIZZONTALI:

1. Il segno che moltiplica
3. Verso di pecora
6. Movimento involontario
8. Il centro del sole
9. Vino di sapore dolce e gradazione alcolica elevata
12. Grandiose, imponenti
13. Mutano la calce in calcare
14. Una coperta meno... corta
15. Simbolo dell'autorità del sovrano
17. Mezzo etto
18. Cittadina sicula soprannominata *Città della Nocciola*
20. Gabbie per pollame
22. Il nome dell'attore Marcorè
23. Anno Domini
24. Quantità non definita
25. Pittore rinascimentale nato a San Giovanni Valdarno
27. Dirigente di partito nel regime fascista
28. Dea romana della terra e della fertilità
31. L'Irlanda con Dublino
33. Vani, inutili
35. Un affluente della Senna
37. Deve dei soldi a qualcuno
40. Tribunale Amministrativo Regionale
41. Appendici per volare
42. È chiamata anche leone marino.

VERTICALI:

1. Il fiume anticamente chiamato Eridano
2. Il... copricapo del soldato
3. Berretto di panno senza falda né visiera
4. Dichiarare pubblicamente il proprio pensiero
5. Rinvigorire con il cibo
6. Fine del commento
7. Ambienti lunghi e stretti di comunicazione
9. Una malattia infettiva e contagiosa spesso letale
10. Pervasiva, soffusa
11. Il giardiniere lo compra a sacchi
14. Sostanza impiegata per debellare gli organismi nocivi alle colture agricole
16. In fondo ai serbatoi
19. Club Alpino Italiano
21. Dritto in centro
25. Rende degno di ricompensa
26. Una delle tre virtù teologali
27. Sono spesso incompresi
29. Fornisce energia elettrica (sigla)
30. Isidor Isaac, Premio Nobel per la Fisica nel 1944
32. Il prefisso che moltiplica per sei
34. Grande Raccordo Anulare
36. La moglie di Zeus
38. La metà del doppio di quattro
39. Articolo romanesco.

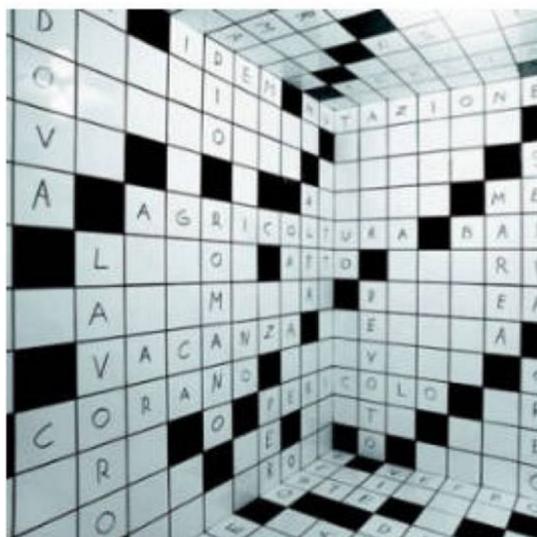


CRUCIVERBA

(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									3	
35						36	37		38		
39					40						41
42				43							

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

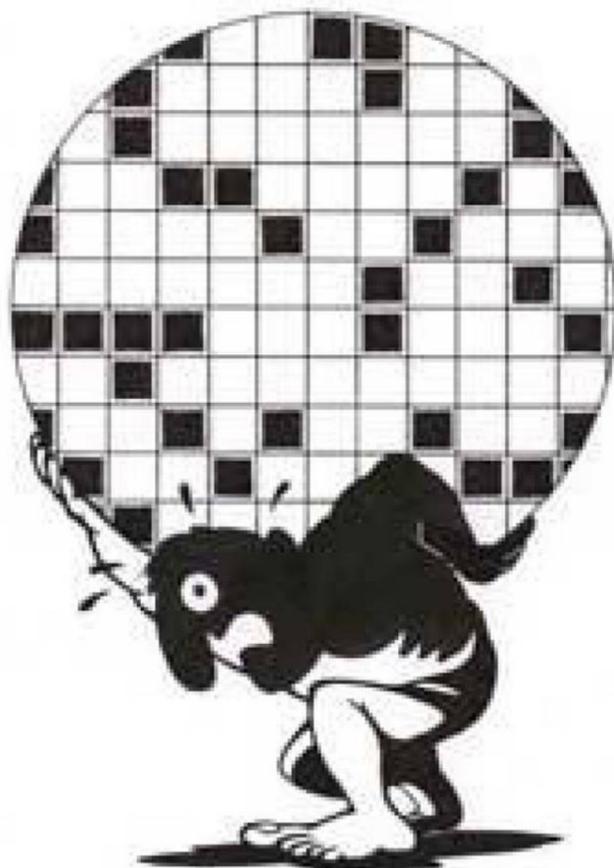


ORIZZONTALI:

- 1 trasformano la biro in un baco
- 3 un Re Franco della dinastia dei Merovingi
- 11 intrise di sudore
- 13 poeta greco antico nato a Smyrna
- 14 assistenza domiciliare integrata
- 15 non hanno le qualità richieste
- 17 è a capo della ciurma
- 19 azienda tramviaria municipalizzata
- 21 un'antica nave romana
- 22 non va mai in chiesa
- 23 importante fiume del Pakistan
- 24 elettrodo positivo dei voltometri
- 26 impara l'....e mettila da parte
- 28 mammifero pinnipede dell'Emisfero Australe
- 30 attirate, lusingate
- 32 affondò alla prima
- 34 la testa del cane
- 35 manca di zucchero
- 36 con Elia, Geremia, Ezechiele e Daniele
- 39 è detto anche tè paraguayense
- 40 frequentano lezioni senza essere iscritti
- 42 un Istituto di Assicurazioni
- 43 industria libraria

VERTICALI:

- 1 appassionati di arti e di attività in genere
- 2 venne sostituito da Diaz
- 3 l'inizio delle dita
- 4 rivolgersi ad un'autorità
- 5 corredo cromosomico base di un individuo
- 6 il soprannome di Christian Vieri
- 7 un prefisso che dimezza
- 8 può presentare una tesi
- 9 tritate, sminuzzate
- 10 un tipo di farina
- 12 completamente senz'acqua
- 16 molecole organiche
- 18 camminare con piccoli passi veloci e saltellanti
- 20 città dell'Andalusia
- 22 inserito bene, aggiustato per lo scopo
- 25 segue set.
- 27 sovrasta Catania
- 29 costituiscono l'androceo delle angiosperme
- 31 entrando in Rimini
- 33 guida la preghiera dei Musulmani
- 34 benvenuti, amati
- 37 sistema informativo territoriale
- 38 la Banca Vaticana
- 40 Udine
- 41 trasformano un coro in ciao



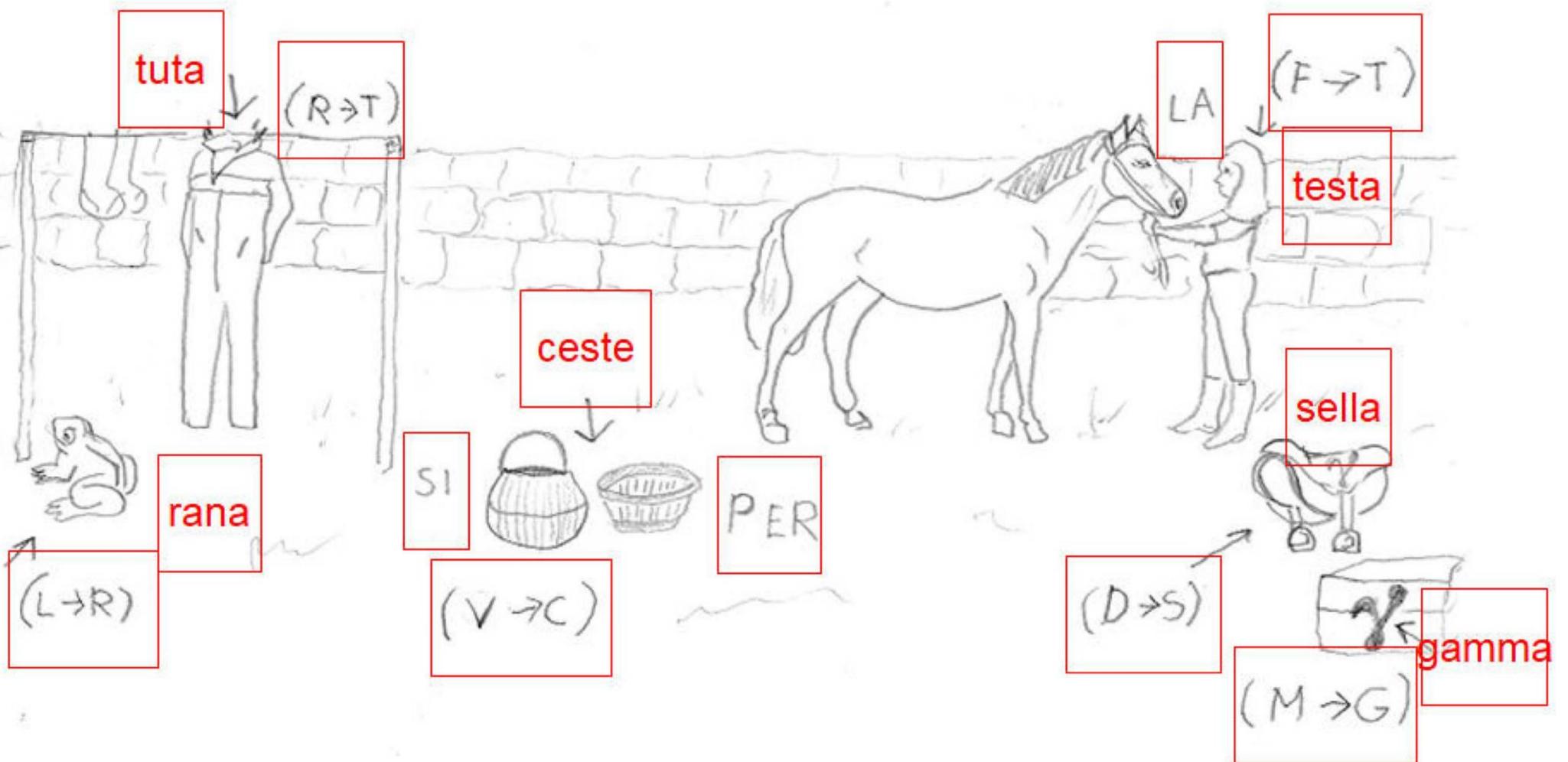
Le soluzioni dei giochi del mese di GIUGNO

REBUS (con cambio:sostituire le lettere come indicato tra parentesi)

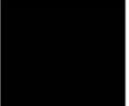
Soluzione :2, 6, 2,5, 3. 2. 5, 5, 5

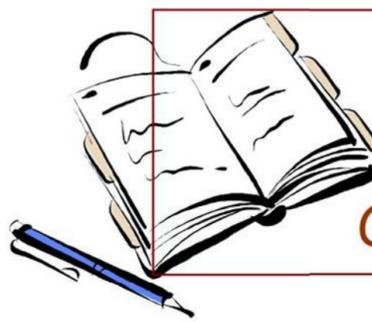
Ra na tutaa si ceste per la testa sella gamma

LA NATURA SI VESTE PER LA FESTA DELLA MAMMA



1	A	B	B	A	N	D	O	N	A	T	A				
11	F	O	U	L	A	R	D		12	C	A	R	13	E	
14	F	R	O	N	T	I	E	R	15	A		16	A	R	
17	R	I	N	O		Z		18	A	P	A	L	E		
20	O	A	S		21	A	Z	I	M	U	T		I		
N		23	E	T		25	A	N	E	L	L	O			
27	T	E	N	E	N	T	E		29	C	E	R	O		
30	A	S	S	I		31	I	D	I	O	T	I			
33	R	I	O	N	E		35	I	R		36	I	G	E	37
38	E	L		39	A	P	A	T	I	A		42	A	D	
	I			43	O	P	I	N	I	O	N	E			
45	M	O	L	I	S	E		46	A	N	T	O	N		

1	D	A	R	S	E	N	E		7	D	I	T	A	
10	I	M		11	A	L	A	S	12	S	I	O		O
13	S	O	S	P	E	T	T	I		15	R	A		
17	I	S	P		N		18	R	A	M		I	S	
N		22	E	C	A	T	O	M	B	E		C		
26	N	A	T	E		28	A	G		29	L	E	O	
30	E	S	T	R	O	M	E	S	S	E		R		
34	S	C	I	O	L	I	N	A	T	O		T		
35	C	A	N	T	I	L	E	N	A	N	T	E		
37	A	R	A	T	A		38	T	R	O	I	S		
39	R	I	T	I	R	A	T	O		42	R	O	I	
E		O		43	E	R	E	S	I	A		A		



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Quando piove d'Agosto piove olio miele e mosto

Agosto è l'ottavo mese dell'anno nel calendario Gregoriano e abbraccia il periodo più caldo dell'anno, con il termometro che fa segnare le temperature più alte. Ciò lo rende idealmente il periodo migliore per andare in vacanza. La natura segna la fase di raccolta in particolare del grano, come suggerisce il fatto che gli antichi romani avevano consacrato il mese a Cerere, dea delle messi e della vegetazione.

Ad agosto sono compresi i cosiddetti "giorni della canicola" (dal 24 luglio al 26 agosto) durante i quali il caldo e l'afa raggiungono i livelli più alti. "Canicola" viene dal latino canicula, "piccolo cane", nome dato alla stella più luminosa (Sirio) della costellazione del Cane Maggiore, che in questo periodo sorge prima del Sole.

Per studiosi e appassionati di fenomeni celesti, è imperdibile la famosa notte di San Lorenzo, o "notte delle stelle cadenti". In quella data infatti (convenzionalmente il 10 agosto ma che spesso slitta ai giorni successivi) si verifica l'emozionante fenomeno degli sciame meteorici: una pioggia di meteore che entrando a grande velocità nell'atmosfera terrestre si disintegrano in tanti piccoli corpi luminosi.

Il giorno di Ferragosto, che è una festività, cade il 15 agosto in concomitanza con la ricorrenza dell'Assunzione di Maria. Il termine Ferragosto deriva dalla locuzione latina "feriae augusti" (riposo di Augusto) indicante una festività istituita dall'imperatore Augusto nell'8 a.C. che si aggiungeva alle esistenti e antichissime festività cadenti nello stesso mese, come i Vinalia rustica o i Consualia, per celebrare i raccolti e la fine dei principali lavori agricoli.

L'antico Ferragosto, oltre agli evidenti fini di auto-promozione politica, aveva lo scopo di collegare le principali festività agostane per fornire un adeguato periodo di riposo, anche detto Augustali, necessario dopo le grandi fatiche profuse durante le settimane precedenti.

Ed ora ditemi, Eutini carissimi, dove trascorrerete il mese di luglio e agosto – dopo quest'ultimo anno di pandemia - per le vostre meritate vacanze?

Qualche proposta noi dell'UET ce l'avremo da farvi...

Quali? Vediamole.

- Domenica 4 luglio saliremo alle Aiguilles de Tortisse in Valle Stura/Valle della Tinée, facendo una escursione tra estesi pascoli e itinerari che vennero utilizzati dalle popolazioni locali anche per l'attività di contrabbando con le attigue vallate francesi. Sul versante francese poi, a "due passi" dal colle del Ferro, godremo di una splendida immagine paesaggistica sui laghi di Vens e sull'arco di Tortisse e su una particolare formazione calcarea oggi tra le immagini simbolo del parco nazionale del Mercantour.





- Domenica 18 luglio, con il Gruppo Giovanile del CAI Sezione Torino, saliremo sulla Cima del Vallonetto in alta Val Susa, partendo da Grange della Valle e prendendo il sentiero che porta al Rifugio Levi-Molinari, da qui poi si seguirà l'Alta Via per il Passo di Galambra. Si raggiungerà la vetta attraversando un ambiente montano che ricorderà il paesaggio lunari, fatto di rocce con caratteristiche diverse.

Non affannatevi quindi nella ricerca di prestigiose e gratificanti località di vacanza, perchè a farvi trascorrere un'estate indimenticabile, quest'anno e come sempre ci pensa la UET!

e... Buone Vacanze a tutti!

Mauro Zanotto
Direttore Editoriale



Aggiungi un posto a tavola

Sì, proprio come la commedia anni 70 di Garinei e Giovannini, solo che viaggiando verso est ed ancora di più verso sud, la tavola assume diverse tipologie.

Nella quasi totalità dei casi, la tavola sarà una distesa di sabbia, delle volte con una coperta o un tappeto.

Quando i nomadi, sentono e vedono arrivare i nostri fuoristrada, non aspettano di sapere se ci fermeremo, fanno che preparare, come simbolo di benvenuto, d'altronde l'ospitalità è sacra.

Si comincia con il tè, verde cinese, ed i tre storici bicchierini, che non si dovrebbero mai rifiutare, poi ovvio che un diabetico o un malato di cuore farebbe meglio a bere solo il terzo, più leggero e meno

zuccherato anche perché quasi sempre vengono offerti anche i datteri, per un picco glicemico, da ripartire di corsa in tutti i sensi.

Guai se si prova a ripartire, soprattutto se la giornata sta volgendo al termine, in quanto quasi ovunque una capretta o una pecorella vengono sacrificate e cotte nel forno naturale che è la sabbia con tanto di braci.

Insieme al cus cus, che nel deserto viene fatto ancora a mano.

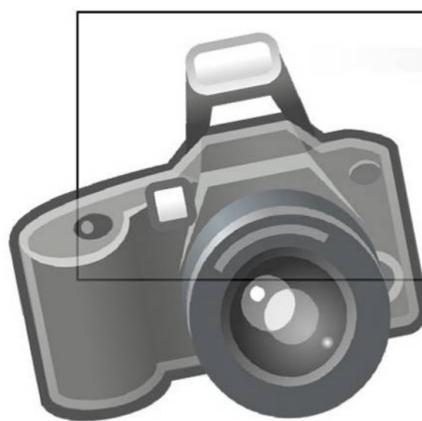
Innumerevoli sono gli esempi, di tavolate improvvisate in mezzo al nulla.

Ricordo di un camion fermo tra Algeria e Mali quindi a circa 500 km dal paese più vicino.

Ci avvicinammo pensando che avesse bisogno di aiuto, nel deserto guai a non fermarsi e non chiedere informazioni sul viaggio, sullo stato delle piste e sulla salute dei viaggiatori.

Erano tuareg seduti sotto al camion a godersi un po' di ombra, intenti a fare il tè.

Immediatamente, ci fecero posto e come un ordine non scritto, ci versarono subito il prezioso liquido, caldo e zuccherato e forte,



Reportage Ai "confini" del mondo

accompagnato da un sacchettino dove al suo interno datteri secchi e ridotti a briciole vengono poi mangiati a cucchiariate.

Oppure per i lunghi viaggi, si fanno come delle polpette di semola, anche queste mischiate a datteri, e' il tipico cibo per i lunghi viaggi, si conserva e nutre ed è facile da offrire.

Capita poi di vedere anche sacchetti in pelle, al cui interno si mette una pasta di datteri, la quale la si taglia con un coltello quasi fosse un panetto.





Un'altra volta percorrevo la mitica N1 la Transahariana che da Algeri va in Niger, per piu' di 3000 km.

Nelle gole di Arak, ci sono 2 ristoranti, la gendarmeria, un gommista ed il benzinaio. Posto tappa piu' che obbligato.

Essendo sera, montai la mia tendina e mi diressi, verso la tanto agognata cena.

Ma alcuni camionisti vedendomi, e capendo le mie intenzioni, mi fecero subito posto accanto al loro fuoco, e vi posso assicurare, che se da noi si dice di fermarsi dove vedi camion nelle vicinanze di una trattoria, nel Sahara, bisogna fermarsi sempre dove ci sono camionisti che cucinano.

Non ve ne pentirete. Garantisco per esperienza.

Ogni volta che passo dalle gole, suddette, il telephone arabe, mi porta i saluti dei vari camionisti che sono passati da li'

regolarmente, portando tra nord e sud, animali, datteri o carburante.

Ad est, non e' da meno, solo che qui il te' e' rosso.

In Iran, non feci in tempo a scendere dalla mia Toyota, che alcuni giovani mi fecero accomodare con loro, su una panca coperta da una ricca stoffa colorata a sorseggiare il te', immergendomi in atmosfere dalle Mille e Una Notte

Per non parlare della Siria, la povera Siria, dove con un gruppo di clienti andammo a visitare il Krak des Chevaliers.

Il tempo di parcheggiare i mezzi e con nostra grande sorpresa e stupore, un'intera famiglia ci fece accomodare su meravigliosi tappeti, e dividemmo con loro carne alla brace, patatine ed insalata.

Forse e' il latte che sia di capra o dromedario, l'alimento che piu' rifiutiamo, durante i nostri viaggi, avendo qualche problema di stomaco, e questo gia' con il nostro di vacca, ed e' un vero peccato, perche' hanno un alto valore nutritivo, cosi' come i datteri, che secondo una leggenda dei nomadi Tebu nel Ciad, consente con un solo frutto di vivere fino 3 giorni; il primo mangiandone la pelle, il secondo la polpa ed il terzo succhiandone il nocciolo.

Meglio se si e' nati nomadi pero', aggiungerei io.

Il pane cotto sotto la sabbia merita una storia tutta sua.

Farina, sale e raramente un filo di lievito.

Si impasta il tutto in una terrina e quando l'impasto e' uniforme e senza grumi lo si allarga e lo si deposita sulla sabbia e lo si ricopre di sabbia calda, braci e fuoco, dopo circa 30 minuti lo si gira ed il pane fresco fragrante e' servito.

Volendo a parte si cuoce una zuppa e si miscela il tutto dopo aver spezzettato il pane creando cosi' un primo sostanzioso ed appetitoso, soprattutto se capita di aggiungere un po' di carne, ma quella non manca quasi mai viaggiando da un accampamento nomade



all'altro.

E poi c'e' la pasta, la nostra amata pasta, da buoni italiani.

La si cuoce quasi sempre nella pentola a pressione, per risparmiare gas e soprattutto legna.

Una volta che gli si insegna che da noi la si mangia quasi cruda o al limite al dente, il gioco e' fatto.

Prima si fanno cuocere le verdure con il sugo e la carne e poi solo in un secondo momento si aggiunge la pasta.

Vi assicuro e non era per fame come si potrebbe pensare che ho mangiato del primi tra i piu' buoni che io ricordi.

A questo punto Vi invito tutti, ma proprio tutti a partire, e vedrete con i vostri occhi ed anche con il vostro cuore che un posto a tavola c'e' e ci sara' sempre per tutti.

Fabrizio Rovella

 *Saharamonamour*

www.saharamonamour.com

Il Cammino del Re

Considerato il più bello e ed il più completo tra i trekking di tutta la Scandinavia

Giorno 1: Partenza dall'Italia ed arrivo a Kiruna con pernottamento in ostello

Giorno 2: Trasferimento con navetta ad Abisko e pernottamento presso il rifugio

Giorno 3: e subito canyon, ponti sospesi e boschi di betulle, pernottamento al rifugio di Abiskojaure

Giorno 4: Una distesa di laghi e la rapida salita al Kiernbaken, possibilità di giro in barca, pernottamento al rifugio Alesjaure Regione di allevamenti di renne

Giorno 5: Cammineremo circondati da alte vette, ma camminata facile. Avifauna ricca lungo il fiume Alesatno. Pernottamento al rifugio Tjaktja

Giorno 6: Il passo Tjaktja, sarà il punto più alto del nostro Kungsleden, Sentiero del Re, appunto, e saremo a quota 1400 slm. Pernottamento presso il rifugio Salka

Giorno 7: Possibilità, data la vastità del panorama di lasciare i sentieri battuti per trovare la propria strada attraverso la brughiera di montagna. Attraverseremo diversi torrenti su graziosi ponti in legno. Pernottamento presso Rifugio Singi

Giorno 8: Giornata scoprendo moltissime delle vie classiche di roccia delle Alpi svedesi. Pernottamento al Rifugio Kebnekaise

Giorno 9: Piacevole gita in barca, per accorciare di qualche km l'ultima tappa e pernottamento presso il Rifugio Nikkaloukta

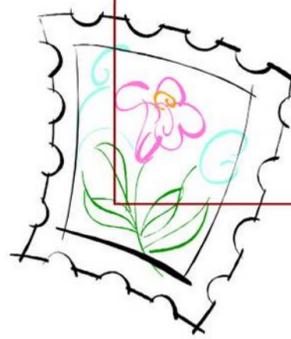
Giorno 10: Trasferimento con navetta a Kiruna e pernottamento all'ostello in camera doppia con bagno privato

Giorno 11: Volo di ritorno in Italia

Per info e prenotazioni:

<https://www.saharamonamour.com/component/icalagenda/92-il-cammino-del-re-2021.html?Itemid=101>

 Saharamonamour
www.saharamonamour.com



Color seppia Cartoline dal nostro passato



I ricordi di una prima gita

Finalmente il campo di neve cessa su giglio forse di un burrone, forse di una depressione insignificante, certamente sulla sponda di un mare di nebbie che si accavallano furiosamente e che talvolta si elevano qua e là a guisa di immani colonne che il vento dall'alto disperde stridendo per l'azzurro del cielo.

La sera si avvicina rapidamente: siamo due soli e non pratici del luogo, così che ci fermiamo un poco a contemplare il bizzarro spettacolo, ma spingendo lo sguardo lontano con ansia, che invano nascondiamo a noi stessi, si riesce a farsi un'idea pressoché esatta della situazione.

Vediamo la sponda opposta di quel mare costituita da una grandiosa morena, e più in là da un pendio erboso, sul quale deve certamente sorgere il desiderato rifugio.

Entriamo sotto quelle onde in convulsione, e di roccia in roccia che a precipizio scendono al basso, tendiamo al fondo del vallone per risalire sul versante opposto, temendo ad ogni momento che un ostacolo arresti la marcia e ci obblighi a passare chissà che notte

all'aperto.

Ma frattanto una serie di folante di vento mette uno scompiglio maggiore in quelle nebbie, le sfonda, e sul versante che è meta dei nostri passi ci appare il rifugio.

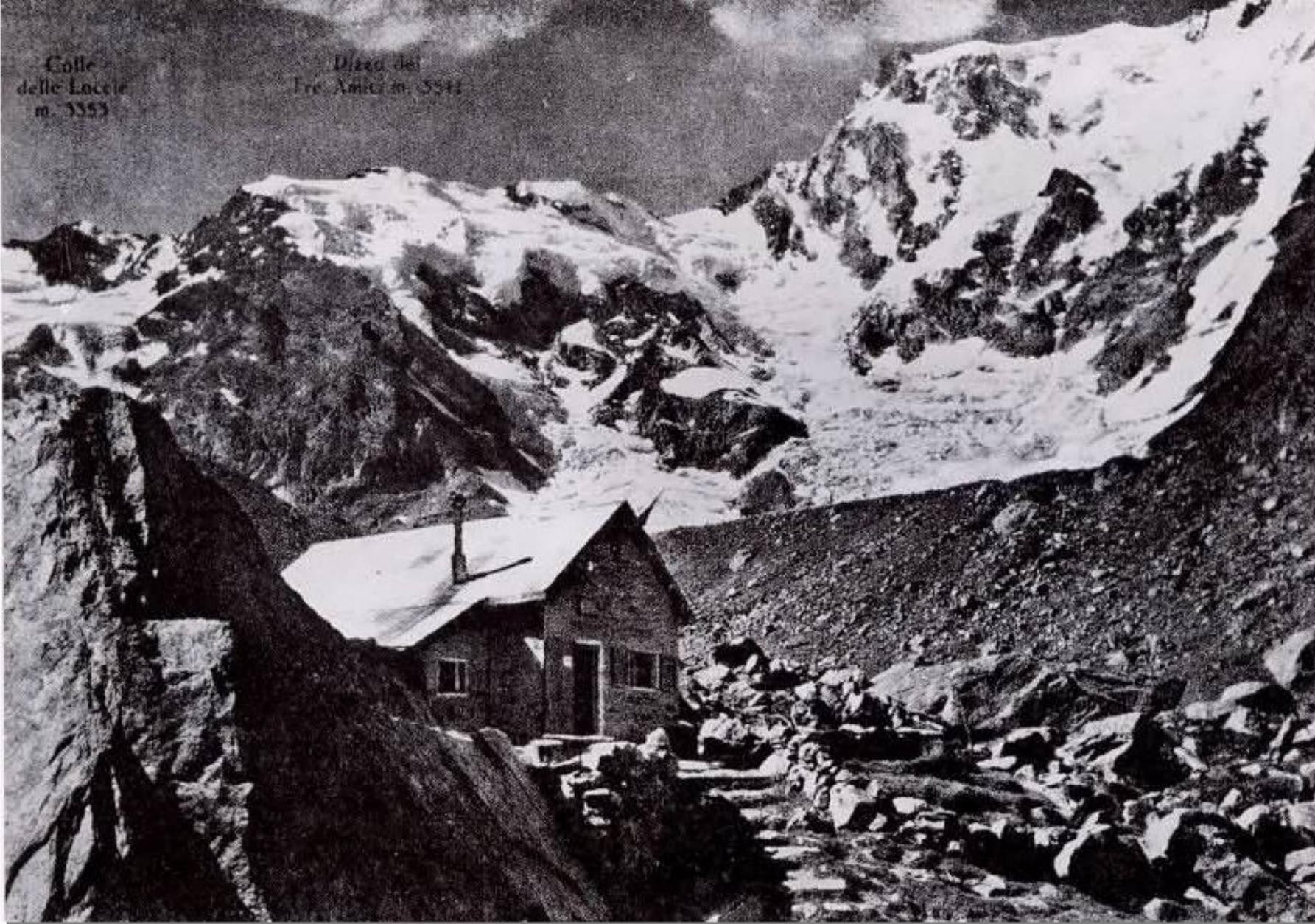
Povero rifugio, come ho sentito di volerti bene in quel momento, e come ricordo ancora adesso le tue pareti bianche, il tuo tetto nero e pesante, il tuo assieme goffo e stranamente in contrasto con la natura circostante.

Come ricordo con piacere le tue pareti interne di legna istoriate di nomi ed iscrizioni, i tuoi utensili primitivi e quel giaciglio di crine, sul quale ho passata la mia prima notte a 3000 metri!

Le nebbie sono tutte, o quasi, scomparse, il sole, tramontato dietro le punte più elevate, manda tuttavia sull'orizzonte a fasci a fasci i suoi raggi luminosi che a guisa d'immensa selva di fili vanno irradiando le valli ed il cielo gradatamente si fa più azzurro e stellato.

Il profilo della gigantesca costiera di confine è nettamente delineato sopra un cielo di fuoco, e la luce, concentrando i suoi raggi sulla linea frastagliata, la fa risplendere di una aureola che vince il grosso dello sfondo e si perde in sfumature.

Vicino a noi s'erge una parete curva e colossale, più in là i riflessi del lago tingono ancora di un azzurro appena percettibile le



nevi sovrastanti, e il fondo del vallone è bruno, uniforme, profondo.

Verso oriente spiccano alcune punte nevose indorate del sole, ma in basso dorme la sera placidamente vasta.

Cessa poco per volta il rumore delle acque nuovamente raprese dal gelo, e quel vasto silenzio non è turbato più che dall'urlo del vento e talvolta dal sordo rumore delle ultime frane.

Dalle vallate francesi le nebbie velocissime tentano continuamente di invadere il nostro bel cielo, ma il vento che sale dalle nostre valli respinge sempre inesorabilmente i disperati tentativi, e la lotta di due correnti opposte proprio sullo spartiacque è qualche cosa di superbamente bello.

Talvolta una colonna di nebbie varca il confine con incredibile velocità, ed allora in un secondo il nostro vento la disperde con uno strido che giunge distinto fino a noi.

Ma il cielo d'occidente perde poco per volta i suoi riflessi infuocati e subentra ad un giallognolo pallido l'azzurro indeciso nel quale qualche stella tenta di fissarsi tremolando; un vento acuto ci molesta ed andiamo a letto...

E fuori il vento urla con rabbia, il povero rifugio si scuote tratto tratto all'impeto ed ogni altro rumore tace come in una tomba.

Un raggio di luna penetra attraverso le ardesie del tetto, ci si sente tranquillamente sereni e tutta si assapora la voluttà dell'isolamento.

All'alba, mentre il sonno la vince sulle emozioni, è giunta l'ora della partenza perché abbiamo la feroce intenzione di una grande impresa.

L'oscurità ci contende la speditezza del cammino, talvolta dobbiamo rifare la strada percorsa, ma si prepara un mattino superbamente bello e noi sentiamo tutta la forza che proviene dall'ambiente in cui ci troviamo la prima volta.

Quando la luce permette l'orientamento, ci troviamo imbarcati sui ripidi rinalzi di neve che finiscono in alto contro enormi muraglioni di roccia, in basso perdendosi negli svolti di canali che si indovinano facilmente.

Tenendoci pressochè rasenti all'enorme muraglione, noi tagliamo il rinalzo e scendiamo, dopo un penoso lavoro di piccozza, sul ghiacciaio pianeggiante.

Il sole già comparso sull'orizzonte indora le

punte nevose che salgono ardite al cielo e scintilla rinfranto nello specchio immenso sul quale camminiamo.

Un incendio strano sembra ardere il lucido ghiacciaio mollemente adagiato davanti e dietro di noi: vediamo un altipiano verdemente cupo e da quello come il vasto alveo di un fiume scende la valle tutta soffusa ad un lieve rosato pallido, come a noi apparisse dietro un velo.

La punta alla quale tendiamo è provocante con il suo slancio ardito, col suo ghiacciaio a precipizio spaccato in mille modi, in mille sensi che, visto così nel punto in cui siamo, sembra un quadro appeso alla muraglia.

Ma frattanto il sole già molto alto liquefa col suo bacio la superficie del ghiacciaio e l'acqua goccia per goccia raccolta in minuscoli e capricciosi rigagnoli, va divagando per l'ampia luce di quello specchio; i canaletti si riuniscono qua e là, si separano, si contorcono in piccoli avvallamenti e l'acqua si perde nei crepacci appena visibili con dei flebili strani rumori prolungati che sembrano gemiti uscenti di sotto a quella massa ghiacciata.

Dove è considerevole il crepaccio, sale il cupo fremito dell'acqua impetuosa che corre e si indovina il torrente che si alimenta di tutte le

lagrime nell'immensa superficie che piange: il torrente che ingrossa nel suo tunnel scendendo coll'impetto della cascata.

Era evaporata dal mare in mille e mille molecole invisibili la povera gocce d'acqua, era stata preda dei venti, sbattuta dall'uno all'altro capo del cielo concorrendo a far d'oro l'aurora talvolta, l'altra infuocato il tramonto.

Aveva portato suo contributo a squarciare il cielo con il fulmine, ad oscurare la faccia del sole volando sempre in alto, in alto.

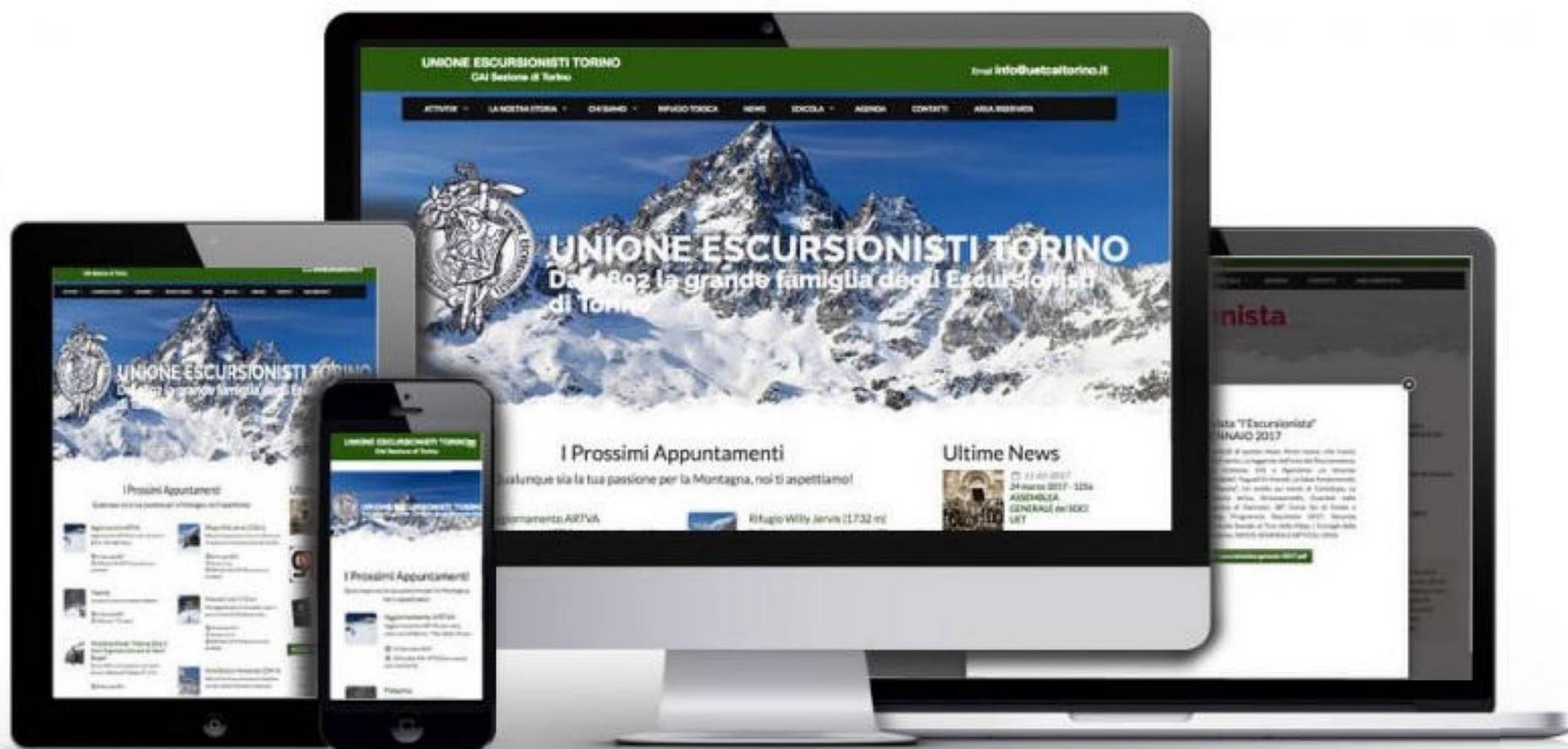
Poi era caduta bianca e lieve stella di neve sul ghiacciaio, vi si era quasi pietrificata per lungo tempo, ed ora di nuovo stemperata dal sole penetra tra ghiaccio e ghiaccio gemendo, lambe, ingrossa e cade nel torrente di lacrime che la trascina al basso, la trae al fiume e la ritorna al mare...

Ma la poesia in mezzo a tanta vita che non muore, parve volesse seguire le acque al basso e l'impresa... mancò!

Anonimo Uetino

*Tratto da "l'Escursionista" n°4
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 1 aprile 1900*





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

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Luglio/Agosto 2021