



I'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Gennaio 2023

€ 0,00

Si ricomincia

La ripresa delle attività invernali UET

Il CAI e l'ambiente

Riflessioni di inizio anno del Presidente

Il pastore e le scarpe col carrarmato

La storia della suola "VIBRAM" di Vitale Bramani

Un anello in Val Germanasca

I viaggi del nostro Marco Polo

Le culture del mare e della montagna si incontrano

Un accordo tra Museomontagna, Galata – Museo del Mare di Genova e Fondazione Tender to Nave Italia

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

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



YouTube^{IT}

Anno 11 – Numero 107/2022

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





Il CAI e l'Ambiente

Giunti ormai al termine dell'anno, è tempo di bilanci, non solo di quelli economici, ma anche di carattere sostanziale.

Mi spiego meglio; mi chiedo in quale misura (nel nostro piccolo ambiente dell'UET), con le nostre attività all'aperto (le uscite estive ed invernali, il trekking), con quelle in sede (conferenze a tema scientifico, storico, etc) promosse dai nostri accompagnatori e soci, abbiamo raggiunto, o quantomeno ci siamo avvicinati ai principi fondativi del Sodalizio.

Mi riferisco ai fini associativi fissati nello statuto, primo fra tutti quello che sancisce che il CAI "ha per scopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione". Ovverossia, promuovere la frequentazione, ma anche la conoscenza e lo studio delle montagne e la difesa del loro ambiente naturale (art.1 dello statuto). Questi obiettivi fissati nello statuto, non sono stati inseriti in ordine casuale, ma hanno una logica conseguenza, legati come sono, da un filo culturale comune.

Gli obiettivi, sempre attuali, del CAI sono:

- saper proporre un'esperienza di vita; ossia vivere la montagna e non limitarsi al consumo di uno spazio, appunto quello montano;
- frequentare con razionalità e intelligenza; ossia frequentare con finalità precise dunque andare in montagna per conoscerla e studiarla;
- studiare la montagna in tutti i suoi aspetti per amarla;
- amare la montagna per difenderla.

Da qui deriva una serie di scelte necessarie fatte per la tutela dell'ambiente montano (TAM) e ne consegue una serie di attività concrete sul territorio. La legge nazionale, a sostegno dello statuto del CAI, prevede che il Club Alpino provveda, a favore dei suoi soci e con le modalità stabilite dallo statuto, alla promozione:

- della frequentazione della montagna;
- di attività per la conoscenza di ogni aspetto dell'ambiente montano;
- di ogni iniziativa idonea alla protezione e alla valorizzazione della montagna.

Adesso, fatta questa premessa basata sui principi statuari e sulle norme, in particolare quelle che regolano la tutela dell'ambiente, proviamo a dare uno sguardo, proprio all'ambiente montano che visitiamo nelle nostre gite.

Durante le gite invernali fatte nella scorsa stagione ci siamo accorti della notevole scarsità del manto nevoso e sovente della sua completa assenza a quote abitualmente innevate.

Durante le escursioni estive abbiamo dovuto constatare la grave carenza d'acqua nei torrenti di montagna, il basso livello idrico negli invasi naturali e artificiali. Attraversando aree boschive, abbiamo anche notato la secchezza del sottobosco, l'ingiallimento precoce delle foglie sulle piante.

Tuttavia, in città, ad autunno inoltrato, ci accorgiamo che le piante, a causa del protrarsi delle temperature miti, mantengono ancora le foglie, anche se ingiallite.



Sezione di Torino



In buona sostanza, abbiamo letto nel territorio montano (e non solo) i segni palesi di una stagione avara di precipitazioni e siccitosa come non mai, con temperature mediamente più alte di un paio di gradi.

A detta dei meteorologi, il 2022 è stato l'anno con meno precipitazioni registrato negli annali pluviometrici. Tutti questi dati confermano ancora una volta (semmai ce ne fosse la necessità) che il cambiamento climatico è in corso con una velocità maggiore di quella che era stata prevista dagli scienziati.

Ovviamente, questi mutamenti climatici si ripercuotono sull'ambiente, causando alterazioni talvolta irreversibili, come il ritiro e la scomparsa dei ghiacciai alpini (e non solo), non più alimentati dai ricchi afflussi di neve nelle stagioni invernali.

A sua volta, i mutamenti delle condizioni ambientali influiscono negativamente sulle condizioni di vita dell'uomo e delle altre specie viventi sul pianeta, con tutte le conseguenze che nei casi estremi si possono immaginare.

Molte aree del continente Africano, una volta fertili, a causa delle mutate condizioni climatiche, si sono trasformate in zone aride, se non desertiche; pertanto invivibili. Questa è una delle cause delle grandi migrazioni degli umani a cui assistiamo. C'è da chiedersi cosa possiamo fare noi cittadini, noi soci del Club Alpino (non solo italiano) per rallentare (almeno) questo veloce cambiamento del clima.

Noi, certamente, possiamo fare la nostra parte, anzitutto prendendo coscienza della gravità del problema. Poi possiamo fare la nostra parte con il cambiamento delle nostre abitudini, del nostro comportamento nella relazione con l'ambiente, sia in città (tutti i giorni). Pensiamo al risparmio dell'energia, dell'acqua potabile (che diventerà un bene sempre più raro e prezioso); ai movimenti a basso impatto ambientale (compreso quelli per andare in gita); alla riduzione dell'uso dell'auto con motore endotermico; al riciclo dei materiali; alla differenziazione dei rifiuti.

Insomma, tutta una serie di comportamenti che servono a ridurre al minimo il nostro impatto sull'ambiente con conseguente riduzione della produzione di CO2.

Questi comportamenti assumono particolare importanza quando ci troviamo in ambienti fragili e delicati come quelli della montagna. Qui, nei rifugi alpini, va ripensata la gestione, la vita in rifugio; va ripensato il ciclo dei rifiuti e il loro corretto smaltimento.

Per questi motivi, ossia per la riduzione dell'impatto sull'ambiente montano dei nostri stili di vita quando siamo ospiti di un rifugio sono nati, a livello europeo e mondiale, dei protocolli particolari come "l'Ecolabel", che se applicati correttamente, producono un gran beneficio all'ambiente.

Questo protocollo comporta il rispetto di normative rigorose, l'adozione di misure stringenti e la soggezione a controlli intransigenti finalizzati, appunto, a ridurre al minimo l'impatto sull'ambiente della funzionalità del rifugio e dei suoi ospiti.

Queste misure rappresentano altresì, per gli ospiti del rifugio, un esempio virtuoso da seguire e trasferire (tornati in città), per quanto possibile, nelle nostre case.

E' in questa direzione che noi, come soci CAI, dovremmo impegnarci sempre di più, se vogliamo lasciare ai nostri figli un mondo meno inquinato e più vivibile.

Beppe Previti

Presidente UET



Sezione di Torino





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 11 – Numero 107/2022
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, Mauro Zanotto, Beppe Previti, Luigi Leardi, Maria Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore, Gianluigi Pasqualetto, Enrico Volpiano

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 Gennaio 2023

Editoriale – Riflessioni del Presidente	
Il CAI e l'Ambiente	02
Ciastre - La rubrica dell'Escursionismo Invernale	
Si ricomincia	
Guida all'autosoccorso ai travolti da valanga	05
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
Forever young	10
Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Piccoli racconti delle stube:	
<i>Re Laurino ed il Giardino delle Rose</i>	15
<i>I Veneziani del passo di Pampeago</i>	16
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis	
Ricordi quel treno?	18
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
La Cucina popolare del Lazio	22
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Il tritico del Rocciamelone	27
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Le culture del mare e della montagna si incontrano	30
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello in val Germanasca	
<i>Dalla borgata Bessè alla cima Meisoun passando per la borgata Fontane</i>	35
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Il pastore e le scarpe col carrarmato	
<i>La storia della suola "VIBRAM" di Vitale Bramani</i>	39
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Quanti tipi di mal di schiena esistono?	46
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	49
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
Gennaio bello febbraio in mantello	56
Reportage – Ai confini del mondo	
Tornando in Algeria	58
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
I Quattro Denti di Chiomonte e le Trou de la Thouille	61



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

Si ricomincia

Come da un po' di anni a questa parte la neve è scesa, non tantissima ma sufficiente comunque ai nostri scopi: esercitarsi nel ritrovo dell'ARTVA debitamente sepolto, per quei pochi centimetri permessi dal manto, simulando un travolto da valanga.

La località è la stessa, quella stupenda, assoluta, con poca pendenza spianata posta non lontana dalla piazza comunale di Ceresole Reale.

Il posto è sufficientemente ampio da permettere lo svolgersi delle esercitazioni da parte di più gruppi anche se qualche volta ci sono interferenze che comunque, con un po' di logica e di attenzione, si riescono a decifrare. Inoltre, fatto non disprezzabile, è presente un ampio spazio utilizzabile come parcheggio a pochi metri dal sito.

Quest'anno siamo in 14, numero lusinghiero se rapportato a certe presenze passate ed è quindi con una buona dose di spavalderia ed incoscienza che ci raggruppiamo in cerchio dove, scaldati da un tiepido sole, inizio con i saluti, le raccomandazioni, le spiegazioni e le motivazioni dell'incontro.



Ciastre
la rubrica dell'Escursionismo

Nel gruppo sono presenti svariati tipi di racchette di bastoncini e di ARTVA alcuni dei quali decisamente "fuori moda" e non revisionati.

Con Luca spieghiamo la necessità che questi apparecchi siano sempre perfettamente funzionali sia in trasmissione che in ricezione, questo avviene sicuramente se sono nuovi o recentemente revisionati, aggiornati, controllati; nel caso contrario, credetemi, meglio NON FIDARSI.

Ci dividiamo dunque in 4 gruppi al comando di Giorgio, Luca, Domenica ed io iniziando così l'esercitazione vera e propria.

Tutti proviamo, anche io, curioso di vedere il funzionamento del mio nuovo apparecchio che dopo un iniziale smarrimento, dovuto all'imperizia, svolge perfettamente il suo compito guidandomi, addirittura con comandi vocali, sul sepolto.



Non si può terminare senza aver effettuato l'ultima prova: la ricerca del travolto effettuata unicamente con l'utilizzo della sonda.

Diligentemente schierati, spalla a spalla, sotto la precisa guida di Luca, viene effettuata una metodica ricerca fino all'individuazione dello zaino che Roberto è riuscito in qualche modo a seppellire. L'unico neo di questo posto è che il sole scompare presto con il conseguente, repentino, calo delle temperature.

Memori delle passate esperienze torniamo velocemente alle macchine che vengono abilmente intasate da scarponi, racchette, bastoncini e suppellettili varie.

Alcuni già ci salutano dovendo rientrare presto. Con tutti gli altri effettuiamo una breve sosta, purtroppo all'ombra, per gustare un meraviglioso e gustosissimo panettone, purtroppo freddino, portato da Luisella.

Siamo richiamati all'ora sesta da una tonante voce che ci richiama nella calda sala ristorante prenotata fin dal mattino. E qui ahimè inizia l'unica nota dolente di una giornata fino a quel momento perfetta.

Il posto, di cui per decenza taccio il nome, è affollato, le ordinazioni vengono prese a tambur battente dal concitato esercente, le razioni sono scarse (buone in verità) e ciliegina sulla torta dopo un caffè corto e freddo

veniamo cortesemente pregati di sgomberare il tavolo, il locale, il parcheggio etc.

Infine, ma questo è un parere personale, i prezzi sono un tantino esagerati in proporzione alla quantità delle porzioni. Un locale insomma in cui l'unica dote è la fretta in cui tutto si svolge!

Beh tutto finisce si sa. Usciamo dal locale per gli ultimi saluti ripromettendoci di rivederci al più presto, possibilmente già la prossima domenica quando una nuova esercitazione è in calendario.

Concludo invitando tutti a venire con noi sulla neve, finché c'è né, precipitandosi a leggere il nostro stupendo volantino/calendario certi della nostra disponibilità a condividere "pane e sale" con tutti.

Franco Griffone

L'autosoccorso ai travolti da valanga

Il termine "autosoccorso" forse non è dei più appropriati: potrebbe far intendere un soccorso fatto per se stessi, mentre in realtà è un aiuto che cerchiamo di portare ad altri partecipanti. Non dobbiamo infatti dimenticare che solitamente in montagna è bene non andare



mai da soli proprio per evitare conseguenze spiacevoli.

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

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

Ed infine per i più esperti non sarebbe male dare un'occhiata alla regola del 3X3 di MUNTER che altro non è che un esame specifico di quanto sopra detto. Molto utili sono anche le informazioni che si possono ricavare contattando guide alpine, gestori di rifugi aperti, gestori di bar o ristoranti dei luoghi. (attenzione però alle notizie che possono comparire su certi siti!)

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

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

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

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

In commercio ne esistono svariati modelli con caratteristiche e prezzi differenti. Per i principianti che vogliono iniziare si possono eventualmente affittare. Teniamo presente che

il buon uso dell'ARTVA può salvare una vita! Per questo un esercizio frequente non è mai tempo sprecato!

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

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

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

Le fasi dell'autosoccorso ai travolti da valanga

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

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

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

Così si è già naturalmente imposto e involontariamente proposto al successivo compito di coordinamento. Se così non fosse occorre stabilirlo sulla base delle capacità presunte ma specialmente della stabilità di nervi, della lucidità di azione e della rapidità di decisione.



b) Stima della sicurezza del luogo.
Il responsabile si preoccupa di portare in un luogo idoneo e sicuro i superstiti, che costituirà anche deposito per zaini e materiali.
Verifica il numero delle persone presenti e stima quante persone sono rimaste sepolte o ferite. Raccoglie da eventuali testimoni dell'accaduto, (e in gruppo ben condotto dovrebbero esserci), tutte le informazioni utili per pianificare al meglio l'intervento di autosoccorso (informazioni importanti sono: come è stata provocata la valanga, quante persone sono state coinvolte, il punto di travolgimento e scomparsa dei travolti, se le persone travolte hanno in dotazione ARTVA). E' molto importante valutare l'attendibilità e lucidità di questi testimoni (superstiti sotto shock).
Possibilmente annotare su carta le indicazioni ricevute.
c) Ordine di spegnimento di tutti gli ARTVA.

Il coordinatore dà il comando di spegnere tutti gli apparecchi ARTVA, verificando con il proprio che l'ordine sia eseguito.
Nel frattempo si preparano le pale e si montano le sonde. Verifica della disponibilità di telefono cellulare e suo funzionamento.

2. Ricerca vista-udito

Il coordinatore dovrà :

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

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

c) Dare ordine di dotarsi di pala e sonda.

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

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

d) I ricercatori entrano in valanga, devono esplorare con gli occhi le zone della valanga nella speranza di cogliere segni che mostrino la presenza o il passaggio del travolto (come il ritrovamento di suoi oggetti personali). La ricerca vista e udito va eseguita su tutta la superficie della valanga, condotta in silenzio per poter sentire eventuali anche se improbabili lamenti e per sentire i suggerimenti del responsabile. Il ritrovamento di oggetti va subito segnalato al coordinatore.

L'oggetto ritrovato va evidenziato e ben esposto sulla superficie della neve, senza però spostarlo dal luogo del ritrovamento. Intorno all'oggetto ritrovato il ricercatore esegue un rapido sondaggio in modo tale da verificare la presenza o meno del corpo del travolto.

Nel caso di ricezione del segnale ARTVA il ricercatore avvisa immediatamente il

coordinatore dell'autosoccorso, il quale in base alla dimensione della valanga, al numero di soccorritori potrà:

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

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

3. Ricerca specifica con ARTVA e individuazione aree primarie

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

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

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

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

c) Lettura della valanga e individuazione aree primarie per sondaggio

Franco Griffone



Un'aula immersa nel silenzio è uno strano luogo: gli allievi sono sempre molto bravi ad imporre la loro presenza con suoni, chiacchiere, salti ed urla, ma a fine giugno i locali sono frequentati solo da insegnanti quieti ed intenti a compilare schede di valutazione e redigere programmi o progetti.

Per questo motivo la maestra Miriam avvertiva, come sempre durante quel periodo dell'anno, la staticità dell'aria di classe e il suono del vuoto, quasi assordante per chi è abituato all'immersione nella gioventù vibrante.

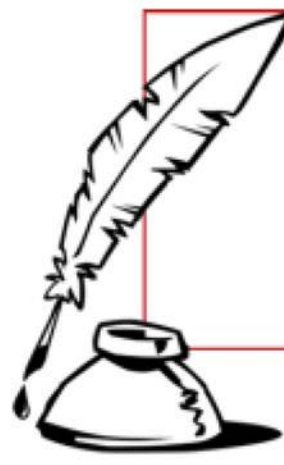
Questa sarebbe stata ancora una volta un'estate di saluti e addi, i ragazzi di quinta, della sua quinta avevano terminato e a settembre sarebbero stati sostituiti da piccole creature spaesate che guardano la maestra come se fosse la loro unica ancora di salvezza.

Attraversò il corridoio silenzioso, lame di luce filtravano tra le tende, si ricordò quando spesso i suoi alunni le chiedevano di abbassarle perché il sole li accecava e non consentiva di scrivere o leggere bene. Era l'ultimo giorno, i passi la accompagnarono verso l'uscita. Passò davanti alle foto degli anni scolastici vissuti in quella piccola scuola di provincia e si rivide assieme ai suoi scolari, quinta dopo quinta. Loro erano passati ed andati, lei era ancora lì, immutata.

Varcando il portone pensò alla prima volta che era entrata a scuola, pareva passato un secolo, un secolo di bambini che accoglieva, accompagnava per un tratto di vita e poi lasciava andare a percorrere altre strade.

Tanti tornavano a salutare, qualcuno non si sarebbe più fatto vedere, magari lei avrebbe saputo notizie sul percorso scolastico, nulla di più. Ciò non rattristava più di tanto la maestra Miriam perché questi ragazzi si erano scelti una loro strada e forse non volevano tornare sui loro passi.

Uscivano da scuola, andavano via, portandosi un po' dell'energia che in quei cinque anni gli era stata donata dalla maestra Miriam, la quale con l'arrivo dell'estate si indeboliva sempre un po' di più, forse per la tristezza della coscienza di dovere bloccare quel flusso di energia che durante ogni anno scolastico aveva trasmesso loro.



Penna e calamaio

Racconti per chi sa ascoltare

Tutti sapevano chi fosse la maestra Miriam, nessuno conosceva però da quanto tempo era presente in quella piccola scuola e tra quanto tempo sarebbe andata in pensione; "E' ancora presto per me" diceva, con quell'aria dolce e pacata di chi ha trovato nel lavoro una missione di vita.

D'altra parte la sua vita era un mistero per tutti, a chi le chiedeva dove visse o se avesse una famiglia, rispondeva che la sua casa preferita era la scuola e la sua famiglia i suoi allievi.

L'ultimo giorno di scuola era anche l'ultimo in cui potevi vedere la maestra Miriam, nessuno l'aveva mai incontrata durante l'estate e si pensava andasse in qualche luogo di villeggiatura fuori città, per rigenerarsi un po' dopo aver passato un anno scolastico accanto a ragazzini urlanti.

Uscendo da scuola quel giorno, la stanchezza la avvolse e sperò di tornare a casa prima possibile, ma incontrò un suo ex allievo che la fermò "Maestra! Come sta! Quanto tempo è passato!" non riusciva mai a comprendere il perché gli allievi, una volta finito il ciclo di scuola, le davano del lei, quando prima in tutti e cinque gli anni il TU era garantito.

"Sto bene Mattia, quanti anni hai adesso?"

"Venticinque maestra"

"Caspita! Gli anni passano veloci"

"Certo, ma non per lei, sembra sempre uguale a quando era la mia maestra, ovviamente lo è ancora. La ricordo sempre volentieri!"

"Grazie caro"

Mattia allungò la mano per un saluto e la maestra gliela strinse: era molto fredda e gracile, il ragazzo si spaventò pensando che stesse poco bene e si offrì di accompagnarla a casa.

"Grazie caro, ma non c'è bisogno, un po' di movimento mi scalderà"

E così dicendo si incamminò a passi lenti verso casa.



Non appena entrata si tolse le scarpe e sistemò dentro un armadio la borsa con i libri, non l'avrebbe più usata per un po'.

Si stese in poltrona ed attese paziente il "collegamento".

Un libro sullo scrittoio incominciò a tremare ed emanare una diffusa luce azzurrina, Miriam lo prese e lo aprì, chiuse gli occhi e si lasciò assorbire dal testo fino a quando la sua materia divenne un tutt'uno con il racconto proposto dal libro sulla cui copertina spiccava il titolo a grandi caratteri blu: "La maestra immortale"

Il libro si chiuse, la luce si interruppe e rimase sulla poltrona nella casa vuota.

L'estate, che sembrava essere eterna, passò in un lampo e settembre si presentò puntuale come sempre; la maestra Miriam uscì di casa presto quel primo lunedì del mese e percorse il viale con il pensiero rivolto ai suoi giovani e teneri alunni che avrebbe incontrato a breve.

Come sempre i primi giorni con gli scolaretti della classe prima erano molto faticosi, ma la

loro energia e le loro manine che cercavano quelle della maestra trasmettevano brividi vitali ed essenziali per la sua salute e il suo aspetto fisico.

I colleghi notavano sempre come lei cambiava dall'inizio dell'anno scolastico: da stanca diveniva più energica, il viso si distendeva e il leggero tremore alle mani spariva. Anche la voce diventava più limpida e acuta: evidentemente la sua estate doveva essere proprio faticosa, se la riduceva così...

Lei era uno strano esempio di maestra che rifioriva con l'inizio dell'anno scolastico ed aumentava la sua energia con il passare del tempo.

Quell'anno però le cose andarono un po' storte e la maestra Miriam non aveva previsto l'arrivo di una pandemia dovuta ad un virus mortale che confinò in casa tutti quanti, insegnanti ed allievi compresi.

Anche in quella piccola scuola venne attivata la didattica da remoto e gli insegnanti dovettero impegnarsi a catturare la curiosità dei loro allievi attraverso uno schermo.

La maestra Miriam sapeva utilizzare il PC e si organizzò per collegarsi con la classe tutti i giorni, a fatica cercava di coinvolgerli e con il passare del tempo incominciò ad accusare qualche malessere.

Alcuni giorni capitava che i bambini non riuscissero a vederla bene sullo schermo, era come se fosse quasi trasparente, pensavano a problemi di rete. Altre volte si vedeva il suo studio, ma si sentiva solo la sua voce giungere in lontananza.

Dopo qualche settimana trascorsa con questi problemi, un lunedì mattina la maestra non si collegò.

“Forse è malata” pensò qualcuno “Deve avere preso il virus” disse qualcun altro.

I giorni passavano e la maestra non si collegava, non rispondeva al telefono di casa (il cellulare non lo aveva mai avuto) e i colleghi iniziarono a preoccuparsi.

Il lockdown non permetteva alcuno spostamento e i colleghi provavano a chiamarla giornalmente, pensando che la maestra avesse avuto un malore; qualcuno mandò sul posto un'ambulanza con il dottor Carlo, medico della scuola.

Gli infermieri, incastrati negli scafandri tristemente noti per tutelarsi dal virus, entrarono sfondando la porta, perché nessuno sembrava essere in casa.

Furono subito avvolti da un intenso profumo che aleggiava in tutta la casa, notarono una luce azzurrina proveniente da una stanza, lì infatti era acceso un PC collegato alla presa, ma non online con la scuola.

Tutte le pareti mostravano foto di anni scolastici lontani, alcune in bianco e nero, altre sbiadite e in tutte era presente la maestra che loro stavano cercando senza esito.

Cercarono a lungo ovunque, ma era evidente che non era in casa: dove era andata?

Non si poteva assolutamente uscire, tutto il mondo era prigioniero e chi stava male telefonava al medico o in ospedale. Nessuna maestra Miriam risultava ricoverata...a meno che non fosse successo il peggio.

Erano oramai sul punto di desistere, quando Carlo notò qualcosa accanto alla scrivania sul pavimento, erano gli occhiali della maestra; si chinò per prenderli e vicino, nascosto dalle lunghe tende scure, notò un libro azzurrino: “La maestra immortale”, Carlo pensò che fosse caduto dallo scaffale, lo prese per riportarlo ed il libro emanò una debole luce che divenne sempre più intensa.

Carlo mollò la presa, cadendo il libro si aprì su una pagina che aveva un disegno: un'aula, alunni che ascoltavano una lezione e una maestra dall'aria un po' spaesata.

Carlo guardò bene il disegno, si concentrò sulla maestra: aveva un'aria familiare.

Scorse le parole del libro: “scusatemi, ma stamattina non trovo gli occhiali” disse la maestra Miriam...

Carlo ebbe un sussulto e guardò meglio la maestra.

“Tutto bene dottore?”

“Forse dovrei mangiare qualcosa, ho visto una maestra dentro questo libro che mi ha fatto l'occholino”

Michela Fassina





l'ultimo libro di Michela Fassina...

Michela Fassina è nata a Torino, città presso la quale ha conseguito una laurea in Scienze Biologiche.

Vive a Grugliasco e insegna da più di 16 anni in questa cittadina di provincia, dopo un'esperienza lavorativa come biologo presso una ditta di diagnostici in Torino.

Da sempre amante della montagna dove si rifugia, in un piccolo paesino della Val Germanasca, appena può con la propria famiglia.

Qui nel silenzio e nel verde tra passeggiate e sciate, sono nati la maggior parte dei racconti presenti in questa raccolta.

Questo libro è il concretizzarsi di un sogno sempre rincorso.

Caro lettore, quante volte hai ascoltato un racconto?

Da piccolo, da grande, intenzionalmente o per caso, durante un viaggio in treno, alla radio, da un amico, da un nonno, dalla tua mamma.

Forse l'avrai trovato curioso, triste, pauroso o comico; avrà comunque suscitato emozioni.

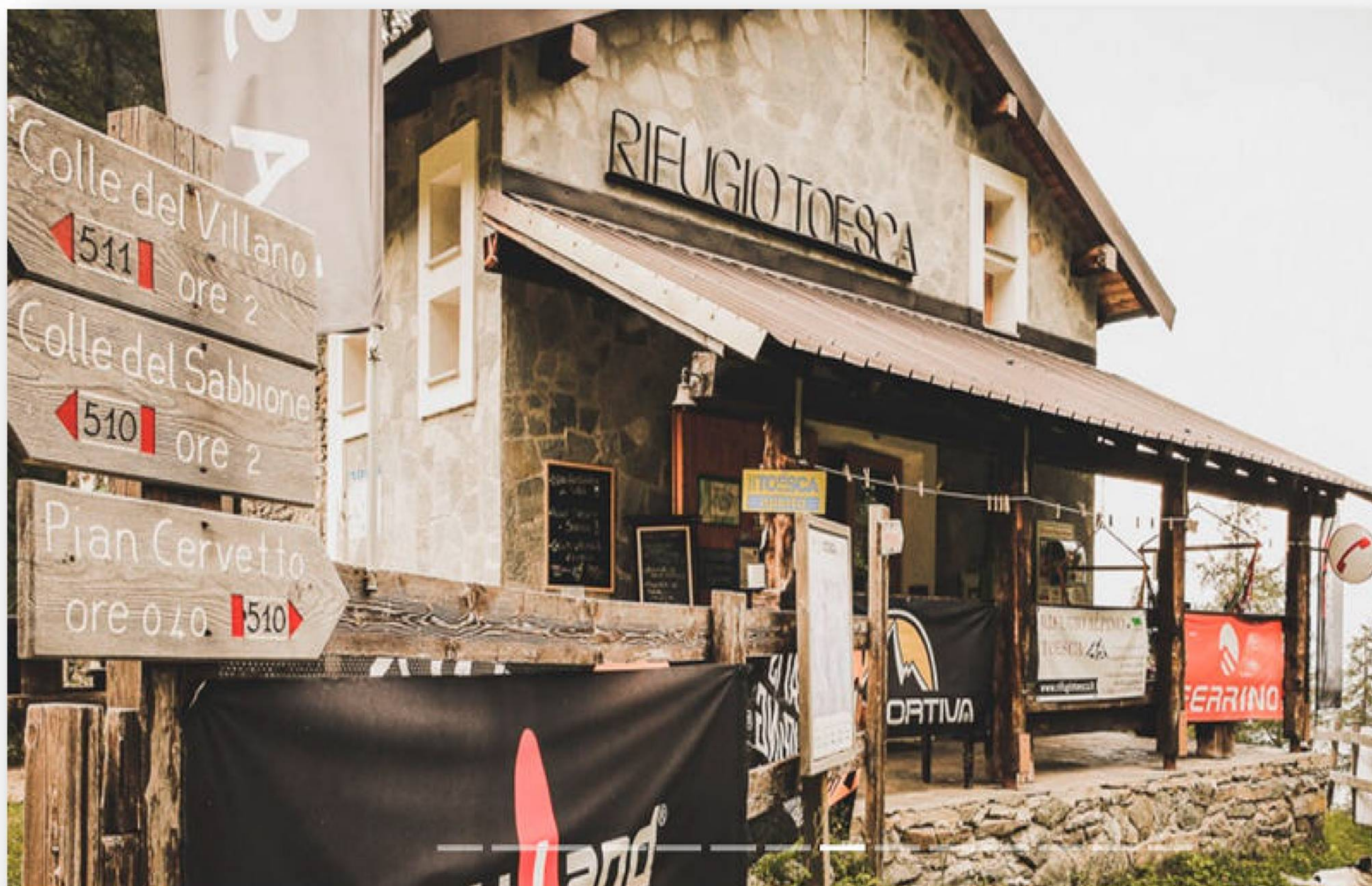
La vita è emozionarsi.

Spero che questi racconti possano emozionarti e che tu, dopo avere letto il primo, possa essere incuriosito fino alla fine, divorandone uno dopo l'altro, come ciliegie.

Michela Fassina



Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!



*Dal 1 di novembre all'8 gennaio,
tutti i weekend APERTO!*



Piccoli racconti delle stube

Storie e leggende delle Dolomiti



Il cantastorie

Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

La “stube” nei masi di montagna sulle Dolomiti era il cuore della casa: una stanza rivestita tutta di legno e riscaldata da una stufa a legna di pietra o rivestita di maiolica (Kachelofen) che veniva alimentata dall'esterno.

La vita dell'intera famiglia, al di fuori del lavoro nei campi e nella stalla, si svolgeva principalmente qui: i pasti, la convivialità serale, le orazioni, le veglie, i lavori tipicamente femminili quali il ricamo e la tessitura.

E nelle tradizionali stube l'eco delle storie e delle leggende delle Dolomiti sembra risuonare ancora oggi. Per molti secoli queste storie di incantesimi e di magie sono state tramandate a voce, portando alla luce miti inspiegabili, che hanno scelto come cornice proprio questo aspro paesaggio pittoresco. Leggende oscure ed avvincenti tanto da rimanerne incantanti.

Re Laurino ed il Giardino delle Rose

Un tempo lontano, quando tra le valli alpine si incontravano ancora giganti e nani, Re Laurino, sovrano di un popolo di gnomi, regnava sul Giardino delle Rose, che noi oggi chiamiamo Catinaccio.

Il Re Laurino possedeva un tesoro dal valore inestimabile. Il bene più prezioso di cui disponeva era una cappa magica in grado di renderlo invisibile.

Il Re degli gnomi era pieno d'orgoglio per lo splendido giardino che prosperava rigoglioso davanti al portone del suo castello in roccia.

Qui fioriva tutto l'anno un meraviglioso roseto che contava infinite rose rosse ed era recintato da fili d'oro. Guai se qualcuno avesse mai osato rompere i fili dorati e cogliere anche solo una delle sue magnifiche rose! A costui il Re Laurino avrebbe tagliato la mano sinistra ed amputato il piede destro.

Un giorno il Re Laurino restò ammaliato dalle lunghe ciocche bionde della Principessa Similda, che dimorava nel vicino regno.

Il Re si innamorò perdutamente della giovanissima principessa e con l'aiuto della sua cappa la rapì e la portò nel suo castello. Da quel giorno la Principessa Similda visse tra

le vette del Regno degli Gnomi, circondata da lingotti d'oro e da pietre preziose, servita da graziose damigelle e sorvegliata da cavalieri nani. Eppure il cuore di Similda era colmo di tristezza e di nostalgia per i prati fioriti della sua terra.

Nel frattempo, alla corte del fratello Dietleib regnavano dolore e sgomento.

Un giorno Dietleib decise di mettersi sulle tracce dell'amata sorella. In viaggio si imbatté in Teodorico di Berna, il Re dei Goti. Assieme a lui e ad altri impavidi cavalieri partì alla volta del regno di Re Laurino.

Giunto davanti al castello del nemico Teodorico rimase ammaliato dallo splendore del roseto recintato con fili d'oro. Ma i suoi cavalieri imperterriti, non tentennarono nemmeno un secondo, tagliarono il filo che circondava il giardino e calpestarono le rose.

Il Re Laurino, colmo d'ira per l'accaduto, si precipitò all'istante dalla sua pregiata rosa bianca e rivendicò la mano e il piede dell'impostore. Si accese così una battaglia ad armi impari.

Il Re Laurino, infatti, tentò di proteggersi indossando la sua cappa magica, ma appena Re Teodorico riuscì a strappargliela di dosso, il Re Laurino giacque a terra impotente e implorò pietà.

Il Re degli gnomi venne incatenato e fu costretto a condurre i vincitori all'interno del suo regno e a liberare la Principessa Similda.

Quando il sotterfugio di Re Laurino, che voleva cogliere di sorpresa i vincitori assalendoli con mille gnomi durante un banchetto, andò all'aria, fu chiaro che la fine del Regno degli Gnomi era ormai vicina.

Il re imprigionato si voltò verso il Giardino delle Rose e fece un incantesimo trasformandolo per sempre in pietra: né alla luce del giorno né con le tenebre della notte alcun occhio avrebbe più potuto ammirare lo sfarzo delle sue rose. Pallide rocce nude avrebbero preso il posto del suo roseto.



scordò del crepuscolo, quel breve lasso di tempo che si insinua tra il giorno e la notte.

E così da quel giorno all'ora del tramonto i monti pallidi si infiammano e si tingono di fantastiche sfumature di rosa.

I Veneziani del passo di Pampeago

Nella cosiddetta Stube dei Minatori, un'antica galleria del Passo Pampeago risalente al periodo dell'attività mineraria, vivono i Veneziani. Questi minatori custodiscono tutt'oggi nelle viscere della montagna tanti lingotti d'oro e pietre preziose.

Nella notte di San Giovanni, tra il 23 e il 24 giugno, è possibile ammirare l'ingresso della galleria illuminato da un abbagliante chiarore.

Un tempo lontano due contadini di Nova Levante osarono salire fino all'entrata della galleria e riuscirono a trovare l'ingresso. Impavidi entrarono nella grotta e, dopo qualche passo, scorsero a terra un teschio, adagiato proprio in mezzo al cunicolo.

Uno dei contadini, allora, si tolse il cappello che portava in testa e lo adagiò sul cranio. Questo gesto decretò la sua sorte, perché dal ventre della montagna i Veneziani iniziarono a

sparare prendendo di mira esclusivamente il teschio coperto dal cappello.

Cessato il fuoco i contadini si inoltrarono all'interno della galleria e arrivarono in una grande sala, dove tutto luccicava d'oro e d'argento. Soffitto, pareti e pavimenti erano in oro massiccio. Ovunque brillavano enormi quantità di monili in oro ed argento.

All'improvviso, su una parete, notarono un luccichio molto particolare. Si trattava di un gioco di birilli in oro. I due contadini avrebbero sgraffignato ben volentieri bocce e birilli, se solo non fossero stati custoditi da due cani neri dagli occhi di brace.

Così non ebbero il coraggio di muovere un passo. Quando però si scatenò un violento temporale, con tanto di tuoni e fulmini e si udì un fragore assordante, come se la montagna stesse per sprofondare, i due furono pervasi da un tale terrore che fuggirono dalla grotta a gambe levate.

Ad aspettarli all'esterno della grotta c'era un meraviglioso cielo notturno e la luna che tranquilla proseguiva il percorso lungo la sua orbita.

Mauro Zanotto

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...



Ricordi quel treno?

*Non ti ricordi quel treno che andava
sui tiepidi accenti di un mese di aprile,
contro frontiere di un vago destino
nel cuore di luna di monte Canino?*

*Si che ricordo quei fiori di vetro
in mano alla gloria di un freddo cecchino;
si che ricordo divise e canzoni,
fucili di carta, paura, cannoni.*

*Ma non ricordo il motivo del vento
che proprio lassù mi spingeva a morire
mentre inseguivo lo svago malato
di chi non si ammala d'amore.*

Canto di Marco Maiero si ispira al classico Monte Canino con il ricordo di un soldato che rivive gli orrori di una guerra pensata come una passeggiata che è durata 3 lunghi anni.

Il canto si articola su tre quadri: Il viaggio – La trincea – L'assalto.

Partire per la guerra segna. Significa lasciarsi dietro una realtà abituale che spesso si ama: casa, famiglia, amici. Con un briciolo di incoscienza, avvolti in un manto di mistero, migliaia di soldati hanno messo il sacco in spalla e hanno lasciato tutto, senza certezza di un ritorno.

Sono soprattutto gli anni della Prima Guerra Mondiale, tra il 1915 e il 1918, ad essere



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

oggetti di queste storie. La Guerra e le montagne, con le truppe alpine che hanno combattuto per salvaguardare la propria patria e il proprio territorio.

260.000 sono stati gli alpini che hanno combattuto la Grande Guerra, le truppe da montagna dell'Esercito Italiano, specializzate in guerriglia per terreni montani. 260.000 sono stati gli uomini che hanno salutato le proprie madri, le mogli e i figli, per partire alla volta del confine nord-occidentale del loro Paese. Sono partiti, senza nulla.

Eppure, un conforto, sulle pendici dei monti, lo hanno trovato. L'amore per la propria patria si riflette nell'amore per le proprie montagne.

La vita viene stravolta e chi viveva le proprie giornate lavorando in una bottega o in un campo di grano fa della guerra la quotidianità ormai persa. Le giornate sono l'una uguale all'altra. I ritmi del giorno e della notte sono regolati dal rumore dei cannoni, dalle urla dei mutilati, dagli esiti di ogni battaglia.

La montagna diviene città, luogo d'incontro di persone comuni. La trincea è la piazza del paese, dove i soldati condividono usi, costumi e tradizioni.

E' la parafrasi della vita normale. Trovano spazio opinioni, giochi, proverbi, superstizioni, mescolati e contaminati tra loro per dare vita ad un patrimonio intellettuale, che sarà poi substrato sociale della nazione.

Sulle vette di quei monti, tra un pezzo di pane raffermo e qualche insipida zuppa, davanti ad un fuoco, ma immersi comunque nel freddo, si fa l'Italia, si fa la storia.

La **tradotta militare** è un convoglio ferroviario adibito al trasporto di reparti militari in occasione di operazioni, manovre o esercitazioni o per l'invio di grandi quantità di militari in licenza o in congedo.

La possibilità di trasportare velocemente grandi quantità di truppe e rifornimenti data dai treni venne ampiamente sfruttata per la prima

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=BO1j8yJzHZw>



volta nella seconda metà dell'800 nella guerra di secessione americana e per imitazione in Europa nella guerra franco-prussiana.

Il loro uso divenne poi molto diffuso durante il periodo delle due guerre mondiali.

La **trincea**, un fossato scavato nel terreno al fine di offrire riparo al fuoco nemico, è un antichissimo sistema difensivo utilizzato nelle guerre di posizione. Durante la prima guerra mondiale raggiunse il massimo utilizzo.

In questo conflitto i militari furono costretti a viverci per quattro lunghissimi anni, in pessime condizioni: per la sporcizia, infatti la mancanza di igiene trasformò ben presto le trincee in un rifugio per topi che proliferarono a dismisura per le intemperie climatiche, in quanto d'estate il caldo, d'inverno la neve, il gelo, la pioggia erano insopportabili ma soprattutto per lo stato di tensione continua che logorava i nervi.

Ciò che rendeva le sofferenze inaccettabili era la onnipresente presenza della morte incombente: un soldato dopo colazione non sapeva se sarebbe arrivato a cena...

Inoltre aveva davanti a sé uno spettacolo agghiacciante: i cadaveri rimanevano tra le



*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.*

opposte trincee, nella zona chiamata *terra di nessuno*, per giorni, talvolta per sempre.

Questa situazione accomunava gli eserciti di entrambi gli schieramenti.

Sicuramente la vera dispensatrice di morte e il vero terrore fu l'artiglieria, che con gli incessanti bombardamenti causò circa il 70% dei morti e dei feriti nel corso del conflitto.

Prima di un attacco alle trincee nemiche, queste venivano martellate da bombardamenti lunghi ed incessanti. Ove non vi era l'effetto distruttivo di queste armi, vi era tuttavia il terrore, la confusione e lo stress provocati dalle continue deflagrazioni, che arrivavano a durare anche numerose giornate consecutive.

L'obiettivo era quello di stordire e spaventare il nemico trincerato, così che non potesse reagire con determinazione all'imminente assalto. Assalto che era per i soldati il peggiore momento della guerra.

Il preannuncio dell'attacco era di pochi minuti o al massimo di un paio d'ore, e proprio l'attesa era il momento più angosciante.

L'assalto: tutti i soldati sapevano che molti di loro sarebbero rimasti impigliati nel filo spinato e sarebbero diventati obiettivi ideali per i tiratori nemici, ma soprattutto erano consapevoli che era tutta la loro azione sarebbe stata inutile: anche se fossero riusciti a conquistare la prima linea, avrebbero ricevuto la controffensiva della seconda linea e sarebbero stati ricacciati indietro.

Ovviamente per tutti questi motivi la resistenza nervosa dei soldati fu messa a dura prova: i più "duri" avevano singhiozzi convulsivi, tremori, conati di vomito, e prostrazioni, i più sensibili arrivavano addirittura alla ribellione, alla diserzione, alla follia e al suicidio.

Comunque, quando veniva impartito un ordine, l'attacco veniva sferrato.

Una forza che permetteva ai soldati di continuare a combattere nonostante tutto fu la *solidarietà*. Essi sapevano che erano tutti sulla stessa barca, nessuno escluso.

Lo spirito di corpo e il cameratismo davano un senso di unione e di coesione ai soldati, che diventarono un'unica grande famiglia. Questo concetto è espresso bene della poesia "*Fratelli*" di Ungaretti del 1916.

Il Monte Canino: la Sella Robon si apre a 1865 metri sul Monte Canin, nel gruppo delle Alpi Giulie. Il lungo ma facile itinerario che vi giunge in tre ore dalla Sella Nevea combina l'interesse paesaggistico con la memoria storica.

Si traversa infatti l'altopiano carsico del Canin, un ambiente di grande fascino, desertico e lunare, con le sue tipiche solcature, scanalature, vaschette e doline nella chiara roccia calcarea. Il sentiero che si percorre è l'antica mulattiera della Grande Guerra che raggiungeva le posizioni italiane di prima linea, a pochi metri dalle postazioni austriache sull'attuale confine sloveno.

Sulla Sella Robon si visitano gli spettrali ruderi di un intero villaggio di guerra, oltre a opere in cemento di trinceramenti e fortificazioni. Di fronte sono i ricoveri e le linee trincerate austriache di Monte Mogenza.

Si dice che a conquistare per prima la vetta del Canin, grossomodo nel Settecento, sia stata una pecora. E poi, quindi, l'inevitabile pastore. Ma la prima ascensione ufficiale è quella di Antonio Hocke e Antonio Siega nel settembre del 1874, e vennero presto seguiti da molti altri. Solo che inoltrarsi quassù, tra queste rocce crude, significa qualcos'altro: è affondare il piede nella paura di un popolo.

Già, perché un tempo il Canin era conosciuto dagli abitanti della valle nientemeno che come l'Inferno: era qui che le anime dei dannati venivano confinate, in una zona desertica che ti brucia d'estate e ti gela d'inverno.

E infatti, appena sbuchiamo dal bosco e incrociamo la parete del Bila Pec, l'emozione cambia.

Quella che oggi è meraviglia per chi abbandona la città, un tempo doveva essere un posto terrificante: scivolare su una roccia, rompersi una gamba, perdere una pecora, poteva anche significare la morte.

Valter Incerpi



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



La Cucina popolare del Lazio

Cari lettori dell'Escursionista, questo mese portiamo sui nostri fornelli i sapori e le ricette popolari di una regione straordinaria che per prima ha saputo creare il concetto di "trattoria": parliamo della cucina popolare del Lazio e quella romana in particolare.

Una cucina tendenzialmente povera, nella quale occorreva arrangiarsi con quel poco che offriva la terra per imbandire le tavole delle case e delle "trattorie", antenate degli attuali ristoranti, ed in cui si poteva apprezzare i piatti della cucina laziale preparati come si sarebbero fatti in casa.

La cucina laziale è una cucina "concreta", come d'altra parte lo sono sempre stati i romani, e che con le sue ricette ha saputo esaltare la qualità delle sue materie prime quali i suoi formaggi freschi offerti come antipasti gustosi, le sue verdure miste grigliate, le sue carni magari più povere come il famoso "quinto quarto".

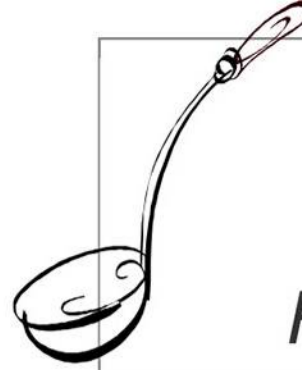
E le ricette che vi propongo questo mese sono proprio l'espressione della cultura alimentare di questa terra.

Volete dunque seguirmi ai fornelli e con me fare l'esperienza di preparare questi piatti? Avanti!

Supplì romani

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 300 gr di riso
- burro
- brodo
- formaggio parmigiano
- mozzarella
- prosciutto a dadini
- 2 uova
- prezzemolo
- farina
- pangrattato
- olio per friggere
- sale



Il mestolo d'oro

Ricette della tradizione popolare



PREPARAZIONE

Preparare un risotto tostando il riso in una casseruola con il burro e portando a cottura, unendo brodo caldo. Infine, mantecare con la metà del parmigiano e far intiepidire il risotto.

Tagliare a dadini la mozzarella e mescolarla con il prosciutto, il prezzemolo tritato, il parmigiano rimasto, sale e un po' d'uovo sbattuto per ottenere un composto morbido.

Formare dei supplì, farcirli con l'impasto preparato, infarinarli, passarli nell'uovo, nel pangrattato e friggerli.

Spaghetti alla carbonara

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 500 g di spaghetti
- 200 g di guanciale
- 4 uova
- 30 g di pecorino grattugiato
- Olio



Supplì romani

PREPARAZIONE

In un tegame fate rosolare il guanciale tagliato a cubettoni.

Quando il guanciale avrà preso colore, eliminate il grasso, conservandone un cucchiaio. Lasciate intiepidire.

In una zuppiera sbattete le uova con il grasso del guanciale, il pecorino grattugiato e abbondante pepe macinato al momento.

Lessate gli spaghetti al dente, sgocciolateli, trasferiteli nella zuppiera assieme al guanciale e girate energicamente.

Servite.

Abbacchio alla Giudìa

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 kg di abbacchio
- 50 g di prosciutto crudo
- 1/2 cipolla
- 1/2 cucchiaio di farina

- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 3 tuorli d'uovo
- 1 limone
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 pizzico di maggiorana
- 40 g di strutto
- sale
- pepe

PREPARAZIONE

Tagliate l'abbacchio a pezzi di media grandezza, lavateli e asciugateli.

In un tegame lasciate fondere lo strutto, insaporitevi la cipolla e il prosciutto finemente tritati e quando sono diventati leggermente dorati aggiungete lo spezzatino di abbacchio, salate, pepate e fate colorire in modo uniforme.

Quindi spolverizzatelo con la farina, mescolate e dopo due minuti spruzzate il vino e fatelo evaporare.



Spaghetti alla carbonara

Versate un mestolo d'acqua calda nel recipiente, coprite e cuocete per 40-45 minuti mescolando di tanto in tanto e aggiungendo, se necessario, altra acqua calda.

Nel frattempo, sbattete i tuorli con il prezzemolo tritato, la maggiorana e il succo di limone.

A un minuto da fine cottura della carne versate il preparato nel tegame, mescolate velocemente in modo che tutto lo spezzatino possa insaporirsi in modo uniforme, ritirate, coprite e lasciate riposare alcuni minuti per far sì che l'intingolo acquisisca la consistenza di una crema.

Trasferite sul piatto da portata caldo e servite a tavola.

Zucchine fritte alla romana

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 kg di zucchine giovani
- farina
- olio
- sale

PREPARAZIONE

L'originalità di questa preparazione sta nel modo in cui le zucchine vengono tagliate.

Eliminate dalle zucchine le due estremità, quindi tagliatele a fettine sottili per il lungo e poi ogni fettina a striscioline sottili larghe tre o quattro millimetri.

Raccoglietele in una larga terrina, spolverizzatele di sale e lasciate che perdano la loro acqua di vegetazione per quindici minuti circa.

Sgocciolatele, asciugatele con delicatezza su un telo da cucina. Infarinatele velocemente e setacciatele per eliminare l'eccedenza di farina.

In una larga padella scaldate abbondante olio e friggetevi pochi filetti di zuccina alla volta ritirandoli con la paletta bucata quando sono di un color oro pallido.

Asciugateli su carta da cucina e disponeteli con leggerezza a piramide su un piatto da portata. Servite ben caldo.



Abbacchio alla Giudia

Zucchine fritte alla romana





Ricotta gelata

Ricotta gelata

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 700 g di ricotta romana
- 135 g di zucchero a velo
- 5 tuorli
- 4 cucchiaini di rum.

Per la composta

- 6 prugne
- 6 fichi
- 2 dl d'acqua
- 180 g di zucchero

PREPARAZIONE

Passate al setaccio la ricotta.

In una ciotola montate i tuorli con lo zucchero setacciato fino ad avere un composto bianco e spumoso e amalgamatelo alla ricotta. Quindi aggiungete il rum.

Foderate gli stampini con carta da forno, versatevi il composto, livellatelo, copritelo e tenete in frigo una notte.

Preparate la composta: in un pentolino mettete acqua e zucchero, fate addensare sul fuoco, immergetevi prugne e fichi e ritirate dopo dieci minuti.

Sformate i budini in coppette, intorno disponete la composta di frutta e servite.

Mauro Zanotto

Il trittico del Rocciamelone

Tutti i Piemontesi conoscono il Rocciamelone, una montagna delle Alpi Graie il cui nome ha origine antiche e misteriose, situato al confine con la Val di Susa e la Valle di Viù, questa montagna svetta con un'altezza di 3.538 metri. Si dice che il suo nome sia celtico: "Roc Maol" in questa lingua leggendaria "Maol" significa sommità (perché appare come la più alta montagna della zona).



La vetta del Rocciamelone

Nel medioevo vi furono diversi tentativi di salita alla vetta, compreso uno da parte dei monaci dell'abbazia di Novalesa che, si legge negli annali dell'Abbazia, vengono respinti da vento e grandine.

Il 1° settembre 1358 Bonifacio Rotario (Roero) da Asti compì la prima scalata documentata di una vetta alpina, collocando un prezioso ex voto, il famoso Trittico in bronzo dorato (definito "altarolo portatile"), sulla cima del Rocciamelone, dentro un piccolo antro scavato nella roccia, oggi inglobato nel Rifugio Cappella, sotto la statua della Madonna.

Un'impresa tentata una prima volta arrivando solo a 2854 metri.

Qui stabilì un accampamento che gli consentì poi di salire in vetta. La località, in onore dell'origine di Rotario, venne chiamata Ca' d'Asti e vi sorgeranno una Cappella e un Rifugio.



*C'era una volta
Ricordi del nostro passato*



La vetta in una immagine del secolo scorso

Questa storica impresa ebbe fin da subito un'importante eco, soprattutto a livello devozionale, non solo presso gli strati più bassi della popolazione, ma anche ai livelli più alti.

Nel 1418, infatti, a sessant'anni di distanza dalla salita di Bonifacio, il duca di Savoia Amedeo VIII "il pacifico" volle salire sulla vetta del Rocciamelone.

La prima menzione dell'altarolo compare in una anonima silloge epigrafica scritta poco dopo il 1585, intitolata "Inscritzioni dell'antiche pietre marmoree, che si trovano in diversi luoghi di Susa".

Il Trittico rimase sul Rocciamelone, nell'antro fatto scavare dallo stesso Bonifacio e mal riparato da una precaria costruzione in legno, fino al 1673 quando si verificò un curioso episodio.

Il 6 agosto 1673 un certo Giacomo Gagnor di Novaretto nella Valle di Susa, detto "Giacomo il matto" per la sua semplicità, vedendo che molte persone si portavano nel giorno della festa per devozione sulla vetta del

Rocciamelone, prelevò il Trittico dalla vetta e si recò a Rivoli alla Corte del Duca Carlo Emanuele II che lì si trovava in villeggiatura.

Ammesso alla presenza del Duca e interrogato dal sovrano sul motivo della sua richiesta, disse che sapeva del desiderio di S.A.R. di vedere la Madonna del Rocciamelone, e per non fargli fare la faticosa salita, gliela aveva portata perché potesse venerarla.

Da un sacco prese il Trittico e lo consegnò al Duca, il quale con tutta la Corte restò meravigliato, la fece subito collocare sull'Altare Maggiore della Chiesa dei Padri Cappuccini.

Successivamente convocò l'arcivescovo di Torino, mons. Beggiamo, perché verificasse le motivazioni che avevano spinto Giacomo Gagnor a tale gesto e questi stabilì che le intenzioni dell'uomo di Novaretto non erano state malevoli; inoltre, alcuni testimoni furono chiamati a verificare che l'oggetto portato dal Gagnor fosse effettivamente il Trittico posto sulla vetta del Rocciamelone.

Di queste attestazioni è rimasta memoria in un verbale, citato da don Felice Bertolo nella sua opera "La Madonna del Rocciamelone".

Non appena si era sparsa la notizia dell'arrivo del Trittico a Rivoli, molti pellegrini si erano recati a venerare l'icona, grazie anche all'indizione di una novena di preghiera da parte della sovrana.

Alcuni giorni dopo il furto, il 15 agosto 1673, il Duca Carlo Emanuele incaricò il suo cappellano privato con il cappellano di Madama Reale di riportare il Trittico a Susa e consegnarlo al governatore della Città, il quale a sua volta lo avrebbe restituito al curato di San Paolo, don Stefano Vayr.

La restituzione avvenne effettivamente il giorno dopo, 16 agosto, alla presenza del governatore e di numerosi altri testimoni e fu sancita da un atto notarile.

Il Trittico prima del 1673 era regolarmente conservato sulla vetta del Rocciamelone e solo in qualche rara occasione era riportato a valle.

A conferma dei fatti vengono anche le memorie inerenti le visite pastorali condotte presso la Chiesa parrocchiale di San Paolo di Susa, al cui parroco era affidata al cura del Trittico. Sia quella del 1612 che quella del 1643, infatti, non registrano all'interno della chiesa la presenza di quest'ultimo.

La situazione appare diversa nel 1702. In quell'anno si stava provvedendo a riedificare la chiesa e all'interno del nuovo edificio era prevista la presenza di due altari laterali; di essi uno doveva essere dedicato alla Madonna del Rocciamelone e doveva contenere il Trittico che in quel periodo era custodito temporaneamente presso la chiesa abbaziale di San Giusto.

Il 10 maggio 1728 l'Abate Vittorio Amedeo Biandrate di San Giorgio visitando la chiesa vide nella sacrestia, il Trittico del Rocciamelone, e seppe che era tradizione che venisse portato dal 5 al 24 agosto presso la cappella sulla cima del monte e lasciato alla pubblica venerazione con grande afflusso di fedeli.

Proprio in considerazione della grande devozione attirata dalla sacra immagine, l'abate diede ordine di non portare più il Trittico sulla vetta nei giorni della festa, ma di collocarlo in una nicchia che il curato di San Paolo avrebbe dovuto far costruire nella cappella dedicata alla Madonna del Rocciamelone.

Tale disposizione fu però disattesa poiché ancora nel 1751, in occasione della propria visita pastorale alla chiesa abbaziale di San Giusto, dove l'icona era stata trasferita a causa della soppressione di quella di San Paolo, l'Abate Pietro Caissotti di Chiusano registrava che il Trittico, posto sopra l'altare delle reliquie, veniva portato sulla vetta del Rocciamelone il cinque agosto di ogni anno e lì veniva lasciato esposto alla pubblica venerazione per quindici giorni consecutivi.

Segno, questo, di una devozione fortemente radicata verso l'antica icona e del forte legame della popolazione, non solo locale, con una pratica di fede che affondava le proprie radici lontano nei secoli e che ancora oggi si tramanda.

Il Trittico rimase nella Cattedrale di San Giusto a Susa (Altare delle Reliquie) fino all'anno 2000 quando venne collocato nel Museo Diocesano di Arte Sacra della città situato nella chiesa della Madonna del Ponte.

Esso si compone di tre parti, le due lastre laterali, incernierate, possono chiudersi come sportelli, proteggere l'interno decorato e rendere più comodo il trasporto.



Il Trittico del Rocciamelone

La tavola centrale raffigura la Vergine Madre seduta su ampio trono a cassapanca, col capo cinto da un'alta corona regale e in atto di sostenere con le braccia il Bambino Gesù; questi guarda verso la Madre, cui accarezza il mento con la manina destra, mentre con la sinistra regge una piccola sfera che simboleggia il mondo.

Madre e Figlio hanno il capo circondato dall'aureola. Nell'anta collocata a sinistra di chi guarda si vede S. Giorgio a cavallo avvolto in un'armatura a maglie metalliche, la visiera dell'elmo calata sugli occhi, che con una lunga lancia trafigge nella gola il drago infernale che, riverso, è calpestato da uno zoccolo del cavallo.

Sull'anta di destra sta ritto un santo barbuto, coi capelli scarmigliati e con aureola, probabilmente S. Giovanni Battista, Patrono

dei Cavalieri detti anticamente di Gerusalemme, che presenta alla Madonna, ponendogli le mani sulle spalle, un guerriero inginocchiato, con le mani giunte in atto di supplica.

Gianni Cordola
www.cordola.it



la Vedetta Alpina

la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna



Le culture del mare e della montagna si incontrano

*Un accordo tra Museomontagna, Galata – Museo del
Mare di Genova e Fondazione Tender to Nave Italia*

Lo scorso novembre, la cultura del mare e quella della montagna si sono incontrate a bordo della Nave Italia, firmando un protocollo di intesa e collaborazione.

Nella Base Navale di La Spezia, dove è ormeggiata la Nave Italia, Mario Montalcini, presidente del Museo della Montagna, Giorgio Lazio, al vertice della Fondazione Tender to Nave Italia e Nicoletta Viziano, presidente del Galata Museo del Mare di Genova, il 15 novembre scorso, hanno sottoscritto un protocollo d'intesa.

“Un punto di partenza che unisce mare e montagna. Liguria e Piemonte, Genova e

Torino, passando dalla Spezia e riuscendo a promuovere sinergie con il Club Alpino Italiano”, come sottolineato da Mario Montalcini.

Le tre istituzioni intendono avviare – in accordo e sinergia con le amministrazioni cittadine di riferimento – lo sviluppo di progettualità che promuovano l'importanza della ricerca interdisciplinare, il valore sociale di attività educative diffuse e innovative, la conduzione di percorsi di promozione reciproca e rafforzamento del dialogo con le comunità.

A fine aprile il Museo Nazionale della Montagna “Duca degli Abruzzi” – CAI Torino e il Mu.MA – Istituzione Musei del Mare e delle Migrazioni di Genova, con il contributo della Fondazione Tender to Nave Italia, avevano siglato un Accordo Quadro avente in oggetto l'impegno a collaborare, nel rispetto dei

L'incontro del 15 novembre scorso sulla Nave Italia per la sottoscrizione dell'accordo tra Museomontagna, Galata – Museo del Mare di Genova e Fondazione Tender to Nave Italia.





Da sinistra Mario Montalcini (Museomontagna), Giorgio Lazio (Nave Italia) e Nicoletta Viziano (Museo del Mare) firmano l'accordo sulla Nave Italia.

rispettivi fini istituzionali, alla valorizzazione delle collezioni del Museo della Montagna e del Mu.MA e quindi a promuovere progetti culturali comuni quali mostre e pubblicazioni, partecipazioni come partner a bandi nazionali, europei e internazionali, attività di ricerca scientifica, organizzazione di corsi e seminari, informando il proprio pubblico mediante i canali informativi e divulgativi, fisici e virtuali.

L'accordo a tre che potrebbe avere come punto d'incontro iniziale Walter Bonatti, di cui il

Museo della Montagna possiede lo smisurato archivio, che confluirà nei prossimi mesi in una sezione permanente. Bonatti viene accostato, come è giusto alla montagna, ma è stato anche un esploratore che è andato per fiumi e per mari.

È sepolto tra l'altro a Porto Venere, dove si è creato un percorso di trekking intitolato "anello Bonatti", che potrebbe essere un punto di partenza per iniziative comuni.

Una collaborazione tra i due musei potrebbe avviarsi già dai primi mesi del 2023, come annunciato da Daniela Berta, direttrice del Museomontagna, sottolineando le tangenze tra i due musei: "Ci occupiamo di montagna e di mare, i due elementi che più caratterizzano il paesaggio italiano, vorremmo quindi ricreare

su questa linea un asse tra le due regioni, che era assai più forte in passato”.

Nell'ambito di tali finalità, i due Enti hanno convenuto di promuovere l'attività della Fondazione Tender to Nave Italia, nata nel 2007, la quale ha come propria mission la realizzazione di iniziative a favore delle persone con fragilità, tramite lo sviluppo di progetti educativi e riabilitativi a bordo del brigantino a vela Nave Italia con equipaggio e gestione della Marina Militare Italiana seguendo il metodo denominato “Terapia dell'avventura”.

Il crescente successo dei progetti e le numerose richieste di imbarco di varie associazioni non profit hanno comportato l'estensione degli stessi “dalla Nave alla Neve”, ovvero con progetti realizzati presso l'Ostello Valdigne Montblanc sito ad Arpy, in Valle d'Aosta, in collaborazione con l'Esercito Italiano del Corpo Alpino della Scuola di Addestramento di Aosta e dell'A.N.A. (Associazione Nazionale Alpini).

“Crediamo fortemente – commentano Mario Montalcini e Daniela Berta, Presidente e Direttore del Museomontagna – nel valore del primo accordo istituzionale volto a mettere a fattore comune esperienze e competenze museali che abbracciano il mare e la montagna: un punto di partenza importante per azioni concrete finalizzate alla valorizzazione e alla crescita culturale. La partnership con la Fondazione Tender To Nave e le sinergie con il Club Alpino Italiano e gli enti territoriali consentiranno di sviluppare questa prospettiva”.

“Siamo contenti di aver promosso questo accordo di collaborazione – spiega l'Ammiraglio Giorgio Lazio, ex Comandante Marittimo del Nord Italia e attualmente Presidente della Fondazione – che potrà contribuire a dare ulteriore slancio alla nostra missione al servizio delle associazioni che si occupano di disabilità e disagio sociale, beneficiando del supporto delle due importanti realtà museali di Genova e Torino.

Nel corso degli anni – aggiunge Giorgio Lazio – le richieste di partecipazione sono aumentate

e da lì è partito il progetto 'dalla nave alle neve' che ha ispirato la promozione dell'accordo.

“Creare e mantenere reti locali, nazionali ed internazionali con soggetti pubblici e privati e con i professionisti esperti di tematiche museali, marittime e migratorie rientra nella mission del Mu.MA”. L'accordo firmato lo scorso 15 novembre, secondo la Presidente del Mu.MA Nicoletta Viziano, “è un importante tassello di un più ampio scenario che vede l'Istituzione parte di importanti organismi e reti quali ad esempio l'ICOM, organizzazione internazionale dei musei e dei professionisti museali, l'ICMM l'unica rete internazionale di musei marittimi e l'AMMM, Associazione dei Musei Marittimi del Mediterraneo che vede il Mu.MA tra i componenti del proprio Direttivo. Negli anni numerose anche le collaborazioni allo sviluppo di progetti museografici. Tra i molti lo studio preliminare di fattibilità per il Museo delle Miniere di Ferro della Valle di Cogne (AO), la progettazione museale e scientifica della “Sala della Tempesta” del Museo Marittimo di Douala in Camerun, la realizzazione del Master Plan del Museo Marittimo di Sur in Oman e il concept per il Museo del Mare e delle Migrazioni da costituirsi a Napoli. Di recente la realizzazione del nuovo Museo Nazionale dell'Emigrazione Italiana presso la Commenda di Prè a Genova. In quest'ottica – conclude la Presidente Viziano – l'intesa con il Museo Nazionale della Montagna e la Fondazione Tender To Nave Italia porterà a importanti sviluppi progettuali”.

Le tre istituzioni firmatarie dell'accordo, seppur apparentemente lontane come tema di ricerca e attività (da una parte la montagna, dall'altro il mare) sono invece enti affini per pratiche, finalità ed etica.

I soggetti coinvolti intendono approfondire, con un approccio interdisciplinare, le grandi questioni del nostro tempo come la sostenibilità, l'inclusività e l'identità, a partire dalle proprie specificità.



Il Museo Nazionale della Montagna "Duca degli Abruzzi" - Cai Torino, nato nel 1874 al Monte dei Cappuccini, è un polo dedicato alle culture delle montagne. Il Museo unisce idealmente, sotto tutti gli aspetti, le montagne del mondo intero, attraverso attività di conservazione, digitalizzazione, studio e ricerca, espositive, editoriali, didattiche.

Il Museo ospita la Biblioteca Nazionale del Club Alpino Italiano ed è sede e coordinatore di IMMA International Mountain Museums Alliance e IAMF - International Alliance for Mountain Film.

Il Mu.MA - Istituzione Musei del Mare e delle Migrazioni, di cui fanno parte Galata Museo del Mare, Commenda di Prè sede del MEI - Museo Nazionale delle Emigrazioni Italiane, Museo Navale di Pegli e la Lanterna è un polo culturale legato ai temi del mare, del viaggio e del dialogo tra popoli, saperi e religioni.

Contraddistinto da una gestione virtuosa tra pubblico, privato e privato-sociale, negli anni il Mu.MA ha messo a fuoco linee guida che ne identificano unitarietà e finalità, diventando l'anima culturale di un "sistema mare" da valorizzare anche attraverso la collaborazione con analoghe realtà istituzionali, economiche, turistiche e culturali nazionali ed internazionali. Fondazione Tender to Nave Italia, costituita nel 2007 dalla Marina Militare Italiana e lo Yacht Club Italiano, è nata con lo scopo di sviluppare progetti educativi e riabilitativi a favore delle persone fragili a bordo del più grande brigantino a vela del mondo, Nave Italia, che opera con equipaggio della Marina Militare Italiana perseguendo il metodo della "Terapia dell'avventura".

Come la vita umana, l'ambiente e le tecnologie possono evolvere insieme per produrre imprevisti e positivi modelli di sviluppo?

La cultura del mare e della montagna cosa possono fare a livello di engagement dei propri pubblici per sensibilizzarli e coinvolgerli?

In che modo la montagna e il mare, nelle loro rispettive realtà ontologiche, possono essere ripensati per concepire nuovi modi in cui i mondi futuri potrebbero evolversi?

Come possiamo usare questi temi per una più ampia rigenerazione della realtà?



In che modo l'agire potrebbe estendersi oltre gli umani ad altre entità e organismi non umani?

Con queste domande, il percorso di riflessione da cui prendono avvio e il tentativo di farne delle possibili alternative di vita, il Museo della Montagna e il Museo del Mare hanno deciso di unire le forze, credendo nella contaminazione e nell'interdisciplinarietà non solo come pratica e metodo, ma, ancor prima, come forza motrice e segno distintivo della contemporaneità.

Museo Nazionale della Montagna – CAI Torino

Piazzale Monte dei Cappuccini, 7 - 10131 Torino

www.museomontagna.org

www.mountainmuseums.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!



Marco Polo *Esplorando... per Monti e Valli*

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”!

Un anello in val Germanasca

Dalla borgata Bessè alla cima Meisoun passando per la borgata Fontane

- Località di partenza: Borgata Bessè mt. 1020
- Dislivello complessivo: mt. 570
- Tempo complessivo: 4 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 5 Val Germanasca – Val Chisone Fraternali Editore

Borgate senza più residenti, sentieri che più nessuno percorre, miniere di talco da tempo chiuse, altra ancora in attività, cime sconosciute ai più, arditi sentieri: ecco cosa s'incontra sviluppando questo insolito itinerario.

Partendo dalla borgata Bessè, all'inizio del vallone di Massello, uno dei quattro del comprensorio del Germanasca, salendo e poi scendendo per superare asperità, si giunge a Pomeifrè dove è attiva una miniera nella quale si estrae il Talco: è l'unica ancora in funzione nella valle rispetto alle numerose di un tempo.

Salendo a Fontane 3





Stando per un tratto vicini al torrente, più avanti lo si lascia per salire a Fontane, frazione di Salza, percorrendo un ardito sentiero, andino per come è strutturato, certamente la cosa più interessante di tutto l'itinerario.

Posta in una soleggiata posizione, da Fontane ancora si sale in direzione del Colletto delle Fontane, che non si raggiunge, prendendo per via lo stradello che porta alla cima Meisoun e poi all'insediamento posto poco sotto la boscosa cima che ha questo nome. Di qui si torna a Bessè restando lungamente sul sentiero di valle.

Fatto per chi ama camminare, questo percorso alterna lunghi tratti piacevolmente pianeggianti ad altri dove si sale o si scende attraversando luoghi e località fuori dal solito giro, comunque assai panoramiche sulla valle di Prali e su quelle limitrofe.

Giunti a Perosa Argentina si lascia la valle del Chisone prendendo a sinistra per la val Germanasca seguendo l'indicazione per Prali e altre località. La strada, attraversato Pomaretto, da subito s'addentra nella stretta gola e superando per via alcuni insediamenti di fondovalle, bivi per le borgate montane, poi quello per la Conca Cialancia, raggiunge Ferrero.

Poco fuori questo abitato, al ponte Rabbioso, abbandonata la carrozzabile per Prali si prende a destra per le valli di Massello e Salza.

L'ingresso sbarrato alla galleria Gianfranco

Fatti un paio di tornanti, superato un tunnel, subito dopo è segnalato l'accesso a Bessè. Lasciata la strada principale, seguendo questa indicazione rapidamente si raggiunge questa borgata parcheggiando l'auto nello spazio apposito all'inizio dell'abitato.

Saliti alle case, alla fontana si prende verso monte e costeggiando da una parte le ampie praterie, dall'altra il bosco, il sentiero subito raggiunge un bivio dove una prima indicazione suggerisce come raggiungere l'insediamento della Meisoun, traccia che si utilizzerà poi per tornare, mentre, di poco più avanti un'altra porta l'indicazione per Pomeifrè, e questa si prende.

Il sentiero per quest'ultima località certamente è poco conosciuto e percorso anche perché non riportato dalla carta Fraternali. Subito se ne capisce la ragione. Sale ripido con svolte ravvicinate un boscoso pendio raggiungendo alla sommità il crinale di valle dove sorge una seconda indicazione.

Nel percorso discendente, sempre evidente o intuibile, si affronta un assoluto, arido versante e rasentando per via un modesto rudere la traccia supera tratti malmessi, pietraie, invadenti rovi, muretti di terrazzamenti franati e altri piccoli ostacoli che rendono il percorso un



Guardando a fondo valle

tantino disagiata. Più avanti, come si entra nel bosco, la traccia migliora e sempre scendendo si finisce sulla carrozzabile per Prali (SP 169) esattamente al km. 11 raggiungendo con un tratto di strada le poche case dell'abitato di Pomeifrè.

Senza superare il torrente qui giunti ci si addentra all'interno del parcheggio antistante gli edifici della miniera di talco, l'unica a tutt'oggi ancora in attività, raggiungendo al fondo il punto in cui riprende il sentiero. Per un tratto si sta su questo, che coincide con l'antica mulattiera per Prali prima che venisse costruita la strada. Costeggiando quasi in piano il corso del torrente, piacevolmente si raggiungono più avanti dei ruderi, una segheria dove veniva tagliato il marmo proveniente da una superiore cava e punto d'arrivo di una teleferica adibita al trasporto del talco.

Di qui in avanti, sino a Fontane, il sentiero affronta la parte più interessante e affascinante del percorso. Tre lunghe diagonali ascendenti portano la traccia prima al bivio per la cava di marmo dismessa, poi, con svolte sempre più ravvicinate si supera una parete rocciosa percorrendo strette cenge con l'ausilio di

corrimano d'acciaio, mai pericolose facendo un minimo d'attenzione.

Superato questo tratto, dove cresce spontanea l'odorosa lavanda, e poi un ponticello in legno, riprende il sentiero che alla stessa maniera raggiunge più sopra una scalinata in pietra che precede di poco gli edifici abbandonati e poi l'ingresso sbarrato della galleria Gianfranco chiusa da tempo. Superato un secondo ponticello, ignorato sulla sinistra il sentiero contrassegnato da "Le strade dei Valdesi" che porta a valle, proseguendo si perviene prima ad una trattoria, poi, continuando, all'abitato di Fontane posto veramente in una soleggiata posizione.

2 ore c.ca da Bessè.

Da questa borgata una strada salendo al Colletto delle Fontane porta a Salza, nella valle opposta, sede comunale. La si percorre per un tratto lasciando, in corrispondenza del terzo tornante, una traccia che conduce allo sbocco della galleria Malaura.

Di qui partiva una teleferica che portava a valle il talco. Proseguendo ancora per poco si raggiunge più sopra il bivio con l'indicazione per raggiungere la Meisoun. Lasciata la traccia che sale al Colletto delle Fontane, questa si prende per tornare a Bessè: corrisponde al



L'insediamento di Meisoun

“Sentiero di valle” SV200. Questo stradello, sempre in discrete condizioni perché porta ad un insediamento ancora in uso, piacevolmente e lungamente pianeggiante ma con alcuni tratti discendenti, traversa lungamente il pendio alla base del crinale che separa la valle di Prali da quella di Salza raggiungendo più avanti lo slargo ai margini dei ruderi di Rivoira.

Qui giunti, abbandonata la traccia in breve ci si porta sul crinale che percorso consente di pervenire all'ometto in vetta alla cima Meisoun la cui visuale sulle valli e sulle cime è preclusa dall'invadenza della vegetazione.

1 ora c.ca da Fontane.

Ritornati per la stessa via a Rivoira si prosegue sullo stradello che fatte un paio di svolte, sempre scendendo raggiunge l'insediamento di Meisoun. Appaiono le prime segnature biancorosse da ricercare assolutamente se si vuole tornare a Bessè.

Parte sulla destra uno stradello che si percorre per poco cercando di individuare, sulla sinistra, di poco più avanti, il punto in cui si stacca il sentiero di valle. Una volta individuato ci s'immette e lo si percorrerà sino a Bessè. Appena evidente, di tanto in tanto segnato,

traversa lungamente pianeggiando sul versante di valle raggiungendo la dorsale appena sotto un grosso traliccio.

Poi si comincia a scendere stando lungamente su questa sino a che, portandosi la traccia sul versante nord, si entra nella faggeta che ricopre un ripido pendio. Le ripetute svolte che seguono portano la traccia sempre più verso il basso così raggiungendo le due ravvicinate indicazioni nel punto in cui l'anello si chiude. Non resta che proseguire sino alle case di Bessè, borgata già in vista, che subito si raggiunge.

1 ora c.ca dalla cima Meisoun.

Beppe Sabadini



Terre Alte
Riflessioni sull'ambiente alpino

Il pastore e le scarpe col carrarmato
La storia della suola "VIBRAM" di Vitale Bramani

Per andare in montagna, servono le scarpe adatte.

A questo aveva iniziato a pensare ossessivamente Vitale Bramani, dopo un giorno nel 1935 di una scalata in Valtellina, insieme a un gruppo di suoi compagni. Nel corso di quel giorno il clima era rapidamente cambiato e il gruppo rimase bloccato: gli scalatori erano ostacolati dalle loro calzature di canapa, che non riuscivano a fare presa sulla roccia.

Avevano lasciato le scarpe chiodate e rigide alla base della salita, come era consuetudine, e indossavano le pedule, cioè delle calzature leggere con la tomaia in cuoio o tela e con la suola in feltro pressato o corda, una sorta di espadrillas diremmo oggi.

Scarpe che dopo ogni scalata erano usurate, anzi spesso da buttare: preziose per la loro flessibilità e presa sulla roccia, ma assolutamente inadatte a salire su un terreno bagnato, o ancora peggio su neve o ghiaccio.

E così quel disgraziato giorno col calare della temperatura sei membri della cordata tra cui una donna morirono di freddo, durante un

bivacco notturno forzato, a causa del cattivo tempo.

Bramani era un accademico del CAI, con un negozio di articoli sportivi in centro a Milano. E' uno dei sopravvissuti di quella tragica scalata e inizia a chiedersi come sia possibile morire per colpa delle scarpe: come possono delle scarpe non adeguate vanificare la preparazione e l'esperienza degli arrampicatori?

Insomma, bisogna inventarsi qualcosa: servono scarpe dotate di grip, per fare presa su superfici fangose o innevate o perfino ghiacciate, che sostituiscano quelle pedule di canapa ormai obsolete, rivelatesi drammaticamente inadatte.

E in effetti da qualche altra parte delle Alpi un pastore ci aveva pensato, a inventarsi qualcosa, per provare a risolvere questo problema di avere le scarpe adatte per salire in montagna, con qualunque tempo e su qualunque terreno.

Ci aveva pensato e aveva provveduto un po' per conto suo, come spesso fanno i montanari.



*Nel 1947
l'imprenditore Vitale
Bramani apre il suo
primo stabilimento;
nel 1957 lo trasferì
ad Albizzate, nel
Nord Italia,
chiamandolo
Vibram, acronimo
del suo nome.
A sinistra, Vitale
appare in una
fotografia con il
giornalista italiano
Walter Tobagi, che lo
ha intervistato,
annotando una sua
citazione: "Mai
soffermarsi sulle
vecchie idee".
(Archivio Vibram, I
colossi dell'industria.
Vitale Bramani, di
Walter Tobagi, 1967)*

la tecnica della suola si chiama **VIBRAM**

1935 SUOLA A CHIODI DI ACCIAIO

alla Rasica il vecchio scarpone con chiodi di ferro dimostra la sua insufficienza. Valido per la marcia di avvicinamento, deve essere sostituito - all'attacco della scalata - da pedule leggere. Queste, oltre a scivolare su roccia ghiacciata, non difendono i piedi dal congelamento dei diciannove alpinisti bloccati dal maltempo.

1937 SUOLA A CHIODI DI GOMMA

la VIBRAM, attraverso le esperienze personali di Vitale Bramani, mette a punto e brevetta in tutto il mondo la **suola a chiodi di gomma** che accompagna l'alpinista sia nella marcia di avvicinamento, che nella scalata. La sua rispondenza è stata convalidata in migliaia di prime salite e in numerose spedizioni extra europee (Ande peruviane, Karakorum, K2, etc.).

1967 SUOLA **SECURITY**

la VIBRAM presenta agli alpinisti di tutto il mondo la suola **SECURITY - MARCA ORO**, dai nuovissimi requisiti:

1. chiodi di gomma riuniti per diminuire i posti di raccolta e deposito di neve e fango
2. cavità arrotondate tra i chiodi per respingere ad ogni passo i parziali depositi
3. ventose per maggiore aderenza alle superfici lisce
4. lamelle (tipo pneumatico) per una migliore aderenza laterale
5. famice chiodato, che assicura la presa anche nel mezzo dello scarpone
6. suola di gomma in "mescola ORO" di particolare resistenza all'abrasione e alla deformazione.

vibram S.p.A. - Via Donizetti, 53 - MILANO





Poi un giorno il caso vuole che Vitale Bramani e questo pastore, di nome Pietro Simion, si incontrino.

Come racconta il novarese Silvio Saglio, alpinista e scrittore, un giorno di quegli anni lui era salito a recuperare gli scarponi di Ettore Castiglioni, che stava aprendo una nuova e impegnativa salita nelle Pale di San Martino, tra le Dolomiti (lo spigolo sud-est del Sass Maor). Un'ascensione considerata da Castiglioni tra le più importanti della sua attività alpinistica, perché come primo di cordata superò un tratto iniziale con difficoltà di sesto grado.

Castiglioni era un alpinista di quei tempi. Nato in Val di Non da una ricca famiglia milanese e laureatosi in giurisprudenza, era un amante della musica, dell'arte e delle montagne.

A 13 anni aveva già scalato per la prima volta sulle Dolomiti, per poi arrivare ad aprire più di 200 nuove vie nell'intero arco alpino. Era un esploratore delle montagne, studioso e scrittore di guide, che qualche anno fa è stato riconosciuto *Giusto dell'Umanità* dal Comune di Milano, nella giornata in cui si commemorano "coloro che si sono opposti con responsabilità individuale ai crimini contro l'umanità e ai totalitarismi".

Ma, oltre a queste tante cose, Castiglioni era anche amico e compagno di scalata appunto di Vitale Bramani e di Silvio Saglio.

E quel giorno, su quel sesto grado tra le Dolomiti, Saglio notò che un pastore, per non scivolare sui ripidi pendii erbosi, aveva munito le sue scarpe di soles rudimentali, ricavate da un copertone di automobile in cui aveva intagliato un profilo dentato.

Funziona, osservò Saglio. E così prima andò incontro a Castiglioni e poi al suo ritorno a Milano corse a riferire al suo amico Bramani di quelle strane soles che aveva visto.

Quel pastore, Pietro Simion (1903 -1984), passava lunghi periodi nelle alte valli di montagna, preparando la legna per l'inverno e controllando le sue pecore alpeggiate sulle cenge. I suoi animali dovevano percorrere passaggi stretti e verticali per arrivare sui valloni sospesi, alla ricerca dell'erba più fresca. E periodicamente anche Pietro doveva salirci su, per quei pendii tra le rocce.

Insomma, c'era il problema di non scivolare, di fare buona presa sul terreno, di andare su e tornare giù, non fosse mai di rimanere in cima al freddo e poi magari fare pure la fine di quegli alpinisti in Valtellina.

Così Bramani, dopo quella descrizione delle scarpe del pastore viste dal suo amico Saglio, inizia a studiare una suola prensile e impermeabile, leggera ma robusta, adatta ad arrampicare e nello stesso tempo idonea all'avvicinamento alla montagna.

E chiede aiuto allora all'unica azienda italiana all'altezza della situazione, ovvero la Pirelli: insieme a Leopoldo Pirelli si testano diverse soluzioni, prima con strisce (come aveva fatto il nostro pastore), poi con un disegno che riprende la conformazione dei pneumatici.

E così nel 1937 viene brevettata la storica suola *Carrarmato*, che insieme alla losanga gialla diverrà il simbolo della scarpa da montagna.

Anche se già nel luglio del 1936, il torinese Giusto Gervasutti fu visto sui nevi del Monte Bianco senza i classici scarponi chiodati, con un nuovo ritrovato in gomma, creando mormorii tra le guide alpine francesi.

E infatti inizialmente Bramani deve combattere con lo scetticismo degli alpinisti, restii ad abbandonare le tradizioni in favore della sua creazione. Intanto nel 1947 apre la sua prima fabbrica: si chiama *Gomma Tecnica*. All'inizio ci lavorano 40 operai.

La consacrazione del brand arriva nel 1954 con la spedizione sul K2, la seconda vetta più alta del mondo. Il team di alpinisti italiani guidato da Lacedelli e Compagnoni viene equipaggiato con scarponi e soles Vibram e conquista la vetta: è un successo celebrato



dalla comunità internazionale, che segna il debutto della specializzazione delle scarpe, con l'utilizzo di modelli differenti per ogni specifica tappa della spedizione: trekking, marcia d'approccio, altitudine e alta quota.

Qualche anno dopo, nel 1957 la fabbrica si ingrandisce, si trasferisce e le sue soles prendono il nome di *Vibram*, dalle prime lettere del nome di Vitale Bramani.

Adesso le soles Vibram non le usano solo scalatori, alpinisti o appassionati di trekking. Sono ormai utilizzate anche per le scarpe da lavoro, o per quelle dei Marines dell'esercito americano, o per i marchi della moda che disegnano scarpe da città.

Ogni tipologia di suola ha una sua mescola, una sua ricetta di gomma vulcanizzata, ideata appunto da un produttore di pneumatici, Charles Goodyear, nel 1855, e che consiste essenzialmente nella combinazione dell'elastomero (la gomma) con lo zolfo o altri agenti chimici, allo scopo di creare un materiale resistente all'usura, alle temperature e alle trazioni, mantenendosi sempre elastico.

In poche parole, "come se fosse un dolce o una bevanda: la lavorazione ricorda quella della

La consacrazione del brand arriva nel 1954 con la spedizione sul K2, la seconda vetta più alta del mondo.

Il team di alpinisti italiani guidato da Lacedelli e Compagnoni viene equipaggiato con scarponi e soles Vibram e conquista la vetta

pasta", racconta Paolo Manuzzi, direttore generale di Vibram. Che ora occupa 800 dipendenti e produce circa 40 milioni di paia all'anno.

Conclude Luciano Gadenz (a cui si deve l'idea di questo articolo, nato quest'estate attorno a un aperitivo in compagnia del nipote di Pietro Simion): "per generazioni di appassionati della montagna questo marchio sarà sinonimo di scarpone e di tecniche di progressione su ogni ambiente. Con il suo successo, Bramani è entrato nella storia dell'alpinismo quasi solo in acrostico, ma a noi amanti delle Pale di San Martino piace ricordare con simpatia il nostro pastore del Sass Maor, precursore di questa rivoluzione tecnica".

Gianluigi Pasqualetto

VERBAALPINA

Der alpine Kulturraum im Spiegel seiner Mehrsprachigkeit.

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 alpina.

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

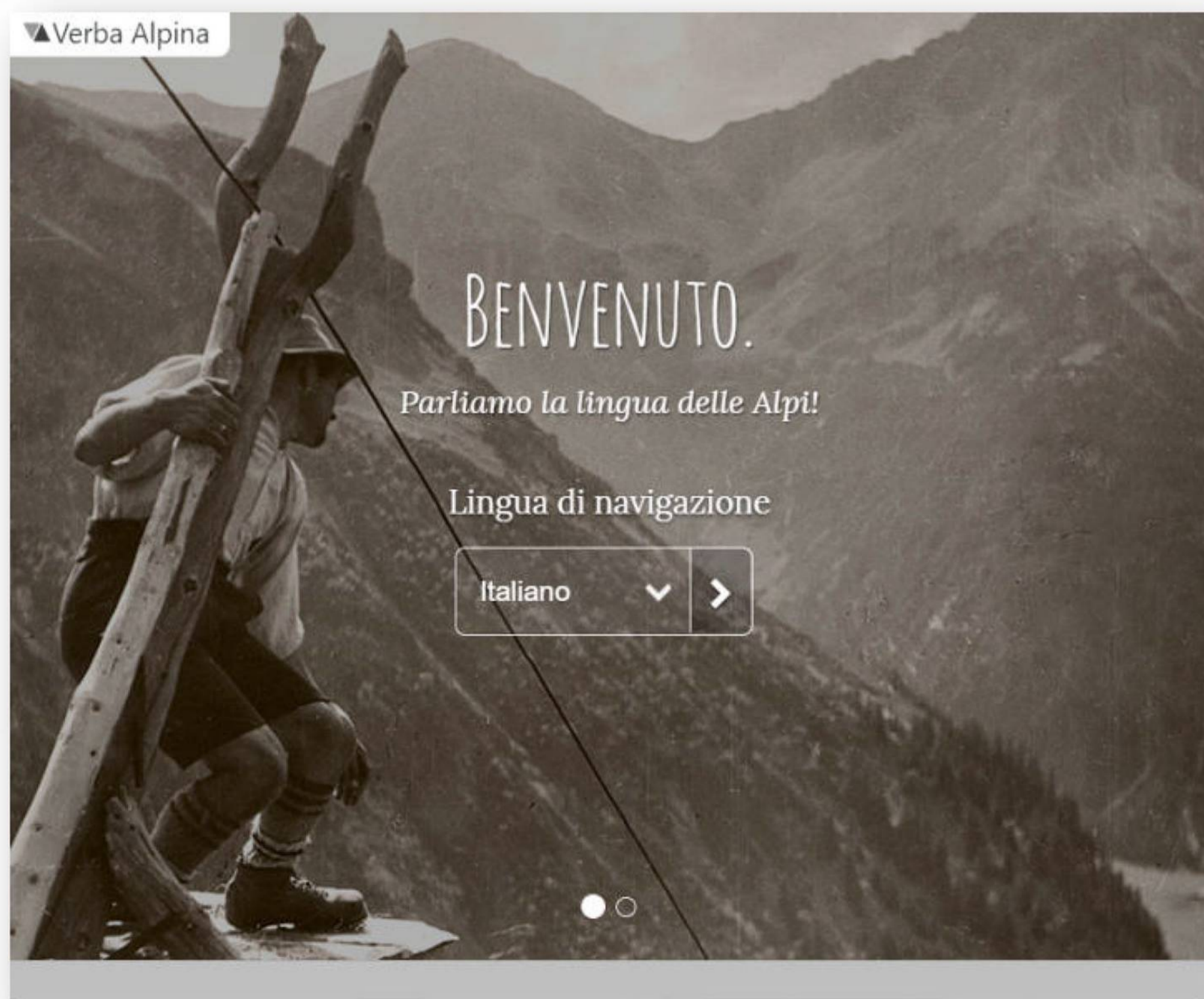
DFG

Aderisci anche TU al progetto di crowdsourcing “Verba Alpina” dell’Università di Monaco con la quale sta cooperando la UET!

Le persone che si renderanno disponibili ad aderire al progetto di raccolta e registrazione dei dati linguistici dovranno:

- accedere al portale di raccolta dei dati disponibile al link <https://www.verba-alpina.gwi.uni-muenchen.de/crowdsourcing>
- e seguire le istruzioni indicate sul portale:

Aiutateci a conoscere meglio il linguaggio alpino! Scegliete il vostro comune ed uno dei concetti proposti ed inserite la parola dialettale nel campo risposta. Davanti ai concetti di particolare importanza si trova una “i”. Le parole che inserite appariranno sulla mappa evidenziate in verde; le parole inserite da altre persone sono evidenziate in blue. Cliccando sul vostro contributo potrete modificarlo o cancellarlo. Mettete eventuali commenti tra parentesi, per favore! Se necessario potrete inserire diverse parole separandole con una virgole. Saremmo lieti di ricevere la vostra registrazione al fine di registrare i vostri risultati. Più parole inserite più ci aiuterete nella documentazione delle lingue alpine e nella nostra ricerca. Sarete i benvenuti sulla pagina ogniqualvolta vorrete tornare a trovarci!



Quanti tipi di mal di schiena esistono?

Il mal di schiena è considerato il male del secolo perché ne soffrono davvero tantissime persone.

Tuttavia il mal di schiena è un sintomo e non una patologia, ragion per cui questo dolore va necessariamente inquadrato in base a ciò che può averlo scaturito.

Per esempio, per capire come curare il colpo della strega, oltre ad alleviare i dolori acuti che provoca, è necessario agire alla radice del problema che, nella maggior parte dei casi, scaturisce da problemi derivanti dalla postura.

Oltre al colpo della strega esistono un'infinità di problematiche che si possono considerare come "mal di schiena" ma che, per l'appunto, differiscono per tipologia.

In questo approfondimento cercheremo di elencarle tutte, distinguendole per zona di dolore e, soprattutto, per la possibile causa scatenante.

In ogni caso, il mal di schiena va trattato anche con il supporto del nostro medico di fiducia per evitare che si aggravi e che porti a conseguenze ben più gravi.

Tutti i tipi di mal di schiena

Di norma il mal di schiena viene classificato in tre grandi categorie che riguardano la localizzazione del dolore.



Il medico risponde

Le domande e le risposte sulla nostra salute

In particolare quando interessa la zona alta della schiena si parlerà di cervicalgia mentre, quando si trova sulla zona bassa prende il nome di lombalgia.

Infine la dorsalgia è il dolore che colpisce la zona centrale e la base del collo, attorno al torace e che, così come le altre due tipologie, causa rigidità e limitazione del movimento.

La cervicalgia è strettamente correlata a problematiche posturali e di stress, mentre la lombalgia e la dorsalgia potrebbero avere radici più compresse, anche di tipo patologico. Questa distinzione serve a comprendere come agire per ridurre il dolore e, quindi, indagare sulle cause scatenanti con il fine di correggerle.

Le patologie della schiena più comuni

La prevenzione del mal di schiena serve a evitare patologie più gravi e dolorose, come ad esempio l'ernia del disco.

Questa si manifesta a causa dello schiacciamento dei dischi intervertebrali a cui



segue la fuoriuscita del nucleo in essi contenuti.

Tale nucleo comprime i nervi che passano per le zone intervertebrali e, dunque, causerà dolori acuti e difficoltà nei movimenti, proprio perché agisce sulla nervatura e sul midollo spinale.

Anche la sciatica rientra tra le patologie del mal di schiena e si verifica quando l'ernia colpisce il nervo sciatico, causando dolori che si irradiano fino alla gamba, impedendo anche i movimenti più banali come sedersi o camminare.

La tipologia di mal di schiena dipende dalla causa

Come evidenziato poc'anzi, quindi, il mal di schiena si distingue a partire dalla causa che lo ha scatenato. In alcuni casi, per esempio, le ragioni sono di tipo traumatico mentre, in altri, il problema deriva da posture errate assunte per molto tempo.

In questo caso si parlerà di mal di schiena meccanico, mentre quando l'età avanza e la

rigidità aumenta si farà riferimento a problematiche di tipo reumatico.

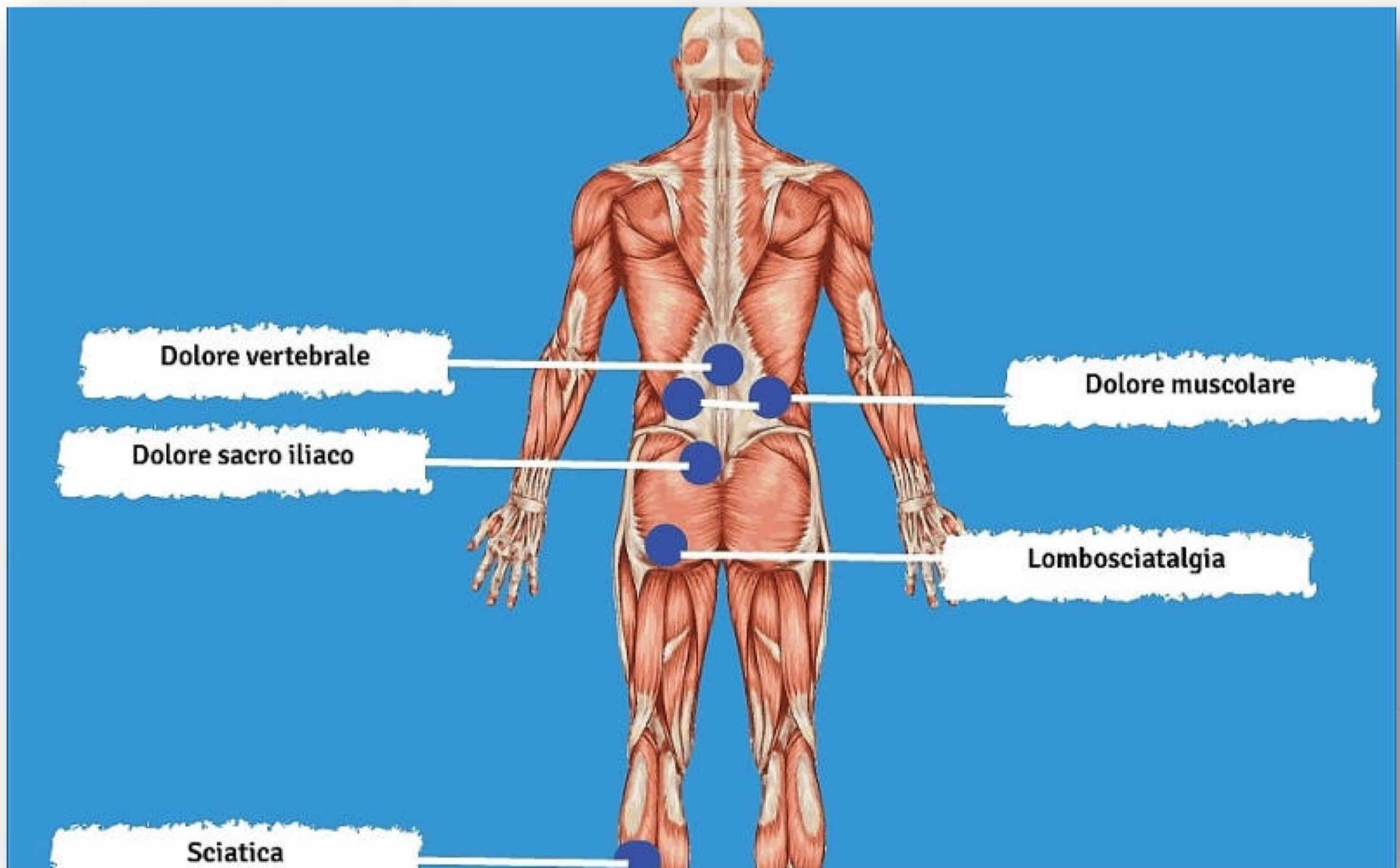
Ci sono poi le cause degenerative, ossia correlate all'invecchiamento, alla sedentarietà e al sovrappeso.

In questo caso il dolore alla schiena deriva da una degenerazione articolare che comporta anche la deviazione del tratto dorsale a cui, per l'appunto, segue la dolorosità diffusa.

Infine ci sono le cause fisiologiche tra cui, ovviamente, rientrano eventi della vita come la gravidanza, il ciclo mestruale o lo stress.

Uno stato di tensione muscolare così come lo spostamento del baricentro dovuto alla presenza del feto, infatti, possono causare mal di schiena e rigidità dei movimenti.

Diana Cecchi





Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

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

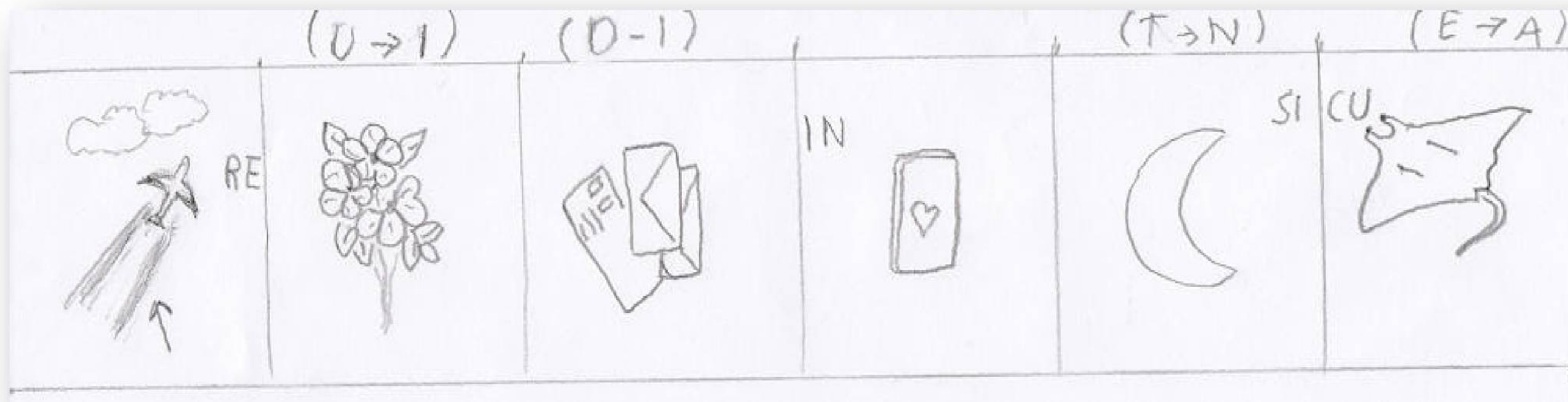


IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

REBUS CON VARIAZIONI

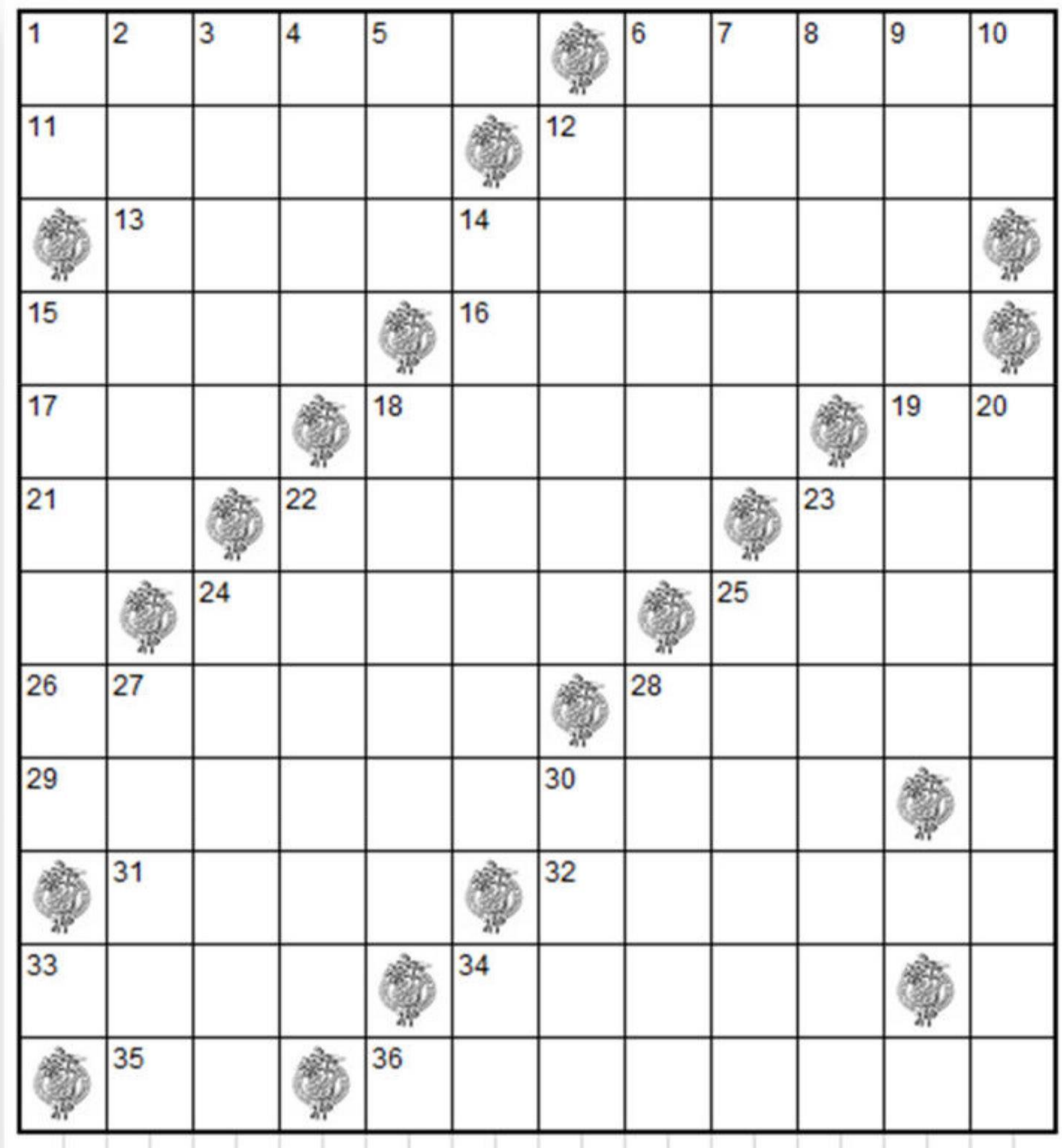
(correggere come indicato tra parentesi)



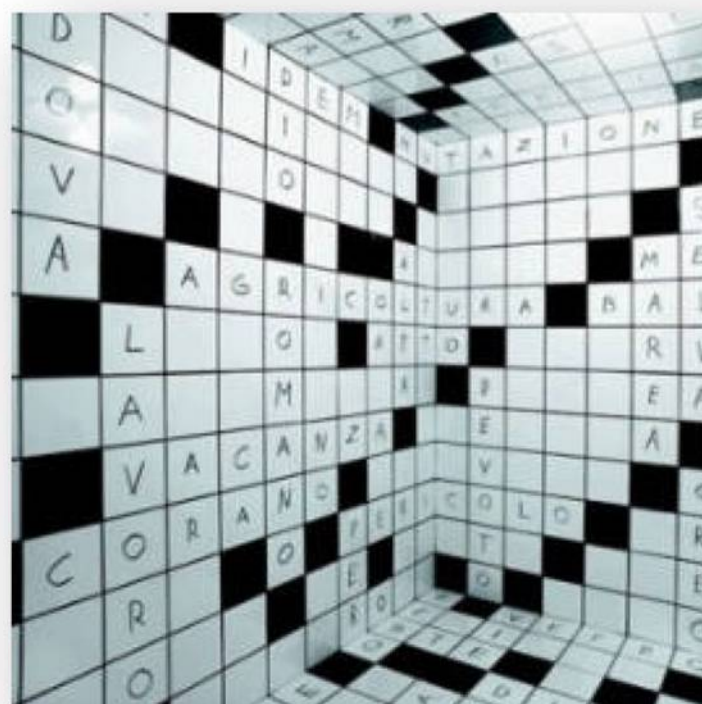
(la soluzione verrà pubblicata nel numero di FEBBRAIO dell'Escursionista)

IL CRUCIVERBA del mese

(a cura di www.crucienigmi.it)



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



ORIZZONTALI:

1. Tenebroso, enigmatico
6. Parte del pollo
11. Gli strumenti del chirurgo
12. Era il nome di un demo dell'Attica
13. Una decisione che rivela equilibrio di giudizio
15. Rifugio per animali selvatici
16. Inventò il fonografo
17. Uncini per pescare
18. Vista gradevole e piacente
19. Tra la R e la U
21. Medio Oriente
22. Il suo simbolo chimico è Cl
23. Fu una stazione spaziale russa
24. Albero dalle foglie aromatiche
25. Consegnato
26. Il mese di febbraio ne ha di meno
28. Alain, celebre attore
29. Bruciare con il fuoco
31. Inutile, infruttuoso
32. Schiena del maiale macellato, fino al lombo compreso
33. Catasta per cremazioni
34. Fusione di due vocali
35. Fondo di canoe
36. Storiche spedizioni in Terrasanta.

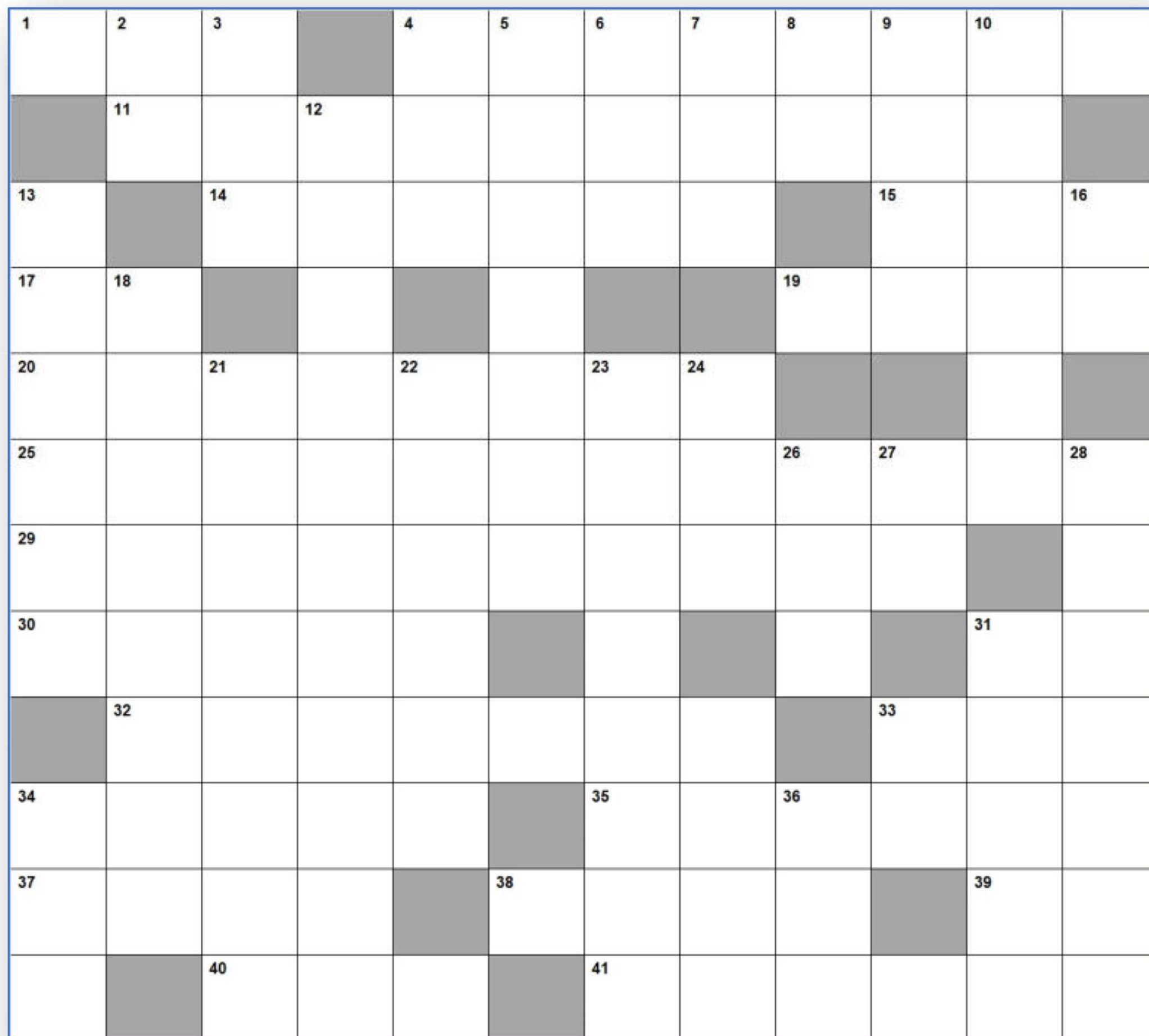
VERTICALI:

1. Il centro del sofà
2. Pianta da cui si estrae un particolare olio
3. Scatole... ossee
4. Grida incontrollate
5. Piccolo corso d'acqua
6. Farcito da mangiare
7. Una nota cantante italiana
8. Con te
9. Passaggio di merci attraverso un luogo
10. Un tipo di farina
12. La custodia per la sciabola
14. Un'opera di carattere autobiografico
15. Il fiume che attraversa Londra
18. Frequenta le elementari
20. Tagliare di netto
22. La parte immersa dello scafo della nave
23. Uno Stato federale dell'Asia sudorientale
24. Affittare un appartamento
25. Dileggiati, canzonati
27. Un tasto del computer
28. Premio Nobel per la fisica per la scoperta di nuove forme della teoria atomica
30. Quasi unico
34. Simbolo del cromo.

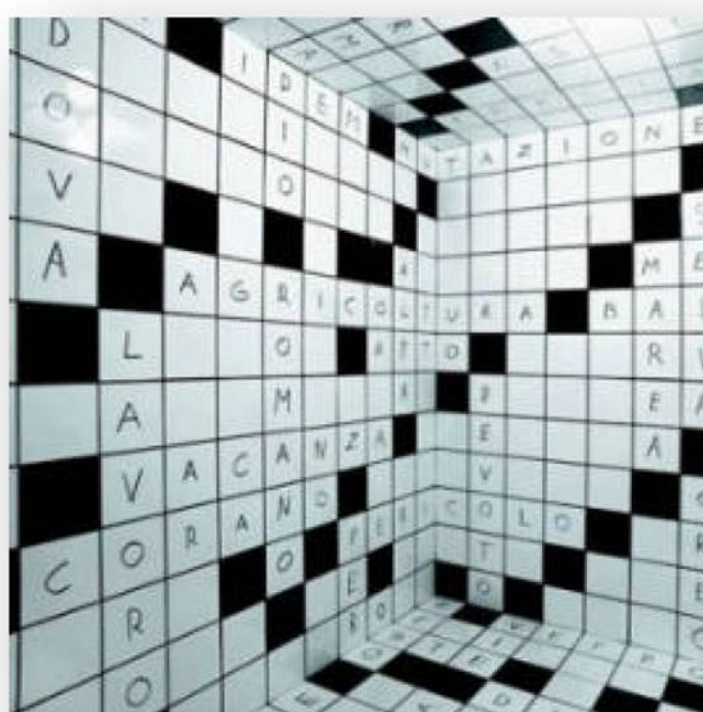


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)



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

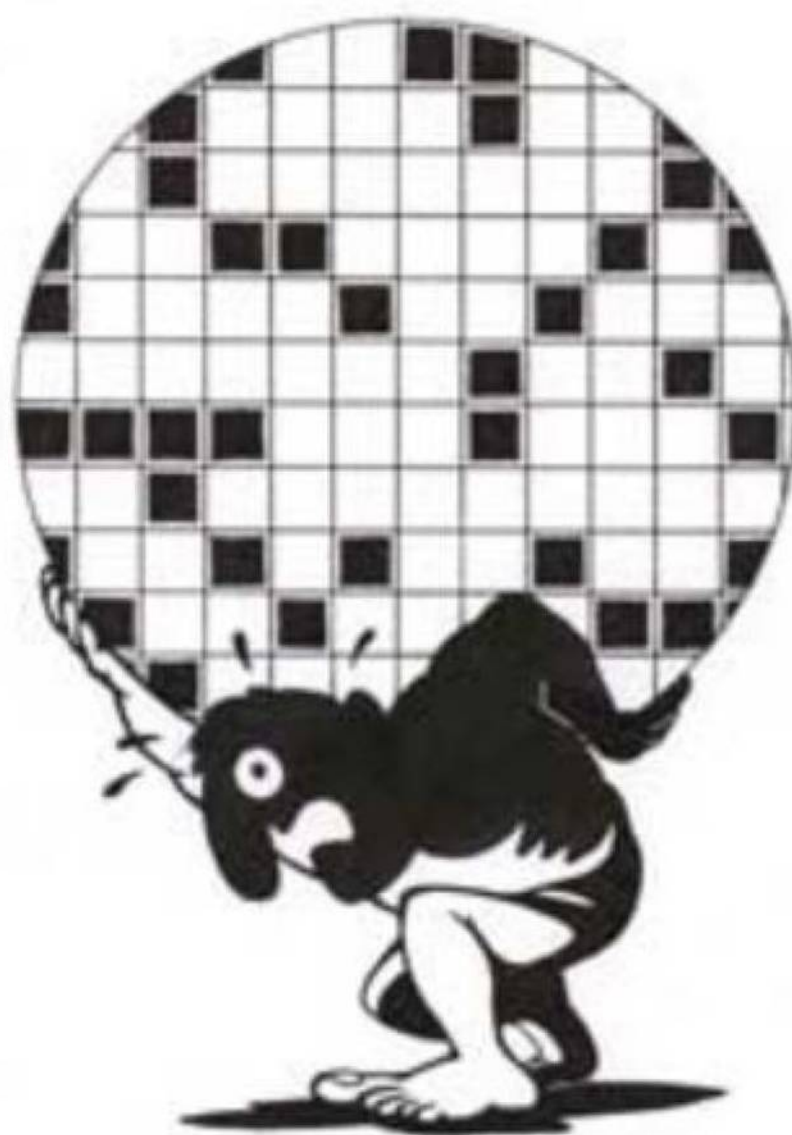


ORIZZONTALI:

- 1 E' meno di due
 4 Donano con cuore
 11 Turbolente, fanatiche
 14 Militari dell'Aeronautica
 15 In mezzo
 17 Taranto
 19 Un Natale... straniero
 20 Avversione, non amicizia
 25 Cura dei disturbi mentali
 29 Piene di rischi e pericoli
 30 Comune in provincia di Novara sul lago Maggiore
 31 Genova
 32 Scoppio di risate
 33 ... et labora
 34 Un fratello francese
 35 Malattia della pelle di origine virale
 37 Con Porgy in un melodramma di Ira Gershwin
 38 Encomio
 39 Esercito italiano
 40 Uno in tedesco
 41 Ciclo di preghiere di nove giorni

VERTICALI:

- 2 Nostro in breve
 3 Bipede da cortile
 4 Articolo
 5 Famoso, notorio
 6 Nuclei Armati Rivoluzionari
 7 Fu fondata da Mattei
 8 Un finale di gara
 9 Un numero bifronte
 10 Pacati, tranquilli
 13 Un indimenticabile Paolo attore
 16 Alessandria
 18 Affermare
 21 Abitante del Tirolo
 22 Affittare
 23 Gara televisiva di solidarietà
 24 Quello titano è il fiore più grande del mondo
 26 E qui valeva ai din
 27 Palermo
 28 Il nome della Marcuzzi
 31 Verde in inglese
 33 Un capo senza testa ne coda
 34 La polizia americana
 36 Reverendo in breve

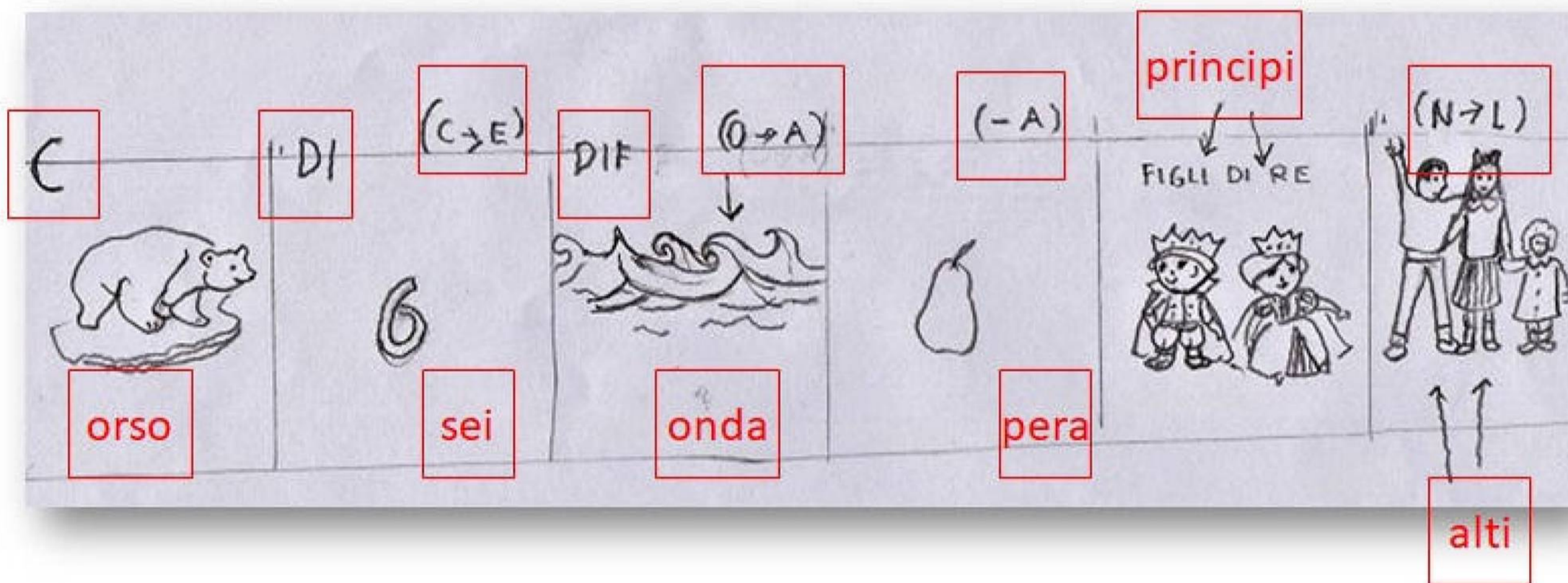


Le soluzioni dei giochi del mese di DICEMBRE

Correggere come indicato tra parentesi.

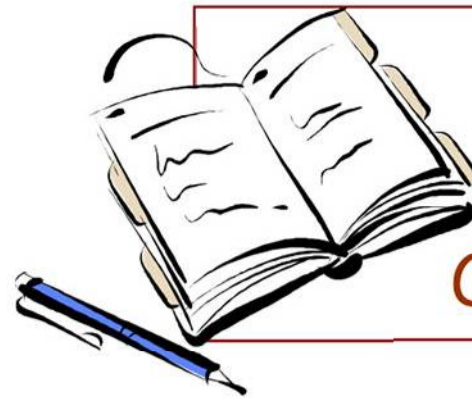
Soluzione

C orso Di sei DIF onda pera principi alti
Corso di sci di fondo per principianti.



1	R	A	D	O	5	U	S	A	T	O	10		
11	I	R	E	N	E	12	C	U	R	A	T	O	
14	C	O	T	E	15	V	A	T	I	16	I	P	
	O	E	17	F	I	L	O	L	O	18	G	I	
19	M	A	R	I	O	L	O	22	U	R	N	A	
23	P	R	I	N	C	I	P	24	E	S	S	A	
25	E	P	O	C	A	26	P	A	S	O	27	Q	
28	N	E	R	O	29	S	I	C	A	30	N	U	
	S	31	A	L	I	E	N	O	33	F	A	I	
34	A	35	O	R	T	I	C	A	36	T	U	T	E
37	R	I	S	O	C	38	Z	E	N	I	T		
39	E	L	I	40	F	O	D	E	R	I	O		

1	A	L	E	C	4	N	C	6	A	T	T	A	
10	T	O	11	I	T	A	L	O	14	R	E	M	
15	T	R	I	17	I	V	O	R	I	A	N	A	
	I	18	S	E	M	I	N	A	20	E	U	R	
21	V	E	T	R	O	C	E	M	E	N	T	O	
24	A	R	M	E	N	I	25	A	R	T	E		
	26	N	O	T	I	S	27	S	I	M	E	28	A
29	V	A	30	T	E	T	I	E	31	M	S		
32	I	N	T	E	R	E	34	D	35	G	A	S	
36	Z	I	O	37	I	R	R	I	S	O	R	I	
	I	40	M	A	42	N	A	V	A	T	A		
43	O	R	44	B	L	A	S	O	N	A	T	I	



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

Gennaio bello febbraio in mantello

Ben ritrovati Uetini e Felice Anno Nuovo!

Eccoci arrivati a Gennaio, il primo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, mese che conta 31 giorni e che si colloca nella prima metà di un anno civile.

Il nome *Gennaio* deriva dal dio romano Giano (Ianuarius), divinità preposta alle porte e ai ponti, ma che più in generale rappresentava ogni forma di passaggio e mutamento (difatti questo è il mese che apre le porte del nuovo anno).

E proprio parlando di mutamenti, di cambiamenti, anche climatici e spesso strampalati, fatemi ricordare uno dei proverbi popolari che spesso ricorre parlando di questo primo mese dell'anno, ovvero... "Gennaio bello febbraio in mantello"

Cosa significa?

Significa, che non bisogna fidarsi delle improvvise, quanto illusorie, miti giornate di Gennaio: l'inverno non è finito e la neve di febbraio stà per arrivare!

E la spiegazione scientifica per questo proverbio è piuttosto semplice. Gennaio generalmente è sempre stato uno dei mesi più freddi dell'anno.

L'uomo, così come in Agosto già nota il seme dell'inverno, anche a Gennaio inizia a intravedere il risveglio della natura, soprattutto se il clima è clemente.

Ma l'apparizione di alcuni fiori o animali sono comportamenti "fuori stagione" che si esauriscono in qualche giorno per ripiombare poi nella realtà invernale, e le statistiche ci dicono che il periodo più freddo dell'anno arriva in particolare con la seconda decade del mese.

Quindi, amici miei, ora che stiamo per partecipare alle bellissime attività invernali programmate per il mese di Gennaio, usiamo sempre "saggezza" nello scegliere l'abbigliamento così come nel preparare lo zaino e le attrezzature che ci accompagneranno sulle nevi che attraverseremo.

Quali attività dunque ci aspettano?

- Domenica 8 Gennaio prima ciaspolata della stagione salendo alla Colletta Sellar sopra Ghigo di Prali, punto di arrivo di una teleferica nell'antico sistema di miniere di talco. La passeggiata è piacevole, non difficile e molto panoramica.





- Domenica 15 Gennaio 1a lezione del corso di Sci di Fondo a Bagni di Vinadio in Valle Stura di Demonte (CN).
- Domenica 22 Gennaio seconda ciaspolata della stagione percorrendo un bellissimo giro ad anello sui Monti della Luna in alta Val di Susa partendo da Sagna Longa – Capanna Mautino - Lago Nero – e tornando a Sagna Longa
- Domenica 29 Gennaio 2a lezione del corso di Sci di Fondo a Usseglio nell’alta Valle di Viù (TO)
- e ricordo infine che... Venerdì 13 Gennaio nella nostra sede sociale al Monte dei Cappuccini ci sarà la 2° presentazione del Corso di Sci di Fondo con la chiusura delle iscrizioni, una prima lezione introduttiva e la distribuzione dei materiali prenotati.

Vestitevi quindi adeguatamente per ripararvi dal freddo di gennaio, perché questo mese di tempo passato a casa ne trascorrerete passerete proprio poco!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"



Tornando in Algeria

Questa volta Vi scrivo direttamente dall'Algeria, cari amici lettori della nostra amata rivista.

Algeria per me significa tutto.

Famiglia, casa, lavoro.

Appena arrivato alla frontiera, e dire che mancavo da un po' di tempo, c'è stato subito chi mi ha riconosciuto e quindi grandi feste ed abbracci.

Peccato che dal loro pc, siano spuntate due mie fantomatiche uscite dall'Algeria a mo' di clandestino.

Una addirittura 2004, quando mi trasferii a Tamanrasset capitale dell'Hoggar e andai in Niger a vendere il furgone per toglierlo dal passaporto.



Reportage Ai "confini" del mondo

Era un vecchissimo Renault Master che tra Algeria e Niger si insabbio' decine di volte.

La seconda pratica secondo i miei amici frontalieri risaliva al 2011.

Peccato che ebbi un mostruoso incidente stradale non per colpa mia, tanto che ricordo il capo della gendarmeria nazionale giungere sul luogo del disastro e viste le condizioni del





mezzo, subito chiedere dove fossero i cadaveri.

Ovviamente tutto si è risolto con un buon te' e pacche sulle spalle.

Ma mi chiedo, in tutte le volte che sono passato nella stessa frontiera, ve ne accorgete dopo 18 e 11 anni di queste differenze di date e di targhe?

C'est l'Afrique!

E meno male il Nord Afrique...

Come quella volta che al confine con il Mali ci dissero che avevamo il lascia passare scaduto.

Per forza ci avevano dato erroneamente 3 giorni anziché 3 mesi...

E noi dalla Tunisia al Mali ovviamente avevamo impiegato 10 giorni, in 3 giorni neanche il vincitore della Dakar...

O come quella volta volli tornare da Algeri su Marsiglia.

Quella volta il numero del famigerato lasciapassare non coincideva con il mio nome. E quindi? Voi vi chiederete...

Telefonai alla zia, pezzo molto grosso al Ministero degli Interni.

Morale?

La pratica finì sotto tutte le altre accompagnata da un "*Fate buon viaggio Monsieur!*"

La faccenda si complica quando le frontiere sono non sul presunto confine ma ben 70 km già al suo interno.

Vedi Algeria Mali.

Li' é più dura, devi sottostare a qualche manchetta e sorrisini di circostanza.

E come in Niger anche in Mali le dogame sono mini container costruiti nel nulla.

Per cui devi anche trovarle, altrimenti sei pure clandestino involontario.

Poi fa rabbia pensare che sono andato e tornato dalla Finlandia senza mai essermi fermato a nessuna frontiera, se non 5 minuti con la Svizzera.

Nel Sahara i tuareg gli ultimi grandi nomadi, gli Uomini Blu, lo dicono spesso, *“come fai uomo a fermare il vento e la sabbia...”*

Ed hanno ragione solo che c'è tutta una parte di mondo che deve ancora capirlo...

Buona sabbia a tutti!

Fabrizio Rovella

(Esploratore e Sognatore)

 **Saharamonamour**

www.saharamonamour.com





Color seppia Cartoline dal nostro passato



I Quattro Denti di Chiomonte e le Trou de la Thouille

Domenica 17 giugno 1900 i soci Plavier e Viale col sottoscritto salivano sul primo treno di Modane, il quale li depose quasi puntualmente a Chiomonte alle ore 8:45.

Scesi al vecchio e solido ponte in pietra che cavalca la Dora Riparia, incominciò la scalata del massiccio di rocce rossastre, al quale si addossa la piccola, ma ricca plaga vitifera che rende celebre e giocondo Chiomonte.

Ma non vi spaventi la parola scalata: questa si compii mercè i risvolti frequenti di una buona strada mulattiera, sulla quale si proiettano, a tratto, le ombre ospitali di secolare castagni, e di raggi ardenti, anche in quell'ora mattinatale, di un sole che ha il compito di maturare le uve dei vigneti profumati allo zolfo.

Sul principio le vie di accesso presentavano soltanto l'imbarazzo della scelta; erano tutte una più bella e comoda delle altre, ma appunto l'abbondanza nocque, e qui vi dirò che il piano della escursione era questo: da Ramats

S. Antonio si doveva salire direttamente al Pertuss, ossia Trou de la Thouille, obliquando a mezzodì; poi si sarebbe raggiunta la prossima cresta, così detta dei quattro denti, e dopo averla esplorata a piacimento era inteso che si discendeva alla Cappella Bianca e da questa si faceva ritorno alle 2 a ramats ed a Chiomonte per la cena.

A tale intento fu scelta fra le varie strade quella che fu indicata dal gran consiglio dei borghigiani di Ramats. Per lunga pezza il cammino sembrava buono: castagni più volte secolari, larici alti come torri e diritti come candele, sponde erbose smaltate di fiori, alcuni dei quali anche rari, fonti di acque ottime.

Si giunse alla regione dei pascoli. Scalati circa 400 metri, di lì, a passo regolare di comoda marcia si giunse in vetta alle 13:30.

Questi, di Chiomonte, meglio di altre costiere a spuntoni, meritano il nome di denti per il loro numero, la forma, le dimensioni più modeste, e perché emergono da un dorso eroso che può realmente paragonarsi ad una gengiva.

Dal lato del dorso montano, i denti più elevati sorpassano di 5 o 6 metri al più il punto di appoggio, alcuni però richiedono una scala mano per sormontarli, altri sono di scalata più agevole e taluni anche facilissimi: in un quarto

d'ora si percorre tutto il tratto di costa nel quale sono conficcati.

Dal più elevato di essi si dominano non soltanto la conca di Chiomonte e Gravere, ma tutta la conca di Susa da Giaglione fino allo sbocco in piano.

Anzi, fra il Musinè a sinistra e la Sacra di San Michele a destra, si scorge la catena dei colli torinesi, lontana ben 65 km.

Il Rocciamelone e a Roncia sorgono al Nord; all'estremo sud invece si estende lo Chaberton, e al di là si indovina quel tratto basso e pianeggiante della catena di confine, nella quale, più in basso di tutti, si incastra il piano ed il passo del Monginevro.

In faccia ai quattro denti, oltre Val Dora, si r incurva la catena che separa la Dora dal Chisone; fra le nevi si indovina la strada militare rotabile che ne percorre la cornice, e si aderge a cavaliere di essa la calotta della Ciantiplagna.

Più indietro la minacciosa cresta dell'Orsiera, con la punta del Villano e quella del Cormetto. Verso Val Clarea, selvaggia e quasi deserta, si eleva la punta dell'Arià, e al di qua di un grande intaglio, la Rocca dei Francesi, indi il nevoso Niblè (montagna di confine), dal quale digradando, la costa scende al Clopacà, e poi alla non più nevosa e prossimissima cima del Vallone.

La Conca superiore del vallone di Tiraculo giace tra questi cinque monti ed il nostro, e dalla base delle scoscese pendici, donde precipitano in cascatelle le acque delle nevi fondenti, si scorge il tracciato del canale che raccogliendole, mette capo al celebrato acquedotto sotterraneo "La Thouille".

Ed eccoci al punto: lasciati due biglietti nelle screpolature di due denti molari, lo sguardo ci fu di guida attraverso al pascolo per scorgere donde sgorgava quella ricca vena d'acqua che passa nel Pertuss.



L'impetuosa corrente si ripartisce appena uscita dal foro; un braccio poderoso volge a destra, per abbeverare le terre di exilles; altro pari svolge a sinistra ed un terzo, meno copioso si avvalla senz'altro in cascatelle verso i pascoli sottostanti.

A cavallo della bocca quadrangolare che dà passaggio alle acque nel seno della roccia, sta la lapide che il Club Alpino Italiano ed il suo socio Caso di Napoli posero nel 1879 per eternare la memoria dell'autore Colombano Rومان e l'opera sua, compiuta da solo, in 8 anni di indefesso lavoro, nel primo quarto del XVI secolo.

L'animo non può rimanere insensibile ove consideri sì che lo scavo di questo "trou" che diede la fertilità a tanta plaga di territorio, fu opera disinteressata di un uomo solo che, dotato di grande ingegno naturale, applicò, forse per il primo, ad un'opera altamente benefica ed umanitaria la scoperta delle mine.

Il ritorno fu fatto per un sentiero a zig zag che si diparte dalla base del salto d'acqua minore; e che con numerosi risvolti ci portò a Chiomonte, ove l'amena escursione ebbe per degno epilogo una buona cenetta, inaffiata, non occorre dirlo, da sufficienti libazioni del privato vino di Chiomonte.

Adriano Fiesco Lavagnino

*Tratto da "l'Escursionista" n°9
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE ESCURSIONISTI
DI TORINO
del 21 luglio 1900*



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

*Registrati gratuitamente come utente **PREMIUM** – non ti costa NULLA - ed accedi a tutti i contenuti multimediali del sito... le foto, i video, le pubblicazioni, la rivista!*

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

Gennaio 2023

seguici su

