



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Febbraio 2022

€ 0,00

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

Bianca, fresata e rara

(La neve di Saint Barthélemy)

Costruire ponti
tra un mondo e l'altro

Prodigio a piè dell'Alpi
Romanzo di un miracolo al Santuario di Trana (parte XIII)

Avventure e disavventure in giro per il mondo
Reportage ai confini del mondo

Al Piano del Re
Cartoline UET del 7/8 dicembre 1913

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



seguici su



Anno 10 – Numero 97/2022

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





Se non ora, quando?

Ultimamente si parla con insistenza di cambiamento climatico, in particolare dopo il summit di Roma dei Capi di Governo del mondo e quello di Glasgow durante il quale i giovani hanno fatto sentire la propria voce.

Le nuove generazioni fanno pressione sulle nazioni con produzioni ad alto tasso di inquinamento e che pur tuttavia sono poco disponibili ad applicare le proposte degli scienziati per risolvere il problema.

L'aumento della temperatura globale del pianeta fa sì che lo *Zero Termico* si posizioni verso i 4000 metri di altitudine e chi frequenta le montagne si rende conto di quanto rapidamente i ghiacciai si stiano sciogliendo. Osservando i pendii si può notare come i pascoli non più coltivati si stiano infatti trasformando in boschi.

Le precipitazioni atmosferiche ora sono spesso molto intense e trasformano i pendii delle montagne che quindi subiscono frane, inondazioni, distruzione di boschi; anche i sentieri vengono alterati e questi rappresentano vie storiche di comunicazione per le genti di montagna.

Si hanno cambiamenti nelle tradizionali coltivazioni, che creano una nuova convivenza fra uomo e fauna selvatica. Per contro, le terre abbandonate dalle coltivazioni, sia in montagna che in pianura, ritornano boschi capaci di assorbire il CO₂ contrastando così il riscaldamento globale e questo dimostra l'importanza della coltivazione del bosco.

L'Italia peraltro ha sempre avuto una grande tradizione forestale che si tramanda da secoli, dal Medio Evo ad opera dei monaci alle leggi della Serenissima (Repubblica di Venezia).

Ed il CAI stesso ha sempre avuto un particolare riguardo alla natura e già alla fine del 1800 aveva collaborato alla stesura di una legge a protezione del bosco.

Il bosco non è solo una fonte economica per gli abitanti della zona, ma è indispensabile per la stabilità geologica, per gli animali piccoli e grandi che in esso vivono, per gli insetti, per il paesaggio e quindi anche per il turismo.

Elementi atmosferici violenti come la tempesta VAIA che alcuni anni fa ha colpito il Trentino, hanno dimostrato che anche la foresta più rigogliosa può essere distrutta in poco tempo. Il riscaldamento climatico, porta un aumento delle malattie e dei parassiti del bosco, per la protezione del quale è necessario ricorrere all'aiuto della ricerca scientifica per evitarne la distruzione.

Il CAI si è sempre impegnato nella difesa della natura in particolare delle terre alte; l'interesse è rivolto ai boschi, alla biodiversità, ma ora ha una particolare attenzione verso l'ambiente montano che comprende oltre all'uomo la fauna e la flora.

L'uomo spesso ha bisogno di un richiamo alle sue responsabilità e il CAI ha scelto di vigilare su questo ambiente per poterlo consegnare integro alle generazioni che verranno.

All'inizio l'educazione ambientale CAI era impegnata a far conoscere la scienza e la prevenzione, ora il CCTAM ovvero la branca del CAI che tutela l'ambiente della montagna, studia le varie situazioni ed esprime la propria visione e la condivide con i Soci del sodalizio. Questi territori presentano segni inequivocabili di degrado e quindi necessitano di misure di sostegno adatti al momento attuale.

Tutti i Grandi del mondo in occasione dei loro summit sono stati concordi nel riconoscere il cambiamento attuale del clima e la causa che ha provocato questo cambiamento ma i provvedimenti per sanare il problema non vengono attuati con la dovuta urgenza, rimandandone l'esecuzione ai prossimi anni.

Spesso ci si domanda come possa anche un semplice comune cittadino partecipare a questo grosso problema e cosa sia possibile fare.

Sicuramente noi escursionisti non dovremmo disperdere rifiuti durante un'escursione semmai raccogliere quelli lasciati da altre persone, a casa dovremmo forse regimentare il nostro consumo di acqua, non eccedere nel riscaldamento della nostra casa, imparare a fare acquisti a Km 0, usare i mezzi pubblici per i nostri spostamenti.

Questi comportamenti virtuosi possono essere utili pur creandoci disagi che non sempre riescono ad essere compresi e accettati.

E' urgente comunque fare qualche cosa.

Cerchiamo di pensare al nostro prossimo e non solo alle nostre esigenze personali: il COVID da questo punto di vista dovrebbe averci insegnato qualche cosa.



Sezione di Torino



Domenica Biolatto

Presidente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 10 – Numero 97/2022
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 Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore, Vittorio Mortara, Gianluigi Pasqualetto

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini, Chiara Peyrani, Nicoletta Sveva Pipitone, Maria Teresa Andruetto Pasquero, Giulia Gino, Sergio Vigna, Marco Giaccone, Giovanni Cordola, Gianluca Menichetti, Cristina Natta Soleri, Veronica Lisino, Fabrizio Rovella, Michela Fassina, Antonio Bertero, 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](https://www.facebook.com/l'Escursionista)

Sommario Febbraio 2022

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Se non ora, quando?	02
Pistaaa! – La rubrica dello Sci di Fondo	
Bianca, fresata e rara	
<i>(La neve di Saint Barthèlemy)</i>	05
Che nostalgia dell'Impero Austro-Ungarico!	08
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
Prodigio a Piè dell'Alpi (parte XIII)	09
Il fazzoletto rosa	14
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Il gigante della Pusteria	17
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis	
Cascatelle di montagna	23
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Stasera tutti in "pizzeria"!	27
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Il medico condotto nella prima metà del XX secolo	30
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Carlo Viano	
<i>forme volumi trame</i>	32
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello da Valgioie per il Truc Vernetta, Pian Aschiero sino al col Bione	35
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Costruire ponti	
<i>tra un mondo e l'altro</i>	39
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Attacco di ansia cosa fare: tecniche e consigli	45
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	51
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
L'acqua di febbraio riempie il granaio	58
Reportage – Ai confini del mondo	
Avventure e disavventure in giro per il mondo	60
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Al Piano del Re	
<i>Cartoline UET del 7-8 dicembre 1913</i>	63



Per comunicare con la redazione della rivista
scrivici una email alla casella:
info@uetcaitorino.com

Bianca, fresata e rara *(La neve di Saint Barthèlemy)*

*16 gennaio 2022 prima uscita di fondo UET,
uno sguardo dietro le quinte*

Come tutte le attività del CAI, anche la nostra ha una fase organizzativa, una esecutiva ed una conclusiva dove, magari "a caldo" o, successivamente, si tirano, appunto, le conclusioni su com'è andata l'attività per trarre gli insegnamenti per il miglioramento organizzativo.

In questa ultima fase possono essere utili (se recepiti con umiltà) alcuni suggerimenti che giungono (a volte insieme alle critiche) da qualche partecipante.

Certamente, a trarre le conclusioni e definire eventuali misure da adottare per migliorare l'organizzazione deve essere lo staff di coordinamento/direzione di quella attività.

Ma andiamo con ordine. La prima fase organizzativa dell'attività è stata alquanto laboriosa per la ricerca e la selezione di una località che, in un quadro generale di scarso innevamento dei luoghi dove normalmente si va a sciare, potesse detenere i seguenti requisiti: 1) una buona estensione di piste con sufficiente innevamento e di diversa difficoltà per soddisfare il maggior numero di partecipanti con capacità tecniche diverse; 2) non fosse troppo distante da raggiungere, poiché andando in auto si possano almeno ridurre i costi che gravano solo sui due - tre aggregati sullo stesso automezzo, questo per via delle regole limitative sul trasporto imposte dalla pandemia.

In sintesi, acquisite le informazioni su di un numero congruo di località da parte dello staff del Gruppo, la scelta è caduta su Saint Barthèlemy ed è stata una scelta felice.

Trenta km di piste disponibili, in posizione panoramica, ad una quota media di mt.1850, a una distanza da Torino di circa 130 km.

Purtroppo, che la scelta fosse quella giusta, ce ne siamo subito accorti dal gran numero di auto giunte nella citata località, che ben presto ha saturato le aree di parcheggio disponibili.

Il nostro gruppo di partecipanti era composto da n.18 fondisti (inclusi noi dello staff, di cui la



maggior parte dotati di discreta/buona tecnica classica e un numero ristretto di principianti , ma dotati di molto entusiasmo.

Cinque gli automezzi privati con i quali ci siamo mossi nel rispetto delle norme CAI. Ossia, ci si trova nel luogo scelto (il Centro fondo), a una certa ora (09,30).

E qui vengono le dolenti note, perché un conto è muoversi con un mezzo solo, tutt'altra cosa è spostarsi con un certo numero di auto per raggiungere più o meno contemporaneamente la medesima località, dove ci si è dato appuntamento.

Ritrovarsi ad un'ora stabilita può diventare difficile a causa di una diversa stima personale dei tempi, degli imprevisti del percorso, etc.

Il coordinamento di tale fase di movimento presuppone una buona copertura delle reti di telefonia mobile ed un buon uso delle stesse (tramite smartphone e iphone), che non sempre è possibile quando ci si trova alla guida, in zone di montagna.

Del nostro Gruppo, un nucleo di quattro persone è giunto puntuale al luogo dell'appuntamento. il grosso del Gruppo ha fatto sosta a Lignan, Località a circa 7 km dal Centro fondo, dotata di ampio piazzale per il parcheggio e tavoli all'aperto del posto ristoro.

Questo ha facilitato i controlli di rito imposti dal protocollo CAI: controllo del green pass, delle temperatura, compilazione del registro dei green pass, etc. Tale verifica ha richiesto circa 20' facendoci accumulare un po' di ritardo.

Subito dopo ci siamo mossi, raggiungendo la località soprastante, trovando l'accesso del Centro fondo chiuso per esaurimento posti.

Gli automezzi venivano fatti parcheggiare nel grande parcheggio sottostante, anche questo ormai quasi pieno. A noi veniva indicato di parcheggiare sul bordo della strada che raggiunge una piccola frazione. Dunque, sci e zaini in spalla, si parte a piedi per raggiungere il Centro fondo.



C'erano anche le navette che facevano la spola, ma vista la contingente situazione pandemica, abbiamo preferito andare a piedi. Al grande parcheggio abbiamo trovato il bus del Gruppo ALFA che da anni ci segue, i cui soci si stavano già avviando alla loro escursione con le ciaspole. Finalmente, fatti i biglietti, entriamo in pista.

La giornata è splendida, cielo terso e sole sulle piste che, nonostante la scarsa neve, sono state ben lavorate. Davanti a noi si aprono panorami ampi e di grande bellezza paesaggistica.

Un gruppetto consistente di circa sei persone (veterane del fondo) parte alla volta del Rifugio Magià.

Un altro piccolo gruppo con Enrico in testa si muove sui primi anelli della pista.

La neve del fondo pista è ancora dura, nonostante il sole batta da qualche ora. Mario e Luigi affiancano Maria Teresa, reduce dalla settimana bianca in Trentino, che se la cava abbastanza bene. Io, arrivato per ultimo al Centro, dopo aver consegnato l'attrezzatura a Maria Teresa e Roberta, faccio da tutor alla nostra principiante Roberta, che mi ha atteso con pazienza insieme al suo cane.

Davanti al Centro fondo si sviluppa in piano un'ampia area didattica, dove provo a dare i primi rudimenti di tecnica classica alla Roberta, stando bene attento e defilato dai maestri valdostani che stanno già operando in loco (con pieno titolo).

Comprensibilmente, questi professionisti non vedono di buon occhio chi, non avendo titolo, come il sottoscritto, prova a dare qualche dritta (anche se gratuitamente) a un principiante.

Alla Roberta basta meno di un'ora per apprendere ed eseguire discretamente la frenata "a spazzaneve", la salita "a lisca di pesce", la progressione "col passo alternato".

La lascio andare a fare pratica nell'area facile della pista. Mi sgancio e raggiungo il gruppo con Mario, Luigi, Enrico, Maria Teresa, Patrizia, Adele e Rosanna.

Procediamo con calma godendoci la bella giornata. Maria Teresa mi esprime la sua soddisfazione per la bellezza della località sportiva e per la nostra attenta presenza. Facciamo una sosta; fermiamo qualche immagine con gli smartphone per il Sito UET e la Rivista.

Incontriamo Gianni, che era partito col primo gruppo. Percorrendo la pista, ci troviamo

anche con Giancarlo, Stefania e Andrea che hanno una buona conoscenza delle piste di Saint Barthèlemy e vanno spediti.

Intanto si sono fatte le 14 ed è ora di rientrare. Ci siamo dati appuntamento per le 15 a Lignan. Invertiamo la rotta e alle 14, 30 circa giungiamo al Centro fondo. Dunque, sci in spalla, si scende al parcheggio sottostante, che dista circa 1 km. Poi, caricati sci e bastoncini sull'auto, scendiamo a Lignan, dove ci attendono gli altri fondisti giunti prima.

Visto che dentro c'è ancora abbastanza gente, per sicurezza, la maggioranza del gruppo decide di stare all'aperto, dove un sole calante illumina ancora il bel campanile romanico della chiesetta di Lignan.

Finalmente è giunto il momento di scambiarsi le nostre impressioni sulla bella giornata trascorsa insieme sulla neve davanti a un buon boccale di birra ed a un toast.

Peccato per l'inserviente che ci serve, alla quale deve essere andata qualcosa di storto e si comporta in modo scorbutico, suscitando disapprovazione e anche un po' di sana ironia. Pazienza, non sarà questo a guastarci la giornata. Il sole è ormai quasi al tramonto, quando ci salutiamo con viva cordialità, ripromettendoci di trovarci alla prossima uscita, neve permettendo.

Beppe Previti



Che nostalgia dell'Impero Austro-Ungarico!

La premessa è d'obbligo: sono appena tornata da una splendida vacanza in Val di Fiemme con alcuni amici del CAI UET.

Pur tacendo l'incanto delle Chiese e dei Castelli, dell'accoglienza familiare, dei panorami mozzafiato, dei boschi di abeti innevati, della bontà della cucina e dei vini - e dei prezzi contenuti - non posso non dire che per una settimana ho preso lezioni da una Maestra che da giovane faceva parte della Nazionale di Sci di Fondo e che le immense piste del Passo del Lavazè si estendono su una balconata da cui si può ammirare a destra lo spettacolare Alpe di Siusi, al centro il Corno Bianco e il Corno Nero, e a sinistra la Catena del Lagorai.

Alle h 7.15, al solito punto di ritrovo, incontro la persona con cui dividerò il viaggio: uno degli aspetti positivi delle escursioni con il CAI è che si ha la possibilità di conoscere talora persone perbene, che con sincerità e dignità ti confidano anche i momenti non facili della loro vita.

Arriviamo a Saint Barthèlemy e ammiriamo la Chiesetta contornata dalle cime alpine a noi consuete: le formalità burocratiche vengono espletate e siamo sulle piste, molto strette e con neve "lavorata" e a tratti ghiacciata, mentre sui prati si potrebbe anche andare a primule ...

Per fortuna si formano subito due gruppi; i bravi se ne vanno per conto loro e noi principianti restiamo con gli Istruttori, competenti e accudenti, che ci aiutano nei punti critici.

Il sole è caldo, il panorama bello, la compagnia deliziosa e le piste si affrontano con il cuore che canta.

Dopo, in trattoria, ci ritroviamo per un boccone insieme; è forse il momento più bello, dopo la tensione e la fatica, quando tutto il gruppo si riunisce e

parte sereno il "cazzeggio" libero... " Come diceva Toro Seduto, SET - UM - SE " si dicono tra loro gli uomini ... sennonché tira un'aria gelida e la locandiera valdostana ci fa aspettare mezz'ora prima di venire a prendere le ordinazioni.

Quando finalmente si degna comincia subito a schernire una di noi ancora indecisa sulla consumazione; ordino un tè e aspetto un'altra mezz'ora prima di vedere la teiera con l'acqua calda, ma delle foglie nessuna traccia.

Alla mia osservazione la cameriera, che se ne stava andando, si volta e torna indietro ringhiando che non poteva portare anche quello; dopo un'altra mezz'ora ricompare e getta - letteralmente - sul tavolo un cestinetto con alcune tisane e tre bustine vecchie e malconce di una sottomarca ... dello zucchero manco a parlarne: lo bevo amaro, come gli inglesi, mi alzo e me ne vado.

Che nostalgia dell'Impero Austro-Ungarico !

Maria Teresa B. B.



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

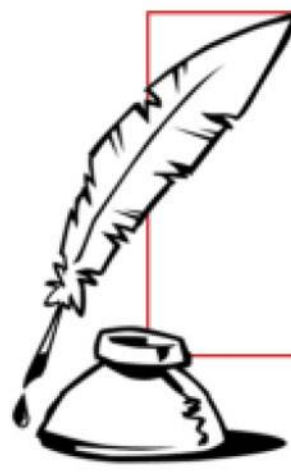
CAPITOLO XVII

Lo scritto finiva così. Ancora macchie di umido sporcavano le ultime parole, ma fortunatamente il capitolo più importante si era salvato dal deterioramento del tempo.

Chiusi il quaderno con malinconia. Perché era finito il racconto, o perché turbato dal contenuto? Non ero in grado di darmi una risposta, in fondo era la testimonianza autentica di un miracolo! Mai avrei immaginato che andando lassù per una camminata, sarei stato così coinvolto da un evento straordinario, riemerso dal passato solo per me.

Mi alzai lentamente dallo scomodo giaciglio, deciso a portarmi a casa la scatola con tutto il contenuto. Guardai l'orologio e constatai di essere stato in quella stanza quasi tutto il giorno. Ero ancora così assorto nel racconto, che non mi accorsi di quanta più luce ci fosse. Feci alcuni passi verso l'esterno e con mia grande sorpresa, un bagliore mi diede il benvenuto. La pioggia, le nebbie e tutto il brutto del mattino erano stati spazzati via da un leggero vento, lasciando che i raggi solari filtrassero curiosi in ogni fessura.

Uscii all'aperto incredulo del cambiamento così radicale. Le sagome delle montagne erano disegnate su di un fondo turchino sotto un cielo



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

straordinariamente limpido! Il bosco, intento in un allegro risveglio, era pervaso da mille rumori. Rami e foglie ancora intrisi d'acqua, godevano i raggi del sole asciugandosi in un alone evanescente.

All'improvviso pensai, che se avessi tolto da quella casa diroccata la scatola con il suo segreto, avrei commesso quasi un sacrilegio.

Rientrai e, convinto e felice della decisione, rimisi le carte dentro al metallo arrugginito e lo chiusi battendo sul coperchio con una pietra per sigillarlo bene. Faticai non poco per inserirlo in una fenditura del camino. Chiusi l'apertura alla meglio con delle pietre e finalmente tutto tornò al suo stato verginale.

Lentamente ripresi la discesa verso valle, ma fatti pochi passi, mi fermai e mi voltai indietro a guardare ancora il rudere. Come mi parve diverso da quando lo vidi arrivando quella mattina!

Non era più un'accozzaglia di pietre in una frazione fantasma, ma un luogo in cui più di un secolo e mezzo prima abitarono persone umili e straordinarie.

Il giorno stava per finire e un enorme rosso d'uovo spandeva il suo caldo colore su tutta la valle. Chissà perché, ma anche se tardi non riuscivo a venire via da lì. Tutto dove posavo lo sguardo mi rammentava i personaggi del racconto. Cosa avrà fatto Giacomo dopo la salvezza miracolosa? Olga, come avrà reagito a un tale evento? Rinaldo avrà veramente smesso di bere? Continuavo a farmi domande come se quella famiglia l'avessi veramente conosciuta, cercando di scartare quella che non avevo il coraggio di pormi: cos'era successo a Giacomo? Era stato veramente miracolato?

Se ai primi quesiti inconsciamente avevo dato una risposta, all'ultimo la mia mente brancolava nel buio mentre il mio senso pratico continuava a rifiutare un responso così inspiegabile.

Ripresi il ritorno con quel pensiero che mi tormentava. In fondo tutto quello che avevo letto non era altro che una cronaca di vita familiare dei primi dell'800, sicuramente travagliata, ma simile a tante altre di quel tempo.

Il miracolo! Questo sì, era l'evento straordinario ed eccezionale che caratterizzava la mia inquietudine. La mente era così fissa su quel fatto che, oltrepassata la chiesetta di Pratovigero dedicata a San Pancrazio, proseguii lungo il sentiero in salita invece di scendere verso la borgata Taburdano.

Mi scosse dai miei pensieri un dolce scampanio proveniente dal basso. Incuriosito salii di pochi metri in una radura per capire da dove venisse e, come un'apparizione, si aprì ai miei occhi la verde valle inondata di luce color arancio. Un campanile si ergeva sopra la folta vegetazione invadendo la solitudine del luogo con l'armonia della sua voce.

Il Santuario di Maria SS. della Stella in Trana era là, in basso, con una prospettiva così strana, da far apparire le rocce del monte Pietraborga molto più in alto, pendenti sopra di esso. Non l'avevo mai visto da lassù e, con l'ultima domanda che mi frullava ancora in testa, ricordai quante volte ero stato dentro a quella chiesa. Tante, ma certamente non con la dovuta riverenza che meritava. Ritornai a scendere rimuginando dentro di me.

Giacomo non avrebbe mai potuto accedere alla finestra lontana dal ponteggio con le sue sole forze! E allora, com'era possibile? La cronaca del racconto e il librettino del Santuario, concordavano sull'intervento divino.

Salii in macchina con il sole tramontato. Era tardi, ma spinto dai miei dubbi, mi recai sul piazzale del santuario convinto di trovare la chiesa ormai chiusa. Stranamente le porte erano ancora aperte. Entrai e mi avvicinai alla cappelletta dove dimorava la Madonna nera, e inginocchiandomi sul banco di fronte, ripassai nella mente quella strana giornata. Non mi accorsi del tempo trascorso, così sussultai nel sentirmi toccare lievemente la spalla.

Aveva ragione il prete, era tardi e il Santuario andava chiuso. Mi scusai, ma allontanandomi domandai se credeva ai miracoli avvenuti in quel luogo. Il sacerdote mi osservò attentamente poi, con un lieve sorriso, rispose:

“ Non è importante che ci creda io, l'importante è che lei sia venuto qui a tarda ora e che se io non dovessi chiudere, vi resterebbe ancora”.

Fine del romanzo

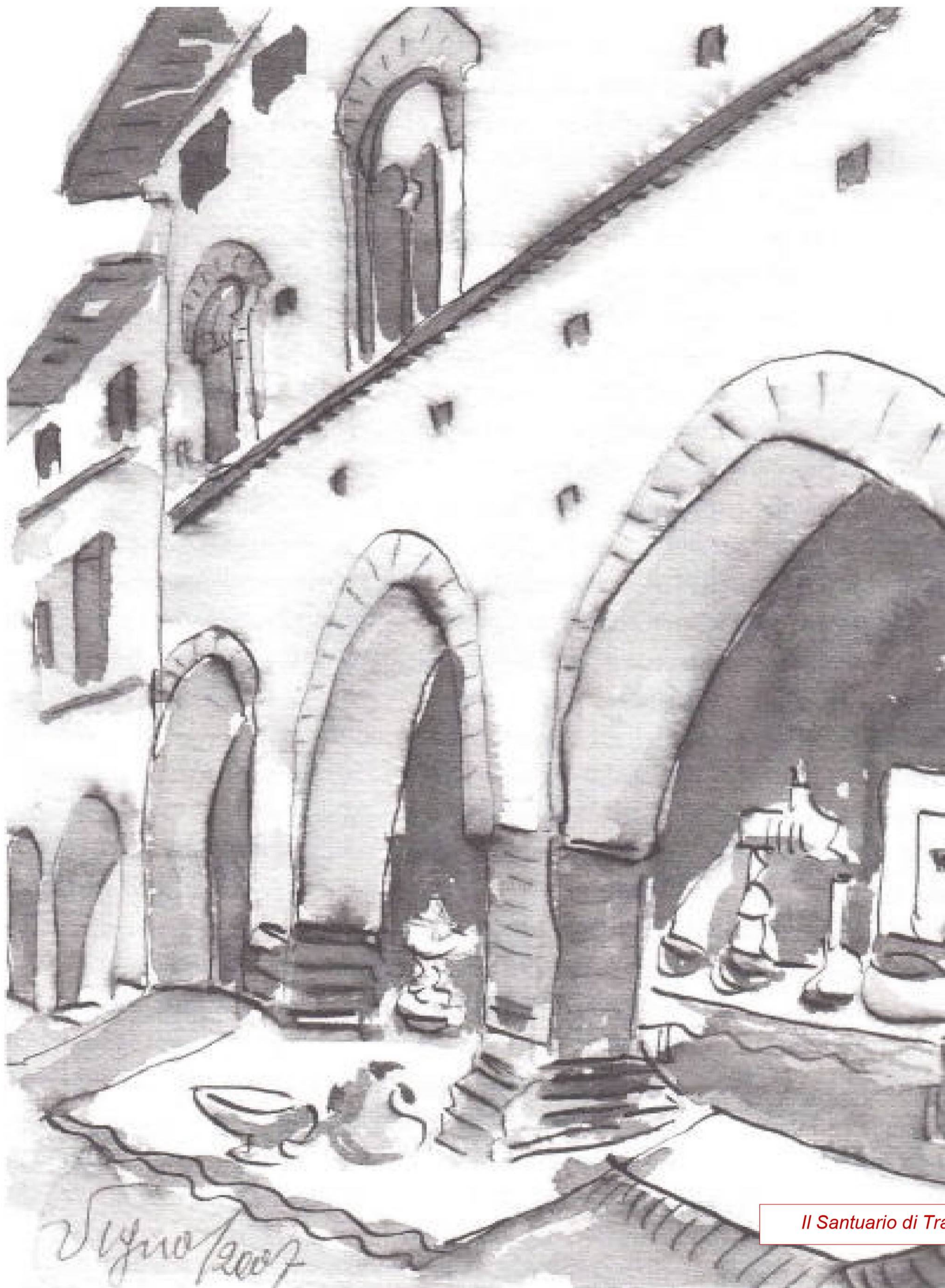
Sergio Vigna

Brevi cenni storici di Trana estrapolati dal dizionario geografico del Professor Goffredo Casalis in data 1841

CENNI STORICI

Il luogo di Trana era già compreso nella castellania di Rivalta: spettò poscia al ramo degli Orsini signori di Rivalta, che presero il nome di Falconieri, e n'erano già padroni nell'anno 1110: il loro casato si estinse nel 1703. Vi ebbero pure giurisdizione i Gromis, i Bertoglio, i Gastaldi e gli Olivieri: questi ultimi si estinsero nel 1754. Questo villaggio venne poi nel 1781 assegnato all'abazia di s. Michele della Chiusa.

Una tradizione locale asserisce che il sito di Trana ivi detto comunemente Belvedere, fosse una villeggiatura ad uso delle caccie dei conti di Savoia che risiedevano in Avigliana nel principio del secolo XI. Ivi vedevansi ancora non è gran tempo pitture rappresentanti le caccie di quei conti in figure umane, in figure di augelli e di quadrupedi di varie specie. Gli abitatori di questo comune si recavano sovente a visitare quei dipinti: ogni cosa vi si conservò quasi intatta pel corso di quasi otto secoli: non sono ancora trascorsi cinque lustri, dacchè il Belvedere di Trana divenne proprietà d'un certo Usseglio, il quale per iscarsi mezzi di fortuna, non rispettando gli oggetti preziosi di quel sito, tolse le tegole, il legname lavorato, il ferro di quell'edificio, e lo distrusse quasi intieramente, lasciandovi per altro intatta l'effigie di Maria Vergine. Un eremita prese tanta cura di quell'immagine sagra, che colle elemosine che gli venne fatto di raccogliere vi si potè riedificare una cappella, che ben presto si vide fornita dell'occorrente per celebrarvi i divini misteri: addì 3 di giugno dell'anno 1849 vi si recarono processionalmente, partendo dalla parrocchia, i buoni traesi, ed ivi il loro parroco D. Picchietto celebrò la messa: ivi



Il Santuario di Trana

ogni anno alli 3 di giugno si fece poi gran festa, la quale è da credere sarà pure celebrata nei tempi avvenire.

Popolazione 1550.

TRANA, com. nel mand. di Avigliana, prov. di Susa, dioc. e div. di Torino. Dipende dal magistrato d'appello, intend., trib. di prima cognizione, ipot. di Susa, insin. e posta di Avigliana.

Sta sulla sinistra del Sangone a scirocco da Susa, da cui è lontano quattordici miglia. Di due miglia è la sua distanza da Avigliana, e di un solo miglio da Sangano.

Al comune di Trana sono aggregate parecchie frazioni, cioè: Moranda, Taburdano, Pratoigero, Pianca, s. Giovanni, Paglieve, s. Bernardino, Ruata Durando, Celombi, Ruata di Merlo, e Ruata Cordero.

Vi passa la bella strada provinciale che da Pinerolo tende a Susa nella direzione da ostro a borea. Due vie comunali di qua tendono una a Giaveno, e l'altra a Reano.

Il Sangone vi discende dai monti di Giaveno nella direzione da ponente a levante: gli soprastà un ponte in legno: ma si ordinò la costruzione di un altro ponte in pietra da taglio secondo il disegno datone dell'architetto Molinatti. Dal Sangone che va a scaricarsi nel Po in vicinanza di Moncalieri, si estraggono vari canali per l'irrigazione dei prati di Piossasco, Sangano, Bruino e Rivalta.

I vari balzi che si adergono in questo comune offrono vigneti, e piante cedui, cioè castagni, faggi e roveri. I campi sono produttivi di cereali, e di legumi: i prati forniscono l'alimento a quel novero di bestie bovine, che è richiesto dai lavori dell'agricoltura.

Evvi una cava di gneiss, propria del sig. Depaoli, situata nella regione Moranda, ed esposta a tramontana. Gli strati ne sono finora della spessezza di un grosso metro; ne è buona la qualità, se non che la mica essendo, talvolta, troppo abbondante, non offre sufficiente resistenza. La direzione degli strati è da levante a ponente.

Merita particolare menzione la torbiera di Trana, a cui gli abitanti danno il nome di mareschi: è di 100 e più giornate: la costituisce una materia combustibile detta torba, che formasi per la maggior parte di vegetali

acquatici, e principalmente di quelli che vi furono sommersi insieme con alcuni residui di mammiferi, e di altri animali putrefatti. Gravi inconvenienti derivavano da quei mareschi; erano essi cagione di molte malattie, cioè soppressione di sangue mestruale, flussioni, reumi, febbri per l'aria umida, e per le continue esalazioni miasmatiche a danno di quella popolazione; ma il chirurgo Vito Rossi, che da molti anni era zelante sindaco di Trana, si adoperò a togliere, o scemare almeno notevolmente quei danni; e ciò ottenne rendendo quei mareschi per la metà asciutti, ed atti alla coltivazione. Quel sito appartenente alla comunità, mediante l'approvazione dell'intendente della provincia, fu diviso in tanti lotti d'una giornata ciascuno, da affittarsi per diciotto anni, ed il prezzo ne andò all'asta da 50 a 70 lire annue la giornata. Se ne incanalarono le acque ad ogni confine di ciascun lotto, e questo si vide ben presto asciutto, scorrendo da ogni parte limpida l'acqua sino ai laghi di Avigliana, mediante un canale grande che raccoglie tutte le ramificazioni delle acque dei canali piccoli. Ora il povero agricoltore coltiva il suo podere con grande vantaggio; perocchè può sostituire al concime lo stesso terreno ridotto prima in piramide, ed arso per servirsi della cenere, che ne favorisce le produzioni: il terreno non mai vi si consuma, ed anzi vi cresce per le radici della torbiera. Oltrecchè l'agricoltore ne estrae la torba dai canaletti dei limiti, che si succede annualmente, qual crescente vegetazione, ed il prodotto serve a pagare il fitto del podere. Già si vedono quei terreni prosciugati e risaniti, come dicemmo, in istato molto florido, a tal che seminati danno meravigliosi prodotti in grano, meliga, legumi, rape, cavoli e canapa.

Tra i vantaggi che ne derivano è da notarsi un'annua rendita di non poco rilievo alla comunità, con cui essa può soddisfare alle spese comunali. Nella parte dei mareschi incolta di circa 50 giornate per lo scolo delle acque, maggiormente vegeta l'erba, e più stabile resta il suolo del pascolo comune, senza lo sprofondamento dei bestiami ivi pascolanti: i fuochi nella parte attigua coltivata per la formazione del concime, nell'ardere la superficie del terreno, dilatano l'aria miasmatica, se vi si forma, mentre quella più pura dei monti circonvicini ne riempie ben tosto il vuoto, e rende il sito molto sano.

Asciutto il terreno ne è tolto l'agente principale della fermentazione, e la florida vegetazione rende di continuo pura l'aria, tramandandone l'ossigeno. Questa torbiera così disseccata e coltivata accresce la ricchezza di quel comune, e ridonda a grande vantaggio della classe indigente. Nel secolo XVII furono vendute dalla comunità 100 tavole di quei mareschi alla famiglia Riva a soldi 7 ½ ciascuna tavola: nessun utile sapevasi ricavare da un tal sito: ora molti sono che offrono lire 1500 annue per l'affittamento di una sola giornata, mediante l'estrazione della torba, che dà il prodotto di lire 4000 in tre o quattro cavate della torba medesima.

La chiesa parrocchiale di disegno toscano è sotto il titolo della Natività di M. V.: evvi una confraternita detta del Nome di Gesù: vi esistono varie cappelle campestri ed un celebre santuario, di cui parleremo appositamente qui appresso.

Vi esiste una congregazione di carità che distribuisce sussidii agl'indigenti del paese. Per l'istruzione dei fanciulli evvi una elementare scuola comunale.

Il cimiterio statovi costruito nel 1824 è discosto 200 metri dal capoluogo.

Sopra una roccia attigua al Sangone si vedono il diroccato castello ch'era proprio degli Orsini signori di questo luogo, ed una torre quadrata, che sta tuttora in piedi.

Gli abitanti sono d'indole pacifica, solerti e costumati.



Il fazzoletto rosa

Martina guidava assorta e quasi assente, era un automa che percorreva però una strada conosciuta; almeno nota fin da bambina e poi interrotta bruscamente per via della sua vita che aveva cambiato direzione in modo così repentino. L'auto seguiva docile i pendii e le curve di quel paesaggio collinare: viti a perdita d'occhio, pendii e paesini in lontananza. Il suo ricordo più lontano nel tempo risaliva proprio al piccolo paese del Monferrato, che si adagia sornione tra vigneti e colline.

Ci andava d'estate a trascorrere parte delle vacanze con i nonni e quelle estati erano rimaste vive nella sua mente, anche dopo tanti anni.

Ora, dopo il nonno, anche la nonna era volata via e lei, tornata da Boston dove lavorava, voleva immergersi un po' in quei ricordi, quasi come se il farlo potesse sentire più vicina la nonna ed in un certo senso, salutarla per l'ultima volta; visto che non era riuscita a farlo veramente.

Ciò che la colpì maggiormente quando varcò la soglia di casa fu l'odore di umido e antico che aleggiava, riportando la mente ai tempi che furono.

La dimora era infatti appartenuta ai bisnonni che ci avevano vissuto sino alla seconda guerra mondiale, anche se era ben più antica. Le stanze erano disposte in fila una dietro l'altra e per i bambini sembravano un luogo adatto per nascondini e storie fantastiche.

Entrò in cucina, era ancora buia, aveva infatti una sola finestra che Martina spalancò; i vetri opachi non avevano più le mosche ronzanti, lo sguardo si spostò alla grossa stufa a legna, dove la nonna cucinava spesso la polenta e chiudendo gli occhi la rivide mentre la girava con cura.

La cucina a gas, il tavolo rustico con sedie e il frigo antico, bianco ed un po' panciuto c'erano ancora, rimasti sempre lì come una foto scattata e sbiadita nel tempo. Martina notò anche il porta pane di legno, di quelli "a serrandina", provò ad aprirlo con un gesto meccanico che ripeteva sempre da bimba, ma era vuoto.

Camminando avanzava verso le camere e non poté fare a meno di udire il tonfo cadenzato dei suoi passi regolari sul legno.

Le camere da letto erano due, una accanto alla cucina; nella quale dormivano i nonni, questa aveva una finestra che si affacciava a vicini poco amati e per questo motivo rimaneva sempre chiusa.

L'altra camera era posta oltre la sala ed era abbastanza grande da ospitarla durante le vacanze estive con il fratello ed i genitori.

In sala da pranzo troneggiava il tavolo di legno al centro del quale era posto un contenitore di ceramica per caramelle o dolciumi; si rivide mentre di nascosto alzava il coperchio per trafugare qualche deliziosa preda per poi andare in soffitta a mangiarla.

La soffitta...il luogo più magico di tutta la casa, zeppa di oggetti strani e polverosi che con il tempo erano stati prima riposti, infine abbandonati e dimenticati in quell'angolo di sottotetto. Si accedeva tramite una scala posta tra la cucina e la sala da pranzo. Martina si ritrovò davanti alla scala e iniziò a salirla: ad ogni scalino l'aria si faceva più tiepida e odorosa di polvere, muffa e legno.

Arrivò in cima e dovette farsi strada tra le travi malmesse e gli oggetti di varie dimensioni che ostacolavano il passaggio. L'odore del legno la avvolgeva e l'occhio vagava alla ricerca di ricordi custoditi nella semioscurità.

Una piccola finestra basculante faceva filtrare infatti poca luce, Martina si accorse presto di alcuni giochi che utilizzava con il fratello, c'erano poi vecchie sedie spagliate, un attaccapanni a muro ammuffito, cappelli, una bicicletta da bimbo, un cavallo a dondolo di legno e tanti libri.

Si ritrovò a pensare che tutto ciò era rimasto inutilizzato per anni e forse i libri antichi si erano rovinati; si avvicinò ad uno scaffale e notò a fianco un grosso baule; lo ricordava: era il baule della nonna, conteneva vecchi abiti con i quali giocava a mascherarsi insieme alle amichette.

Lo aprì: era rimasto poco di quegli abiti, forse la nonna quando erano tornati definitivamente in città aveva scelto quelli più belli e li aveva portati via.

C'erano alcune foto di famiglia, dalla fattezze molto antica, con dietro alcune date e dediche: saluti, baci, ricordi, ecc..

Un contenitore di latta con sopra una madonnina sbiadita attirò la sua attenzione, era azzurro e dorato. Martina lo aprì.

Conteneva alcune foto e una busta ingiallita, indirizzata alla "gentilissima signorina" Carla Palma (sua nonna).

Non sapeva bene a cosa pensare e fu tentata di aprirla subito, prima osservò le fotografie: una giovane donna che guardava verso l'obiettivo felice che aveva tutta l'aria di essere la nonna; un giovane biondino, vestito molto elegante con un cappello di feltro blu con un nastro nero lucido, fotografato a figura intera e infine questi due soggetti ritratti per mano, occhi negli occhi, sguardo sognante.

Il damerino non era certo il nonno, che per altro era stato molto scuro di capelli (aveva visto delle sue foto che lo ritraevano in gioventù). Quindi chi era il tizio? Girò le foto e solo su una c'era una data e uno scritto: Piombino, 21 giugno 1941

Che storia era mai questa?

A questo punto, in preda alla curiosità senza chiedersi se fosse giusto, aprì la busta: dentro una lettera e un fazzoletto rosa.

"Carla mia amata..." la lettera iniziava così e continuava con parole molto dolci e struggenti dalle quali emergeva una storia sepolta da decenni che Martina fece emergere tra la polvere e l'odore di muffa.

La nonna era stata innamorata di un certo Claus, soldato tedesco, che, dopo uno

stanziamento in Toscana, dovette ripartire e che probabilmente non fece più avere sue notizie.

Lasciava alla nonna, oltre le foto, il fazzoletto rosa che le sarebbe servito per asciugare le lacrime se non fosse più tornato.

Claus non tornò, la nonna si sposò poi con Luigi Salieri, suo nonno, con tutto ciò che ne conseguì, Martina compresa.

Ovviamente la nonna aveva tenuto questa storia ben nascosta in fondo al suo cuore e anche il fazzoletto. Chissà mai se l'aveva usato...

Martina prese il tutto e scese le scale, si accorse che il sole stava tramontando e dovette prepararsi al rientro.

Mentre era assorta nei suoi pensieri il telefono squillò con prepotenza facendola quasi trasalire: "Sì, ciao Fede dimmi pure" il fratello la informava delle ultime volontà della nonna visto che aveva presenziato all'apertura del testamento.

"Marti tutto bene? Stai tornando? Sono dal notaio per la lettura del testamento"

"Bene, eravamo d'accordo che ci saresti andato tu, per me va bene tutto"

"Sì, certo. Tutto bene, tranne che per un particolare. Siamo perplessi su un'ultima volontà della nonna: vuole che dentro la bara sia posto un fazzoletto rosa per asciugare le sue lacrime...che storia è mai questa?"

"Non lo so, ma penso che le ultime volontà della nonna vadano rispettate, io ho un fazzoletto rosa e sto arrivando"

Michela Fassina



*Il rifugio Toesca riconosciuto
come una "Eccellenza Italiana"!*

APERTURE RIFUGIO TOESCA

12-13 marzo
19-20 marzo
26-27 marzo

2-3 aprile
9-10 aprile
15-16-17-18 aprile
23-24 aprile

Dal 30 aprile al 2 ottobre
SEMPRE APERTO



La guida tra le Eccellenze italiane.

Il gigante della Pusteria

Si rallegrarono i benedettini di Scharnitz, quando il bajuvare Tassilone nel lontano 769 donò loro il terreno che i cristiani chiamavano Campogelato, che i suoi indicavano con l'antico nome celtico di Indica, divenuto poi Innichen.

Volevano costruirci una chiesa che fosse un punto di riferimento per la cristianità minacciata dalle genti slave, giunte ormai alle sorgenti della Drava.

Doveva essere la più grandiosa della Pusteria, con tre imponenti navate sorrette da forti colonne, sopra una cripta raccolta; e il campanile doveva svettare altissimo, sormontato da una fulgida croce rivolta ad oriente, dove ancora c'era da predicare il Vangelo.

Impazienti di realizzare il progetto, senza rendersi conto che il convento non disponeva di mezzi adeguati, incominciarono a commissionare alcuni pilastri agli abili scalpellini di Sesto e si provvidero di un po' di materiale.

Ma, una volta pagate quelle spese, il priore annunciò desolato ai confratelli riuniti in refettorio: <<Le casse sono vuote>>. I frati chinaronò malinconicamente il capo, accettando il volere di Dio.

Proprio in quel momento bussarono alla porta. Il guardiano, corso ad aprire, introdusse Haunold, un gigante che viveva in una grotta del monte, stentando a levarsi la fame con la selvaggina che riusciva a catturare nei boschi, e che scarseggiava ogni giorno di più.

<<Ho sentito della nuova chiesa, e penso di potervi aiutare a tirarla su in fretta e bene. >>

Il religioso esitò, un po' spaventato alla vista del colosso. Ma poi pensò che il suo arrivo era un segno del cielo, e si disse che non doveva escludere nessuna possibilità di soluzione.

<<Che vuoi in cambio?>> domandò. <<Mi basta che, finché campo, mi diate da mangiare a sufficienza.>>

Il priore consultò i monaci con lo sguardo, e li vide propensi ad accettare la proposta, che sembrava risolvere, senza eccessivo impegno da parte loro, le difficoltà del convento. <<Puoi incominciare da domani>>, dichiarò con un



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

sospiro di sollievo. Haunold si diede da fare fin dal primo mattino e, per dimostrare la propria abilità, si presentò al monastero portando con sé due collinette, che aveva adocchiato per strada e gli erano sembrate adatte a sostenere la nuova costruzione.

I frati, sbigottiti, si dissero l'un l'altro che avevano concluso un buon affare ad affidargli l'incarico.

Il priore segnò sul terreno i confini della chiesa, e il gigante cercò nei boschi vicini i più robusti tronchi, facendone una gran catasta; poi si occupò delle fondamenta.

Sotto gli occhi stupiti dei benedettini, scavò e spianò dove era necessario e, prima di mezzogiorno, aveva già fatto il lavoro che forse neanche sarebbero riusciti a compiere trenta uomini in trenta giorni.

Venne l'ora del pranzo. I religiosi mangiarono patate bollite con sale e bevvero acqua di fonte.

Haunold divorò voracemente, oltre ad un sacco di fagioli, il vitello che allevavano nella stalla, e svuotò il tino di vino che tenevano per le eccezionali occasioni.

<<Adesso mi mitto a tirare su i muri>>, annunciò, levandosi in piedi.

<<Soddisfatti?>>

Soddisfatti lo erano, per come procedeva il lavoro. Ma preoccupati, e non poco, per quanto mangiava.

<<Dobbiamo dargli una mano, perché finisca al più presto>>, dichiarò il priore, approfittando del fatto che il gigante era andato a cercare blocchi di pietra sul monte. <<Al poi, qualcuno penserà.>>

Si misero tutti a disposizione, dai chierici ai monaci più anziani.

E i buoni cristiani delle campagne circostanti, che desideravano come loro vedere ultimata la chiesa, abbandonarono ogni altra attività, per dedicarsi alla costruzione.



Haunold squadrava le pietre, le sistemava in fila, ed suoi aiutanti erano lì, pronti a mettere la malta.

In breve la chiesa si trovò quasi ultimata: e rispondeva pienamente ai sogni dei benedettini.

Ma stalle e dispense erano vuote: non soltanto al convento, ma in tutte le fattorie della valle.

I contadini incominciarono a guardare con astio il gigante, che divorava le ultime provviste, mentre i loro figli facevano la fame. Decisero allora di sbarazzarsi di lui e, appena il campanile fu finito, lo fecero cadere dall'impalcatura su cui era salito per drizzare sulla punta la croce.

Il colossale corpo precipitò con fragore, e la terra tremò, scossa nei suoi meandri profondi.

<<Non doveva finire così>> si rammaricarono i frati, i volti rigati di lacrime, ricordando come Haunold fosse servizievole e buono.

<<Perché anche in futuro tutti si ricordino di lui, da oggi chiameremo con il suo nome i boschi che stanno qui attorno>>, decise il priore.

<<Ma non basta: gli toglieremo una costola, prima di seppellirlo, e la sistemeremo sul portale dell'atrio della chiesa che ha costruito per noi.>>

Così l'imponente collegiata, dedicata a san Candido, conservò l'enorme osso.

Però i male informati, i quali non conoscono la storia, pretendono sia il fossile di un sauro preistorico, che un pellegrino del posto portò da Gerusalemme, per farne dono alla chiesa.

Dicono si chiamasse Georg Pappriion, e che il fatto avvenne nei 1650.

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'obbiettivo, 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.

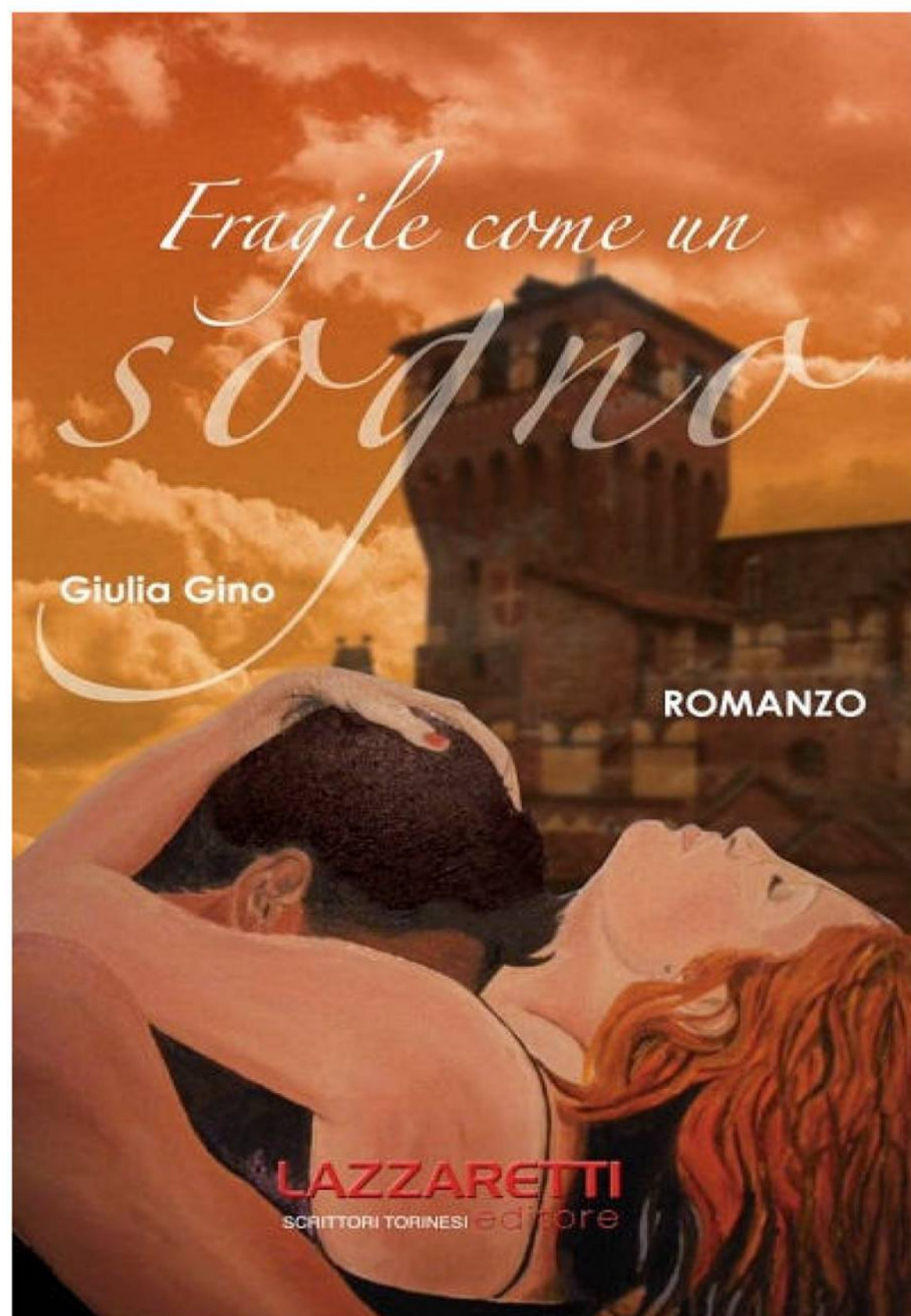
Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

*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.



Cascatelle di montagna

*Di roccia in roccia le cascatelle
corrono al pian; rimbalzan gli echi
giù per la valle lontan lontan.....*

*Cascatelle spumeggianti che parlate
nell'aurora al primo albor, voi svegiate
la montagna in un fremito d'amor.*

*Bisbigliando lieti gli uccellin
fra gli abeti fanno capolin
la rugiada muore lenta sopra i fiori.*

*Un pastore chiama da lontan,
sveglia il gregge che impigrito stà.
E' un gran coro che festoso sale al ciel!*

*Cascatelle spumeggianti che parlate
nell'aurora al primo albor, quanta gioia
voi spargete fra gl'uccelli, l'erbe, i fior.*

*Di roccia in roccia le cascatelle
corrono al pian; rimbalzan gli echi
giù per la valle lontan lontan, Oh! Oh!*

*Cascatelle spumeggianti che alla notte
confidate il vostro amor.....ninne nanne
voi cantate fino a che non torna il sol.*

*Fra gli abeti gl'uccellini allor si
addormentano in un sogno d'or;
lieve il vento poi li culla dolcemente,*

*la montagna resta ad ascoltar quelle
voci che si smorzano lontan!
Cascatelle spumeggianti che alla notte*

*confidate il vostro amor, è preghiera
il vostro canto che si perde su nel ciel!*



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

Dalla penna della scrittrice Angela Martini Tessitore, esce la storia che si basa sull'acqua dei ruscelli di montagna che alimenta la vita delle vallate dall'alba al tramonto coinvolgendo la gli uccellini che tra gli abeti cinguettano durante il giorno mentre il pastore richiama il gregge affinché riprenda a pascolare.

Quando sopraggiunge la notte gli uccellini trovano riparo nel bosco e cullati dal vento si addormentano, mentre la montagna resta ad ascoltare gli echi che si spengono in lontananza.

Da questo testo il compositore Luigi Molino ha composto un allegro canto a quattro voci in due scene canore: il risveglio e il riposo contornato dal ruscello che scorre continuamente.

Luigi Molino (Lugano il 22/05/1916 – Milano 27/07/2012) è stato un' organista, compositore, direttore di coro e docente italiano.

Si è formato presso il Conservatorio Giuseppe Verdi di Milano dove ha conseguito i diplomi di Stato di organo, Musica corale, Polifonia vocale e Direzione di coro, Composizione e Polifonia vocale.

Dal 1938 al 1941 è stato maestro organista dell'orchestra della Scala e contemporaneamente della basilica di san Fedele in Milano.

Dal 1957 al 1960 ha assunto l'incarico di direttore del coro del teatro Carlo Felice di Genova.

Dal 1974 al 1986 già allievo e tirocinante di Galliera, ha assunto incarico della cattedra di Organo e composizione organistica presso il Conservatorio Verdi di Milano.e di armonia, composizione e organo presso il Pontificio Istituto Ambrosiano di Musica Sacra di cui successivamente sarà preside.

Autore di letteratura musicale vocale e corale di ispirazione sacra e di varie composizioni organistiche, le sue opere sono edite da Carisch e Carrara. Tuttavia rimangono circolanti manoscritti tra gli allievi.

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

Valter Incerpi

<https://www.youtube.com/watch?v=geKKI8wt11M>



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



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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





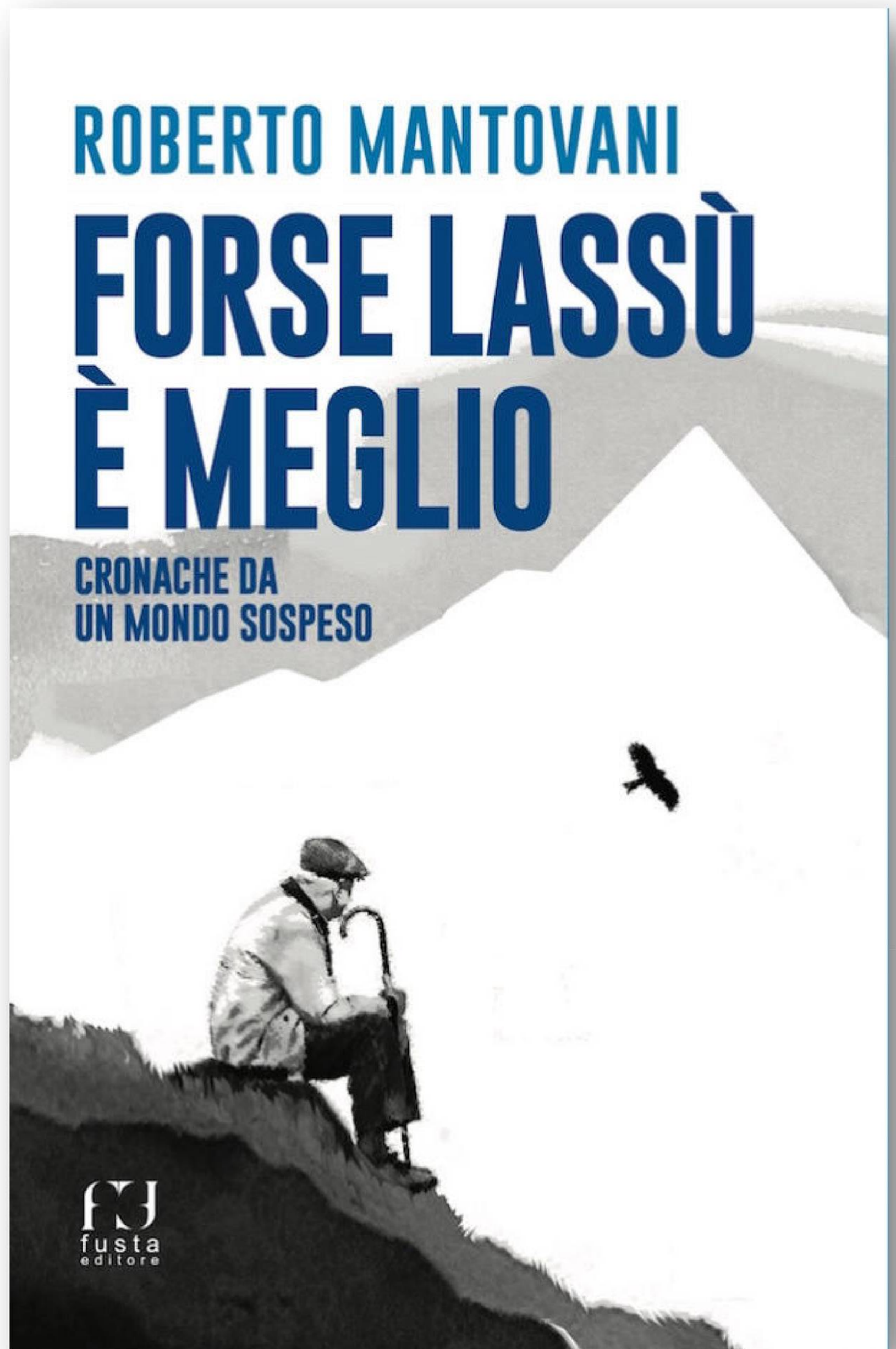
l'ultimo romanzo di Roberto Mantovani...

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.



Stasera tutti in “pizzeria”!

Anche se l'inverno è ancora in corso e la pandemia ci consiglia di stare in casa, basta sudare ai fornelli!

E' tempo di preparare qualcosa di sfizioso magari da mangiare con i pochi amici del cuore proponendo loro (insieme ad una bella birra artigianale) una delle tante pizze che questo mese la rubrica “Il mestolo d'oro” vi insegnerà a fare.

E poi a chi non piace la pizza?

Quindi amici miei, indossate un bel grembiule da pizzaiolo, infarinatevi le mani e datevi di fare: poco importa se non avete un forno a legna (beati voi) ma solo elettrico e se la vostra pizza sarà al mattone o al tegamino...

Con le pizze dell'Escursionista la bella serata con i vostri amici è assicurata!

Pizza (ricetta base)

INGREDIENTI

- 250 grammi di farina tipo “0”
- 15 grammi di lievito di birra
- 10 grammi di sale
- (per la teglia) farina, olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Prendete un decilitro e mezzo d'acqua.

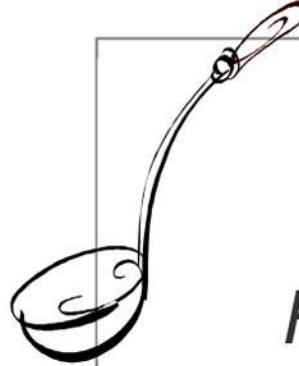
Stemperate il lievito sbriciolato in un terzo dell'acqua intiepidita e lasciatelo riposare per 15 minuti. In mezzo bicchiere d'acqua tiepida sciogliete il sale.

Setacciate la farina in una larga zuppiera e sistematala a fontana, quindi intridetela con il lievito.

Aggiungete l'acqua rimasta e infine quella salata.

Iniziate a impastare usando inizialmente un cucchiaino di legno e poi la punta delle dita.

Quando la pasta è abbastanza consistente, rovesciatela sulla spianatoia infarinata e



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare

lavoratela impiegando tutta la mano: insistete con il palmo sul punto centrale dell'ammasso e spingete la pasta verso i bordi.

Ripetete l'operazione più volte operando per 10-15 minuti.

Appena la pasta diventa consistente, sbattetela alcune volte sulla spianatoia: questa operazione libera il glutine.

Continuate a manipolare fino a quando l'impasto diventa elastico e sulla superficie appaiono minuscole bollicine.

Mettete la pasta pronta in una zuppiera, copritela con un panno e lasciatela riposare per 2 ore in un luogo idoneo.

Trascorso questo tempo appoggiatela sulla spianatoia, lavoratela e sbattetela per qualche minuto per sgonfiarla e ridarle compattezza.

Stendetela poi sulla placca del forno o nella teglia che in precedenza avrete infarinato, unto o rivestito con la carta da forno.

Per stendere la pasta l'ideale è utilizzare le mani, eventualmente unte d'olio.

Potete dare alla pasta spessore maggiore o minore a seconda che vi piaccia la pizza soffice o croccante.

Il bordo rialzato sarà utile a trattenere il condimento.

Lasciate riposare per 15-20 minuti in un luogo caldo, condite la pizza con la farcia prescelta e procedete alla sua cottura per circa 20 minuti in forno già caldo a 220 gradi.

Le origini della pizza si perdono nella notte dei tempi, ovvero da quando l'uomo scoprì il processo di lievitazione e panificazione.

Tuttavia un piatto così “codificato” come lo conosciamo oggi prese piede solo a partire dal 1600 con l'inventiva di panificatori meridionali che cercarono di rendere più appetibile la tradizionale schiacciata di pane.



Farciture della pizza

Pizza Marinara

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, aglio in polvere, una spolverata di origano e olio.

Pizza Margherita

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, mozzarella a listarelle, preferibilmente mozzarella di Bufala Campana DOP a cubetti o fiordilatte, qualche foglia di basilico e olio.

Pizza 4 formaggi

Può avere la salsa di pomodoro cruda ma anche presentarsi come una pizza bianca.

I formaggi, sono messi a fette sottili o a dadini in quattro settori distinti, mai mischiati.

Di regola i formaggi sono: mozzarella, gorgonzola, provola affumicata, ricotta, grana o edamer, ma anche altri formaggi tipici locali che variano da regione a regione.

Pizza Boscaiola

Pizza che può avere una base di pomodoro ma può anche essere bianca con mozzarella, funghi e porcini.

Pizza Pugliese

Si condisce con la salsa di pomodoro cruda, mozzarella e cipolla, meglio se di Tropea.

Pizza ai Funghi

Si condisce con salsa di pomodoro crudo, mozzarella e funghi champignon.

Pizza ai Funghi Porcini

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, mozzarella, porcini tagliati a rondelle precedentemente trifolati e insaporiti con un po' di prezzemolo ed eventualmente aglio.

Pizza Ricotta e Spinaci

Si condisce con salsa di pomodoro crudo, mozzarella, ricotta e spinaci cotti in acqua bollente salata, scolati, strizzati e passati in padella con un filo d'olio ed eventualmente insaporiti con un po' d'aglio.

Pizza Vegetariana

Pizza per gli amanti delle verdure, con una base di pomodoro crudo o di sole fette di mozzarella.

Le verdure possono essere cotte alla griglia o al forno o al vapore e variano di stagione in stagione tra zucchine, melanzane, pomodori, peperoni, cipolle, asparagi, etc.

Pizza Bufala e Pomodorini

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, pomodoro, mozzarella di bufala, e pomodorini aggiunti a fine cottura.

Pizza Caprese

E' una pizza condita quasi sempre con ingredienti freddi, aggiunti a fine cottura, quali pomodori pachino tagliati a metà, olive nere, fette di mozzarella e qualche foglia di basilico.

Pizza alla Parmigiana

Tipica pizza del reggiano, si condisce con mozzarella, melanzane, pomodoro a fette e abbondante parmigiano a scaglette.

Pizza alla Ligure

Tipica del territorio ligure è una pizza molto gustosa e condita con mozzarella, pesto genovese, pinoli, scaglie di parmigiano e basilico.

Pizza Quattro Stagioni

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, mozzarella a listarelle preferibilmente mozzarella di Bufala Campana DOP e poi funghi, carciofini, prosciutto, olive, sistemate rigorosamente in quattro settori diversi della pizza e mai mischiati.

Pizza alla Diavola

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, mozzarella a listarelle preferibilmente mozzarella di Bufala Campana DTOP a cubetti o fiordilatte, abbondanti fettine di salsiccia calabrese piccante distribuite sulla superficie della pizza ed una punta di peperoncino rosso piccante

Pizza bella Napoli

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, mozzarella a listarelle preferibilmente mozzarella di Bufala Campana DTOP a cubetti o fiordilatte, filetti di acciughe e capperi di Pantelleria

e per finire...

Pizza dell'Escursionista UET!

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, formaggio pecorino fresco ed a fine cottura, porcini crudi tagliati a fettine finissime aromatizzati con un trito d'erbe di basilico e maggiorana.

Mauro Zanotto



Il medico condotto nella prima metà del XX secolo

C'era un tempo a Condove, Mocchie e Frassinere in cui le persone, quando si sentivano indisposte o ammalate andavano dal medico condotto, sì proprio da quel medico tanto ridicolizzato nella commedia all'italiana.

Il medico ti conosceva, e conosceva i tuoi famigliari, probabilmente occupava quel posto da così tanto tempo che ti aveva visto crescere se non addirittura nascere.

C'era un rapporto umano, ti dedicava il suo tempo prezioso e mentre ti parlava ti guardava bonariamente.

Pare strano oramai, ma i medici un tempo ti visitavano davvero, ti misuravano la febbre e la pressione, ti controllavano le pulsazioni, ti auscultavano il torace, e con lo stetoscopio lo percorreva avanti e indietro picchiettando con le dita alla ricerca di qualche anomalo suono, segno di un malore nascosto, controllava la gola, poi guardava dentro le orecchie e ancora ti faceva fare dei movimenti con gli arti.

Ma non sempre gli ammalati potevano recarsi all'abitazione del medico, molto spesso erano impossibilitati a farlo ed allora era il medico a dover raggiungere il malato anche nelle borgate di montagna più lontane.

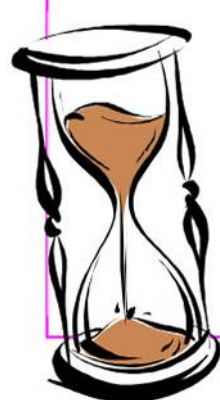
I trasporti all'inizio del secolo scorso erano pressoché inesistenti e l'unico mezzo erano gambe e piedi buoni, oppure qualche volta a cavallo e in pianura la bicicletta.

Quante volte leggendo sui giornali dell'epoca di incidenti o fatti delittuosi nelle borgate montane di Mocchie e Frassinere veniva evidenziato l'arrivo del medico condotto a cavallo o a dorso di mulo.

Tanti i compiti che svolgeva non contemplati dal contratto di "condotta", poiché nei paesi di montagna era, col parroco e il segretario comunale, tra le poche persone che avevano studiato.

Come un parente faceva poi da padrino di qualche bambino che aveva fatto nascere e spesso era invitato come testimone di nozze, poiché, di tutti i conoscenti degli sposi, era la persona più di riguardo.

Indispensabile accessorio del medico condotto era la borsa, il contenuto della quale veniva



C'era una volta Ricordi del nostro passato

variato a seconda del genere di patologie che il medico si trovava a dover affrontare e legate alla situazione logistica.

Alcuni medici particolarmente scrupolosi preparavano addirittura più borse confezionate ciascuna per uno o più tipi di urgenza.



*La borsa del medico
primi anni del novecento*

La figura del medico condotto nasce già nel Medioevo, per poi diffondersi in maniera capillare nell'Italia del Risorgimento; ma è con l'unità d'Italia, dal 1861, che viene istituzionalizzata nel mondo della sanità.

Il medico condotto viene infatti assunto e stipendiato dall'amministrazione comunale per curare gratuitamente la popolazione povera.

Il R.D. del 30 dicembre 1923 prevedeva la Condotta residenziale, nella quale era assicurata la presenza di un medico che doveva curare i poveri gratuitamente.

Uno speciale elenco dei poveri stabiliva quali erano gli abitanti del Comune che avevano

diritto all'assistenza sanitaria gratuita, mentre con gli abitanti il medico condotto stabiliva un compenso annuo a forfait.

Il medico condotto è senza dubbio rimasto nella memoria come figura eroica e romantica fino alla metà degli anni '70. Era la figura di riferimento di tutti coloro che erano rimasti fuori da ogni forma di previdenza sociale ai quali non restava che affidarsi all'assistenza caritatevole privata o fornita dal Comune.

Al medico condotto potevano anche essere temporaneamente affidate le funzioni di ufficiale sanitario, se non era possibile assegnarne uno al comune, anche in consorzio con altri, per la ridotta popolazione, le condizioni economiche o le difficoltà di comunicazioni con i comuni confinanti.

Egli doveva avere obbligatoriamente la residenza nel comune nel quale aveva la cosiddetta "condotta", ed era tenuto a fornire obbligatoriamente la propria assistenza 24 ore al giorno.

La figura è stata sostituita, ai sensi della legge 23 dicembre 1978 n. 833, dal medico di famiglia.

Perché si chiamava condotto? La parola condotto deriva dal latino "conductum" participio passato del verbo "conducere" che si traduce con il termine "assunto".

Il medico condotto era infatti un medico stipendiato a contratto con l'ente, generalmente il Comune, con cui stipulava il rapporto per adempiere la funzione medica, che comportava un'assistenza medica

continua, diurna e notturna, di una comunità e con due sole settimane di ferie all'anno.

Il medico condotto ha avuto da un lato il ruolo fondamentale di portare la medicina moderna anche nelle classi sociali più disagiate, e dall'altro quello di svolgere per la prima volta un'azione di istruzione sanitaria, soprattutto allo scopo di diffondere i principi dell'igiene.

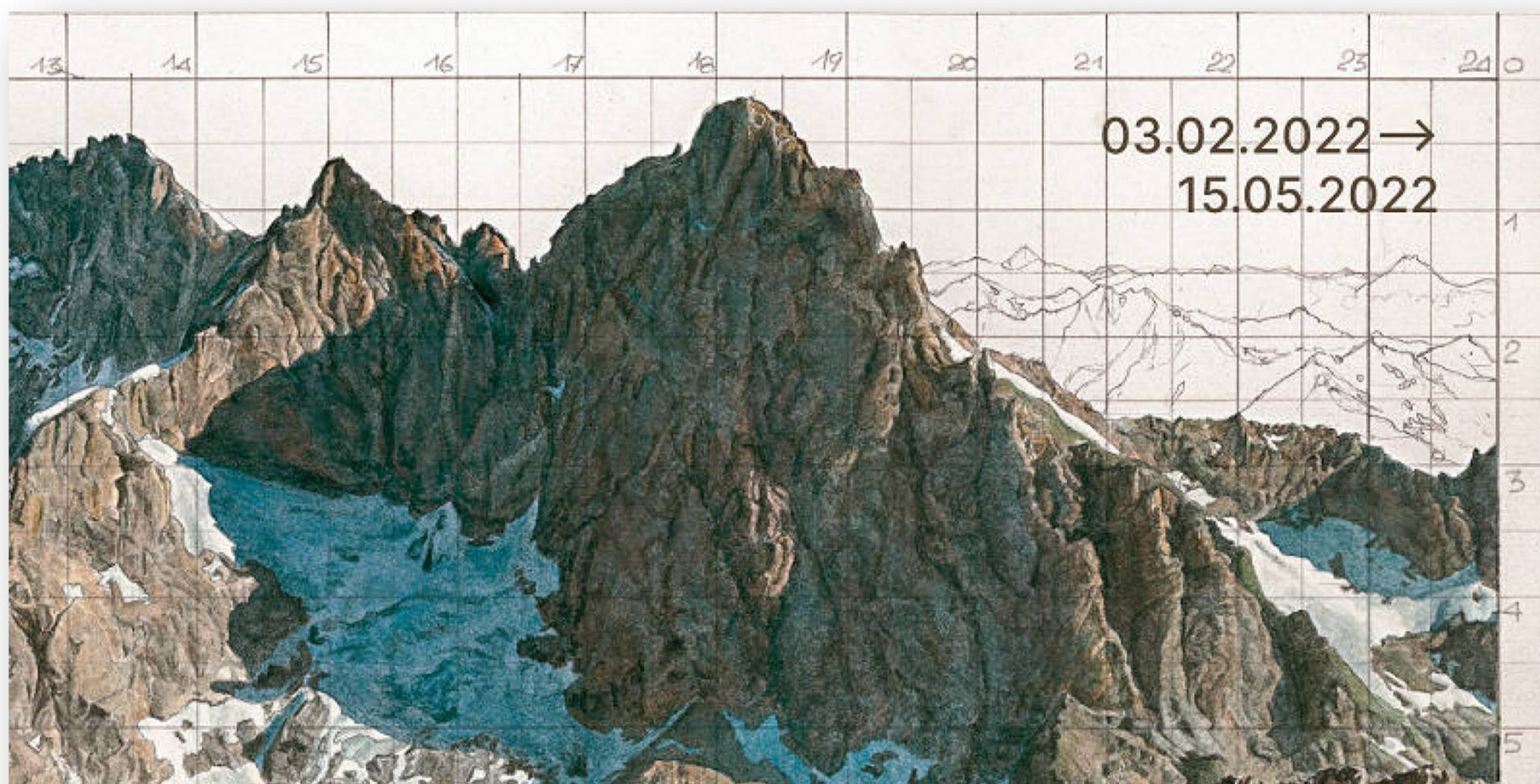
Il suo lavoro per molti anni è stato una vera e propria missione ad alto valore sociale.

Gianni Cordola





la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna



Carlo Viano

forme volumi trame



Carlo Viano
forme volumi trame

Il Museomontagna apre il l'attività espositiva del 2022 con la mostra *Carlo Viano. forme volumi trame*, inaugurata il 3 febbraio negli spazi al piano terra del Museo.

È presentata, per la prima volta, una selezione di lavori realizzati nel corso dell'ultimo ventennio da Carlo Viano (San Colombano Belmonte, 1949), architetto di formazione e mestiere, che è stato, a partire dal 1977 e fino all'inizio del nuovo millennio, una delle figure professionali protagoniste del sistema culturale torinese.

Oltre a dirigere il restauro e la rifunzionalizzazione di edifici storici per la cultura e la realizzazione di importanti mostre, (la Mole Antonelliana prima della sua trasformazione in museo, la Promotrice delle Belle Arti, la Galleria d'Arte Moderna, le scuderie della Palazzina di Caccia di Stupinigi, il Palazzo Reale e il Palazzo Madama) Viano ne ha curato il progetto allestitivo, secondo un approccio concettuale volto a esaltare le valenze comunicative ed estetiche delle strutture, dei materiali, delle opere esposte e della loro grande varietà: dal Futurismo alla cartografia, da Fontanesi, a Chagall, a Man

Ray; la pittura barocca, quella orientalista e macchiaiola, la fotografia di Gabinio, le magie del precinema, i tesori del Palazzo Imperiale di Shenyang e la scultura dell'Africa, fino al grande riallestimento delle collezioni civiche d'arte antica a Palazzo Madama.

Nel corso della carriera, parallelamente alla professione, Viano ha esplorato a fondo la propria dimensione creativa anche nel campo della pittura, abbinandola alla passione per l'alpinismo.

Muovendo dal fascino per le cartografie alpine e le rilevazioni scientifiche realizzate nella seconda metà dell'Ottocento da Eugene Viollet-Le-Duc, ha elaborato una ricerca del tutto personale, in cui i riferimenti al metodo architettonico si fondono con la ritrattistica di paesaggio.

La specificità del suo lavoro risiede tuttavia nel metodo: Viano "fotografa" la montagna, e la materia minerale di cui è fatta, rappresentandola mediante una tecnica di carattere iperrealistico.

Il dato fotografico è punto di partenza e guida affidabile per una ricerca sulla forma, mediante

Carlo Viano 2008



la quale Viano dà vita a un processo di conoscenza minuzioso del paesaggio.

Come scrive Erica Pagella, storica dell'arte e direttore dei Musei Reali di Torino, nel testo in mostra: "Come le opere da mettere in scena per le mostre, anche la montagna è un documento/monumento catturato in quel preciso stato dalla ripresa fotografica, traslato dal suo contesto nel nuovo spazio fatto di carta, dove forme, colori, luci e ombre diventano nuovamente visibili perché "mostrati", velatura dopo velatura, in un dialogo incessante tra la materia di partenza e quella della linea e del colore".

I dipinti prendono vita su carta da acquerello, supporto sul quale Viano riproduce la grammatica della carta millimetrata, che diventa elemento tecnico al contempo strumentale e strutturale per le rappresentazioni di montagne, ghiacciai e materia minerale.

Carlo Viano propone così una raffigurazione della montagna di ascendenza classica, ma assolutamente contemporanea.

Una montagna "sorvegliata speciale", oggi più che mai oggetto di misurazioni scrupolose e osservazioni costanti.

CARLO VIANO

forme volumi trame

3 febbraio - 15 maggio 2022

Inaugurazione mercoledì 2 febbraio

Accompagna la mostra un testo di Enrica Pagella, storica dell'arte e direttore dei Musei Reali a Torino.

In occasione dell'inaugurazione sarà presentato anche il Programma 2022 Museomontagna con le attività e le mostre dell'anno.

www.museomontagna.org



A chi mi chiede se è ancora possibile parlare di “esplorazione” quando ci riferiamo alle nostre valli, alle nostre montagne, senza quindi far volare il pensiero alle grandi vette di continenti lontani, la mia risposta è... Sì, è ancora possibile!

E' possibile perché qualunque escursione condotta anche solo in una delle nostre valli “dietro a casa” può trasformarsi in una vera e propria esplorazione di territori oggi solitari, selvaggi ed inospitali, in cui l'uomo da anni è assente e sui quali i resti della “antropizzazione” dovuta alla sua presenza sociale, religiosa o culturale sono ormai visibili solo agli occhi attenti di chi va per monti con lo spirito dell'esploratore.

In questa rubrica vi racconterò quindi non solo ciò che durante le mie escursioni avrò osservato ma anche ciò che avrò immaginato o capito dalla “lettura” dei segnali del passato che il territorio ancora conserva.

Così facendo, idealmente sarà un po' come se l'escursione l'avessimo fatta insieme, viaggiando come un Marco Polo del nostro tempo, “Esplorando... per Monti e Valli”!



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

Un anello da Valgioie per il Truc Vernetta, Pian Aschiero sino al col Bione

- Località di partenza: Borgata Tortorello di Valgioie mt.905
- Dislivello: Complessivamente mt. 600
- Tempo di salita: 3 ore c.ca a da Tortorello al col Bione a cui si potrebbe aggiungere un'oretta scarsa per la variante che porta al Truc Vernetta.
- Tempo di discesa: 2 ore e 15 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 4 Bassa val di Susa – Musinè – Val Sangone – Collina di Rivoli Fraternali Editore



L'accesso alla Roccia Corba



Dal Pian Real alla Punta Salancia

Nella parte iniziale di questo itinerario, partendo dalla borgata Tortorello di Valgioie, comune sulla strada per il colle Braida, volendolo, si raggiunge la croce in pietra posta sul Truc Vernetta, defilato ma assai panoramico poggio sulla piana di Giaveno.

Altrimenti si percorre un tratto del sentiero "Val Sangone quota 1000" passante per Pian Aschiero dove, poco più su, oltre il pilone appena fuori la borgata Presa delle Rose, inizia il sentiero che porta al colle del Termine modesto valico sul crinale che separa la valle del Sangone da quella di Susa.

Per raggiungerlo si cammina lungamente, quasi in piano o salendo di poco, attraversando piacevolmente per gli assolati pendii che contraddistinguono il bosco dedicato a Ugo Campagna. Giunti al colle si prosegue per un tratto verso monte e sempre restando sul crinale si raggiungono prima i Tre Roc, poi la Roccia Corba.

Transitando per l'aperta Cima Piana si scende infine al col Bione dove spicca la chiesetta dedicata alla Madonna della Neve.

Ritornati per altra via ai Tre Roc, si prende lo stradello per il colle Braida che percorre

lungamente il crinale portandosi poi alternativamente sul versante Sangone oppure Susa.

Poco prima del colle Braida una sterrata conduce alle Prese Stefano da dove si scende per sentiero a Tortorello.

Questo è un altro itinerario, per sentieri e borgate, che si presta per una buona camminata da farsi in ogni stagione, soprattutto in quella invernale quando i soleggiati pendii che si percorrono, presto si liberano della neve.

Giunti a Giaveno si prosegue in direzione Avigliana sino alla seconda rotonda dove si prende a sinistra seguendo l'indicazione per Valgioie ed il colle Braida. Costeggiando il rio la strada subito s'inoltra attraversando borgate e case sparse per poi alzarsi con i tornanti che permettono di raggiungere più su le case di Chiavarero dove si lascia la strada che prosegue per il colle prendendo a sinistra per la borgata Tortorello.

Attraversata la piazzetta e rasentata la chiesa, la strada termina più avanti a questa borgata dove si può lasciare l'auto nel parcheggio presso uno slargo.



Chiesetta al col Bione

Se si vuole andare sul Truc Vernetta occorre prendere la strada sulla sinistra, appena oltre il parcheggio, che subito si trasforma in sterrato e poi in pista forestale.

Stando di poco appena sotto il crinale, traversando lungamente e tralasciando un prima deviazione sulla sinistra e poi una seconda sulla destra, non ci vuole molto a raggiungere il poggio dove sorge la croce del Truc Vernetta posta a ricordo dei caduti alpini delle due guerre.

Vegetazione permettendo questo luogo è assai panoramico sulla piana di Giaveno e sui monti che vanno dalla Pietraborga al S. Giorgio.

Poi, per la stessa via percorsa, si ritorna a Tortorello.

Un'oretta scarsa tra andare e tornare dal Truc Vernetta

Oltre il pilone al centro dello slargo parte il sentiero "Val Sangone quota 1000". Seguendo l'indicazione per la borgata Bagagera si prende lo stradello che scende costeggiando un muraglione presto attraversando un rio e poi un altro ancora così raggiungendo il bivio per le case Brusino dove, presso una croce in pietra,

si prosegue per la borgata Bagagera, sempre continuando sullo stradello.

Un paio di svolte, a cui segue un tratto in piano, precedono questo minuscolo insediamento che si lascia superando le poche case dal di sopra, subito trascurando una prima deviazione segnalata per la Presa delle Rose.

Poco oltre presso la solita bacheca, dove si trovano altre indicazioni, ignorata la traccia in piano che scende alle Prese Colonnello e poi al Selvaggio, si prende quella che s'inoltra verso monte che subito diventa un sentiero.

Salendo sempre moderatamente e traversando nel bosco si raggiunge Pian Aschiero dove un longilineo pilone è posto alla sommità di un roccione.

Raggiunto il fondo del piano, seguendo i soliti paletti con gli anelli, tralasciata ancora una traccia che scende a valle, si prende quella che prosegue verso monte.

Sempre salendo di poco, attraversato un bosco misto di pini e betulle, si raggiunge prima la deviazione segnalata per Valsinera e poi, subito dopo, una bacheca e altre indicazioni che precedono di poco l'incantevole pilone della Madonna con Bambino sulla strada per la Presa delle Rose.

Seguendo l'indicazione per le Prese Brunet (Brunetti) inizia ora il tratto di sentiero che introduce nel bosco dedicato a Ugo Campagna e più avanti un cartello tra le rocce ce lo ricorderà.

La traccia che si percorre è certamente una delle cose più piacevoli dell'intero percorso perché lungamente il sentiero traversa sotto picchi rocciosi, quasi in piano o salendo, sempre di poco, dove, di tanto in tanto, si trovano dei cartelli con consigli per gli amanti della MTB, così raggiungendo, più avanti, il bivio per le Prese Tessa e per la borgata Giaconera e poi la modesta fontana Biaviri con accanto una piccola area di sosta.

Ad un successivo bivio, che si raggiunge dopo un ripido tratto, si prende verso monte quasi subito uscendo al colle del Termine, sul crinale che separa le due valli, ancora trovando una bacheca e molte indicazioni, dove si prosegue per un buon tratto raggiungendo i Tre Roc nel punto in cui la strada si dirige alle Prese Brunetti per le quali si passerà ritornando.

Qui giunti si prende il sentiero che s'alza, il 435 per il col Bione. Superata la Roccia Corba e più avanti percorso l'aperto, panoramico crinale sovrastante degli ampi pascoli, con alcuni saliscendi si attraversa sino alla Cima Piana, da dove, con un breve tratto discendente, si perviene al col Bione, modesta sella dove sorge l'incantevole chiesetta dedicata alla Madonna della Neve.

3 ore c.ca dalla borgata Tortorello

Per ritornare si prende ora la traccia che procede per un lungo tratto in piano raggiungendo più avanti le panoramiche rocce di una dorsale poco oltre le quali si tralascia la traccia che scende per quella che prosegue in piano, segnalata, che subito taglia un ripido pendio uscendo poi sugli ampi pascoli sottostanti la Cima Piana, che si attraversano, rasentando l'alpeggio delle Prese Brunetti.

Percorso un tratto nel bosco di betulle si termina sulla strada trovando ancora delle indicazioni sempre presso la solita bacheca. Presa la strada, la si percorre ritornando alle rocce dei Tre Roc passando ora di poco sotto la Roccia Corba.

Da qui in avanti, sin quasi al colle Braida ci si manterrà fedelmente sullo stradello che percorre inizialmente lungamente il crinale alternando poi tratti sul versante della valle di Susa ad altri sulla val Sangone. Sorpassando prima il colle del Termine, poi quello della Bera, si raggiunge il punto in cui la strada comincia a scendere ripida.

Il tratto che precede il colle Braida è fatto da una serie di tornanti che, volendolo, si possono evitare con delle scorciatoie.

Continuando, trascurata una prima deviazione non segnalata per la Presa delle Rose, alla seconda si prende quella per le Prese Stefano, anch'essa non segnalata.

Lo stradello scende ad attraversare il rio proprio sotto la linea elettrica terminando più avanti all'ampio slargo, nei pressi delle Prese Stefano, dove sorge il pilone dedicato alla Madonna del Rocciamelone.

Usciti dalle case subito dopo parte il sentiero che scende e le ripide svolte che seguono nel bosco permettono di raggiungere al fondo uno stradello che preso termina alle case di Tortorello dove questo anello si chiude.

2 ore e 15 minuti c.ca dalla chiesetta del col Bione

Beppe Sabadini

VARIANTE: Se si vuole ripercorrere, scendendo, il piacevole sentiero che attraversa il bosco Ugo Campagna, ritornati al colle del Termine si lascia la strada che prosegue sul crinale, per seguire l'indicazione per la Presa delle Rose facendo a ritroso la strada già percorsa sino al pilone della Madonna con Bambino.

Qui giunti, trascurata la traccia che scende a Pian Aschiero o a Valsinera, si prosegue per la Presa delle Rose.

Subito superato un successivo pilone, oltre le poche case parte il sentiero che scende alla borgata Bagagera, oppure direttamente a Tortorello. Altrimenti dalla Presa delle Rose si può proseguire sullo stradello che porta al colle Braida per poi prendere quello per le Prese Stefano.



Terre Alte *Riflessioni sull'ambiente alpino*

VERBAALPINA

Der alpine Kulturraum im Spiegel seiner Mehrsprachigkeit.

DE FR IT SL RG EN

L'area culturale alpina nello specchio del suo multilinguismo.

*Construire ponti
tra un mondo e l'altro*

La gente di montagna è gente strana, dice qualcuno.

In effetti, si tratta di gente che per tante ragioni, e già bastano quelle geografiche o climatiche, si trova a vivere in un ambiente particolare.

Di certo, un ambiente più disagiata rispetto a chi abita in pianura o al mare.

La gente che sta sui confini, poi, a qualcuno appare ancora più strana. A volte non si capisce nemmeno bene da che parte stiano, i popoli di confine: cioè se sono proprio del tutto nostri connazionali, o magari invece un po' stranieri. Anche perché ai popoli di confine è successo di appartenere via via a Stati diversi, addirittura a Stati in guerra tra loro. E comunque, a Stati con lingue e culture diverse. Si pensi al nostro Ducato di Savoia o alle terre austro-ungariche o anche solo a un posto come Trieste: la quale, come ha ricordato sul *Corriere della Sera* l'albese Aldo Cazzullo, "nel secolo scorso cambiò sette bandiere: l'aquila imperiale, il tricolore sabauda, la durissima occupazione tedesca, la terribile occupazione titina, quella più morbida ma più lunga degli inglesi e degli americani, infine il tricolore della

Repubblica italiana" (rubrica *Lo dico al Corriere*, 18 dicembre 2021).

E così succede che le genti di confine abbiano lingue, cognomi, riferimenti storico-culturali che non sembrano essere i medesimi dei loro altri connazionali.

A Trieste per dare del matto a qualcuno gli si dice che è *còfe*: che sarebbe in qualche modo il *kopfweg* tedesco, il mal di testa. Per dire scherzo si dice *witz*, che è proprio tedesco. Un sentiero viene detto *clanz*, che è sloveno. Il dolce tipico è il *presnitz*, e basta già la parola.

Anche il nostro torinese è ricco di parole con radice francese. E succede anche al mare: di parole straniere è ricco il napoletano, probabilmente per le stesse ragioni di storia interculturale.

Però a ben guardare, sono le nostre Alpi in particolare a essere costellate di tante aree in cui si parla (e forse talvolta si pensa) anche in francese, in tedesco, in sloveno. E vale la reciproca, sull'altro versante delle valli, passando un qualche confine.

La Risoluzione
n° 16 del
Consiglio di
Sicurezza delle
Nazioni Unite,
approvata il 10
gennaio 1947,
riconosceva la
creazione del
Territorio libero
di Trieste noto
con la sigla di
T.L.T. come
territorio
indipendente,
demilitarizzato e
neutrale
costituito dal
litorale triestino
e dalla parte
nordoccidentale
dell'Istria...





Vieni dalle Alpi?

Parli un dialetto alpino?

Aiuta la scienza!

Partecipa al più grande progetto linguistico delle Alpi su:

www.lmu.de/verbaalpina



VerbaAlpina
Ludwig-Maximilians-Universität
Hauspostfach 152
Geschwister-Scholl-Platz 1
80539 München

VerbaAlpina è un progetto di ricerca a lungo termine con sede presso la Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) che viene finanziato dalla Fondazione Tedesca per la Ricerca (DFG) dall'ottobre 2014 con una prospettiva di durata fino al 2026.

Il portale web del progetto è online dal 2015.

Il progetto nasce dalla collaborazione tra l'Istituto di Filologia Romanza e l'IT-Gruppe

Geisteswissenschaften (ITG; Centro di Tecnologia dell'Informazione per le Scienze Umane della LMU) ed è una combinazione di linguistica, etnologia e informatica nell'ambito delle Digital Humanities.

Nella prima fase (10/2014 – 10/2017) il progetto si è concentrato sul lessico relativo alla gestione dei pascoli alpini, dedicando particolare attenzione alla lavorazione del latte.

La seconda fase (11/2017 – 20/2020) era rivolta essenzialmente al lessico di flora, fauna, formazioni paesaggistiche e della meteorologia alpine.

La fase attuale (11/2020 – 20/2023) ha come oggetto di indagine il lessico dell'ambiente di vita moderno, con un occhio di riguardo all'ecologia e al turismo nelle Alpi.

LMU

VERBAALPINA

DFG



Con il sostegno di:


UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

 Compagnia di San Paolo


COMUNE DI BOBBIO PELLICE

Con il patrocinio di:

 CITTÀ DI TORINO



CLAPie

Culture e
Lingue delle
Alpi Piemontesi

CONVEGNO
INTERNAZIONALE
DI STUDI

LINGUE E CULTURE DELLA MONTAGNA

Prospettive di studio
e modalità di
trattamento
dei dati etnolinguistici

Il progetto Culture e Lingue delle Alpi del Piemonte (CLAPie): uno strumento digitale per lo studio del lessico, degli strumenti e delle pratiche dell'alpicoltura

E infatti i popoli delle Alpi combinano entrambe queste particolarità: stanno in montagna e stanno sui confini, lontano dai grandi centri. Potrebbe essere uno svantaggio, e forse per molti aspetti lo è.

Ma per altri aspetti invece, in quest'Europa multiculturale che è ormai la nostra dimensione, e lo è soprattutto per i giovani, queste caratteristiche delle genti alpine potrebbero finalmente rivelarsi anche un vantaggio.

A Monaco di Baviera lo stanno studiando: mediante un progetto denominato *Verba Alpina*, che "analizza la regione alpina nella sua storica unità linguistico-culturale".

Si tratta, ci segnala il prof. Thomas Krefeld, di "un progetto di ricerca a lungo termine, con sede presso la Ludwig-Maximilians-Universität, finanziato dalla Fondazione Tedesca per la Ricerca, con una prospettiva di durata fino al 2026. Il progetto è una combinazione di linguistica, etnologia e informatica".

Ecco allora che può capitare di "essere nata e cresciuta nelle Dolomiti trentine, facendo fin da giovanissima avanti e indietro tra la cultura italiana e quella tedesca, tanto da voler diventare traduttrice".

È la strada percorsa da Jessica Longo che, dopo gli studi universitari in traduzione alla Scuola Superiore di Lingue Moderne per Interpreti e Traduttori di Trieste e quindi a Heidelberg, ha vissuto e praticato per dieci anni tra Innsbruck e Hannover, tornando infine "sulle sue montagne", quelle di Trento.

Specializzata nella comunicazione delle realtà alpine, Jessica si descrive "traduttrice, copywriter e appassionata di montagna".

E aggiunge che è proprio in montagna che lei prende ispirazione, energia e creatività: "che sia sul sentiero nel bosco dietro casa, salendo in quota con bicicletta e rimorchio portabimbi o in falesia tra corda e moschettoni".



Con lei approfondiamo queste caratteristiche della gente di montagna e di confine. E quindi di chi vive nelle Alpi, *"là dove la montagna è al contempo barriera e giunzione, da sempre punto d'incontro e di confronto tra culture diverse. Dove la natura è una compagna onnipresente e la più preziosa delle risorse"*.

Anche questo è uno dei ruoli del traduttore, spiega Jessica: saper *"vestire il testo di un abito nuovo senza modificarne il senso, considerando il background culturale"* che le diverse lingue esprimono. E pertanto sapendo *"costruire ponti tra un mondo e l'altro"*.

Si potrebbe dire che il traduttore riesca ad avere un ruolo dinamico simile a quello statico che hanno da sempre le Alpi, che collegano mondi diversi, appartengono a Stati diversi, ma che rappresentano un territorio comune, e che quindi - dimenticando i confini - sono una risorsa in comune. Appunto, come la cultura, come la natura.

Sembrano temi di grande attualità: l'incontro tra culture diverse e la natura come risorsa preziosa. Si potrebbero definire temi di tendenza, come li chiamano gli influencer. E quindi temi che appassionano i giovani: che li hanno fatti propri, anche perché probabilmente li avvertono come decisivi per il proprio futuro.

I quali giovani, va detto, un po' rimproverano a chi li ha preceduti di non aver sempre saputo trattare con la dovuta attenzione questi temi della diversità culturale e del valore dell'ambiente. Al punto che tra di loro qualcuno sussurra: viviamo in un paese in cui i vecchi non prendono abbastanza esempio dai giovani.

Chissà se la montagna riuscirà a essere un luogo del futuro: così da poter dire, citando un titolo, che il suo territorio non è solo più *un paese per vecchi*, ma può anche essere un posto per i giovani.

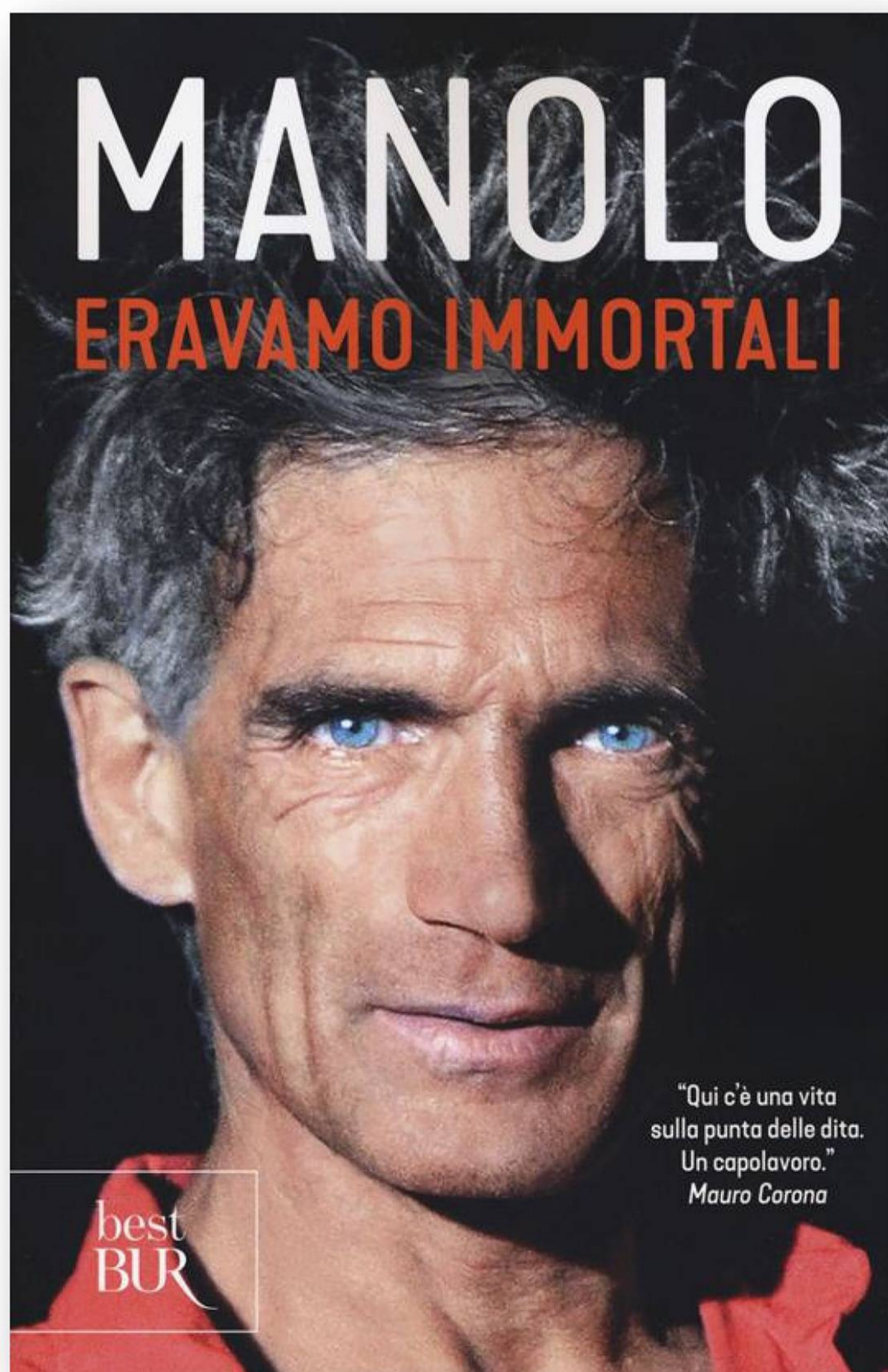
I quali curano di già le nostre risorse più preziose: appunto, come la cultura e la natura.

Gianluigi Pasqualetto





l'ultimo libro di Manolo...



Maurizio Zanolla ripercorre gli anni – tra i Settanta e gli Ottanta – che l'hanno portato alla celebrità. Non un elenco di scalate, o delle vie più difficili, ma l'affresco delle esperienze più significative, più intense e toccanti, di una vita vissuta alla ricerca dell'equilibrio.

«Qui c'è una vita sulla punta delle dita. Un capolavoro» – Mauro Corona

Manolo. Il Mago. O, semplicemente, Maurizio Zanolla. Un ragazzo cresciuto in un ambiente che vedeva le montagne solo come fonte di pericoli, e che un giorno, quasi per caso, ha scoperto il fascino della roccia.

Un mondo verticale retto da regole proprie, distante da costrizioni e consuetudini della società, capace di imprimere una svolta al suo destino. Così, al rumore della fabbrica e a una quotidianità alienante si è sostituito il silenzio delle vette.

Uno dei più grandi scalatori italiani e internazionali, che ha contribuito a cambiare per sempre il volto dell'arrampicata, racconta per la prima volta come ha scelto di affrontare le pareti alleggerendosi di tutto, fino a rifiutare persino i chiodi.

Nella convinzione che la qualità del viaggio fosse più importante della meta, e che ogni traguardo portasse con sé una forma di responsabilità.

La famiglia, gli affetti, le esperienze giovanili, gli amici delle prime scalate, le vie aperte spesso in libera e in solitaria, il tentativo di conquistare gli ottomila metri del Manaslu, fino a "Eternit" e "Il mattino dei maghi": Maurizio Zanolla ripercorre gli anni – tra i Settanta e gli Ottanta – che l'hanno portato alla celebrità. Non un elenco di scalate, o delle vie più difficili, ma l'affresco delle esperienze più significative, più intense e toccanti, di una vita vissuta alla ricerca dell'equilibrio.

Attacco di ansia cosa fare: tecniche e consigli

In questo articolo parleremo concretamente come affrontare un attacco di ansia. La risorsa più immediata, veloce ed efficace ad un attacco d'ansia è il proprio respiro. Ma non basta sedersi in un angolo e cercare violentemente di respirare per farsi passare l'ansia. Bisogna conoscere, ed aver maturato un buon respiro consapevole, per usarlo come "arma di difesa" in caso di attacco d'ansia.

Cos'è un attacco d'ansia

Un attacco d'ansia non avviene mai per caso. Ogni persona ha un preciso linguaggio a livello inconscio, con cui interpreta e vede il mondo.

Se in questo "contenitore" che è l'inconscio ci sono traumi mai affrontati, o immagini limitanti della realtà, una qualunque situazione che tocca quelle precise corde mentali creerà ansia.

Le cause dell'ansia

Cosa può portare l'ansia?

Le cause dell'ansia sono innumerevoli e vanno sempre ricercate individualmente, nel vissuto di ogni singola persona.

L'ansia può portare ad una disconnessione totale dalla realtà. Fisiologicamente accade che si blocca il diaframma e l'area del plesso solare, anche chiamato per l'appunto plesso dell'ansietà.

Il diaframma che si blocca è una conseguenza di input costanti dal cervello di essere sotto attacco, senza mai tempo e strumenti per scaricare il sistema nervoso.

Il diaframma (che è un muscolo), per permettere al respiro di fluire liberamente, deve potersi muovere liberamente giù e su con inspiro ed espiro.

Se però rimane bloccato dall'ansia, il respiro perde la sua ampiezza e la capacità di influenzare e ripristinare la buona funzionalità dei sistemi del corpo e della mente.



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

Come riconoscere un attacco di panico o d'ansia

Riconoscere un attacco di panico o di ansia è abbastanza semplice. La sensazione più forte di solito si manifesta con totale disconnessione dal corpo (non si sentono più le proprie gambe, le braccia) e dalla mente (non si percepiscono più i suoni, le persone intorno a noi), sembra di trovarsi improvvisamente in una bolla.

Ma i sintomi dell'attacco di ansia possono essere diversi da persona a persona, e a seconda della gravità con cui l'ansia influenza le rispettive vite.

Quali sono i sintomi dell'attacco di ansia

Ci sono sintomi che rimangono più nella sfera emotiva:

- preoccupazione costante
- paura del cambiamento e dell'abbandono
- difficoltà a concentrarsi

Quali sono i sintomi fisici dell'ansia e sintomi che rimangono più nella sfera fisica?

- Insonnia
- Vertigini
- palpitazioni e tremori

Come si manifestano le crisi d'ansia

Le crisi di ansia si manifestano quando tutti questi sintomi insieme diventano ingestibili e/o un sintomo predomina su tutti gli altri, alimentando una grande paura di morire, fobie, e rendendo quasi impossibile trovare momenti di serenità durante le giornate.

Cosa fare in caso di attacco di ansia

Ansia cosa fare.

Una delle prime cose da fare in caso di attacco di ansia è fermarsi da qualunque attività si stia facendo, e realizzare consciamente che si la



può controllare. Può aiutare sedersi se ci si trova in piedi, oppure toccare il suolo con le mani se tremano anche le gambe. E poi, respirare consapevolmente, concentrarsi solo su quello.

Come calmare l'ansia subito?

Respirare consapevolmente è la prima cosa da fare. E' necessario riportare l'attenzione della mente sul corpo, sul respiro, e sul fatto che si è vivi. Il respiro permette di gestire la forza di qualsiasi emozione, in primis la paura.

Calmare attacco di panico

L'attacco di panico è una manifestazione più forte di uno stato ansioso, per cui la risposta consapevole deve avvenire subito. E' sempre utile sedersi se se ne ha la possibilità, o toccare il suolo con le mani, perché questo porta l'energia verso il basso, e lascia scaricare un po' la mente.

Poi, è fondamentale spostare subito l'attenzione sul respiro.

Mettere una mano sull'addome e l'altra sul torace, e ripetere mentalmente "io sto inspirando, io sto espirando" finché senti che la mente è tutta immersa in questo processo. Questo è un buon modo per tornare velocemente da un attacco di panico.

Quanto tempo ci mette a passare l'ansia

L'ansia e l'attacco ansioso di solito non sono di lunga durata, ma se non lo si gestisce bene e consapevolmente, possono sorgere ulteriori tensioni che "trascinano" l'ansia verso uno stato cronico di malessere.

Come respirare per calmare ansia?

Il respiro yogico, profondo e consapevole, è il miglior antidoto per calmare l'ansia.

Il respiro yogico è composto di tre fasi: addome, torace, apici polmonari, che si muovono verso l'alto nell'inspirazione, e verso il basso nell'espirazione. Così il respiro è molto buono, e influenza positivamente corpo e mente. Nei casi di emergenza, anche concentrarsi solo sul respiro addominale può aiutare; è un respiro che calma i nervi e i visceri.

Cosa non fare in caso di attacchi d'ansia

Una cosa che andrebbe evitata in caso di attacchi d'ansia è far finta di niente, scappare, cercare di distrarsi. L'ansia, come del resto qualunque altro sintomo del corpo, è un linguaggio che altro non chiede che essere visto, accolto, compreso e... superato.

Se siamo noi i primi a chiudere gli occhi davanti ad un disagio, ad evitarlo, non potrà far altro che peggiorare, e seguirci come un cane fedele in ogni aspetto della vita.



Attacco di ansia

Come gestirlo in 5 minuti (esercizio pratico)

PsicoterapiaOlistica.it

Come prevenire gli attacchi d'ansia

Trovo un po' complesso parlare di "prevenzione" quando si ha a che fare con l'ansia, proprio perché spesso non viene riconosciuta come tale, e un po' il cuore del disagio nasce nell'inconscio di ogni persona. Pur tuttavia esistono dei comportamenti, delle abitudini quotidiane, che tengono a debita distanza gli attacchi d'ansia. Questi comportamenti sono:

dedicare ogni giorno del tempo a se stessi, a curare "l'anima". Prendersi i propri tempi, i propri spazi e occuparsi dei propri bisogni creativi prima di tutto. Senza questa forza, il rischio è incappare in attaccamenti e dipendenze (di qualsiasi tipo), che bruciano l'energia vitale e alimentano l'ansia.

comprendere che l'unica cosa che si può controllare è se stessi e basta. Cercare di controllare ostinatamente la vita, le relazioni, gli eventi è una via sicura per stare male e soffrire.

Con la giusta consapevolezza di se stessi, abbandonando ogni controllo, si può fluire con la vita, mantenendo il respiro leggero e ampio. In questo stato di cose, raggiungibile con un buon lavoro su di sé, l'ansia non esiste più.

Come combattere l'ansia senza farmaci

Ci sono molti modi per trattare l'ansia senza farmaci. Stili di vita salutari, che rispettano i bioritmi del corpo, alimentazione equilibrata, per citarne alcuni.

Lo yoga può rappresentare un'ottima terapia all'ansia, nei primi mesi, ma poi può trasformarsi in un vero e proprio stile di vita e scelta consapevole di benessere.

Il trattamento dell'ansia senza farmaci è possibile, e funziona.

È importante, tuttavia, che le persone con patologie gravi legate all'ansia lavorino con un esperto, o con sinergia di più esperti, per affrontare il loro disagio.

Quando cercare aiuto per gli attacchi d'ansia

Cercare aiuto per gli attacchi d'ansia è un momento molto importante nella vita di una persona.

Avendolo passato sulla mia pelle, non penso in realtà sia un solo momento, quanto una forza (interiore) che porta ad un momento: quando realizzi che non ce la fai più, e vuoi veramente cambiare in meglio.

Dopo aver vissuto io stessa un forte attacco di panico, e averci quasi rimesso la pelle, dentro di me è scattato qualcosa, da cui non sono più tornata indietro. Una forza che mi ha fatto urlare: "così, mai più". Avevo 24 anni.

Senza quella forza che ha azzerato tutte le mie credenze, tutto il mio ego, non mi sarei mai messa a cercare una soluzione concreta, tanto da cambiarmi la vita.

Eppure così è stato. Così è arrivato nella mia vita lo yoga. Grazie a quella forza.

Pratica yoga contro gli stati ansiosi

Una dei primi disagi che nascono con lo stato ansioso è la perdita di serenità e di naturalezza. La testa inizia a rimuginare all'impazzata per convivere con l'ansia, si entra dentro un copione, una routine "safe", che è l'opposto della vita reale. E si pensa che quella sia l'unica via percorribile.

Sbagliato. In questo modo si sta semplicemente perdendo l'occasione di vivere veramente la vita, con le sue innumerevoli sfide certo, ma anche con le sue innumerevoli possibilità ed occasioni.

Solo che l'ansia tiene fermi, immobili. Diventa quasi un'abitudine vedere gli altri vivere, realizzarsi, mentre la propria vita diventa ogni giorno di più al pari di un sogno, un'illusione.

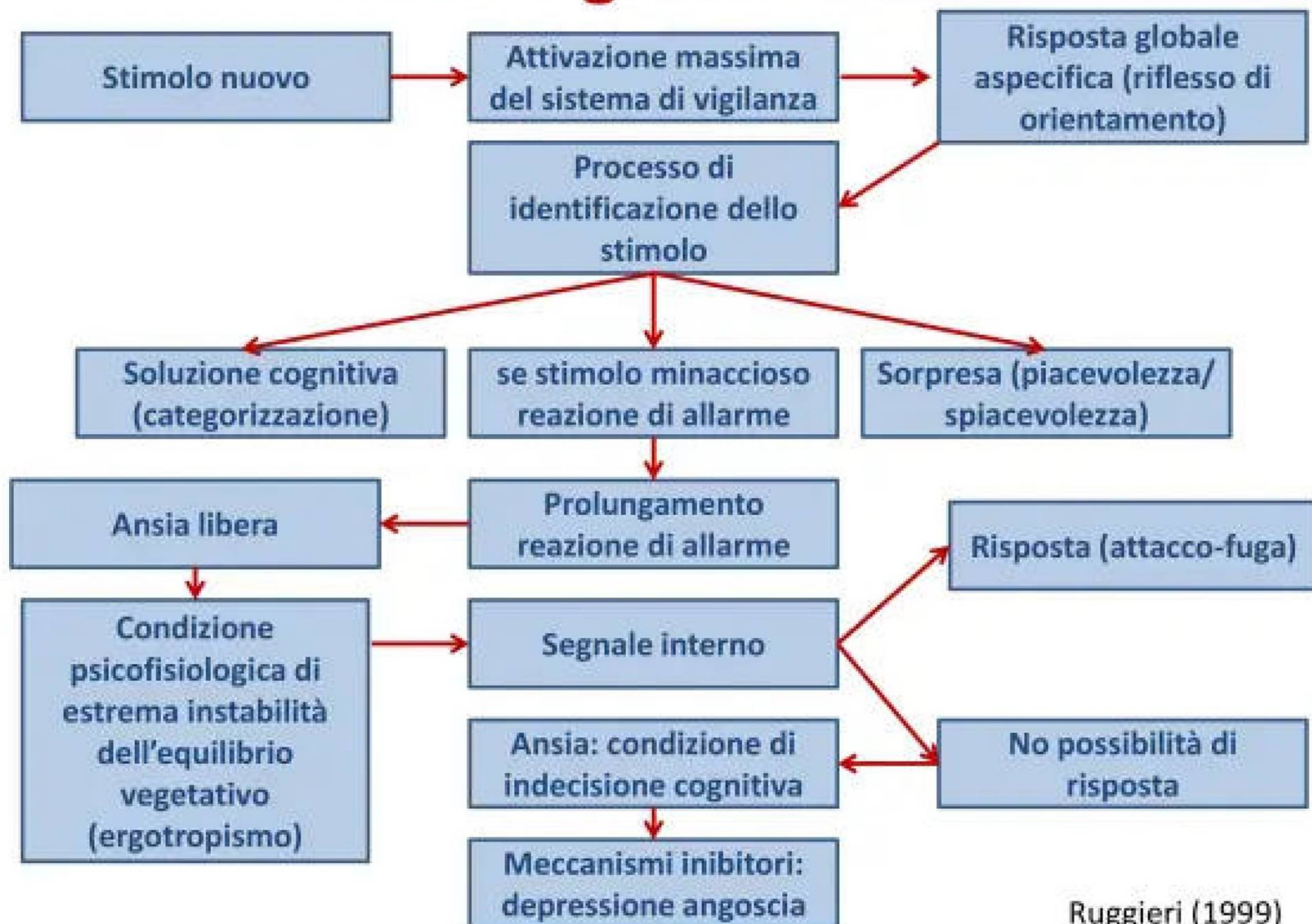
Praticare yoga significa iniziare a spezzare questo "sogno" in cui fin troppo spesso ci si adagia, a causa dell'ansia.

Si torna a percepire il corpo, il respiro e ci si accorge di essere vivi. Si fa esperienza che attraverso il respiro migliora non solo la salute, ma ritorna la lucidità della mente, la creatività, si ha tra le mani una maggiore quantità di energia...

e con quella maggiore energia tra le mani è inevitabile tornare a vivere veramente. Essere concreti e sviluppare consapevolezza.

Più si pratica, più questo processo di "pulizia" e consapevolezza si mette in movimento, più velocemente la guarigione dai disturbi psicofisici diventa possibile.

Come si genera l'ansia



Ruggieri (1999)

Yoga per l'ansia: cos'è e come farlo

I migliori esercizi per gestire e superare l'ansia all'interno del panorama Yoga sono sicuramente le asana, le posizioni yoga, che liberano il corpo dalle tensioni e sbloccano il respiro.

Poi, ci sono anche le pratiche di Pranayama, che aiutano a sviluppare consapevolezza del respiro, attraverso cui è possibile aumentare l'energia vitale, anche chiamata prana, e dare una nuova direzione a questa energia. Con un respiro consapevole è possibile influenzare gli stati mentali alterati, e riportare dentro di sé ordine e calma.

Quali sono i benefici dello yoga per l'ansia

Per capire perché lo Yoga è così benefico per chi soffre di ansia, è importante capire come funziona in noi la connessione corpo- respiro- mente.

Qualsiasi input viene dato ad una di queste tre parti, le altre due risponderanno immediatamente, in quanto indissolubilmente legate fra di loro.

Immagina di provare paura. La mente registra l'informazione, come conseguenza il respiro diventa corto e il corpo si tende, irrigidendosi. Questa informazione va in tutte e tre le direzioni. Non appena il corpo (o la mente) si rilassa, passata la paura, il respiro torna normale.

Tutto questo normalmente avviene a livello inconsapevole.

Immagina invece di avere tra le mani strumenti per vivere consapevolmente ogni emozione, e di poter gestire consapevolmente sia il corpo, sia il respiro, sia la mente.

Questo significa essere padroni di se stessi; avere in mano strumenti potenti, e saperli gestire innanzitutto per il proprio bene.

Lo Yoga aiuta innanzitutto a far questo. Lavora contemporaneamente su tre livelli: riequilibrio fisico, energetico e mentale, perché conosce perfettamente il legame esistente tra corpo- respiro e mente.

Fondamentalmente, le posizioni yoga, le asana, liberano il corpo dalle tensioni e dai disturbi legati allo stress; ciò permette alla respirazione di diventare più ampia e più consapevole, cosa che influenza direttamente

la mente, portandola in uno stato di sempre maggior calma.

Come praticare yoga contro gli stati d'ansia

Le pratiche yoga più indicate contro gli stati d'ansia sono sicuramente le asana dello Hatha Yoga e tutte le pratiche equilibranti di Pranayama, anche conosciute come "tecniche per conoscere ed armonizzare respiro".

La forza dello Yoga è che mentre si lavora sul corpo, anche mentre si sta praticando la sequenza più dinamica che esiste, come lo può essere il Saluto al Sole, Surya Namaskara, l'effetto sarà sempre anche energetico e psichico.

Si tonificano sicuramente muscoli ed articolazioni con la pratica, ma contemporaneamente il respiro più libero permette di accumulare più energia vitale, che va a toccare i punti bui e i deficit energetici nella mente, per illuminarli di consapevolezza e nuova energia.

Così gli stati d'ansia (e qualsiasi altro disturbo di origine psichica) perde forza, e inizia un processo di purificazione che gradualmente rimuove l'ansia anche dalla mente.

Elena Petrunina





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

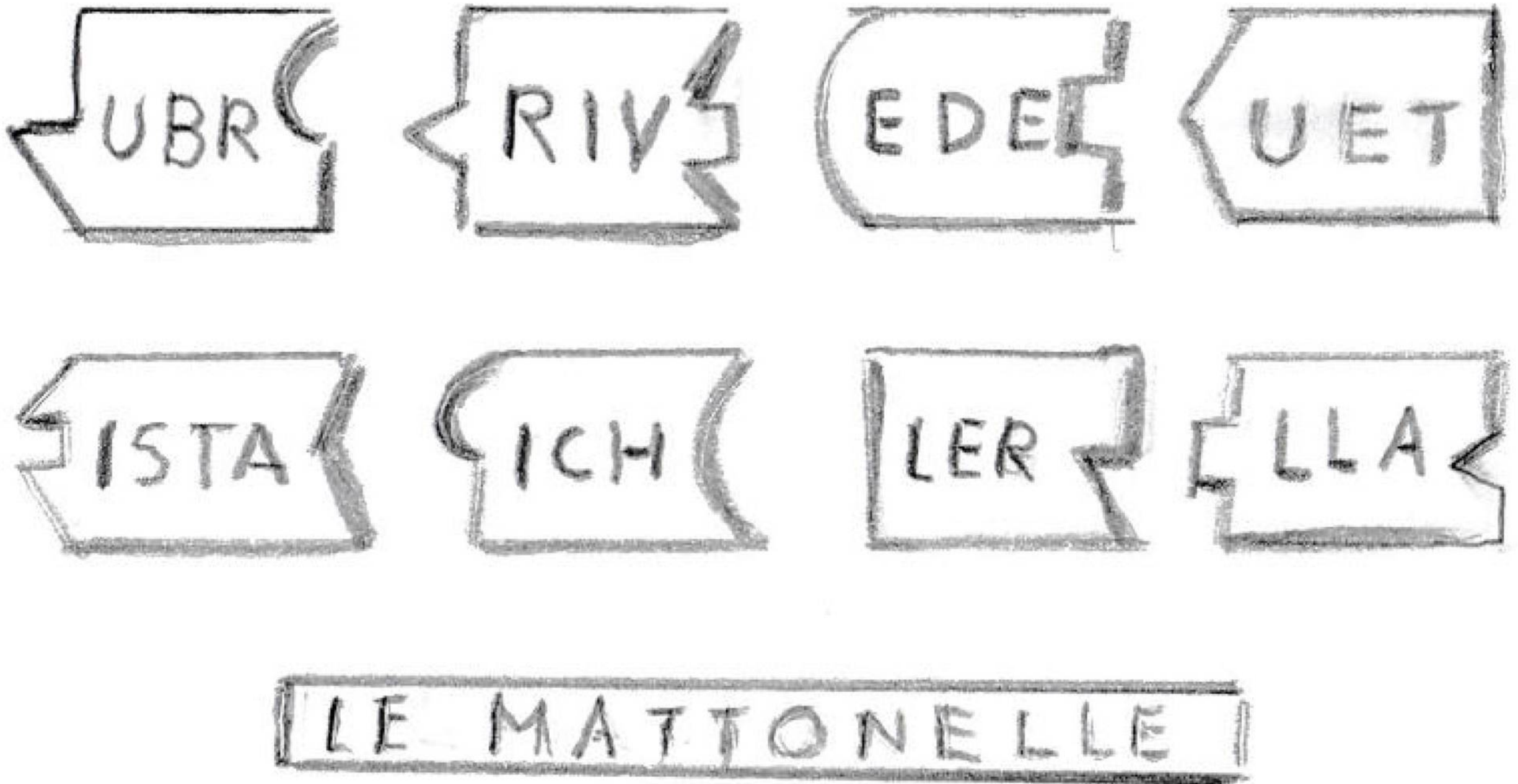


IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

LE MATTONELLE




















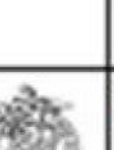




Riordinare le mattonelle in modo da ricostruire un invito a leggere...



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di MARZO 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						

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



ORIZZONTALI:

1. Calzature
6. Un affluente della Senna
9. La tavoletta sul set
10. Disarmato, indifeso
12. Appendici per volare
13. Le maglie delle catene
15. Simbolo del sodio
16. Isola corallina a forma di anello tipica dell'Oceano Indiano e del Pacifico
17. Sta per circa
18. Unione Tipografico-Editrice Torinese
19. Quella di Quinto è a Roma
20. Donne irriconoscenti
23. Il Dio greco con arco e frecce
24. La capitale del Qatar
25. Sacerdoti che davano responsi profetici
27. Il pastore bellissimo che si innamorò della ninfa Galatea
29. Maschio della capra
30. Bevanda ambrata
31. Lega di stagno con piombo o antimonio
33. Iniziali della Leigh
34. Una spiaggia di Forio d'Ischia
35. Macchioline della pelle
36. Abbellire, decorare
37. Fanghiglia, melma
38. Abito per francescani
39. Di aspetto simile al vetro.

VERTICALI:

1. Vasto altopiano calabrese
2. Club Alpino Italiano
3. Iniziali dello scultore Canova
4. Fu l'inseparabile partner del comico Gianni
5. Fornisce energia elettrica (sigla)
6. Lembo estremo cucito di un tessuto ripiegato su sé stesso
7. Istituto Mobiliare Italiano
8. Qualora
9. Si presenta nelle liste elettorali
11. Pronome di riguardo
13. Donna che nega l'esistenza di Dio
14. La più grande città del sud della Francia
16. Buia, scura
17. Il jazz... freddo
18. Uto, famoso violinista
19. Il padre di Ilo
21. Colore, albero o frutto
22. Stato nella parte orientale del Corno d'Africa
23. Si dice porgendo
26. Caparra
28. Tutto diviso in due
31. Il nome del compianto cantante Daniele
32. Divinità protettrici del focolare domestico
33. Il diritto di certi Stati all'ONU
34. Voce che imita il verso del grillo
35. La valle del fiume Noce
36. Le vocali in bocca
37. La terza nota.

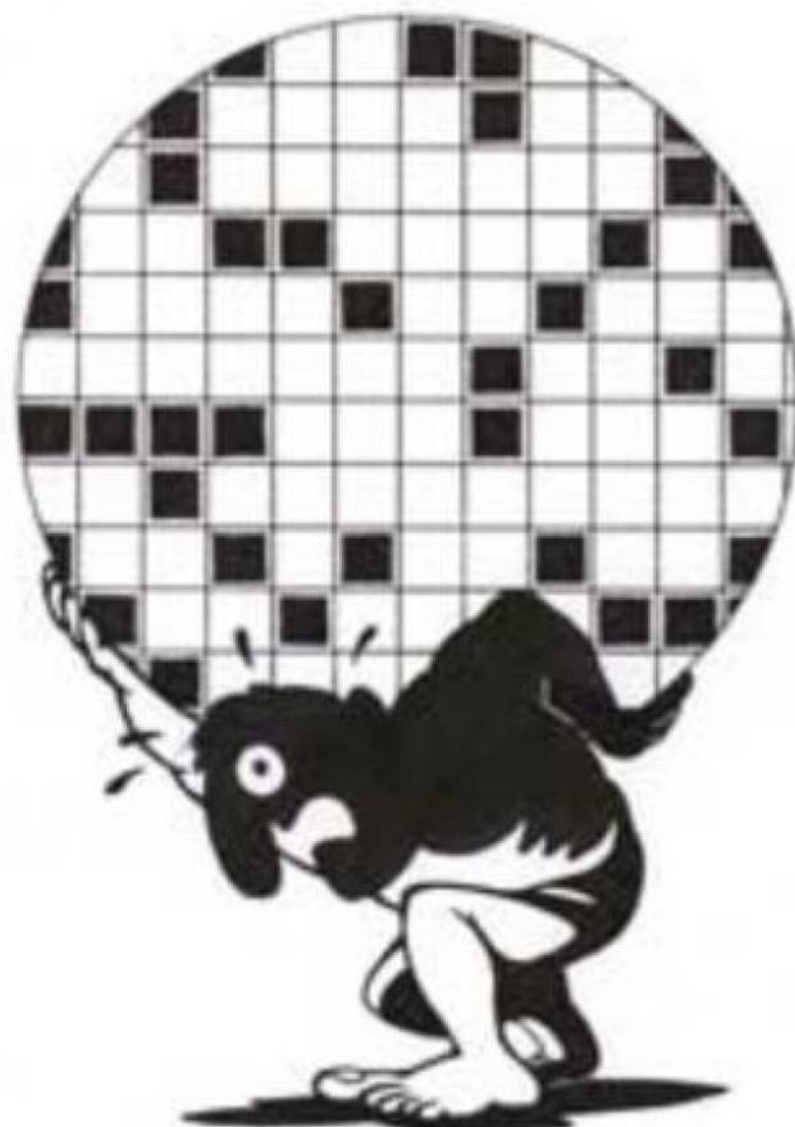


ORIZZONTALI:

- 1 Trovata nuovamente
- 10 Un breve articolo
- 11 Una obiezione
- 12 Periodo terrestre
- 13 Banca del Vaticano
- 15 Abbonda sulla bocca degli sciocchi
- 17 Me stesso
- 19 Agiscono con minuziosità
- 21 Una mole senza vocali
- 22 Rubo in centro!
- 24 Stracci, strofinacci
- 25 Un tipo di società
- 26 Grossa imbarcazione a remi
- 29 Piegati in punta
- 30 Ha sostituito la Lira
- 32 Limitante, diminuyente
- 34 Tanto, parecchio
- 35 Al centro del coro
- 36 Taranto
- 37 Presiedono gli avvenimenti umani
- 39 Un orecchiuto animale
- 42 Palermo
- 43 Venti periodici provenienti dal Nord
- 45 Dispari di tara
- 46 Può essere devastante

VERTICALI:

- 1 La prima e l'ultima di rata
- 2 Ente italiano
- 3 Alt, fermi tutti
- 4 Vecchia marca di camion
- 5 Con essi si possono sollevare grossi pesi
- 6 Riluttanti, ritrose
- 7 Tre in Francia
- 8 Una coppia d'assi
- 9 Ettore regista
- 14 Chiudere con reti o pali
- 16 Lo si fa a corte
- 17 Necessari, occorrenti, indispensabili
- 18 Una temibile arma
- 20 Raccontati, testimoniati
- 23 Una autorità religiosa
- 25 Pallidi, cadaverici, magri
- 27 C'è quello sfrontato
- 28 Colpevoli
- 31 Una dote senza consonanti
- 33 Le Alpi che vanno dal Moncenisio alla Galisia
- 38 Ha corso in Giappone
- 40 Abbreviazione di sinistra
- 41 Metallo nobile
- 42 Pisa
- 44 Le consonanti del socio

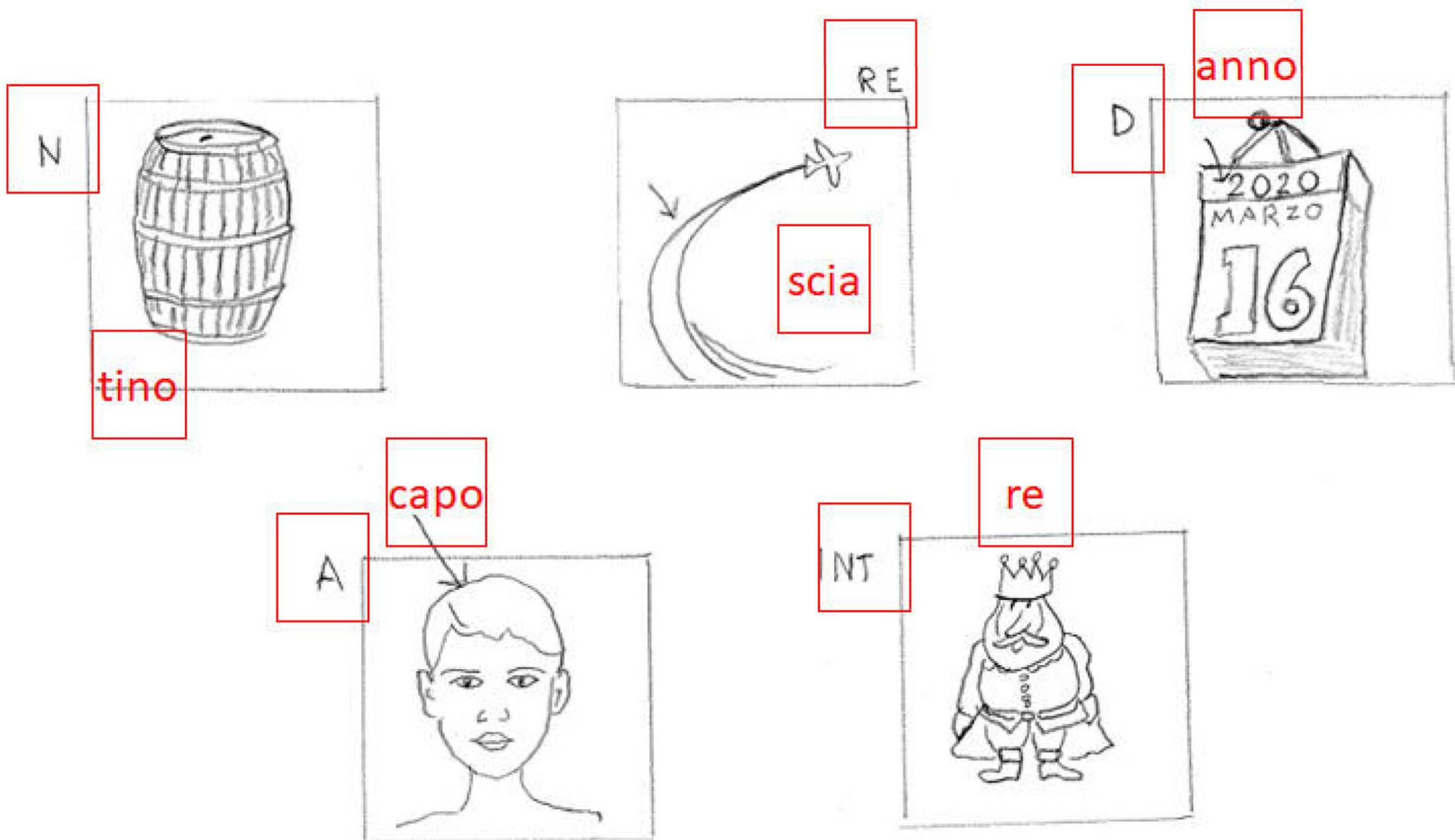


Le soluzioni dei giochi del mese di GENNAIO

REBUS DA RIORDINARE

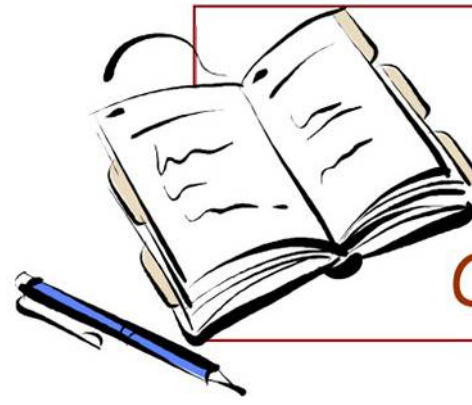
Soluzione

Ntino sciaRE Danno Acapo INTre
Sciare a Capodanno in Trentino



1	F	O	C	A	4	P	A	O	L	O	8	P	
9	A	R	E	10	B	E	L	L	O	11	F	R	
12	N	E	13	S	A	N	T	I	14	P	I	O	
	T	15	L	E	G	N	O	16	T	E	S	T	
17	A	N	A	G	N	I	18	S	E	R	S	E	
S	19	I	R	O	N	I	C	O	21	O	T		
22	T	23	C	24	E	L	I	T	A	R	I	25	T
26	I	L	O	T	I	28	E	L	E	T	T	O	
29	C	A	R	O	30	E	R	E	M	O	33	R	
31	A	V	O	32	A	D	A	N	A	33	C	A	
34	R	A	35	A	C	E	R	O	36	N	A	T	
E	37	A	T	E	N	E	38	F	A	R	O		

1	U	N	O		4	G	E	N	E	R	O	S	I	
	11	S	C	A	L	M	A	N	A	T	E			
13	S		14	A	V	I	E	R	I		15	T	R	A
17	T	18	A		V		R			19	N	O	E	L
20	O	S	21	T	I	L	I	T	A			N		
25	P	S	I	C	O	T	E	R	A	26	P	I	A	
29	P	E	R	I	C	O	L	O	S	A		L		
30	A	R	O	N	A		E		A		31	G	E	
	32	I	L	A	R	I	T	A		33	A	R	S	
34	F	R	E	R	E		35	H	E	R	P	E	S	
37	B	E	S	S		38	L	O	D	E		39	E	I
I		40	E	I	N		41	N	O	V	E	N	A	



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

L'acqua di febbraio riempie il granaio

Il mese di Febbraio, essendo il più corto dell'anno, dovrebbe passare velocemente, quasi "inosservato", senza lasciare molte tracce del suo passaggio.

Nonostante ciò, l'antica saggezza popolare legata al mondo contadino e dei lavori agricoli, ha sempre tenuto nella massima considerazione questo mese, attribuendo molta importanza al tempo meteorologico di questo periodo, che sappiamo in effetti essere sempre "cruciale" e determinante per i mesi successivi.

Basti dire, che per una buona riuscita del raccolto, il mese di Febbraio dovrebbe essere sempre freddo, meglio se accompagnato da copiose nevicate, che diversamente risulterebbero disastrose nei mesi successivi. Il freddo, infatti, ha la capacità di impedire al seme di crescere verso l'esterno, costringendolo così a svilupparsi verso la terra, più calda ed irrobustendo l'apparato radicale.

Anche le piogge che faranno la loro comparsa durante questo mese non saranno dannose come quelle di Gennaio, ma, se moderate risulteranno molto utili alle coltivazioni della terra che per l'appunto andranno a "riempire il granaio".

Gli antichi infatti speravano che con il mese di Febbraio si chiudesse la stagione invernale, portatore di gelate, perché se queste fossero poi arrivate in Marzo, avrebbero provocato seri danni alle colture.

Un'altra delle credenze meteo più importanti di questo mese è legata alla *candelora*, che era una festa pagana antichissima celebrata a Roma tra il 15 e il 18 del mese. L'apice della festa era la *februatio* (da cui deriva il nome febbraio), cioè la "purificazione" della città dagli influssi maligni dei demoni. Le donne giravano con ceri e fiaccole accese, come simbolo di luce portatrice di benevolenza divina. Il cristianesimo, poi, si appropriò della *februatio*, trasformandola nella festa della *Purificazione della Madonna* e spostandola al 2 febbraio.

Uno dei proverbi più famosi conosciuto in tutta Italia recita così: "Per la Candelora, se nevicata o se gragnola, dell'inverno siamo fora, ma se c'è sole o solicello siamo solo a mezzo inverno".

Ed a noi Uetini questo mese di Febbraio cosa porterà?

Beh, da un punto di vista "meteo" è difficile dirlo, ma dal punto di vista delle attività sociali un sacco, ma proprio un sacco di grandi e belle attività da fare sulle più belle montagne e vallate delle nostre "Alpi di casa".





E quali?

- Domenica 6 Febbraio faremo una ciaspolata fino a Prato del Colle con un percorso ad anello per Albournù, bellissimo luogo che si trova nel comune di Roure sopra l'abitato di Gran Faetto e che si pone proprio in mezzo al vallone della Roussa ed il vallone di Rouen.
- Domenica 13 Febbraio con gli sci di fondo ai piedi andremo sulle piste di Bagni di Vinadio, Bella località della valle Stura di Demonte, caratterizzata dalla presenza del Forte omonimo e delle storiche Terme. La località offre un'occasione per vivere la montagna immersi in scenari naturali praticando lo sport più amato in questi ultimi anni, lo sci di fondo.
- Domenica 20 Febbraio con le ciaspole saliremo al Colle del Prete che da sempre rappresenta uno dei più importanti valichi tra la valle Varaita e la valle Po.
- Domenica 27 Febbraio con gli sci di fondo ai piedi andremo sulle piste di Flassin (AO) nella Valle del Gran San Bernardo", una delle mete preferite dagli appassionati del fondo con i suoi anelli perfettamente battuti sia per l'alternato che per lo skating che si sviluppano su una lunghezza di 18 km.

Tenete quindi in "caldo" ciaspole e sci di fondo, perché con questo programma UET a Febbraio ci sarà da divertirsi!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"



Avventure e disavventure in giro per il mondo

Algeria: mi trovavo sul divano di casa, intento a guardare la TV, non c'era ancora whatsapp, e le telefonate internazionali, si sa sono carissime.

Squilla il cell e vedo il prefisso dell'Algeria il 00213.

Ovviamente rispondo anche se si trattava di un numero non registrato.

Dall'altra parte del telefono una voce a me familiare e capisco che e' una guida che aveva lavorato con noi in agenzia per parecchio ma che aveva cambiato numero.

Morale, mi chiede dove mi trovassi in quel momento e se avevo sempre la mia storica Toyota.

Appena gli confermai che ero in Italia con tanto di Toyota parcheggiata in cortile sotto casa, tiro' un sospiro di sollievo, in quanto ne aveva



Reportage Ai "confini" del mondo

appena vista passare una precisa uguale alla mia e pensava che me l'avessero rubata.

Quando si dice; tutto e' bene cio' che finisce bene.

Benin: partiti per una delle tante missioni umanitarie, con il progetto di aiutare degli orfanotrofi.

Tasche piene di contanti ed io con 2 Canon da paura con relativi obiettivi.

Veniamo sicuramente additati da due ragazzini in motorino all'atto di cambiare i soldi.



Giordania



Poi in seguito si dispersero e ne perdemmo la traccia, vivendo un paio di giorni tranquilli, prima della tragedia.

Durante una passeggiata venimmo brutalmente assaliti da 5 energumani con machete e spray al peperoncino.

Io mi difesi, in memoria dei miei trascorsi da Ultra' del Toro, ma con gli infuocati dallo spray dovetti cedere le mie 2 macchine fotografiche, con una forse in disuso, avendola prima usata come arma sulla testa del malcapitato.

Peggio e' andata al presidente della onlus, che subi' colpi di machete non forti, ma quel tanto che basto' a farlo sanguinare.

Oltre al danno la beffa, quasi derisi dalla polizia che non credeva alla quantità di denaro che denunciavamo.

Peggio per loro, vuol dire che si occuperanno loro delle centinaia di bambini abbandonati appena dopo il parto.

Siria: il tempo di parcheggiare le nostre 3 Toyota, che fummo subito invitati da 2 famiglie che stavano facendo un pic nic nel prato vicino al Castello di Salaheddine.

La magica parola e' stata Mahraba che vuol proprio dire Benvenuti.

Pensate a turisti mai visti prima ,si fecero un po' piu' stretti ci lasciarono i posti migliori su tappeti e coperte e cominciarono ad offrire carne alla griglia, patatine e caffè'.

Ci penso sempre a quei volti che ho fotografato, dopo loro richiesta, e che porta sempre con me nel cuore. Non so se sperare che si siano salvati dal tentativo di esportazione di democrazia occidentale, perche' la paura e' che magari vivano, se di vita si puo' parlare di quell'inferno sulla terra di campi profughi.

Colle della Rossa, Parco Orsiera Rocciavre': dove ora sorge il Rifugio Fontana Mura, c'era un alpeggio, con tanto di pastore da film, camicione in lana a quadrettoni, pantaloni di velluto e scarponi in cuoio.

Andavo spesso, e' sempre stata una delle mie gite preferite.

Era diventata una bellissima abitudine portare un pensierino dai miei viaggi e stare ore a sentire raccontare storie sulla sua vita in montagna, una vera e propria scuola di vita.

Ricordo che senza piu' neanche chiedermelo, metteva subito sul fuoco la moka, e mi sembra ancora di sentirne l'aroma.

Mongolia: Eravamo in viaggio con la formula fly&drive, data la lontananza dall'Italia. Guidavo la carovana in una vallata infinita, per capirci 3 giorni di guida in un'infinita Val Ferret. All'orizzonte comparvero le Gher, le tipiche tende dei nomadi.

In mezzo alla pista, una bimbetta, dalle trecce nere e dalle gote rosse, tipiche anche tra gli adulti.

Ricordo che accostai e scesi dall'auto e li' fui letteralmente portato nella tenda.

Mi aveva preso per mano e con estrema naturalezza mi fece sedere come una vera perfetta padrona di casa.

All'interno ci fecero accomodare e subito ci servirono il latte di yak ,che fatica!

Soffro odore e gusto di tutto cio' che e' rancido. Fortunatamente l'incenso davanti all'altarino posto all'interno della tenda mitigo' il tutto.

Fabrizio Rovella

(Esploratore e Sognatore)

 Saharamonamour

www.saharamonamour.com



Mauritania



Color seppia Cartoline dal nostro passato



Al Piano del Re

Cartoline UET del 7-8 dicembre 1913

Non molto numerosa, come avrebbe meritato l'interesse della gita, giunge la comitiva degli Escursionisti il mattino del 7 Dicembre u.s. a Barge ai primi incerti bagliori dell'alba.

Appena scesi dal treno, ci affrettiamo a prendere posto nell'automobile dell'impresa Picca, che ci trasporta a Crissolo in meno di tre ore, avendo però cura di sostare a Paesana il tempo necessario per soddisfare alle esigenze dello stomaco, stuzzicato dall'aria frizzante del mattino.

Lasciati i sacchi ed i bastoni all'Albergo del Gallo, desiderosi di sgranchire le gambe alquanto indolenzite, sia dal freddo che dalla forzata immobilità, c'interniamo subito fra i modesti casolari per salire al Santuario di S. Chiaffredo; passeggiatina di poco più di mezzo chilometro, tentatrice anche ai più modesti alpinisti.

Il monte, che supera in altitudine Crissolo non più di 300 metri offre allo sguardo un panorama di imponenza e grandiosità tale che ci obbliga a fermarci qualche minuto in più dello stabilito,

onde l'occhio abbia campo di correre tranquillamente ad ammirare una ad una le superbe vette che in forma di semicerchio e collegate fra di loro vanno dalla Cima di Crosa al Monte Meidassa.

Fra tutti troneggia maestoso il Monviso, con a fianco i suoi satelliti, il Visolotto ed il Viso Mozzo.

Più oltre la Punta Gastaldi, la Rocca Fourioun, il gruppo eccelso del Granero, anch'essi ricoperti dal candido manto di nuova neve, hanno l'aspetto di una grande corona regale ingemmata delle iridi di ghiacci eterni, ed è appunto da questa estesa catena di monti leggermente incurvati che scende baldanzoso il piccolo torrente a cui spetta oltre, il nome di Re dei fiumi Italici.

Disseminate ovunque, gruppi di casette basse e primitive, villette dai colori vivaci che spiccano sul bianco tappeto, cascatelle rumorose che mandano sino a noi le loro canzoni che si fondono coll'allegria del nostro cuore, lunghi nastri tortuosi, serpeggianti sino al piano, e laggiù, oltre le prealpi, Paesana, Saluzzo, Staffarda; più oltre ancora, Cavour colla sua Rocca che spicca nella grande pianura, e tutto ciò sotto il raggio di sole più smagliante, sotto il cielo più puro.

Quando si sta in contemplazione fuggono veloci le ore; scendiamo quindi di buon passo



Sembra una fascinosa fosforescenza di un mondo spettrale

a Crissolo per far onore al pranzo imbandito dal bravo Pilatone.

Verso le 15, quattro o cinque della comitiva, i più arditi, si avviano alla mèta della nostra gita, il Piano del Re, mentre i restanti, e chi scrive con essi, passano alla sponda destra del Po per visitare la famosa Grotta del Rio Martino.

L'ingresso tentatore, oltre al quale ci precede la fantasia, ha l'aspetto della gola oscura di un'ampia bocca di drago: ma quante bellezze racchiude quel mostro che da tempo secolare giace inerme nelle viscere del monte!

Accese le candele e le torce a vento, preceduti dalla guida, facciamo il nostro ingresso. L'angusto sentiero non più largo d'un palmo, va rasente la parete, s'interna tortuoso nell'orrida gola e su malfermi gradini, scavati sul ciglio di rocce a picco, sale a più riprese per poi ridiscendere gradatamente sino al letto del limpido ruscello dal quale prende nome la Grotta.

Singolari incrostazioni pendono dalla volta ed al lume incerto delle candele pigliano forme strane, fantastiche.

La guida ci addita una figura d'alabastro dai veli cascanti oltre i nostri piedi, è la *Monaca*; di

fronte ad essa sta il *Frate* in atteggiamento di preghiera, più oltre un gruppo di stalattiti vuol essere *l'Assunta*.

Né manca la *Sala del Vescovo*, ampia navata dal cui soffitto si stacca un baldacchino adorno di bianche trine dai disegni più bizzarri e multiformi.

Passiamo oltre sui ponticelli malsicuri trattenendo le nostre esclamazioni per non sdruciolare.

Qualcuno si ferma estatico in contemplazione, altri grida di rallentare perché s'è spenta la candela e non ha vista una sporgenza contro la quale ha battuta la testa, e si sale, e si scende per nuovi antri oscuri, coll'occhio attento, cercando d'imprimere nella mente ogni più piccolo particolare, ogni frammento di questo Palazzo di Fate.

Abbiamo percorsi circa 600 metri. Lo scrosciar fragoroso delle acque ci avverte che siamo pressoché arrivati; la guida accende le candele di bengala e proseguiamo per l'ultimo tratto.

Oh meraviglia! Dall'alto di quest'ampia sala si precipita rabbioso il torrente in forma di colonna, la cui grandezza varia a seconda dell'intensità di luce, e tutt'attorno dei piccoli

rivi d'acqua dai riflessi argentei, saltellano di roccia in roccia sino alla base frangendosi nella conca bianchissima di spuma che spruzza ad ogni lato.

E questa la sala degli incantesimi?

Le candele sono per la metà consumate, conviene pensare al ritorno.

Alle 17 usciamo finalmente a rivedere la bella Valle del Po, soffusa di penombra rosata dagli ultimi raggi di sole...

In mezz'ora eccoci di nuovo al piano e poco dopo all'Albergo del Gallo per la cena.

Qui i bravi Direttori vollero offrirci un panettone di proporzioni voluminose, e la serata passa allegramente fra le più argute barzellette, i frizzi, le canzonette più in voga, finché alle 10 si va a letto.

Alle sei dell'indomani si è pronti per la partenza.

Il bel cielo della sera avanti è scomparso, come pure scomparvero i bianchi declivi, le casette dai vivaci colori, l'armoniosa linea dei monti.

La valle riposa tutt'ora, avvolta nella fitta nebbia che sale lentamente dal fiume.

Seguiamo la via serpeggiante del monte che corre a ritroso del suo corso, rotta ogni tanto da piccoli gruppi di grange ormai disabitate, affondando il piede nella neve, e, se pure il sole non riesce a squarciare il pesante velo che limita lo sguardo a poche centinaia di metri, si sale coll'animo in gioia, fidenti di trovare il tempo migliore più in alto.

Dal Pian Melzè si passa a quello di Fiorenza, per poi arrampicarsi lentamente, non senza qualche sdruciolone, sul ripido sentiero che mena al Rifugio Alpino.

Già si scorge la Chiesetta consacrata alla Madonna della Neve, già si sentono le voci di quelli che son partiti la sera prima.

Avanti... Su, coraggio... Un ultimo breve sforzo, qualche passo ancora, ed ecco dinnanzi a noi la culla del nostro maggior fiume.

Siccome il sole è deciso a mantenerci il broncio, entriamo nell'Albergo per scaldarci al tepore della fiamma, in attesa che venga ammannito il pranzo.

Oh! qual gioia rientra in noi tutti e specialmente nel nostro stomaco, al cospetto della buona minestra e dei polli che bollono nella marmitta. L'animo si rinfranca, l'allegria ritorna come

prima, tornano fluire alle labbra le canzonette più deliziose, ed è con vero entusiasmo che si fa onore alle squisite vivande.

Sono le 14, la cornetta dei direttori ci avverte che bisogna scendere per tempo a Crissolo, ove aspetta l'automobile per riportarci a Barge. Prendiamo sacchi, mantelli, bastoni; salutiamo con trasporto il bravo Perotti che ci ha ospitati, ed usciamo all'aperto.

Una nuova esclamazione di gioia sale spontanea dal nostro petto, i nostri sguardi si fissano tutti dalla stessa parte, sullo stesso punto; è il sole che svergognato dalla nostra allegria, nonostante la sua riservatezza, ci mostra per un solo momento l'imponente gruppo del Monviso, coi suoi canali ricolmi di neve, che si perdono nella uniformità della valle, poi tutto ritorna triste, tornano a scendere i veli di nebbia e con essi scendiamo anche noi al piano, riportando le più dolci e soavi impressioni, che non si cancelleranno tanto presto dalle nostre menti.

Ed è a Barge, all'Albergo della Posta, che tra il plauso di tutti, inneggiamo ai bravi e solerti Direttori, Sigg. Angelo Treves e Romualdo Crida, che, con diligente operosità, seppero svolgere il non facile programma di questa splendida gita, augurandoci di presto rivivere giorni così lieti, in compagnia altrettanto cordiale e simpatica.

F. D. Garrone

*Tratto da "l'Escursionista" n°1
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCursionISTI DI TORINO
del 31 gennaio 1914*





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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

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

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

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Febbraio 2022

segui su



You Tube^{IT}