



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Maggio 2023

€ 0,00

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

Quel ramo del lago di Candia

Percorso ad anello intorno al lago

L'acqua, questo bene prezioso e sempre più prezioso

Riflessioni sulla risorsa più importante del nostro pianeta

Un anello alla scoperta dell'abetina di Salza

I viaggi del nostro Marco Polo

Il più antico delitto della storia

Ötzi, l'uomo venuto dal ghiaccio

L'è tre ore che son chi soto

Cantando con il coro Edelweiss

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



segui su



YouTube IT



Anno 11 – Numero 111/2023
Autorizzazione del Tribunale di Torino 18 del 12/07/2013



L'acqua, questo bene prezioso e sempre più raro

Si, questo bene è prezioso e sempre più raro.

L'acqua è un bene primario, fonte primordiale della vita. Infatti, non a caso le prime civiltà sorte nel bacino del mediterraneo, che la storia ci ricorda, sono nate lungo il corso di un fiume, o addirittura alla sua foce; ossia dove il fiume incontrava il mare. Così è anche per le città.

Giusto per non andare lontano, pensiamo alla nostra città, appunto Torino, nata come accampamento militare delle Legioni Romane, vicino al fiume Po.

L'acqua, allora come oggi, serviva per molti usi: da quelli domestici, a quelli agricoli, appunto per irrigare i campi, per l'allevamento, per certi lavori particolari, come ad es. la macina del grano o altri cereali che servivano a fare il pane.

Presso i mulini la forza della corrente serviva per muovere, tramite un complesso sistema di ingranaggi, la pesante macina. L'acqua era altresì importante nella lavorazione dei metalli, quindi nelle fucine. Talune volte le vie d'acqua, in particolare quelle navigabili (come ce ne sono alcuni in pianura padana) servivano per trasportare le merci, anche quelle pesanti come il marmo, con il minimo dispendio di energia. Bastava infatti qualche coppia di buoi, disposta sui due argini per trainare la chiatta su cui viaggiava il carico. Il marmo, ad esempio, partiva dai luoghi di cavatura e viaggiava fino a raggiungere le città, dove veniva impiegato per le opere pubbliche o per abbellire le case di famiglie benestanti.

Qualora la città sorgesse vicino alla foce di un fiume, lì, quasi certamente, veniva costruito un porto che avrebbe favorito i traffici ed il commercio marittimo, decretando la vocazione commerciale di quella città, di quella popolazione.

Se volgiamo lo sguardo alla storia, troviamo tanti esempi di questo sviluppo di civiltà. A partire dall'antico Egitto, col suo fiume, il Nilo appunto, che rendeva fertile col suo generoso limo i terreni lungo il suo corso. E poi la Mesopotamia, letteralmente dal greco "terra tra due fiumi", appunto il Tigri e L'Eufrate.

Bisogna, altresì, ricordare le grandi città europee come Parigi sulla Senna, Londra sul Tamigi, Roma sul Tevere. Per non dire delle importanti città al centro dell'Europa, poste lungo il corso del Danubio.

Analogo discorso va fatto per i grandi laghi, compreso quelli italiani, in riva ai quali sono sorti tanti insediamenti antropici e anche industriali. Alcune aree del mondo, da questo punto di vista, possono dirsi particolarmente fortunate, perché usufruendo da sempre di un clima abbastanza piovoso, i loro fiumi ed i loro laghi sono stati sempre ricchi d'acqua. Per cui, le popolazioni di quelle aree hanno pensato che l'acqua fosse un bene abbondante in natura e che non sarebbe mai venuto a mancare.

Altre aree meno fortunate, avendo un clima siccitoso o persino arido, come ad esempio le aree desertiche, hanno da sempre considerato l'acqua come una risorsa importante e preziosa da gestire con attenzione e senza sprechi. In certi momenti della storia sono sorte delle controversie e sono state combattute delle guerre tra popolazioni vicine per contendersi le risorse idriche, come quelle minerarie.



Sezione di Torino





Sezione di Torino



Sicuramente le aree pedemontane e le relative popolazioni hanno usufruito di particolare abbondanza idrica perché i loro suoli, oltre a beneficiare delle abbondanti piogge primaverili, hanno goduto, in primavera ed in estate, del grande e lento afflusso d'acqua proveniente dallo scioglimento delle nevi.

□rmai, da qualche decennio, assistiamo ad un continuo ed inesorabile cambiamento del clima, che investe tutto il pianeta. Questo cambiamento è caratterizzato da un rialzo medio delle temperature di qualche grado, che sta accelerando lo scioglimento dei ghiacciai (nostra grande e strategica riserva d'acqua).

La diminuzione delle precipitazioni, sia delle piogge, che delle nevi, causa l'incremento delle aree siccitose o desertiche, dove diventa sempre più difficile per l'uomo mantenere le attività agricole.

Diminuendo i raccolti, le popolazioni sono costrette ad emigrare per sopravvivere alle carestie, sempre più frequenti.

L'uomo, se vuole, può ancora rallentare questo processo di deterioramento del clima per poi arrestarlo. Ma ci vuole molto tempo e, soprattutto, scelte coraggiose, che devono interessare tutte le nazioni e devono mirare a ridurre, fino ad azzerare l'immissione di CO₂ in atmosfera. Questa è la causa principale del surriscaldamento del pianeta, con tutte le conseguenze che ne derivano sul piano del cambiamento climatico.

A livello singolo, il cittadino socio CAI, sensibile ed attento all'Ambiente, può e deve adottare dei comportamenti responsabili nell'uso dell'acqua. Pertanto, anzitutto evitare gli sprechi e fare un uso parsimonioso di questa materia, di cui ancora tante persone, che vivono nelle aree depresse del pianeta, non dispongono nelle loro umili case. Certamente, un buon principio è quello di riutilizzo, per esigenze domestiche, dell'acqua già usata per cucinare o per lavare gli alimenti.

Sicuramente, a livello urbano, un grande spreco dell'acqua pubblica potabile è causato dalle notevoli perdite della rete di distribuzione, in generale vecchia e obsoleta, che necessita di manutenzione o rifacimento. In media, sul nostro territorio nazionale, si stima che vada perso circa il 40% dell'acqua immessa nella rete. Ce ne sarebbe a sufficienza per dissetare intere popolazioni.

□ggi, un'azione sociale credibile va condotta su più fronti. Certamente, una parte importante di tale impegno va rivolto ai giovani e riguarda l'educazione e la formazione ambientale. Sono due obiettivi imprescindibili della stessa azione, che va condotta a Scuola, in famiglia e nelle organizzazioni del 3° settore (ad esempio gli Scout, il CAI, etc) che i giovani frequentano.

Certamente, nel nostro ambito si può fare molto, sia in sede, con serate a tema sull'uso responsabile della "risorsa"; ed anche in "campo", dove possono essere fatte alcune verifiche e considerazioni (sempre guidati da personale competente) ad esempio sul ritiro dei ghiacciai; sull'esiguità del manto nevoso in piena stagione invernale; sulla povertà d'acqua, anche in primavera, dei nostri torrenti di montagna; sulla fragilità dell'ambiente "bosco", esposto ad alto rischio incendi, a causa del protrarsi della siccità, non tanto e non solo nella stagione estiva, ma ormai tutto l'anno.

In conclusione, noi, come volontari del CAI che accompagniamo le persone in montagna, abbiamo una missione da assolvere; ossia, spiegare e far capire ai nostri escursionisti che l'acqua non è una risorsa infinita, a cui attingere senza remore, ma un bene prezioso e sempre più raro, che un bel momento può anche venire a mancare.

Dunque, bisogna sapere usare e riusare con responsabilità ed oculatezza questo bene che la Natura ci ha dato.

Beppe Previti
Reggente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 11 – Numero 111/2023
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 Maggio 2023

Editoriale – Riflessioni del Presidente

L'acqua, questo bene prezioso e sempre più raro 02

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

Quel ramo del lago di Candia 05

L'origine glaciale del Lago di Candia 08

Escursione al Monte Moncuni 10

Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare

La montagna dimenticata 13

Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Piccoli racconti delle stube

Les Ciampanes da Lungiarü 17

Le Paur da Corvara y l'arco 18

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis

L'è tre ore che son chi soto 21

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

La Cucina popolare della Toscana 25

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

I profumi della montagna 30

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

Mali Weil

The mountain of advanced dreams 32

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

Un anello alla scoperta dell'abetina di Salza 36

Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino

Il più antico delitto della storia

Ötzi, l'uomo venuto dal ghiaccio 40

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

Giornata Mondiale del Sonno: paese che vai, buonanotte che trovi 46

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

Strizzacervello 50

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

Se piove i primi di maggio, noci e fichi faranno buon viaggio 57

Reportage – Ai confini del mondo

Mondo Sahara 59

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

Una Gita alla Torre d'Arvarda 62



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

Quel ramo del lago di Candia

“Quel ramo del lago di Candia che volge a mezzogiorno, tra la Serra morenica figlia dei monti e le dolci colline del Canavese...”

Mi scuseranno i lettori per questa irriverente ispirazione al celebre inizio del primo capitolo dei Promessi Sposi di Alessandro Manzoni, ma, pensando al giro ad anello del lago di Candia appena fatto con gli amici dell'UET, le bellezze dei luoghi attraversati naturalmente mi hanno riportato ai versi incantati del celebre scrittore nella sua descrizione del lago di Como.

L'itinerario dell'escursione fatta è un bellissimo percorso ad anello attorno al Lago di Candia, Parco Naturale Provinciale, seguendo sentieri sterrati che circumnavigano il lago attraversando il Parco e le colline dell'Erbaluce tra Caluso e Barengo, attraverso il “Sentiero delle Pietre Bianche” e sentieri nei boschi intorno al lago.

L'escursione si svolge su strade sterrate e di campagna e percorre tutto il perimetro del Lago.



Sul cappello un bel fior la rubrica dell'Escursionismo estivo

Lasciate le auto al parcheggio del Lido di Candia, si imbecca la strada sterrata che inizia a sinistra della strada per Vische (sentiero 105).

Questo percorso che si svolge fra campi coltivati a grano, prati e boschi, delimita l'area protetta; passa sotto la ferrovia per Ivrea e poco dopo si incontra il primo bivio.

La direzione e il tempo di percorrenza è indicata dal cartello che riporta anche il simbolo del Giro del Lago. Tutto il percorso è segnalato in questo modo. A tratti la strada è lastricata da pietre rotonde (pietre di fiume) a ricordare come era stata costruita a un tempo.

All'interno del Parco, lungo questo percorso si possono ammirare suggestivi scorci del Lago di Candia e avvistare alcune delle numerose specie di uccelli che sostano nelle insenature e in mezzo al canneto (folaghe, svassi, cormorani e aironi cenerini).





Girando attorno al lago si attraversano alcuni lembi relitti di bosco alluvionale di ontani ed il quercocarpineto di pianura, frammentati da un intreccio di canali e circondati da terreni coltivati. Il tratto dell'itinerario lontano dal lago si trova nella terra dell'Erbaluce, una zona collinare caratterizzata dall'alternarsi di boschi a carpino bianco e robinia, vigneti e cascinali.

Il Parco Naturale Lago di Candia della Provincia di Torino, è stato il primo parco provinciale istituito in Italia, compreso nei territori dei Comuni di Candia Canavese, Mazzè e Vische.

Il Parco è inserito fra i Siti di Rete Natura 2000 come Zona a Protezione Speciale (ZPS) per la presenza di specie rare di uccelli (tra cui tarabuso e falco di palude) e come Sito di Importanza Comunitaria (SIC) per motivi di salvaguardia ambientale.

Il Lago di Candia, di origine glaciale, fa parte dell'anfiteatro morenico d'Ivrea ed è il bacino del Canavese che ha conservato al meglio le sue peculiarità naturalistiche. Infatti è un'importante zona umida, comprensiva anche

di Palude, Paludetta e di una rete di canali, situata sulla rotta migratoria sud-occidentale e considerata luogo di sosta per molte specie di uccelli svernanti e di passo.

Inoltre il Parco è ricco di specie vegetali legate agli ambienti lacustri e palustri (tra cui nannufero, limnantemio e violetta d'acqua).

Lungo il percorso non mancano i luoghi di interesse storico visitabili quali il castello medievale detto "Castellazzo o Rocca di Caluso" facilmente raggiungibile tramite brevi tratti di sentiero ben segnalati all'interno del percorso ad anello fatto.

In località Castello, in cima al poggio emergono infatti, avvolte da una fitta vegetazione, le massicce mura che cingevano la rocca, la fortezza feudale fatta erigere dai Della Valle di Mazzè risalente al XIII secolo: non fu un vero e proprio castello, bensì una "casaforte" cioè una costruzione militare edificata per controllare le strade che si sviluppavano ai piedi della collina e che portavano a Ivrea e a Vische verso il Vercellese. La sua mole imponente si stagliava sul colle di San Calocero (Monte Rotondo).

A costruirlo fu Guido di Biandrate (1224), che rafforzò anche il circuito delle mura e le porte d'ingresso al borgo. Nel 1316 subentrò nel possesso del feudo di Caluso Filippo d'Acaia, associato dei Savoia che nel 1324, con grandiose opere di fortificazione, affidate all'architetto Martino di Agliè, fece di Caluso un importante caposaldo del partito guelfo in Canavese.

Anche il Castellazzo venne rafforzato, tanto da potervi alloggiare una guarnigione di 200 soldati, fatta venire appositamente da Ivrea.

Nelle guerre tra guelfi e ghibellini Caluso giocò un ruolo di primo piano; con la sua poderosa roccaforte e le robuste mura costeggiate da un profondo fossato era una spina nel fianco di Giovanni II Paleologo marchese del Monferrato, ghibellino, impegnato in una lunga e sanguinosa guerra (detta del Canavese) contro Giacomo d'Acaja, figlio di Filippo.

Giovanni II tentò più volte di espugnare Caluso, inviando i suoi mercenari guidati da Facino Cane e dal Malerba, ma vi fu sempre respinto.

Nel giugno del 1349 (la data più accreditata), dopo vari tentativi, alla testa delle sue truppe e accompagnato da suo cugino Ottone di Brunswick, riuscì ad entrare nel borgo e a porre l'assedio alla rocca. Caluso diventò così feudo di Ottone di Brunswick, a cui Giovanni II l'aveva assegnato.

Nel 1376 passò ai Valperga di Rivara, che poi presero il nome di Valperga di Caluso, che lo mantennero fino al 1537, anno in cui si insediarono gli Spagnoli, comandati dal generale Cesare Maggi, che smantellò il castellazzo temendo che cadesse in mano ai francesi.

Da allora la struttura non venne più riedificata. Nel 1951 il Comune di Caluso divenne proprietario dei resti del castlas.

Sullo spiazzo antistante la rocca si nota un altro interessante rudere: sono le tre pareti prive di tetto dell'antica Chiesa di San Calocero, la primitiva parrocchia di Caluso, ancora esistente nel secolo XVI.

Caluso e la leggenda di Albaluce

Caluso è un comune italiano di 7 651 abitanti del Canavese, della Città metropolitana di Torino.

La particolare posizione geografica, sul versante meridionale esterno della morena che chiude l'Anfiteatro morenico di Ivrea, unitamente al particolare clima della zona, favorisce la coltura e la produzione di vini quali l'Erbaluce di Caluso e il Caluso Passito; per queste ragioni la cittadina è sede dell'Enoteca Regionale dei Vini della Provincia di Torino e dell'Istituto professionale di Stato per l'Agricoltura e l'Ambiente "Carlo Ubertini". Qui la coltivazione della vite si pratica sin dai tempi più antichi ed è sempre stata la risorsa più importante e prestigiosa dell'economia agricola locale.

Una leggenda legata all'origine del vitigno erbaluce narra che un tempo le colline di Caluso erano popolate da ninfe e da dei.

Alba era una di queste dee ed un giorno, sulla riva di un ruscello, incontrò il Sole; si innamorarono, ma erano infelici perché non potevano mai vedersi. La Luna accorse in soccorso degli innamorati interponendosi sul cammino del Sole: durante l'eclissi il Sole raggiunse di nascosto la Terra per incontrare Alba.

Da quell'incontro nacque la ninfa Albaluce. La bellezza e la grazia di Albaluce erano tali che tutti gli abitanti del posto facevano a gara ad offrirle doni ed omaggi.

Ma un periodo di carestia costrinse gli abitanti a cercare di prosciugare il lago per ricavare nuove terre fertili, ma l'acqua straripò e distrusse i villaggi attorno al lago.

Albaluce ne fu così addolorata che pianse per giorni e notti intere. Le sue lacrime si trasformarono in tralci di vite che produssero un'uva bianca, che fu chiamata Erbaluce.

Mauro Zanotto

L'origine glaciale del Lago di Candia

Escursione al Lago di Candia, percorrendo parte delle colline moreniche frontali che costituiscono la porzione destra orografica dell'Anfiteatro morenico d'Ivrea.

Le colline che bordano il Lago di Candia si sviluppano nel settore destro frontale dell'Anfiteatro morenico d'Ivrea.

Questo importante anfiteatro morenico è stato edificato dal ghiacciaio della Dora Baltea, allo sbocco della Valle d'Aosta, nel corso di diverse glaciazioni, succedutesi dai 900.000 anni fa (Pleistocene inferiore) all'ultimo stadio del Pleistocene superiore (30.000 – 11.600 anni fa), in un susseguirsi di periodi caratterizzati da climi molto rigidi (glaciali) alternati a periodi con climi miti (interglaciali).

Costituisce la rappresentazione più evidente e significativa della grande estensione raggiunta dal glacialismo valdostano, che ha occupato oltre 500 chilometri quadrati, circa la metà dell'area di pianura posta tra i primi contrafforti della catena alpina e il margine settentrionale dei rilievi collinari del Monferrato, arrivando a

lambire gli abitati di Caluso, Mazzè e Villareggia.

Le morene terminali sono distanti circa 120 km dagli attuali ghiacciai del Monte Bianco. Il bacino di alimentazione del ghiacciaio, che ha determinato la formazione dell'Anfiteatro morenico di Ivrea, ha un'estensione oltre 3.400 chilometri quadrati.

Dal margine superiore della collina che ospita le rovine del Castello di Caluso, lo sguardo si estende dal paese e dal lago di Candia in lontananza verso il bordo alpino dei primi rilievi del biellese e l'elemento più caratteristico ed imponente del paesaggio è rappresentato dalla Serra d'Ivrea.

Questa costituisce la morena laterale sinistra dell'antico ghiacciaio balteo, che separa l'Eporediese dal Biellese, e forma una cresta rettilinea ed affilata che si sviluppa per circa 20 chilometri da Andrate a Cavaglià, con un dislivello massimo di 600 metri sul fondovalle attuale della Dora Baltea.

Il Lago di Candia ha un'origine glaciale, essendosi formato dopo che il ghiacciaio balteo si è definitivamente ritirato dalla zona attualmente occupata dallo specchio d'acqua.



Lago di Candia e Serra morenica d'Ivrea



*Lago di Candia e
vigneti di
Erbaluce del
Canavese*

Si estende su di una superficie di 1,5 chilometri quadrati con una profondità di circa 7 metri ed un perimetro di 5,6 chilometri e risulta prevalentemente alimentato da alcune sorgenti sotterranee.

□ltre al lago l'area è occupata anche da un piccolo bacino di cava denominato Paludetta e da una ampia zona umida detta Palude.

Tale area umida e il lago stesso fanno parte del patrimonio naturale e della conservazione della biodiversità della "Rete Natura 2000" attraverso l'istituzione di un locale SIC (Sito di importanza comunitaria) e di una ZPS (Zona di protezione speciale) per la salvaguardia di animali, in particolare i volatili, e rare specie vegetali.

Luigi Leardi



Escursione al Monte Moncuni (Monte Cuneo)

Escursione percorrendo, da Avigliana, i sentieri che attraversano i depositi morenici dell'anfiteatro di Rivoli-Avigliana, incontrando diversi "massi erratici", per giungere al Monte Moncuni, con vista sulla conca di Giaveno, i laghi di Avigliana, i rilievi montuosi dell'alta Val Sangone, tra cui il Rocciavrè e il Monte Robinet, la Sacra di San Michele e il Rocciamelone.

L'anfiteatro di Rivoli-Avigliana è costituito dai depositi morenici trasportati dal ghiacciaio della Val di Susa, lungo 90 chilometri, largo mediamente 3 chilometri e spesso 500/600 metri, che, scendendo dalle testate delle valli di confine tra l'Italia e La Francia, occupò l'intero fondovalle e si spinse, con la porzione frontale, fino al limite della pianura torinese, tra Pianezza, Caselette e San Gillio.

I depositi che occupano il versante destro orografico della Val di Susa, in corrispondenza di Avigliana e Rivoli, formano numerosi cordoni morenici concentrici, simili alle gradinate di

un'arena, da cui deriva il nome di anfiteatro morenico.

Questi depositi si sono accumulati in diversi e successivi stadi di espansione e ritiro del ghiacciaio valsusino, in un arco temporale compreso tra 750.000 e 13.000 anni fa.

I depositi morenici che abbiamo percorso, ben visibili una volta giunti alla sommità del Monte Moncuni, che occupano la zona tra Avigliana e Trana, sono quelli più interni e recenti dell'anfiteatro morenico e conservano quasi integralmente l'originaria morfologia glaciale, con evidenti morene frontali.

Queste ultime hanno permesso la formazione, al loro interno, dei due laghi di Avigliana (Piccolo e Grande), la torbiera di Trana, a monte del Lago Piccolo, e la zona umida, verosimilmente originariamente paludosa, detta dei Mareschi di Avigliana, in corrispondenza del Lago Grande.

Lungo il percorso escursionistico si sono incontrati diversi "massi erratici", depositati sui versanti costituiti da depositi morenici durante le fasi di ritiro del ghiacciaio.

Si tratta di massi di dimensioni notevoli, provenienti dalle vallate più elevate della Val di



Pera d'Bagiacu



Pera Luvera

Susa, che testimoniano a quale altezza sia giunto localmente il ghiacciaio durante la sua espansione.

Si tratta di depositi glaciali e non sedimenti alluvionali trasportati in posto, come venivano interpretati nel Settecento, a seguito del Diluvio Universale.

La genesi di questi massi erratici derivanti da un'origine glaciale venne marcatamente contestata ancora all'inizio dell'Ottocento da alcune scuole di pensiero che attribuivano a questi massi un'origine alluvionale derivante da grandi inondazioni.

La presenza di questi massi erratici, isolati, posizionati in ambienti particolari, di dimensioni e forme anomale rispetto ai luoghi dove si trovano, hanno assunto nei diversi periodi storici importanza di natura mistica, religiosa, economica e, più recentemente, anche sportiva (bouldering ovvero l'arrampicata sui massi diffusa nei primi anni '80 da Gian Carlo Grassi).

Il primo masso erratico incontrato salendo da Avigliana lungo il sentiero SGS (Sentiero Gianfranco Salotti) è quello definito "Roc Gris",

al quale è seguito la "Pera 'd Bagiacu", un masso forse indicante un originario confine di proprietà boschiva.

Si arriva poi alla "Pera Luvera", masso denominato anche "Pietra del Lupo", a motivo della presenza, secondo una tradizione locale, di un anfratto posizionato sotto il masso stesso occupato verosimilmente da una lupa. La presenza di lupi nella stessa zona sembra essere anche storicamente documentata dalla popolazione locale, anche se il masso è stato oggetto di leggende

che avevano per soggetto sempre il lupo.

Si accede poi al sito del "Roc del Picapera": masso erratico caratterizzato dalla presenza sulla parte superiore delle tracce di lavorazione lasciate da uno scalpello (tagliapietra o picapera in dialetto locale). Era la prima fase di lavorazione per il distacco di blocchi di roccia dal masso erratico, cui seguiva l'infissione, entro queste profonde spaccature, di cunei costituiti da rami di melo, o legno similare, bagnati sapientemente e con una cadenza temporale che derivava esclusivamente

dall'esperienza degli scalpellini, fino alla completa spaccatura del blocco di roccia.

Tale materiale veniva poi utilizzato per la realizzazione di macine, mensole, lastre per tavoli, ed altri utensili di vario tipo, la cui vendita aiutava le povere economie locali delle famiglie di questi lavoratori della pietra.

Altro luogo suggestivo che si è attraversato inoltrandosi nel bosco di castagni e querce è il cosiddetto "Bal d'le Masche". Termine quest'ultimo che indica la presenza delle streghe o fattucchiere (le masche in dialetto piemontese), dove la leggenda racconta che qui si trovavano le streghe locali per ballare con il demonio durante i loro riti satanici.

Nei dintorni del Roc del Picapera si trova anche un masso erratico denominato "Pera d'le Masche".

Salendo verso la sommità del Monte Moncuni si esce dal bosco e il paesaggio cambia completamente di aspetto, risultando caratterizzato da una spoglia e rada copertura erbacea con evidenti affioramenti rocciosi di colore dal giallo-arancio al marrone-rossastro.

Si tratta delle rocce che costituiscono l'ossatura del Moncuni, che con il Monte Musinè appresentano il lembo estremo meridionale del Massiccio Ultrabasico di Lanzo, una rara porzione di mantello litosferico superiore che ha eccezionalmente preservato le originarie associazioni mineralogiche e strutturali anche durante tutte le fasi orogenetiche che hanno determinato la formazione della catena alpina.

Sono rocce eruttive ultrabasiche, ricche di silicati di ferro e magnesio (olivina, clinopirosseni, ortopirosseni, spinelli) che vengono denominate "peridotiti" e che rappresentano le rocce madri dalle quali, per successive fasi metamorfiche, si formano le serpentiniti.

Si tratta di rocce che originariamente, circa 150 – 130 milioni di anni fa, si trovavano alla profondità variabile da 10 a 35 chilometri sotto la superficie terrestre e che, durante la formazione delle Alpi, sono state traslate dove le troviamo oggi.

La porzione superiore e la sommità del Monte Moncuni, al disopra del limite del bosco, non è stata interessata da fenomeni ascrivili alla morfogenesi glaciale e le peridotiti sono in

superficie caratterizzate da evidenti fenomeni di ossidazione, dovuti alla lunga esposizione agli agenti atmosferici, che le conferiscono la tipica colorazione giallo-aranciato.

Una volta giunti in cima si possono osservare il Lago Piccolo e il Lago Grande di Avigliana, con l'area occupata dalla "Torbiera di Trana", poco a monte del Lago Piccolo, e la "Zona umida dei Mareschi", a valle del Lago Grande, attualmente completamente bonificata e urbanizzata, la conca di Giaveno, i rilievi montuosi dell'alta Val Sangone, la Sacra di San Michele, simbolo della Regione Piemonte, con sullo sfondo il Rocciamelone.

Terminato il pranzo al sacco e le consuete fotografie di gruppo, nel primo pomeriggio si è ritornati verso Avigliana, ripercorrendo prima tratti di sentiero entro gli affioramenti delle rocce peridotitiche del Monte Moncuni e poi, entro il bosco, nuovamente sui depositi morenici che bordano i laghi di Avigliana e che si appoggiano sul versante occidentale del Monte Moncuni.

Luigi Leardi



La montagna dimenticata

Se vuoi ascoltare la voce della montagna chiudi gli occhi e calma il respiro.

In alto troverai le risposte che cerchi e il tuo cuore si quieterà quando scenderai dai pendii e ritroverai la gente.

Ci sono luoghi però in cui il silenzio della montagna urla contro gli uomini e non lascia risposte, solo condanne.

Chi ama sciare sa che alcune volte il paesaggio montano può essere deturpato proprio da strutture utili a praticare questo sport, strutture recettive e di trasporto quali seggiovie e skylift, che si sopportano proprio per il loro scopo.

Quando questo però viene meno, la loro presenza diventa disturbante e la montagna urla.

Quel giorno di tarda primavera quando mi dissero che sarei andata a vedere un luogo particolare, non mi aspettavo ciò che mi sono trovata davanti.

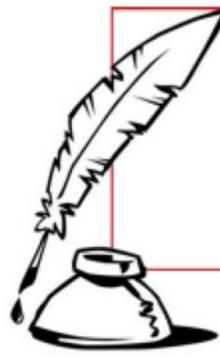
La moto si arrampicava con agilità su una strada stretta e tortuosa che si faceva sempre più ripida e sconnessa, l'aria più fresca trasmetteva l'ascesa e un leggero stordimento. Manipoli di vecchie case precedevano ciò che un tempo era stata una frequentata località sciistica, la strada si fermava vicino ad un bungalow di legno semidistrutto e in rovina, ma ciò che veramente ha attirato il mio sguardo all'arrivo è stato un enorme struttura alberghiera ancora incompiuta che si ergeva imponente, guardando la valle dall'alto della sua mostruosità.

Un edificio fantasma, mai utilizzato, costruito per ospitare ospiti mai arrivati e messo in pensione prima ancora di avere mia lavorato.

Scendendo dalla moto e passeggiando in quell'area mi accorgo che esistono ancora pali ed edifici di scivole, queste invece usate da sciatori al tempo che fu.

Chiudo gli occhi e mi immagino quelle persone che scendono dalla montagna, bambini, famiglie e sportivi che decidono di trascorrere un'amena giornata in quel luogo innevato a pochi chilometri dalla città.

Luogo ora trasformato e deturpato da un immenso "ecomostro".



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

Ciò che ho visto mi ha incuriosita e sono andata a cercare notizie su questa località:

Alpe Bianca presso Tornetti di Viù inizia la storia sciistica il 25 agosto del 1978, promettendo ai piemontesi due nuovi impianti sciistici, che dovevano integrare l'offerta degli impianti presenti nelle valli di Lanzo.

La distanza dal capoluogo torinese è di soli 65 km e la sua nascita era vista da molti come un beneficio per Viù e per tutte le sue attività commerciali che stavano attraversando un momento critico e di difficoltà, per un calo dell'utenza durante l'inverno per la mancanza fino a quel momento dell'attrezzatura di risalita per gli sciatori.

I lavori dovevano essere ultimati entro i primi giorni di Novembre 1978, data prevista per il collaudo.

Lo sviluppo delle piste era di 10 km in totale con una portata oraria degli impianti di poco superiore alle 1000 persone.

Al servizio della località sciistica si trovavano 2 hotel alla distanza di 1 km dalla partenza degli impianti, mentre nel centro di Viù ad 8 km c'erano altri 4 hotel e un campeggio.

Purtroppo l'inizio della stagione partì in ritardo: solo nella seconda metà del mese di febbraio 1979 gli sciatori iniziarono ad utilizzare le strutture di quella nuova località.





Ma il progetto non si fermò lì, il passo successivo fu la realizzazione e l'inizio della costruzione di un imponente albergo (con 38 camere, 15 suite e 76 appartamenti), opera incompiuta e mai demolita.

Rimangono poi sulla carta 2 palazzine per un totale di ben 270 alloggi.

Questo progetto avveniristico incentrato sul sistema neve fallì, per varie lacune e mancanze, la più grave di tutte fu la mancata realizzazione di una strada agevole per l'accesso in quota e poi per l'indisponibilità di piccole strutture per l'accoglienza turistica.

Dopo una breve passeggiata salgo sulla moto e tornando a valle penso a quei tempi, quando la costruzione di una funivia cambiava il modo di sciare.

□ra la presenza di comodità anche in montagna, moderni impianti, piste perfette ed attrezzature tecniche è scontata, un tempo era solo un sogno.

Questi sogni hanno certo aiutato a sciare in modo diverso, più facile, ma più impattante sulla montagna.

Per anni si è cercato un avvicinamento alla montagna costruendo però qualcosa che non le appartiene; tagliando alberi, piantando pali e costruendo strutture.

Si sono realizzati i sogni? □ppure qualcuno si è trasformato in incubo?

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?

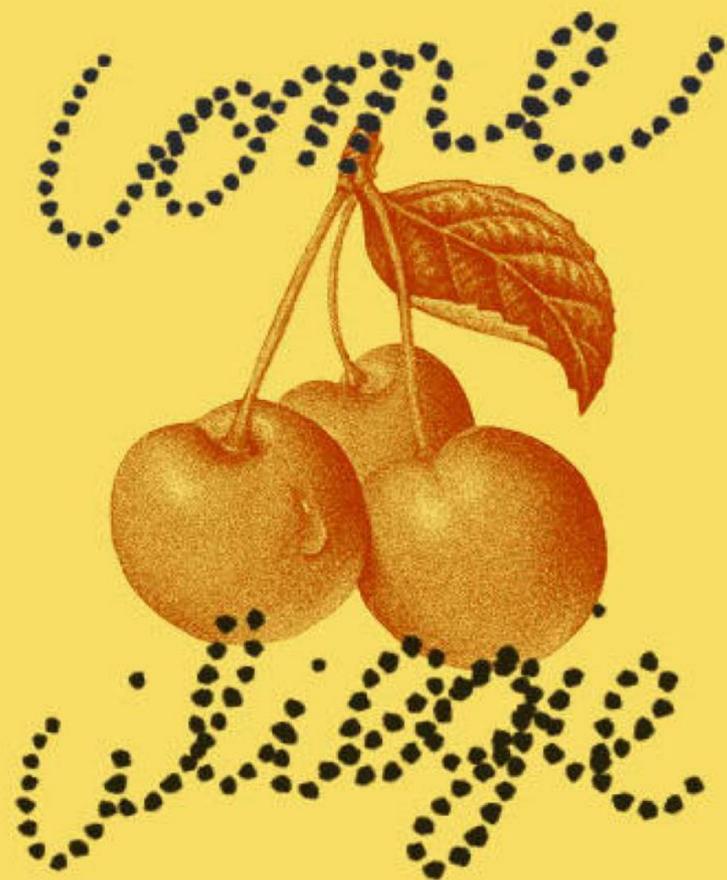
Da piccolo, da grande, intenzionalmente o per caso, durante un viaggio in treno, alla radio, da un amico, da un nonno, dalla tua mamma.

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

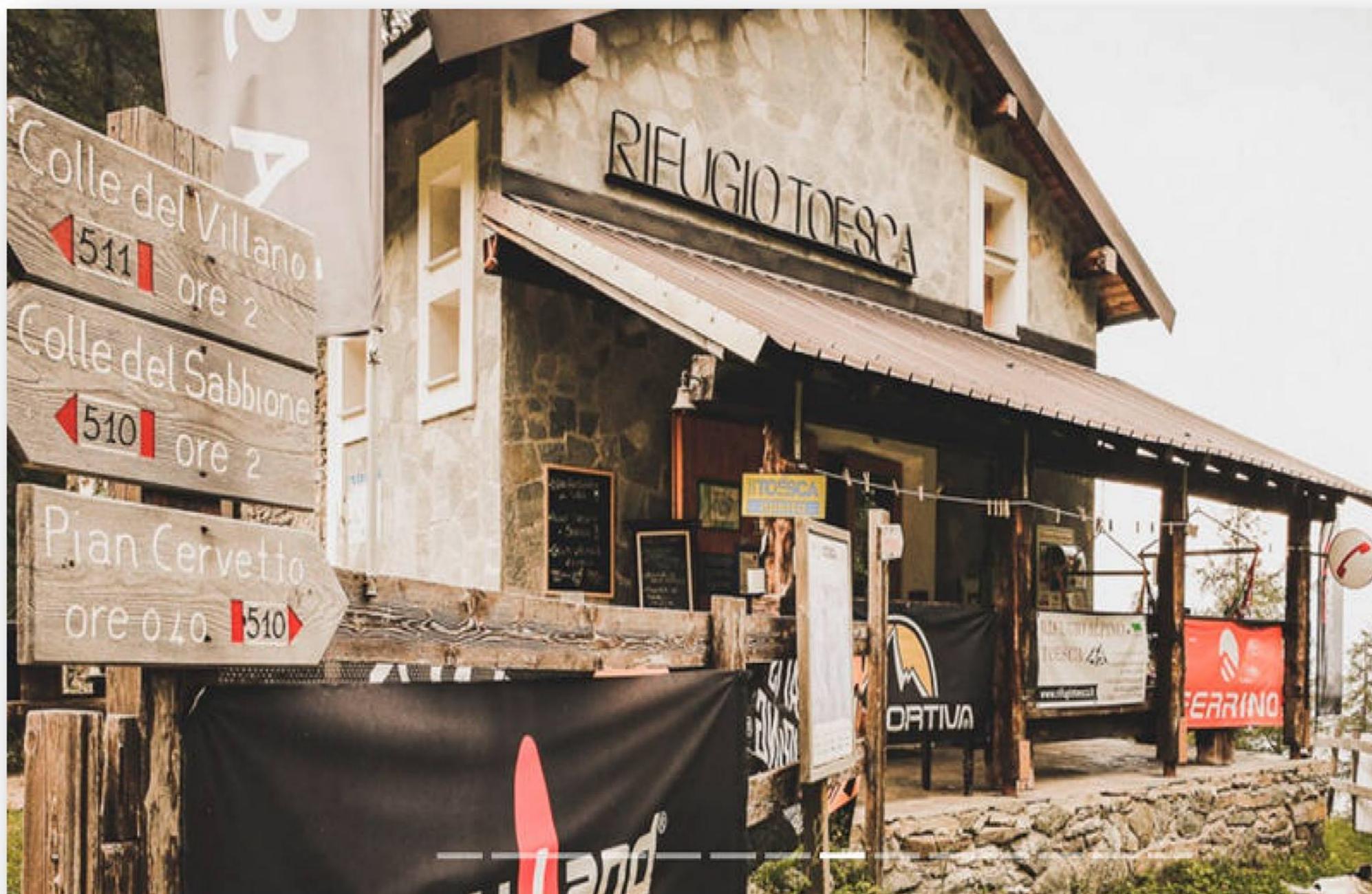
La vita è emozionarsi.

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"!



Il rifugio è aperto! Vi aspettiamo!



Piccoli racconti delle stube

Storie e leggende delle Dolomiti

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

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

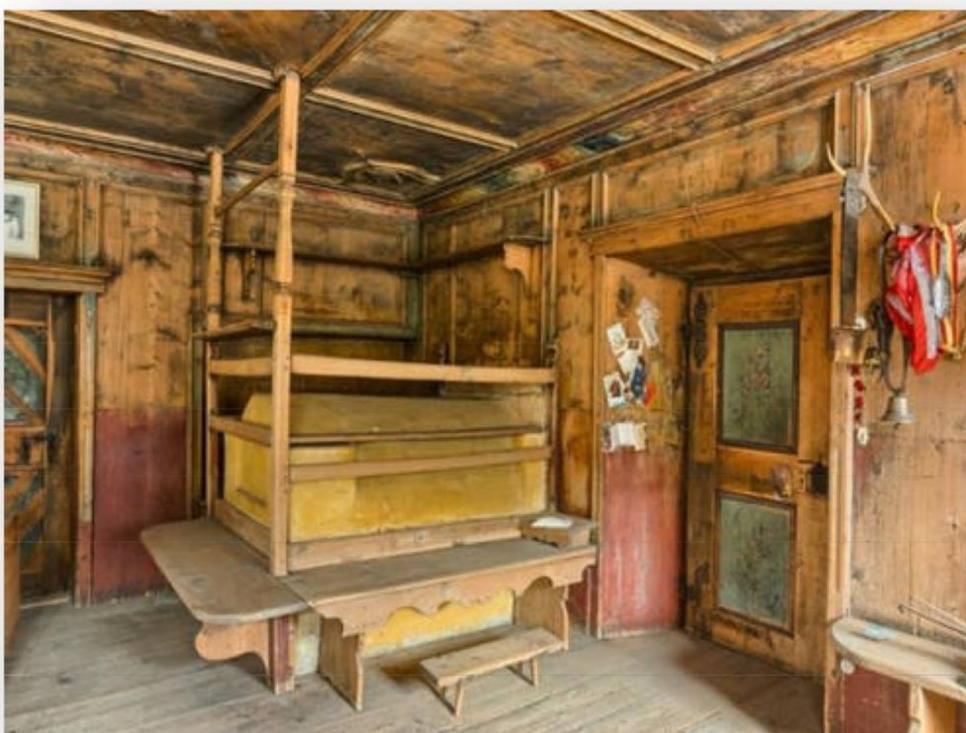
E nelle tradizionali stube l'eco delle storie e delle leggende delle Dolomiti sembra risuonare ancora oggi. Per molti secoli queste storie di incantesimi e di magie sono state tramandate a voce, portando alla luce miti inspiegabili, che hanno scelto come cornice proprio questo aspro paesaggio pittoresco.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

Les Ciampanes da Lungiarù

Il suono delle campane di Longiarù prima della tragedia

Una volta la chiesa del piccolo paese di Longiarù nella Val Badia si ergeva in una posizione diversa da quelle che conosciamo oggi.

L'attuale chiesa di Longiarù, dedicata a Santa Lucia e San Iodoco, venne costruita e poi ampliata in seguito ad un evento tragico.



Il cantastorie

Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

In località Ustì Vedl, vicino al torrente di Vi, gli abitanti ladini costruirono una chiesetta di dimensioni ridotte ma di straordinaria bellezza. Dopo giorni di piogge nei pressi della Vila di Vi si staccò un enorme frana che scendendo verso valle portò con sé tutto quello che trovava, alberi, case e fienili.

L'ultimo edificio contro il quale si schiantò la frana fu la chiesa. Come tutto il resto la chiesa fu completamente sepolta da masse enormi di detriti.

La popolazione di Longiarù non si scoraggiò e iniziò subito con i lavori per la costruzione della nuova chiesa poco più verso le montagne del Puez. Gli abitanti di Longiarù avevano appena posato le prime pietre della nuova costruzione quando un giorno udirono suoni di campane.

I suoni non provenivano dai paesi vicini come si pensò in un primo momento, sembravano provenire da vicino e anche se non erano sempre netti e chiari si potevano udire nell'intera valle di Longiarù.

Quando le campane smisero di suonare il cielo si oscurò improvvisamente e una violenta pioggia si abbattè sul paese. Si racconta che da quel giorno in poi prima che arrivasse il cattivo tempo, nella valle di Longiarù risuonavano i colpi metallici delle campane.

Nelle case del paese si iniziò a raccontare che i suoni provenivano dalla vecchia chiesa sepolta nella profondità del terreno.

Per anni, ogni volta che si sentivano le campane, i contadini sospendevano i lavori per pregare che le loro case venissero risparmiate dal brutto tempo. In alta quota, nei boschi, sui pascoli e in paese tutti si fermavano per ricordare la tragedia portata dalle piogge.

Un giorno, nel tardo pomeriggio, la famiglia del Lùch da Pecèi stava ancora raccogliendo il fieno quando sull'altro versante della valle iniziarono a farsi sentire i battenti delle campane. I contadini avevano intenzione di portare al riparo tutto il fieno prima che facesse buio e per questo motivo non si fermarono a pregare.

giornate di brutto tempo ma mai più le campane ne preavvisarono l'arrivo.

La vecchia chiesa di Longiarù viene nominata per la prima volta in un documento datato 1371 dove il parroco di Pieve di Marebbe promette alla comunità di Longiarù di celebrare otto sante messe all'anno. La chiesa era dedicata ai santi Iodoch e Luzia (Iodocco e Lucia). La frana di cui si parla nel racconto si è effettivamente verificata, ci sono alcuni dubbi riguardo all'anno esatto della strage che si è verificata tra il 1480-1490. Si ebbero più giorni di cattivo tempo nei quali si formarono più frane, una di queste distrusse parte del paese presente sotto la vila de "Vi" e la chiesa che fu totalmente sepolta dalla terra e dal fango.

La località dove sorgeva la prima chiesa di Longiarù venne battezzata "Col dla ro" che significa "Colle della Frana" che è tuttora il nome della località nei pressi del "Ustì Vedl" che a sua volta significa "Oste vecchio" a

testimonianza della presenza del centro del paese in questa località.

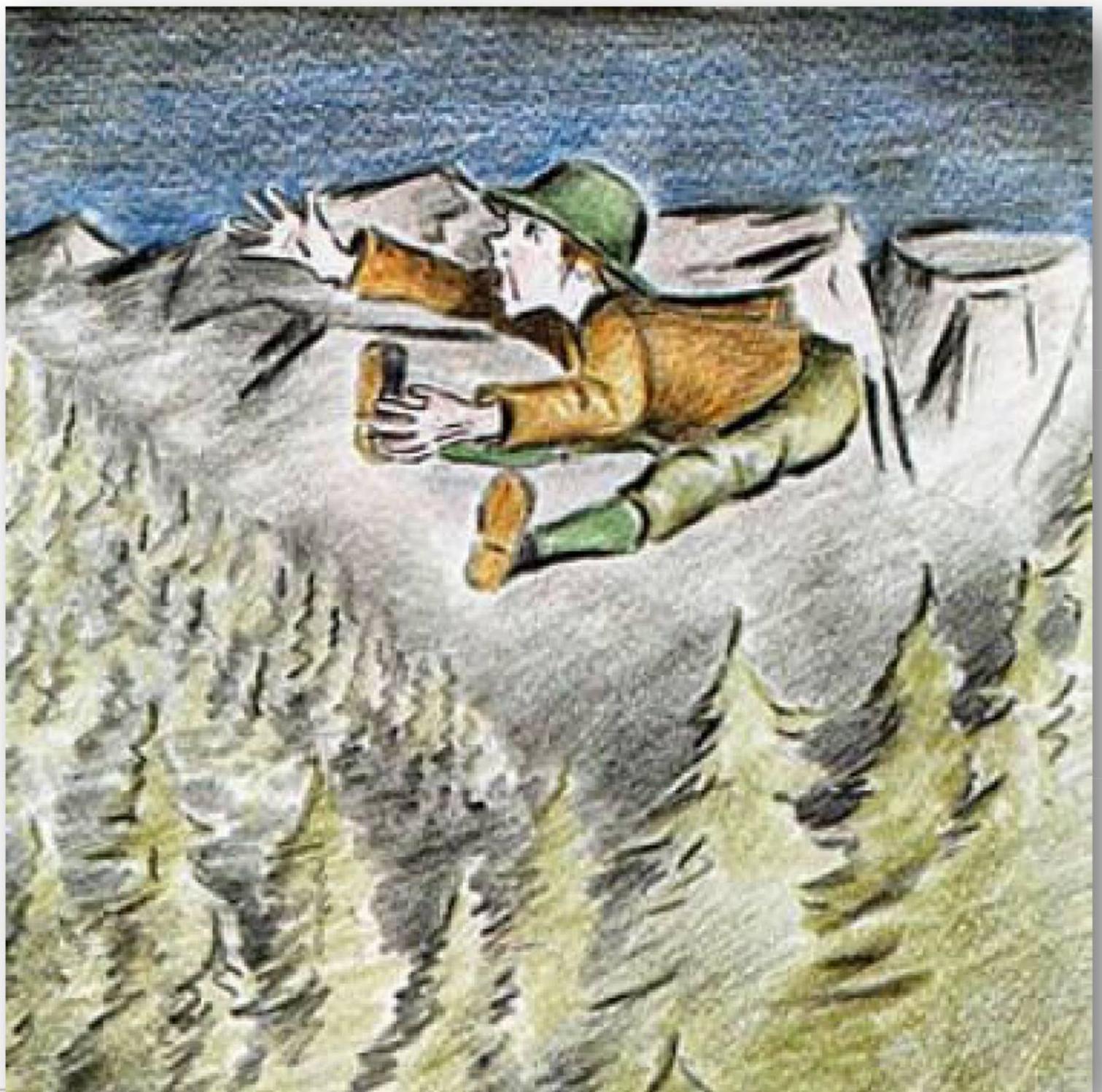
Per anni la popolazione di Longiarù svolse le sue processioni religiose sopra il terreno che conserva la vecchia chiesa di Longiarù.

In seguito la chiesa venne costruita dove la possiamo ammirare oggi e successivamente (1865-1867) venne ampliata.

Le Paur da Corvara y l'Orco

L'orco di Col Maladët vicino a Corvara in Val Badia

Molto tempo fa, nel piccolo paese di Corvara nella Val Badia abitava un giovane contadino. Era un gran lavoratore ma aveva un piccolo difetto, quando incontrava qualcuno non faceva altro che vantarsi delle sue esperienze e delle sue capacità.



Una mattina, in occasione del mercato di Pederöa, il giovane acquistò due buoi e il pomeriggio stesso raggiunse Pedraces. I due animali erano stanchi e anche lui sentiva il bisogno di sedersi per recuperare qualche energia.

Legò con cura gli animali presso una staccionata di fronte all'osteria e entrò con l'intenzione di bere qualche bicchiere di grappa. Si sedette vicino ad alcuni contadini dove la discussione sembrava essere particolarmente vivace.

L'argomento della discussione era l'orco di Col Maladët. Il giovane contadino era molto interessato e partecipava attivamente al dialogo. Come da sua abitudine iniziò subito a vantarsi.

Diceva con convinzione che non avrebbe mai e poi mai avuto paura a passare per Col Maladët, ci avrebbe perfino passato la notte. Ed insisteva dicendo che se mai avesse avuto la possibilità di vedere l'orco gli avrebbe dimostrato tutta la sua grinta e la sua forza.

Il pomeriggio passò in fretta e quando il sole era ormai calato si avviò verso Corvara. Arrivato nei pressi di Col Maladët era ormai notte fonda. Non ebbe nemmeno il tempo di rendersi conto dov'era che già sentiva le acute urla dell'orco in lontananza.

Le urla si stavano spostando con estrema velocità verso il contadino. I due buoi iniziarono a scalciaie dallo spavento, liberandosi dalla presa del contadino e correndo in direzione del Sassongher.

Il contadino era paralizzato quando venne sollevato in aria con una forza impressionante. Era sospeso in aria da forze misteriose che lo catapultarono da una cima all'altra per tutta la notte. In un primo momento si ritrovò sul Sas dla Crusc per poi essere trasferito come un fulmine sul Gherdenacia.

Arrivata l'alba il contadino era stremato e non sapendo più cosa fare, si fece il segno della croce. In quel preciso istante cadde nello stesso punto dove la sera prima iniziò a sentire le urla dell'orco. Il giovane giaceva a terra con un aspetto terrificante, era pieno di graffi e ogni suo piccolo movimento gli provocava un forte dolore alle ossa.

Pochi giorni dopo i due buoi vennero trovati tra il bosco rado alle pendici del Sassongher. Passarono molti giorni prima che il contadino

riuscisse a guarire dalle ferite e soprattutto dallo spavento.

Da quel giorno non si vantò mai più con nessuno e quando doveva passare per Col Maladët si faceva regolarmente il segno della croce.

Col Maladët è il nome di una località presente poco prima del paese di Corvara, arrivando da La Villa, alle pendici del Sassongher.

Il nome significa letteralmente Colle Maledetto, molto probabilmente dovuto ai racconti che narravano dell'esistenza di un orco tra i boschi del Col Maladët.

Mauro Zanotto



In questo nuovo romanzo Sergio Vigna ritorna a uno dei temi preferiti delle sue opere migliori: l'indagine sulle difficoltà che affliggono le relazioni umane, scavando nell'universo dell'affettività.

Le coppie sono sempre al centro della sua attenzione: coniugi in crisi o giovani alla ricerca di se stessi, desiderosi di costruire rapporti inossidabili e anche omosessuali, come coraggiosamente narrato nell'ultima fatica letteraria "UN AMORE PERICOLOSO".

In Adanira sono protagonisti un marito, Enzo, sua moglie Bianca, scelti nell'ordinarietà quotidiana: due esseri "normalissimi", una cassiera di supermercato, e un cuoco con problemi di tutti i giorni e difficoltà economiche, afflitti da un'insoddisfazione accresciuta dal desiderio pressante di migliorare la loro vita mediocre. Enzo è sicuramente il più inquieto e il maggiore responsabile delle crepe che si aprono nella coppia in crisi.

La prima parte del romanzo propone quindi l'immagine consueta di un matrimonio destinato a sfasciarsi: la vicenda potrebbe fermarsi qui, come accade frequentemente nella realtà. Sergio Vigna, invece, ci sorprende perché, nel procedere dei due protagonisti verso l'inevitabile disastro, inserisce una serie di eventi inattesi, dissemina alcuni "segni" (così chiamati nel romanzo) che colpiscono prima Enzo e poi Bianca, scavando nella loro anima profonda, modificandoli pian piano, spingendoli a compiere passi che sorprenderanno loro stessi. In due scenari lontani, Torino e la Bretagna, con un legame tra marito e moglie tenuto stancamente insieme da rare telefonate, avviene una specie di miracolo ad opera di una fragile bambina ignara della forza positiva racchiusa in lei.

Il romanzo suggerisce che nella vita di ciascun essere umano tutto è possibile e nulla è scontato. L'esistenza è costellata da eventi imprevedibili capaci di rovesciarla totalmente e Adanira vuol rendere i lettori consapevoli del "meraviglioso" che può accadere.

La capacità di Sergio Vigna di coinvolgere e trasmettere il gusto della scoperta dell'ignoto consente di indagare la realtà contemporanea, mostrandone la complessità, le crudeltà, le fragilità e fortunatamente le positività.

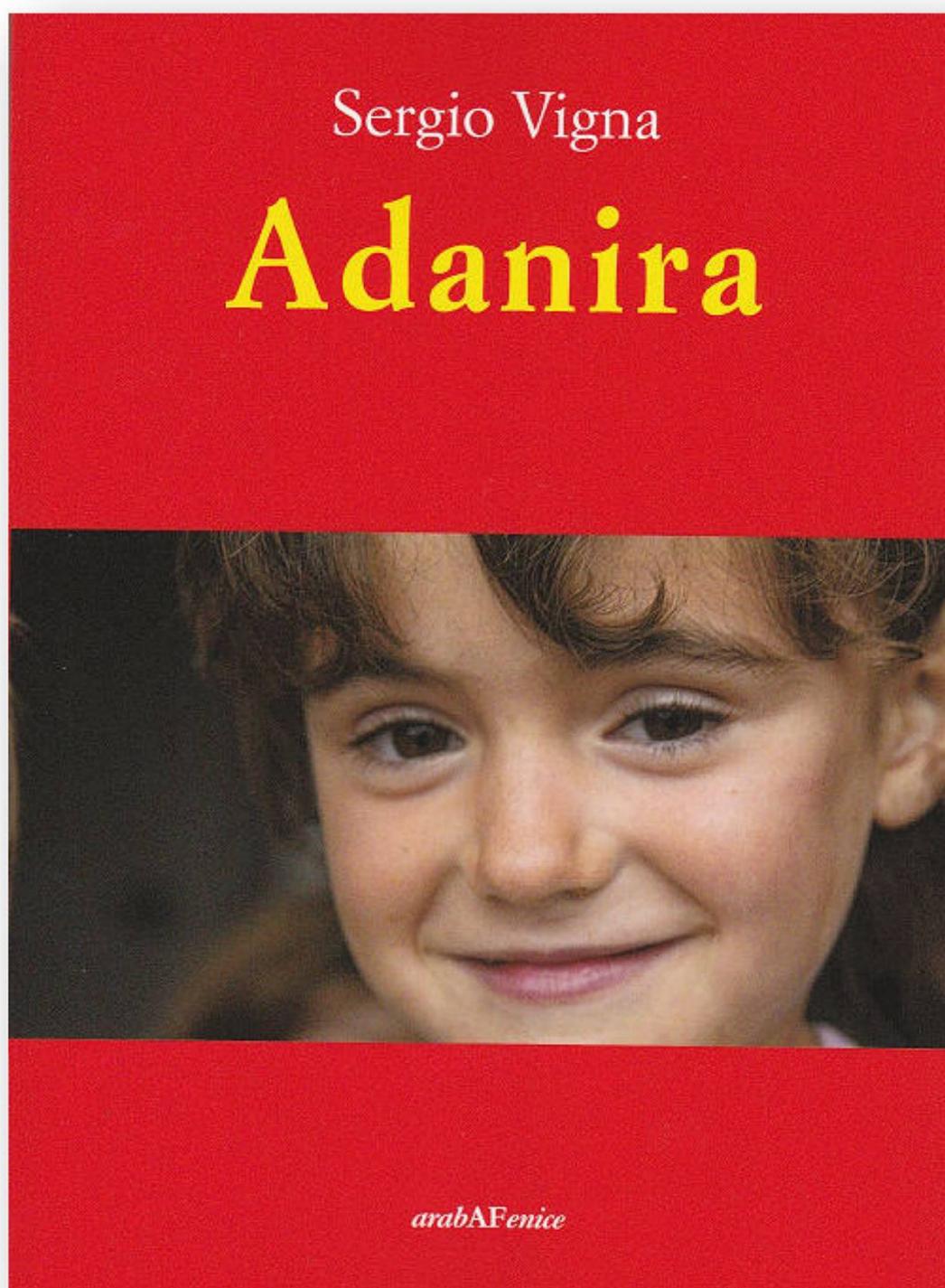
Pochi attori agiscono nello scenario dipinto per questo romanzo; semplici le battute nel copione scritto per loro, efficaci i "colpi di teatro" che l'attenta "regia" dell'autore colloca al posto giusto della narrazione.

Lavoro diverso e innovativo rispetto alla produzione precedente di Sergio Vigna, più profondo e attento nell'indagare l'animo umano.

Piero Leonardi



l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...



L'è tre ore che son chi soto

*L'è tre ore che son chi soto
con chitarra e mandolin
e ne sò capir negòta
che no te vedo comparir.*

*Bùtete fora, daghe n'ociada
che gh'è soto 'l caro Bepin*

*Géri tho vista a messa cantada:
corpo de Baco se te eri mai béla!
co' la drezza petenàda
te me parevi 'nanzolin.*

Bùtete fora...

*Ogni volta che te rivedo
a mi me ven al sbrisegolìn
e no sò capir negòta
e pù no dormo né not, né dì.*

Bùtete fora...

Testo e musica originale estratti dall'armonizzazione di Pedrotti nel CANZONIERE del Coro della SAT, edizioni Curci, 1975

Bepin cerca di fare una serenata con chitarra e mandolino ad una bella ragazza del paese, che però non vuole saperne di affacciarsi. Da ben tre ore l'aspetta sotto la sua finestra, provando brividi e insonnia al pensiero di quanto sia bella! Tre strofe con sostegno cadenzato, intervallate da ritornelli che ripetono in crescendo l'invito ad affacciarsi.



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

La **chitarra** è uno strumento musicale cordofono a pizzico, normalmente a sei corde, che può essere suonato con i polpastrelli o con un plettro, pizzicando le corde con la mano dominante, premendo contemporaneamente le corde selezionate contro i tasti con le dita della mano opposta.

La chitarra moderna ha origine dalla chitarra barocca che a sua volta deriva dallo strumento medievale a cinque corde chiamato quinterna.

I primi liuti persiani erano montati con sole 4 corde di fili di seta.

Le prime chitarre medievali avevano quattro corde come pure il liuto, la parola 'chitarra' deriva in ogni caso dalla parola greca kithàra che identificava però la cetra, che è appunto l'antenato della chitarra; la parola fu poi traslitterata nel latino *cithara*, da cui derivano i termini guiterne (quinterna), Gitten citola e chitarra.

Lo strumento più antico ritrovato simile a una chitarra ha 3500 anni ed è stato scoperto nella tomba egizia di Har-Mose Sen-Mut. A sua volta le radici vanno trovate nel setar persiano (Iran) e nella citara.

Dalla seconda metà del XVII secolo fino alla metà del XIX secolo con i progetti e le innovazioni apportate in Spagna da Amntonio de Torres si ha la nascita del prototipo della chitarra classica moderna.

La conseguente diminuzione della sonorità, data dal fatto che si passa a sei corde semplici dalle dieci (cioè 5 corde doppie chiamate cori) o dodici corde (6 corde doppie) in uso sulla chitarra barocca, fu compensata dall'allargamento della cassa e dall'apertura completa della buca in mezzo alla tavola armonica.

Alla fine del XVIII secolo i liutai napoletani furono i primi a produrre chitarre a sei corde: erano di dimensioni piuttosto ridotte, costruite in acero o legni da frutto.

La chitarra napoletana più antica che conosciamo è del 1764 di Antonio Vinaccia,

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=5AmArX2pLC0>



appartenente a una longeva famiglia di liutai napoletani. Lo strumento è interessante perché presenta quasi tutte le caratteristiche della chitarra moderna.

La chitarra a sei corde sostituì la chitarra barocca perché più facile da maneggiare e suonare e con una struttura più robusta. Questo passaggio dalla chitarra barocca a quella moderna può essere paragonato alla sostituzione della viola da gamba con il violoncello.

Subito dopo anche in Spagna la chitarra a 6 corde cominciò ad affermarsi soprattutto a Malaga e a Siviglia. Anche in Francia, verso il 1820 fiorisce questa caratteristica grazie al liutaio Renè François Lacôte molto apprezzato da famosi chitarristi del suo tempo: Fernando Sor e Ferdinando Carulli. A Cremona, Carlo Begonzi, attivo dal 1780 – 1820 costruisce alcune interessanti chitarre a 6 corde.

Il **mandolino** (mandolino classico, o napoletano) è uno strumento musicale caratterizzato da quattro corde doppie, che appartiene al genere dei cordofoni.



*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.*

L'origine del mandolino risale alla prima metà del XVII secolo invece, soltanto verso la metà del Settecento risale l'inizio della produzione di mandolini napoletani da parte della Casa Vinaccia di Napoli cioè prodotti dai Vinaccia famiglia di celebri liutai.

Questi mandolini sono quasi tutti intarsiati e posseggono filettatura in avorio e madreperla lungo il manico: si deve proprio ai Vinaccia l'applicazione delle corde di acciaio in sostituzione di quelle in ottone, nel primo Ottocento.

Il repertorio musicale per il mandolino è pressoché illimitato, ogni tipo di musica si adatta a questo strumento. È inoltre possibile utilizzare anche il repertorio violinistico, dal momento che il mandolino possiede la stessa accordatura del violino.

Pur essendo uno strumento popolare, venne utilizzato anche nella musica cosiddetta colta, e, talvolta, anche nell'opera lirica. Lo stesso Antonio Vivaldi compose un concerto per mandolino, Concerto in Do maggiore e due concerti per due mandolini ed orchestra. Mozart lo inserì nel suo Don Giovanni, mentre Beethoven gli dedicò quattro sonatine.

La **serenata** è generalmente una composizione musicale e/o una rappresentazione in onore di qualcuno.

Nella più antica usanza, la quale sopravvive ancora oggi come genere informale, una serenata è una composizione suonata e/o cantata per un/un'amante, amico/a o un'altra persona che deve essere onorata, tipicamente di sera sotto una finestra.

La tradizione di questo tipo di serenata ebbe inizio nel Medioevo o nel Rinascimento e la musica di questo genere non seguiva una particolare forma, a parte il fatto che fu tipicamente cantata da una persona che

accompagna se stessa mediante uno strumento portabile, come ad esempio la chitarra o il liuto.

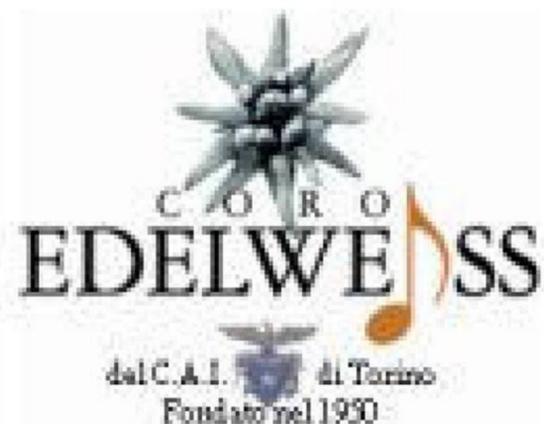
Lavori di questi tipo apparirono anche in periodi successivi, ma usualmente in un contesto che faceva uno specifico riferimento a un'epoca passata (il più famoso esempio è la serenata presente nel Don Giovanni Di Mozart).

Nel periodo barocco una serenata era un tipo di cantata drammatica rappresentata all'esterno durante la sera, nella quale venivano usati componenti sia vocali che strumentali.

il termine serenata fu incorrettamente associato a sera. Questa etimologia influenzò a lungo l'interpretazione della parola, la quale fu usata anche per denotare una serenata di un amante, o una serenata come componimento musicale (ad esempio la Serenata notturna di Mozart).

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 della Toscana

Cari lettori ed aspiranti Chef della rivista l'Escursionista, benvenuti in Toscana!

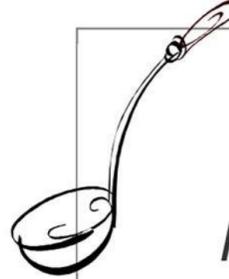
Proprio per la ricchezza di sapori e la sua varietà di materie prime, questo mese non ci faremo mancare nulla, ma proprio nulla con questo bel menù del tipo "mari e monti".

D'altra parte la Cucina Toscana è una delle più antiche tra le cucine regionali italiane ed ancora oggi molti dei suoi piatti mantengono ancora i loro profumi e le loro caratteristiche immutate nel tempo.

E come quasi tutte le cucine tradizionali italiane anche quella toscana è caratterizzata da preparazioni semplici, con ingredienti di facile reperibilità e di origine contadina o marinara.

Pronti quindi per questa maratona di eccellenze gastronomiche?

Buona cucina a tutti e naturalmente... buon appetito!



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



Crostini di fegatini (crostini toscani)

I crostini di fegatini sono un antipasto tipico toscano e per questo vengono più comunemente chiamati crostini toscani. Molte sono le varianti della ricetta originale per preparare il patè di fegatini.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 350 gr di fegatini di pollo già puliti

- 80 gr di lardo di Colonnata
- 1 rametto di rosmarino tritato
- 2 foglie di salvia tritate
- un rametto di timo sfogliato
- 1 cucchiaino d'aceto balsamico
- 100 ml di vino Marsala o Porto
- 1 piccola cipolla
- 50 gr di burro
- 2 cucchiai di panna fresca
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Crostini di fegatini



PREPARAZIONE

Tritate finemente la cipolla e soffriggetela con 2 cucchiai d'olio fino a quando non risulterà tenera. Salate leggermente la cipolla. Aggiungete i fegatini di pollo e cuoceteli per 3 minuti.

Aggiungete anche le erbe aromatiche. Sfumate con il vino Marsala e fate cuocere il tutto per almeno 5 minuti, quindi fate intiepidire.

Trasferite i fegatini, liquido compreso, in un recipiente, aggiungete il burro e frullate con il frullatore a immersione. Aggiungete anche la panna.

Se il composto dovesse risultare troppo duro, aggiungete ancora 1 cucchiaino di panna alla volta fino a quando non diventerà liscio e senza grumi.

Trasferite poi il patè in un barattolo di vetro o in un contenitore di ceramica e riponetelo in frigo a rassodare per almeno 1 ora.

Servite il patè di fegatini con fette di pane toscano tostato e una generosa macinata di pepe.

Il patè di fegatini si conserva per 3 giorni in frigorifero.

Pappardelle al sugo di cinghiale

Le pappardelle al sugo di cinghiale sono un primo piatto prelibato, ideale per un pranzo in famiglia. Si possono preparare in bianco, con l'aggiunta di latte per ammorbidire le carni, o in rosso, per avere un sugo più saporito e corposo.

INGREDIENTI (per 4 persone)

PER LA MARINATURA DELLA CARNE

- 500 gr di carne di cinghiale
- 300 ml di vino rosso
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 alloro (foglia)
- 3 bacca di ginepro
- 3 bacca di pepe nero

PER IL RAGÙ

- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 spicchio di aglio
- 1 sedano (costa)
- 500 ml di latte o polpa di pomodoro per la versione in rosso
- 100 ml di vino bianco
- rosmarino qb
- 1 alloro (foglia)
- 50 gr di burro

- 300 gr di pappardelle
- sale qb
- pepe qb

PREPARAZIONE

Tagliate la carne di cinghiale in pezzi grossi e sciacquatela più volte sotto l'acqua corrente.

Radunate la carne di cinghiale tagliata in grossi pezzi assieme alla carota tagliata anch'essa grossolanamente, la cipolla divisa a metà, 1 foglia d'alloro, le bacche di ginepro e di pepe. Aggiungete il vino rosso, coprite e lasciate riposare la carne in frigorifero per almeno 12 ore.

L'indomani, scolatela ed eliminate il liquido, le verdure e le spezie. Non le utilizzerete in cottura perchè avranno assorbito il tipico sentore di "selvatico" di queste carni.

Riducete la carne di cinghiale a dadini molto piccoli con un coltello affilato.

Tritate la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio e fatelo appassire in una padella con il burro, il rosmarino e l'alloro.

Aggiungete la carne di cinghiale, rosolatela a fuoco vivo per 15 minuti facendola asciugare bene da eventuale liquido. Salate e pepate.

Sfumate con il vino bianco e aggiungete il latte precedentemente bollito.

Abbassate il fuoco e lasciate cuocere il sugo al cinghiale a fuoco bassissimo per almeno 1 ora e mezza, 2 ore. Se si dovesse asciugare troppo, aggiungete un po' di latte in più.



Pappardelle al sugo di cinghiale

Alternativamente al latte, potete unire 400 g di passata di pomodoro e qualche mestolo di brodo bollente o acqua.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata. Cuocete le pappardelle.

Al momento della scolatura, conservate un mestolo d'acqua di cottura della pasta. Versate la pasta nel sugo e unite un po' acqua per mantecarla. Mescolate bene il tutto e servite.

Cacciucco alla livornese

Il cacciucco alla livornese è una zuppa di pesce tipica di Livorno. Questa ricetta povera tipica della cucina di mare, prevede l'uso di pesci di piccola taglia, cucinati però con sapienza per creare un primo piatto sano e molto gustoso.

INGREDIENTI (per 6 persone)

- 600 gr di pesci misti per minestra (una piccola ombrina, un piccolo pezzo di spinarolo, un filetto di sogliola)
- 300 gr di piccoli polpi (o moscardini) già puliti
- 300 gr di sepioline (o calamaretti) già puliti
- 500 gr di pesci da cacciucco (filetti di scorfano, filetto di rana pescatrice, filetti di palombo)
- 250 gr di gamberoni, scampi o cicale di mare
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 300 gr di polpa di pomodoro
- 1 bicchiere di vino bianco
- 2 spicchi d'aglio
- un pizzico di peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe
- pane tostato per servire

PREPARAZIONE

Pulite i pesci per brodo, desquamateli ed eliminate le branchie e le viscere.



Cacciucco alla livornese

Tagliate a pezzi i pesci per il brodo. Versateli in una pentola capiente assieme a 1 carota, 1 cipolla e a un pezzettino di sedano.

Versate 1 litro d'acqua bollente.

Portate il tutto a ebollizione, schiumate il brodo se necessario, e lasciate sobbollire il tutto per almeno un'ora. Poi filtrate e mettete da parte tenendo al caldo.

Tagliate i pesci da cacciucco in piccoli pezzi. Fate un trito d'aglio. Scaldate 4 cucchiaini d'olio in un tegame, versate l'aglio, il peperoncino, i piccoli polpi e le sepie.

Aggiungete la polpa di pomodoro, sfumate con il vino bianco e proseguite la cottura per 10 minuti. Aggiungete poi i pesci al cacciucco, qualche mestolo di brodo di pesce e cuocete il tutto per 30 minuti, a fuoco basso, coprendo la pentola con un coperchio.

Aggiungete qualche mestolo di brodo di pesce ogni qualvolta vi sembra necessario.

Scoperchiate la zuppa, aggiungete i gamberi sgusciati (o gli scampi).

Proseguite la cottura per altri 10 minuti. Spegnete il fuoco, pepate e salate la zuppa, se necessario e servitela subito accompagnandola da fette di pane tostato ben agliato.

Panzanella con tonno e capperi



Se lo desiderate, al momento di aggiungere i gamberi sgusciati (o gli scampi) potete aggiungere anche 500 gr di cozze già pulite. Servite il cacciucco alla livornese in tavola.

Panzanella con tonno e capperi

La panzanella con tonno e capperi è un piatto che esalta con forza la sua natura rustica. La ricetta della panzanella alla trabaccolara tenta invece di dare un arricchimento diverso a una preparazione che prevede, di base, pochi e semplici ingredienti.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 350 gr di pomodori maturi
- 500 gr di pane rafferma
- 250 gr di tonno sott'olio
- 1 cucchiaio di capperi di Pantelleria
- 1/2 cipolla bianca
- 1 cucchiaio di aceto bianco
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

PREPARAZIONE

Dopo aver eliminato la crosta, tagliate il pane a dadi grossolani e sistematelo in una ciotola ampia.

Bagnatelo con un bicchiere d'acqua e un cucchiaio d'aceto. Lavoratelo con la punta delle dita, in modo che la mollica diventi granulosa.

Incidete a croce i pomodori e fateli cuocere per 30 secondi in una pentola con dell'acqua, che avrete precedentemente portato a ebollizione. Scolateli e raffreddateli utilizzando acqua corrente.

Eliminate la pelle e i semi, riduceteli a dadini e sistemateli in un'insalatiera assieme alla cipolla tritata. Sciacquate i capperi, tritateli e uniteli ai pomodori.

Aggiungete anche il tonno, dopo averlo scolato dall'olio di conservazione e sminuzzato. Condite con un filo d'olio, un pò di sale e una macinata di pepe.

Aggiungete il pane, mescolate bene e profumate con una dose abbondante di basilico tagliato a julienne.

Quando, come in quest'occasione, le basi sono semplici, sta a voi e alla vostra fantasia creare delle soluzioni alternative e originali.

La panzanella con calamari e rana pescatrice è una versione molto interessante perchè procede in una direzione diversa rispetto all'intenzione originaria.

Cantucci senesi

I cantuccini sono dei biscotti, che assieme al Panforte e ai Ricciarelli, fanno parte della tradizione dolciaria della città di Siena. Famosi in tutto il mondo sono simili ai tozzetti romani.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 2 uova e 2 tuorli
- 300 gr di farina
- 250 gr di zucchero a velo
- 1 cucchiaio di miele
- 200 gr di mandorle non pelate
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaio di semi di anice (facoltativo)
- buccia di un'arancia grattugiata
- 1 bustina di vanillina



Cantucci senesi e vin santo

PREPARAZIONE

Mescolate insieme farina, zucchero a velo, vanillina, bicarbonato, i semi di finocchio e la scorza dell'arancio.

Tagliate metà mandorle in pezzi grossi e metà lasciatele intere. Unitele al precedente composto.

Aggiungete il miele e una alla volta le uova e un tuorlo.

Impastate fino ad avere un composto omogeneo. Qualora fosse necessario aggiungete altra farina.

Prelevate delle piccole quantità dall'impasto e formate dei filoncini di 2 cm di diametro e posizionateli su una teglia rivestita di carta forno.

Appiatiteli leggermente e spennellateli con un tuorlo. Infornate a 190 °C per 10 minuti.

Passati i 10 minuti sfornateli e tagliate i filoncini a fettine oblique, quindi cuoceteli di nuovo in forno per 5 minuti.

Sfornate i cantuccini e fateli intiepidire prima di consumarli.

Mauro Zanotto



I profumi della montagna

Tutti noi conserviamo un ricordo profumato dei luoghi in cui siamo cresciuti, quella che comunemente viene definita come l'immagine olfattiva di un luogo o il paesaggio profumato. Quando mio padre viveva al Coindo, borgata di Condove (TN), gli bastava aprire la porta di casa per sentire quei profumi di montagna, ogni giorno diversi, ad avere la sensazione di un paesaggio che appare e scompare al solo gesto di aprire e chiudere la porta nel far entrare o uscire l'aria da una stanza.

Lui dalla porta osservava il sorgere del sole e l'aria carica di una sottile foschia che pian piano si alzava verso il cielo e sentiva l'inconfondibile profumo di muschio bagnato dalla rugiada.

Chi vive in montagna sa che ogni stagione, ogni giorno, ogni momento tutto cambia, compreso i profumi, profumo di primavera, di sotto bosco, di faggio, di betulle, di muschio, di ramaglie ai bordi dei sentieri, di menta selvatica, di prati ricoperti di crocus e ciclamini. E poi il debole sottofondo di odore di mirtili, quello della corteccia e del muschio che la



C'era una volta Ricordi del nostro passato

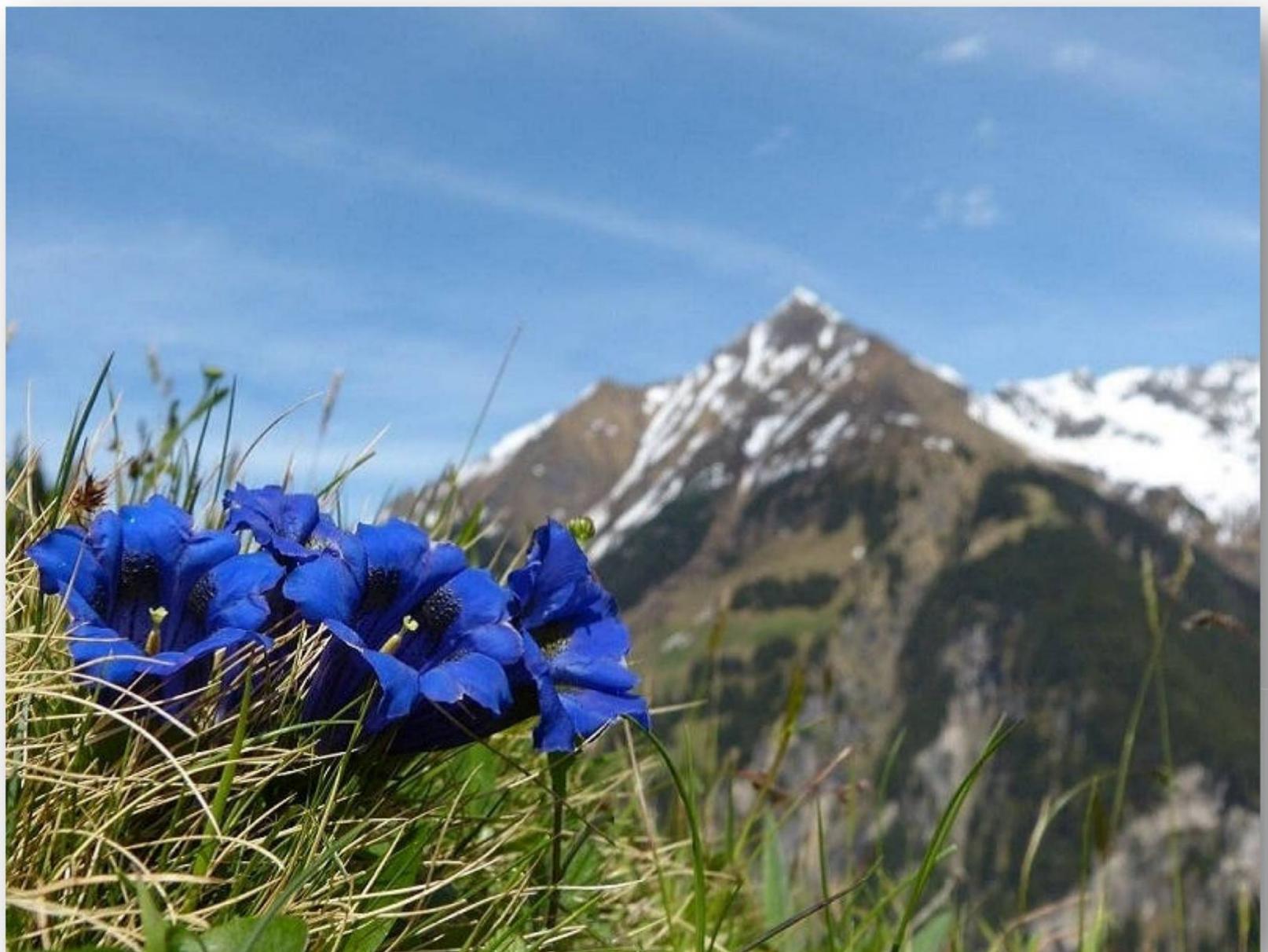
ricopre, a tratti il profumo dei funghi e quello delle foglie morte.

Anche la terra ha il suo odore, quello della terra arida molto diverso da quello della terra umida, siamo pervasi continuamente da profumi e odori, ma non riusciamo più a riconoscerli, siamo troppo distratti.

Nella borgata si respira l'odore del bestiame e del latte appena munto che poi viene sapientemente lavorato e trasformato dal margaro in formaggio o burro.

Anche l'odore del fumo dal camino contribuisce a ricaricarti di energia e puoi ritrovare equilibrio, pace ed armonia.

E d'inverno avete presente quell'odore, quel profumo, di neve e freddo? L'acqua ghiacciata non dovrebbe avere odore, il freddo ancora meno... eppure quando si torna a casa ci sono i vestiti che si portano dietro quello stesso





profumo. È un odore che non so spiegare come sia, ma ti rimane addosso.

Per me l'odore dell'erba tagliata di fresco, di un prato fiorito di narcisi o l'odore dei boschi mi ricorda la gioventù.

Quando lo ritrovo è sempre una gradevole sorpresa e cerco di ispirare più che posso per prolungarne al massimo la sensazione di benessere e di piacere.

È vero.. i profumi sono sensazioni che non cambiano con il passare del tempo, spesso un ricordo lontano parte proprio da una sensazione olfattiva.

La montagna coi suoi profumi non è fatica: è lenta conquista del benessere e trasmette un senso di totale pace e serenità.

Quando ci vado mi sento libero e mi estraneo da tutto. Sono avvolto dal silenzio e se poi mi fermo a dormire non c'è emozione più grande dell'osservare al buio la volta celeste o

ammirare l'alba dai mille profumi, colori e sfumature.

Se si potesse racchiudere il profumo della montagna in un barattolo lo farei, lo metterei lì, sulla libreria, insieme alle vecchie foto, lettere, monete ad altre cose che mi ricordano il passato. Sarebbe un rimedio per evadere dalla realtà, non quella abituale, ma quando sento il bisogno di dare luce alle ombre. Nostalgie, rimpianti o chissà che...

Gianni Cordola

www.cordola.it



la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna



Mali Weil
The mountain of advanced dreams

La nuova mostra del Museomontagna
23 maggio – 17 settembre 2023

Mali Weil, The Mountain Of Advanced Dreams, 2023. Still da video. Courtesy Mali Weil.

All'interno del Programma Sostenibilità, avviato nel 2018 con la direzione di Daniela Berta e la curatela di Andrea Lerda, il Museomontagna propone la nuova mostra *The Mountain of Advanced Dreams* che rappresenta il primo momento di restituzione del progetto artistico del collettivo Mali Weil, vincitore della X edizione di Italian Council, programma di promozione internazionale dell'arte italiana della Direzione Generale Creatività Contemporanea del Ministero della Cultura, di cui la nostra istituzione è partner.

Con l'intento di raccontare i cambiamenti climatici ed essere luogo di confronto e riflessione sul tema, il Programma Sostenibilità del Museo si compone di progetti espositivi, incontri, laboratori e tavole rotonde che, attraverso l'arte contemporanea e la scienza, mirano ad approfondire il rapporto dell'uomo con la natura, cercando, di volta in volta, di innescare differenti punti di vista da cui far scaturire nuove narrazioni sull'essere umano e il mondo di cui è parte.

La mostra *The Mountain of Advanced Dreams*, a cura di Andrea Lerda, sviluppa la ricerca pluriennale che Mali Weil sta conducendo sulla necessità di riconfigurare le relazioni culturali, sociali e giuridiche tra esseri umani e *other than human*, come strumento di emancipazione dalla visione miope e autoreferenziale propria dell'antropocentrismo.

Mali Weil è una piattaforma artistica italiana, fondata nel 2008 dall'incontro dei percorsi personali e professionali, degli interessi, delle ossessioni e delle sensibilità di Elisa Di Liberato (Chieti, 1981), Lorenzo Facchinelli (Trento, 1982), Mara Ferrieri (Milano, 1977).

“Il nome è stato scelto per sostituirsi in toto alle nostre identità: si tratta di un'anagrafica completa, non di un nickname, che veicola però un'identità incerta, di provenienza etnica, sociale, culturale e geografica ignota”

(*Quaderni ADAC 6. Mali Weil*, a cura di Gabriele Lorenzoni, Edizioni Mart, 2020).

Attraverso progetti stratificati che spaziano dal design all'arte visiva, dai prodotti editoriali ai formati audiovisivi, Mali Weil sviluppa una ricerca che indaga le potenzialità della performance come motore di creazione – e come spazio di divulgazione – dell'immaginario politico.

Il collettivo stabilisce veri e propri meccanismi di produzione, con una poetica che privilegia allestimenti partecipativi e una contaminazione tra arte e quotidianità.

I suoi progetti hanno un approccio site-specific, diventando spesso anche human-specific. Creano esperienze aporetiche per il pubblico, al fine di produrre prodotti immaginari e allontanarlo dalle attuali regole di produzione economica.

In *The Mountain of Advanced Dreams* Mali Weil si concentra in maniera particolare sul concetto di diplomazie interspecie, ovvero sulle possibilità che abbiamo di immaginare interazioni diverse tra esseri viventi.

In mostra i lavori prodotti nell'ambito di Italian Council 2021 sono in dialogo con alcune opere precedenti, tematicamente significative per una lettura più articolata e completa di un'indagine ampia e dal carattere transdisciplinare.

Attraverso una narrazione dal carattere fictional e da un approccio di tipo speculativo, la visione di Mali Weil attiva uno sfondamento dei paradigmi convenzionali e proietta il nostro immaginario verso un tempo futuro.

Gli artisti danno consistenza a una nuova cosmologia fondata sui concetti di forestazione, diplomazia interspecifica, reciprocità e co-evoluzione.



Nella prima parte della mostra è esposta una selezione di opere realizzate tra il 2018 e il 2022 nell'ambito del progetto *Forests*.

Un racconto polifonico che individua la foresta come luogo attraverso il quale attivare pratiche di *social dreaming* volte a esplorare nuove modalità di interazione con l'alterità.

Uno spazio a metà tra realtà e finzione nel quale l'umano abbandona l'idea di essere un individuo che abita e si riconosce in quanto abitante-abitato.

Nella seconda parte, un corpus di lavori inediti traccia i contorni di un universo ideale, nel quale la riscoperta del paradigma "Divina et Devorator" alimenta una nuova coscienza animista, attraverso due figure simboliche: quella del diplomatico e quella del licantropo.

Queste entità, nel farsi interpreti di un atteggiamento di ascolto, comprensione e dialogo interspecifico e di ibridazione tra umano e animale, pongono le basi per una

Mali Wail, The Mountain Of Advanced Dreams, 2023. Still da video. Courtesy Mali Wail. Foto Roberta Segata.

nuova prospettiva della co-abitazione con il vivente.

All'interno di questo potente esercizio di riscrittura delle dinamiche che regolano l'impianto culturale del genere umano, Mali Weil decide di agire anche su un piano pedagogico, mediante la creazione della Scuola di Diplomazie Interspecie e Studi Licantropici.

L'istituzione si pone come spazio di formazione e ricerca interdisciplinare con percorsi innovativi di approfondimento di competenze giuridiche, scientifiche, di tradizioni culturali,

oniriche e narrative un tempo familiari all'Occidente, con l'obiettivo di formare le future generazioni di diplomatici e di diplomatiche.

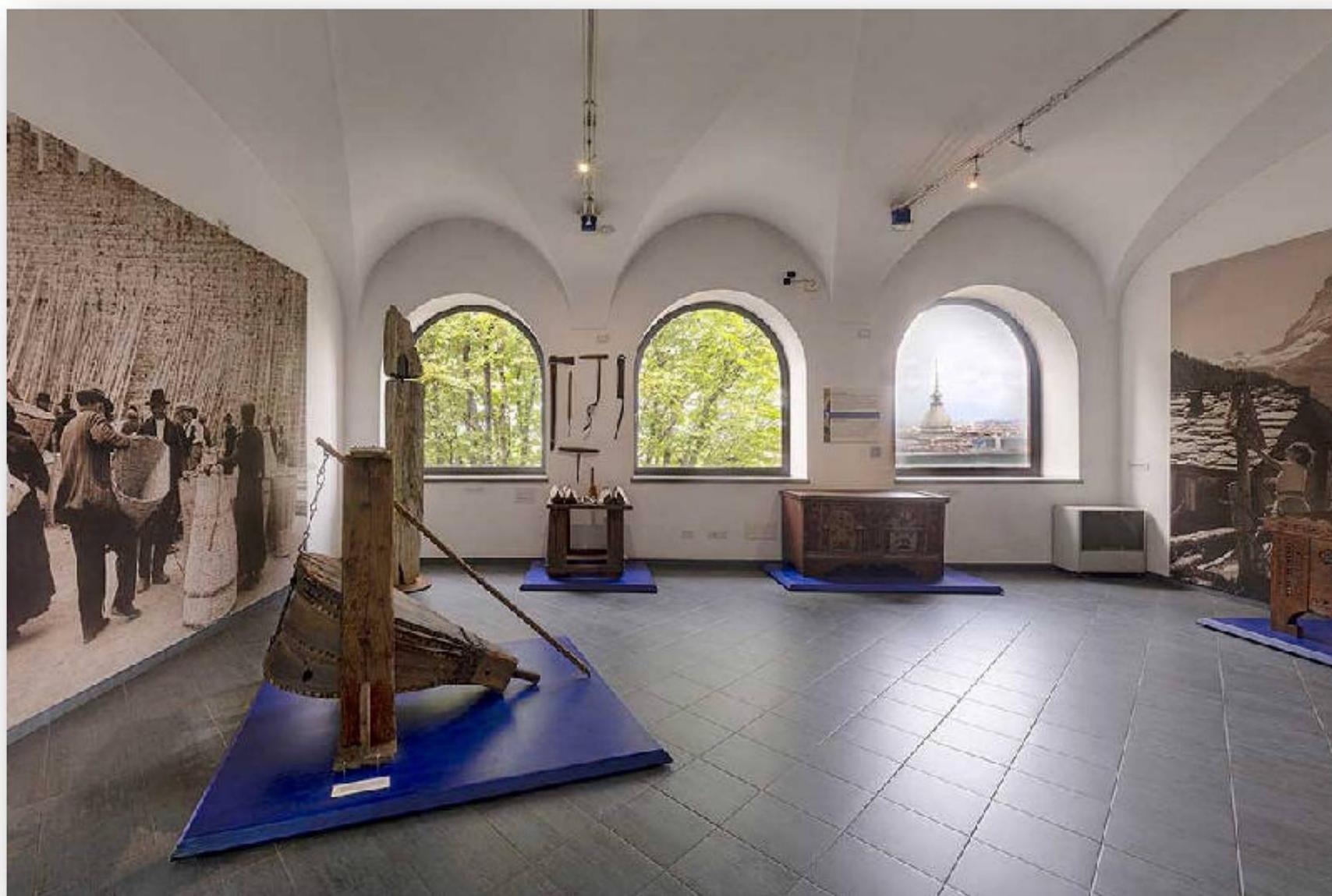
Formarsi alla diplomazia interspecie e alla licanthropia significa affinare competenze diverse per muoversi con abilità in tutti i futuri contesti internazionali e interspecifici delle politiche, delle scienze e delle culture delle alterità oltre umane.

MALI WEIL
THE MOUNTAIN OF ADVANCED DREAMS

A cura di Andrea Lerda

23 maggio – 17 settembre 2023

Museo Nazionale della Montagna
Piazzale Monte dei Cappuccini 7
10131 – Torino
www.museomontagna.org



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

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

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

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



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

Un anello alla scoperta dell'abetina di Salza

- Località di partenza: Borgata Didero di Salza mt. 1240
- Dislivello: 333 mt.
- Tempo complessivo: 3 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 5 Val Germanasca – Val Chisone Fraternali Editore

I valloni di Massello e di Salza, insieme a quello di Rodoretto, sono laterali tributari del torrente Germanasca che termina la sua corsa nel Chisone tra Pomaretto e Perosa Argentina in bassa valle. Il piccolo comune di Salza, formato da diverse borgate adagate su soleggiati pendii, presenta all'Inverso un chiuso bosco, dove crescono secolari abeti



Molte
indicazioni a
Salza non
permettono di
sbagliare



L'alta valle di Prali. La Gran Guglia copre il Bric Bucie

bianchi, giganteschi faggi e larici, chiamato comunemente "Abetina di Salza".

Il bosco di Abete Bianco (Abies Alba) di Salza è iscritto nel Libro Nazionale dei boschi da seme. Le abetine come quella di Salza si trovano anche nei valloni di Garnier e Bourcet in val Chisone, in val Pellice, nel Gran bosco di Salbertrand e in poche altre valli del Piemonte.

Partendo da Didero, capoluogo del comune di Salza, utilizzando stradelli, piste forestali e sentieri ci si addentra nell'abetina dove crescono giganteschi esemplari di abete bianco, faggio e larici raggiungendo al termine il crinale al Colletto delle Fontane dove proseguendo fedelmente sullo stesso verso monte una panoramica traccia, per cime e colli intermedi, raggiunge il colle della Balma, quello della Valletta, che dà sulla val Troncea, salendo da questo in vetta ai monti Pignerol e Lungin.

Dal colletto delle Fontane uno sterrato in discrete condizioni scende all'opposto nella valle principale. In loco, dov'è presente un'attrezzata area di sosta, ampia vista sui monti dell'alta valle di Prali. Si torna poi a valle utilizzando la strada sterrata oppure il sentiero che più volte la taglia.

Un'ultima annotazione. Se gli incendi che hanno devastato le nostre valli lo scorso autunno hanno procurato ingenti danni al patrimonio boschivo, ben di più si può dire di questo inverno dove la copiosa neve caduta ha di fatto danneggiato il bosco provocando il piegamento di alberi, la rottura di rami, soprattutto quella delle cime, rendendo perciò impegnativo il transito su strade e sentieri ricolmi attualmente di vegetazione abbattuta.

Giunti a Perosa Argentina, comune della bassa valle del Chisone, di prende a sinistra per Prali. □ Itrepassato Pomaretto subito ci si addentra nella valle dove scorre il torrente Germanasca e superate per via alcune borgate, bivi per valli

*Scendendo a
Didiero di Salza*



laterali, si raggiunge il centro abitato di Perrero dove ancora si prosegue sino al ponte Rabbioso.

Qui giunti, trascurata la strada per Prali, si prende a destra per Massello e Salza. Fatte un paio di svolte, superato un breve tunnel, in ascesa ci si addentra nella stretta gola attraversando due volte il torrente che di sotto scorre impetuoso. Al bivio che segue, nel punto in cui la strada continua in direzione delle borgate della valle di Massello, si prende a sinistra per Salza. Superati i bivi che portano alle case di Saret e Milan subito si raggiunge Didiero, capoluogo del comune di Salza, dove si può lasciare l'auto nell'ampio parcheggio in centro all'abitato.

Traversando tra le case, superato il torrente Germanasca di Salza, al bivio che segue si prende a sinistra nel punto in cui sorgono numerose indicazioni compresa la bacheca che illustra le caratteristiche dell'abetina con il percorso da effettuare per attraversarla.

Rimanendo per un tratto sullo sterrato che sale al Colletto delle Fontane, che poi si

raggiungerà, rasentato l'abitato di Meinier, ancora per strada o per sentiero che sale la ripida dorsale separante due rii, così raggiungendo la superiore svolta.

Qui giunti, abbandonata la strada, sempre rimanendo sull'erbosa dorsale che salendo si scopre anche essere una pista di discesa per lo sci, faticosamente si termina di sopra su uno stradello-pista forestale, attualmente non segnato sulle carte perché di recente realizzazione, sulla quale ci s'immette prendendolo verso destra.

Percorso piacevolmente un lungo tratto piano, passati di sotto uno skilift, superato un rudere, la pista forestale prende a salire ripida nel bosco e con sei svolte alternate ad altrettanti non lunghi traversi guadagna più sopra uno slargo. Dove termina ritroviamo le indicazioni che ci ricordano che siamo all'interno dell'abetina di Salza.

Qui giunti, trascurata la traccia che scende a valle si prende quella che s'inoltra verso monte. Il tratto che segue, assai ripido e faticoso da percorrere, con brevi traversi, svolte, per lo più per la linea di massima pendenza, sale un boscoso versante dove tutt'intorno sorgono giganteschi esemplari di abete bianco e faggi, qualche larice, appunto la vegetazione che contraddistingue l'abetina di Salza.

Al termine della faticosa ascesa si guadagnano delle indicazioni presso un bivio che non ci dicono da che parte bisogna andare. Poiché il Colletto delle Fontane è di molto spostato a sinistra, occorre prendere quella direzione. La traccia che porta a destinazione, sostanzialmente ora piana, si divide in due parti: prima su sentiero, poi su pista forestale.

Nel primo tratto, tortuoso e accidentato, si superano per via dei canaloni compreso un precipizio messo in protezione. Più avanti ad uno slargo la traccia si amplia diventando una pista forestale. Interminabile, piacevolmente tutta la si percorre raggiungendo al termine l'area di sosta attrezzata al Colletto delle Fontane mt.1573, punto più elevato del percorso.

Da questo colle la strada scende all'opposto all'abitato di Fontane, borgata di Salza, terminando poi sulla provinciale per Prali. Esteso panorama sui monti delle valli del Germanasca da una parte, sulla bassa valle e sulla lontana pianura dall'altra.

2 ore e 15 minuti c.ca da Didero

Data la relativa brevità di questo itinerario, volendolo si può ancora proseguire sino al colle di Serrevecchio dove il sentiero GTA scende in direzione di Rodoretto. Si va e si torna in un'oretta aggiuntiva circa.

A questo colle parte un sentiero che rimanendo fedelmente nei pressi dell'estesissimo e assai panoramico crinale separante la valle di Rodoretto da quella di Salza, passando per cime intermedie ed il colle della Balma, raggiunge il colle della Valletta, che dà sulla val Troncea, dal quale si può salire in vetta ai monti Pignerol e Lungin.

Dal Colletto delle Fontane per tornare a Didero di Salza si può utilizzare, a piacimento, la strada se non si ha fretta, oppure il segnato sentiero GTA che traversando lungamente nell'abetina scende a valle. Rasentato l'abitato di Meinier, superato l'impetuoso torrente Germanasca di Salza, si raggiunge l'abitato dove questo anello si chiude.

45 minuti c.ca dal colletto delle Fontane

Beppe Sabadini



Il più antico delitto della storia

Ötzi, l'uomo venuto dal ghiaccio



Un uomo solo, di circa 45 anni, prova a valicare le Alpi a fine inverno. Si ferma per riposarsi e per mangiare qualcosa; si sente al sicuro. Del resto, è attrezzato per un lungo viaggio, ha con sé un vero e proprio kit di sopravvivenza, ha anche un pugnale di pietra e nella faretra porta 12 frecce in viburno e corniolo.

Viaggia armato di un'ascia in puro rame unica al mondo e di un grande arco di legno. In tutto ha con sé utensili di 18 legni diversi e una rete che forse serve per cacciare uccelli.

I suoi indumenti, assemblati con cinque pelli diverse e cuciti con tendini animali, sono adatti al freddo delle alte quote, inclusi un buon paio di calzature in fibra di tiglio e anche un berretto in pelliccia d'orso.

Mentre è fermo in mezzo alla neve, non sa ancora che quello sarà il suo ultimo pasto: un pasto abbondante, a base di farro, cervo e stambecco.

Giorni prima è rimasto coinvolto in un combattimento e si è ferito alla mano destra: infatti tra il pollice e l'indice porta i segni di un accoltellamento recente. Probabilmente qualcuno ha cercato di colpirlo e lui ha afferrato la lama, per difendersi. Per curare la ferita ha applicato sulla mano un muschio, che pare abbia proprietà curative.

Eppure ora è convinto di essersi lasciato alle spalle i nemici; non sa che lo hanno inseguito, fino a 3.200 metri di altitudine, fino al ghiacciaio dove adesso si trova. In effetti lassù non è solo. La neve attutisce i passi di qualcuno che, alle sue spalle, da circa 30 metri di distanza, fa partire una freccia che gli perfora la spalla sinistra: la punta della freccia rimane conficcata, la ferita gli paralizza il braccio, sezionando l'arteria succlavia e ne causa la morte per dissanguamento nel giro di pochi minuti.

Ma sull'effettiva causa della sua morte non c'è accordo tra gli esperti, anche perché l'uomo presenta i segni di una consistente emorragia cerebrale.

C'è chi sostiene che chi lo ha colpito potrebbe aver finito l'opera colpendolo poi alla testa. E chi pensa invece che dopo il colpo potrebbe aver sbattuto su una pietra, cadendo.

L'omicidio di Ötzi è avvenuto circa 5300 anni fa, in piena Età del rame, prima dell'Età dei faraoni e prima delle piramidi d'Egitto, ma ancora oggi è oggetto d'indagini.

E appunto cinquemilatrecento anni dopo, nel settembre del 1991, due coniugi bavaresi stanno facendo un'escursione sulle alpi della Val Senales, sopra Merano, al confine tra Alto Adige e Austria.



Il rifugio Similaun

*Museo
archeologico di
Bolzano*



La coppia lascia il sentiero, prende una scorciatoia e a un tratto appare qualcosa di nero e scuro dentro una conca piena di acqua dovuta allo scioglimento dei ghiacci. I due alpinisti si avvicinano e, spaventati, si accorgono di aver trovato un corpo umano.

Dopo aver scattato una foto, i coniugi Simon si allontanano e avvertono il gestore del rifugio più vicino, quello del Similaun, sempre in Alto Adige. Il quale a sua volta avverte i carabinieri italiani e per non sbagliarsi anche la polizia austriaca.

Inizialmente si pensa a un alpinista disperso qualche tempo prima e quindi si provvede ad avviare le operazioni di recupero.

Ma c'è brutto tempo, e il giorno seguente non è possibile. E nemmeno il giorno successivo si potrà liberare il corpo dal ghiaccio, perché non c'erano elicotteri a disposizione.

Intanto passa a dare un'occhiata il gestore del rifugio Similaun, e mette un telo di plastica a proteggere il cadavere. Ma quel giorno passa di là con un amico alpinista anche Reinhold Messner (che è di quelle parti) e - incuriosito

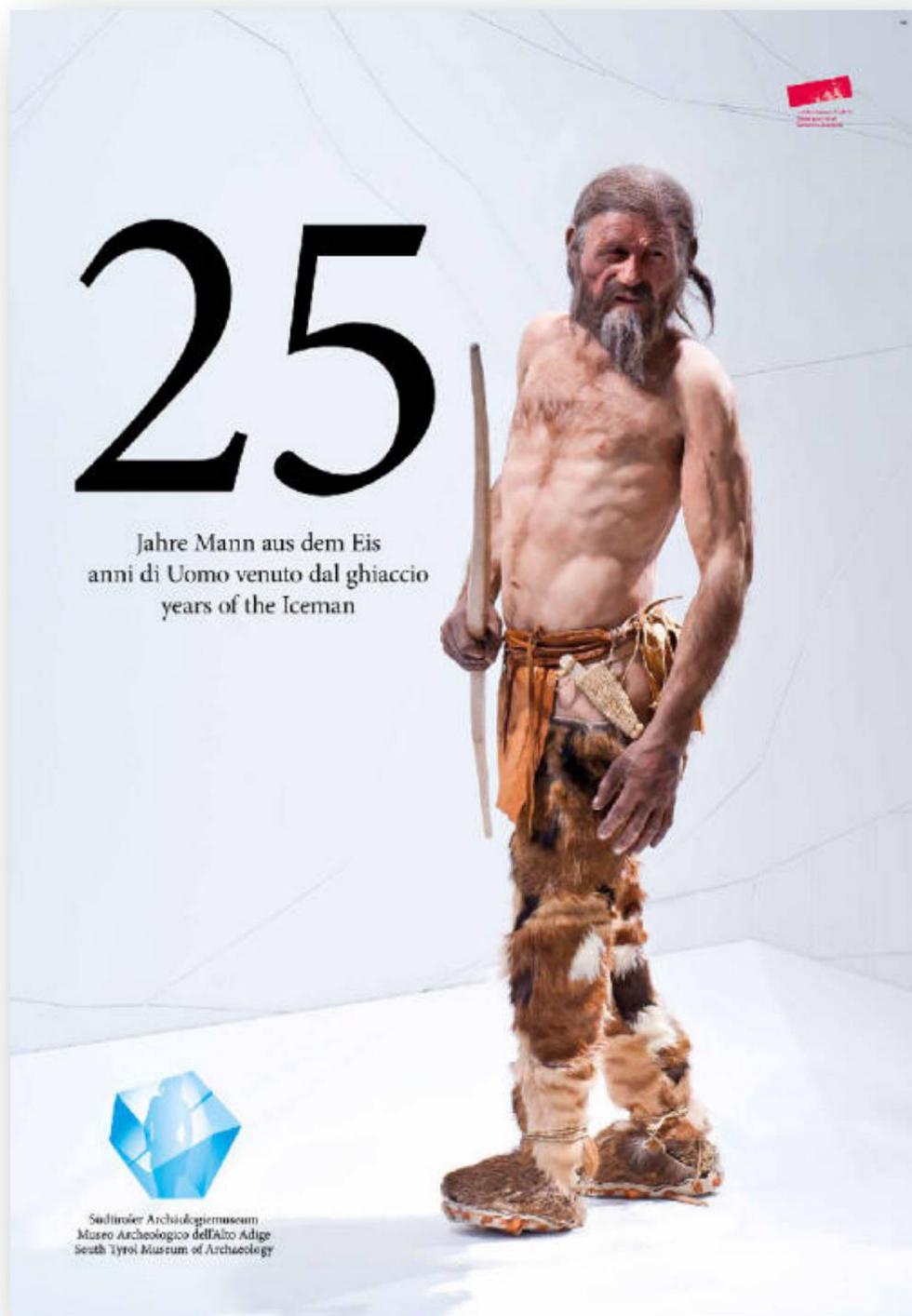
dal ritrovamento - si avvicina al corpo per esaminarlo.

I due notano gli indumenti in pelle e due contenitori in corteccia di betulla. Poi il gestore del rifugio gli fa vedere l'ascia di rame trovata insieme al corpo, l'unica cosa che i soccorritori erano riusciti a portare via.

Sarà anche stata un'intuizione semplice, ma Messner fu il primo a dire che quell'uomo nel ghiaccio doveva esser morto tanto tempo prima. Probabilmente, qualche millennio prima.

Così solo il 23 settembre, dopo quattro giorni, le autorità austriache riescono a organizzare il recupero del corpo (dato che ci si era convinti che il luogo fosse oltre confine, e quindi di competenza loro).

Per la verità, il recupero avviene in modi maldestri: si pensa d'introdurre il corpo in un sacco mortuario e quindi in una cassa di legno, per poi trasportarlo col carro funebre all'Istituto di medicina forense, e gli addetti allo spostamento gli torcono un braccio,



In effetti c'erano state gran discussioni sul luogo del ritrovamento, che sta proprio sul confine italo-austriaco. Per chiudere il dibattito, venne disposta una misurazione ufficiale, la quale stabilì che Ötzi era stato trovato a 92 metri dalla frontiera, ma dalla parte italiana.

Anche se questo era vero un po' per sbaglio: quando nel 1922, dopo l'annessione del Trentino-Alto Adige all'Italia, venne tracciato il nuovo confine, c'era troppa neve per individuare con esattezza lo spartiacque. Per questo motivo, la linea di confine fu tracciata a occhio, ma la sua validità è tutt'oggi riconosciuta dal diritto internazionale.

Quindi a Ötzi rimase il nome della valle austriaca oltre confine, ma dopo qualche tempo da Innsbruck venne riportato in Italia, dove si trova ancora oggi, al Museo Archeologico dell'Alto Adige di Bolzano, in un edificio che era originariamente, a fine Ottocento, la sede della Banca Austro-Ungarica, in via Imperatrice Elisabetta. Chiaramente, dopo la Prima guerra mondiale divenne la filiale della Banca d'Italia, per poi essere acquisito dalla Provincia dell'Alto Adige, che ne ha conservato l'originaria struttura neobarocca e liberty.

Ötzi è ospitato in una camera refrigerata, alla temperatura costante di meno 6 gradi e un'umidità al 99 per cento. Per evitare che il corpo si secchi, viene nebulizzato regolarmente con acqua sterilizzata. Come ha detto il patologo Oliver Peschel, che si occupa della sua conservazione, «Ötzi è il corpo umano più esaminato che il mondo abbia mai visto».

E allora due artisti olandesi hanno voluto realizzare una ricostruzione dell'Uomo venuto dal ghiaccio, in modo da riprodurre il corpo nel modo più realistico possibile.

Così al Museo di Bolzano si trova anche una sorprendente copia di Ötzi, come lui sarebbe potuto essere quand'era in vita, fatta di gomma di silicone, resina sintetica, peli e capelli veri, alta come lui un metro e sessanta.

E qualcuno si mette al suo fianco, per una foto, quasi a proteggerlo da chi di nascosto lo sta inseguendo.

Gianluigi Pasqualetto

rompendogli l'omero sinistro, che dovrà poi essere ricomposto.

Gli addetti trovano anche il suo arco di legno, che inizialmente viene scambiato per un bastone e che si rompe durante l'estrazione dal ghiaccio.

Comunque già il giorno successivo, si ebbe la conferma che l'intuizione di Messner era giusta. Il corpo era stato portato a Innsbruck ed esaminato da Konrad Spindler, esperto di preistoria dell'Università: il quale senza esitare disse che quell'uomo doveva essere morto almeno quattromila anni prima. Almeno.

E così questo corpo è diventato una delle mummie più antiche e meglio conservate: si pensa a dargli un nome, qualcuno dice la "mummia del Similaun", dal nome del rifugio là vicino. Ma poi un giornalista viennese si inventa il nomignolo Ötzi, preso dal nome della valle austriaca prossima a dove fu trovato, la Ötztal.

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

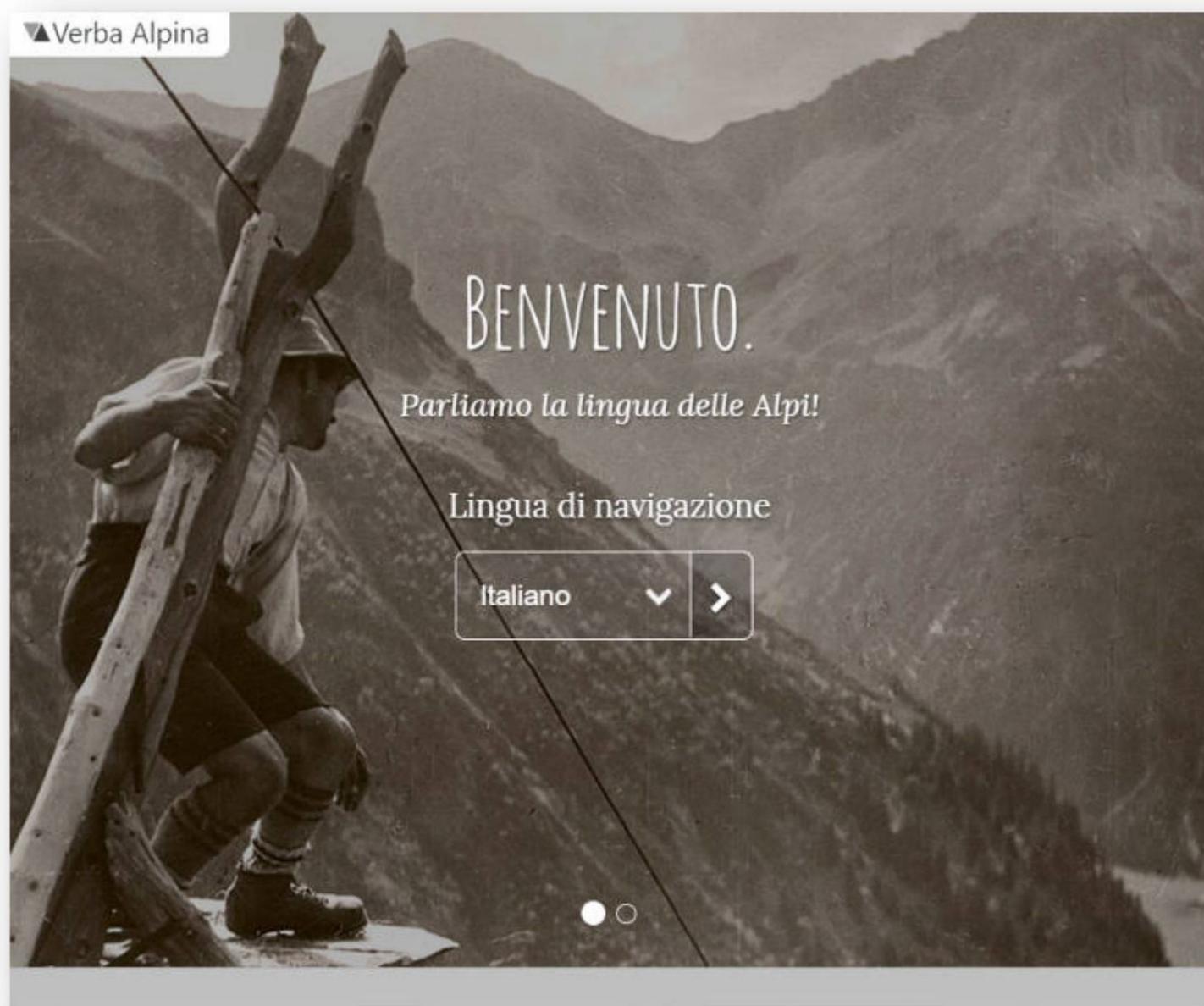
DFG

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!



Giornata Mondiale del Sonno: paese che vai, buonanotte che trovi

Emma - The Sleep Company racconta, insieme ai suoi Sleep Experts in giro per il mondo, le diverse abitudini legate al sonno: dalla famosa siesta degli spagnoli, agli "inemuri" giapponesi, fino ai "rumori colorati" in arrivo da oltreoceano. E gli italiani? Sempre più stanchi e con rituali piuttosto tradizionali...

L'importanza del dormire bene è ormai un tema sempre più sentito dagli italiani e non solo; ma come cambia il rapporto con il sonno nei diversi paesi? In occasione della Giornata Mondiale del Sonno avvenuta il 17 marzo scorso, Emma - The Sleep Company, tra le aziende a più rapida crescita in Europa nella produzione di sistemi per il sonno, ha indagato questa tematica portando a galla spunti interessanti ed inediti.

Presente in 30 paesi nel mondo, il brand si impegna ogni giorno per sviluppare prodotti di alta qualità, e per celebrare questa occasione, ha pensato di analizzare le diverse, affascinanti e a tratti bizzarre abitudini del sonno nelle diverse culture: dall'Italia al Giappone, passando dalla Spagna e dall'Islanda, fino agli Stati Uniti. Per farlo ha chiesto il supporto dei propri Sleep Experts provenienti da tutto il mondo, per scoprire i rituali legati al dormire più folkloristici e investigare i trucchi che anche gli esperti utilizzano per conciliare il sonno ogni sera.

Gli italiani sono sempre più stanchi

Una recente ricerca condotta da Emma – The Sleep Company ha rivelato alcuni dati curiosi sul sonno degli italiani, sempre più stanchi e insoddisfatti della qualità del proprio riposo.

Solo il 44,8% ha, infatti, dichiarato di riuscire a dormire tra le 7 e le 8 ore a notte e ben il 69% degli intervistati dichiara di avere un sonno leggero, caratterizzato da risvegli continui e ripetuti durante la notte. Per facilitare l'addormentarsi esistono numerose tecniche diverse ma, nonostante ciò, ben il 42,6% degli italiani dichiara di non avere un rituale



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

particolare per prendere sonno più in fretta e in maniera naturale.

Tra i metodi preferiti, la ricerca ha evidenziato: la lettura di un libro o di una rivista (28%), l'ascolto di playlist musicali e realizzate appositamente per il sonno (12%) o l'ascolto di podcast e audiolibri (10,6%). Nonostante il boom del trend ASMR (ASMR è l'abbreviazione di Autonomous Sensory Meridian Response ovvero risposta autonoma dei meridiani sensoriali), solo il 6,6% degli italiani dichiara di utilizzare questa tipologia di video/audio prima di dormire.

Filippo Calderaro, Sleep Expert italiano per Emma, ha confermato una problematica che riscontrano molti italiani: l'utilizzo dello smartphone prima di andare a dormire. Dall'analisi condotta è emerso, infatti, come ben il 56,2% degli italiani utilizzi il proprio cellulare poco prima di abbandonarsi tra le braccia di Morfeo, abitudine che influisce negativamente sulla qualità del sonno a causa dell'esposizione alle luci blu.

“Dopo una giornata passata davanti al computer e al telefono, cerco quanto più possibile di evitare l'esposizione alle luci blu per agevolare il rilassamento. Sarebbe ideale lasciare il telefono cellulare fuori dalla camera da letto così da poter resistere alla 'tentazione' e utilizzare altri metodi per cercare di dormire più in fretta, io per esempio adoro leggere un bel libro fantasy!” afferma Filippo Calderaro, Sleep Expert di Emma – The Sleep Company.

La siesta spagnola

Gli spagnoli si differenziano dal resto dell'Europa in fatto di sonno per un'abitudine diventata molto popolare e oggetto spesso di battute: la siesta. Gli spagnoli sono infatti soliti fare un pisolino subito dopo pranzo, tra le 14.00 e le 16.00, per agevolare la digestione e

GIORNATA MONDIALE DEL SONNO



riprendersi dopo un pasto abbondante a base di tapas. Al di fuori delle grandi città, la maggior parte delle aziende e negozi chiude in questa finestra di tempo, così che i dipendenti possano andare a casa, godersi il pranzo con la propria famiglia e riposare. I lavoratori, infatti, tornano in ufficio più tardi rispetto al resto d'Europa e finiscono di lavorare intorno alle 21.

Gli "inemuri" Giapponesi

I Giapponesi sono un popolo di grandi lavoratori, con ritmi serrati che impediscono di poter dormire le canoniche 8 ore a notte, e proprio per questo in Giappone è consentito (e consigliato) dormire sul posto di lavoro, a

scuola, in attesa dei mezzi pubblici e persino durante le riunioni.

Questa "arte" è ben diversa da quelli che potremmo definire dei classici "sonnellini" e si chiama Inemuri. Secondo la cultura e la tradizione locale, addormentarsi in pubblico non è visto come un segno di pigrizia ma, al contrario, è indice di duro lavoro e studio, così stancante da non riuscire a rimanere sveglio.

La Germania e i cuscini EXTRA

Il cuscino è forse uno degli oggetti della camera da letto più personali che ci sia, c'è a chi piace molto basso, a chi morbido e soffice mentre altri necessitano di cuscini appositi come quelli per la cervicale. In Germania però sembra esserci un amore spassionato per i cuscini maxi e di forma quadrata, generalmente di misura 80x80 centimetri, con imbottitura di piumino o piuma d'oca.

Keanu Raab, Sleep Expert tedesco per Emma spiega il motivo di questo simpatico aneddoto: "L'abitudine di utilizzare cuscini di grandi dimensioni dura oramai da secoli e la ragione per molti è la possibilità di piegare il cuscino rendendolo comodo da abbracciare e in grado di supportare tutto il corpo e non solo la testa."

Ma la passione per il corredo notte dei tedeschi non finisce qui! A causa del clima molto rigido in Germania le coppie sono solite avere due piumini singoli anche sul letto matrimoniale. L'abitudine nasce dalla necessità di mantenere la temperatura corporea sempre costante senza il rischio del "furto della coperta" da parte del partner.

I pisolini "rinfrescanti" in Islanda

In Islanda e in molti paesi Scandinavi il sonnellino all'aperto è molto comune e considerato salutare, soprattutto per i bambini e neonati. Si ritiene infatti che la natura e il rumore del vento aiutino nel rilassamento e a cullare i bimbi in un sonno profondo.

Questa pratica è molto comune anche d'inverno e non è raro vedere passeggini e carrozzine parcheggiati fuori dai negozi e ristoranti con bimbi ben coperti che riposano tranquilli. Tutto ciò è possibile anche grazie al basso tasso di criminalità del Paese, che permette ai genitori di lasciar dormire serenamente i propri bimbi all'aria aperta.



L'ultima tendenza negli Stati Uniti: Rumore bianco, marrone e rosa

L'America sappiamo essere sempre un passo avanti in fatto di trend, anche per quanto riguarda il sonno! L'ultima tendenza nata su TikTok ha come protagonista non solo il rumore bianco, conosciuto e ampiamente utilizzato per l'addormentamento, ma anche quello marrone, verde e rosa.

La differenza sostanziale sta nel suono più basso e la potenza delle frequenze: quello rosa, ad esempio, somiglia molto al suono di una cascata, mentre quello marrone diminuisce di frequenza ogni ottava, imitando il suono della pioggia o dell'acqua della doccia.

Emma Merritt, Sleep Expert americana per Emma ritiene che l'ascolto di rumori rilassanti possa aiutare nel processo di addormentamento "Ci sono ancora pochi studi che possono confermare l'effettiva correlazione tra rumori bianchi e qualità del sonno, ma è una tendenza che sta prendendo piede e che effettivamente aiuta molte persone non solo a dormire meglio ma anche a ridurre ansia e stress durante le attività di tutti i giorni. Io, per esempio, tendo ad utilizzarlo per addormentarmi meglio dopo una giornata molto impegnativa o stressante accompagnato da una bella camomilla calda."

G.B.



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

□ccorre 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.
- RISP□STA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 3 ogni minuto (un segnale ogni 20 secondi) un minuto di intervallo

S.□.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

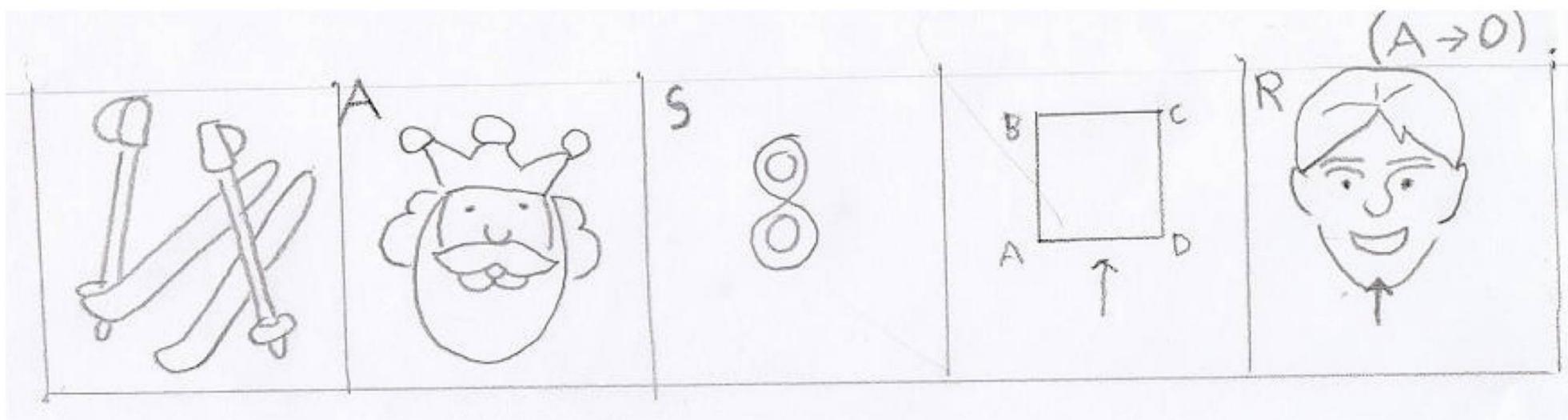


IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

REBUS CON MODIFICA

(Ornella)



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

ORIZZONTALI:

1. Federal Bureau of Investigation
3. Il padre di Alessandro Magno
11. Scavano sottoterra
12. Modifiche apportate al modello originario
15. Simbolo del rutenio
16. Portare a sostegno giustificazioni
17. Fucile mitragliatore inglese
19. Qualità di chi reagisce con impulsività
20. Compresa, capita
21. Parte di una rappresentazione teatrale
22. Cantante di musica leggera con una vocalità aggressiva
23. Grande lago salato in via prosciugamento
24. Formano lo scheletro
26. L'onda allo stadio
27. Un tipo di farina
29. Un pronome maschile plurale
30. Targa di Rieti
32. Grosso felino con mantello di colore nero
34. Apparato radio elettronico che consente la localizzazione
37. Immettere aria nei polmoni
38. Associazione temporanea d'impres

VERTICALI:

2. L'insieme dei finimenti del cavallo
3. Come un'aiuola colorata
4. Le cime coperte da un bianco candore
5. Componenti poetici medievali
6. L'Italia su internet
7. Contenitore per rettangoli di plastica
8. Prore
9. Le hanno molti e pochi
10. Guasto meccanico che rende impossibile il proseguimento del viaggio
11. Arbusto dalle piccole bacche nero azzurre
13. Il paradiso terrestre
14. Cucitura dei margini di una ferita
17. Capo anziano di un villaggio presso le antiche popolazioni slave
18. La moglie del figlio
23. Altrimenti detto
25. Fiume della Romania affluente del Danubio
26. In cielo ci sono la Maggiore e la Minore
28. Esclamazione che accompagna il saltello
29. Organismo a carattere sociale
31. Abitavano l'limpo
33. Aria a Londra
35. Targa di Trapani
36. I confini del Labrador

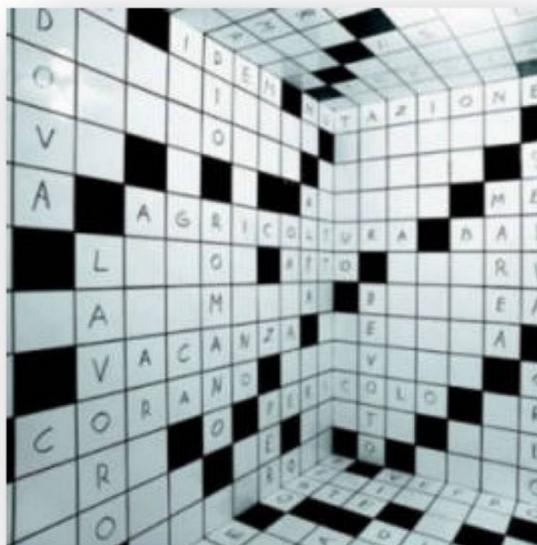


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

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

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

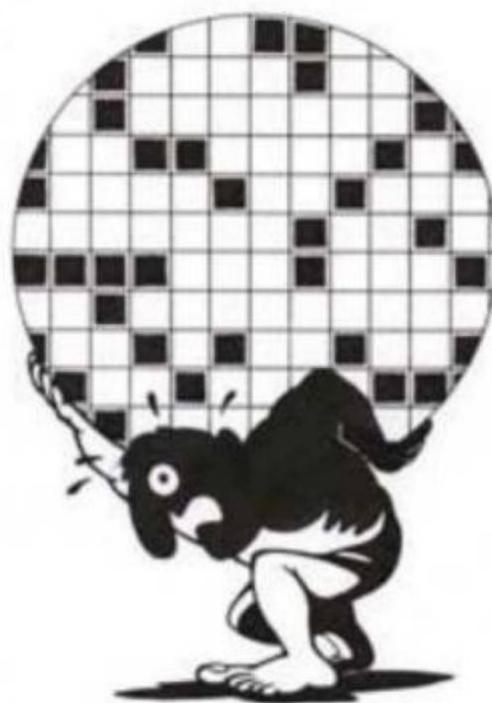


ORIZZONTALI:

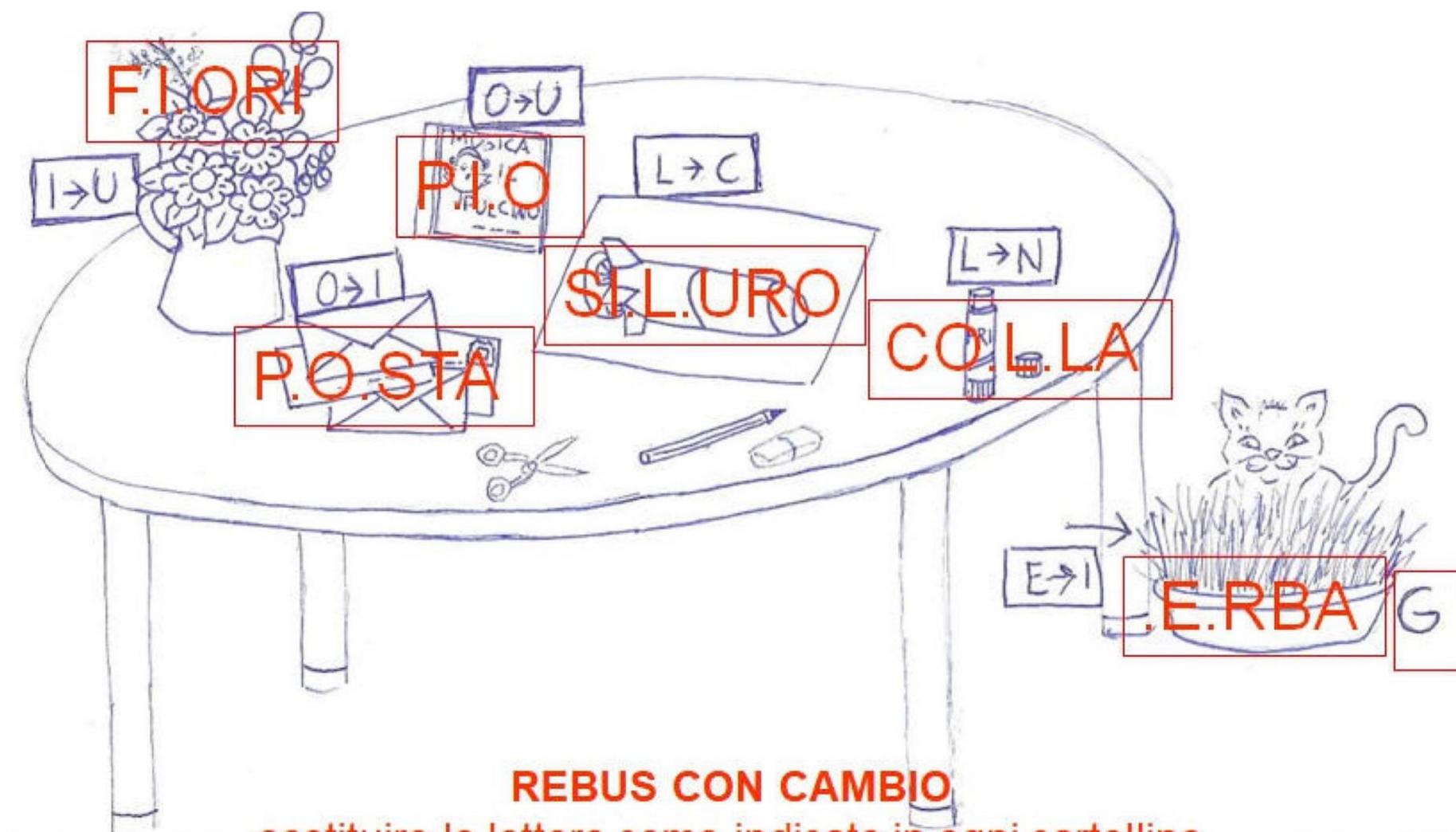
1. Il nome di Guinness
4. Non Classificato
6. Confacente allo scopo – adatta
10. Torino
11. Nome d'uomo
14. Una fase del sonno
15. Segue il bi
17. Abitante della Costa d'Avorio
18. Segue l'aratura
20. Quartiere di Roma
21. Si usa in edilizia
24. Abitanti di una regione dell'Asia minore
25. Può essere anche nobile
26. Famose – più che conosciute
29. Varese
30. Figlia di Tiresia
31. Dispari di mese
32. Non rotte – sane
33. Ce ne sono di nobili
36. Aveva una capanna
37. Modesti – pochi
40. Una obbiezione
42. Parte della Chiesa
43. Adesso in breve
44. Appartenenti alla nobiltà

VERTICALI:

1. Alacre – che si dà da fare
2. Si anteponeva ai signori
3. Mezza Cina
4. Con loro si trasportavano liquidi
5. Deriva da un organo capostipite
8. Possedimenti agricoli
9. Lo si deve dopo un lauto pasto
12. E' alla "guida" della nave
13. A questo punto ...
16. Lingue di terra
19. Diritte
22. pera di Verdi
23. Poggi solitari
27. Ultima di settembre
28. Fuoriclasse, campioni molto bravi
29. Abitudine che può essere dannosa
31. Rivoluzionario francese
33. Come il 36 orizzontale
34. Attore famoso
35. Guancia
38. Nobile abissino
39. Una S sui calendari
41. Il centro del Tabù



Le soluzioni dei giochi del mese di APRILE



REBUS CON CAMBIO

sostituire le lettere come indicato in ogni cartellino
(soluzione: 5,5, 3,6, 3,1,6)

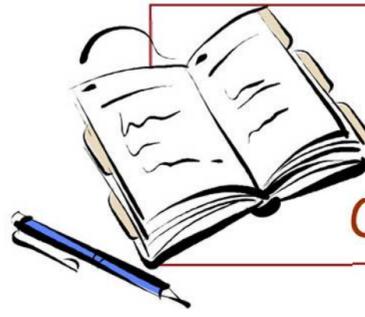
SOLUZIONE

F.I.ORI P.O.STA P.I.O. S.I.L.URO CO.L.LA .E.RBA G
F.U.ORI P.I.STA P.I.U'. S.I.C.URO CO.N. L'A.I.RBAG



1	A	2	N	3	A	4	I	5	S		6	S	7	P	8	I	9	G	10	A	
11	C	A	C	T	U	12	S		13	C	R	O	C	14	O						
15	A	R	N	O	B	I	16	O		17	A	R	A	D							
18	N	N	E		19	S	A	T	20	A	N	I	C	I							
21	T	I		22	D	O	M	I	C	I	L	I	O								
	O		23	R	E	N		24	S	C	A	L	A								
	25	L	A	P	I	26	S		27	A	N	A		28	L						
29	C	I	M	I	C	I	30	O	S	O		31	S	I							
32	A	T	A	L	A	N	T	A		33	I	A	N								
34	L	I	D	A		35	O	T	R	A	N	T	O								
37	A	G	A	T	A		38	O	S	I	R	I	S								
	40	I	N	O	P	E		41	I	R	I	N	A								

1	I	O		2	M	A	R	I	N	A	I		7	A	
	N		8	A	R	G	O	N		R		9	I	L	
10	D	I	N					12	E	T	E	R	N	I	
15	I	N	A		16	O	S	S	O		18	O	O		
19	A	C	C	A		21	E	P	I	F	A	N	I		
24	N	U	O	V	A	Z	E	L	A	N	D	A			
26	I	R	R	E	T	I	R	E		27	O	A			
		28	V	E		29	T	O	T	T	I		31	R	T
33	M	A	T	E	R	N	I	T	A		35	E	O		
36	O	T	A	R	I	A		37	E	N	A		S		
39	D	E		40	O	T	T	O		41		42	G	P	S
	A		44	A	S	I	A	M	I	N	O	R	E		



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

Se piove i primi di maggio, noci e fichi faranno buon viaggio

Con i suoi 31 giorni, Maggio è il secondo mese della stagione primaverile che entra in questo periodo nella sua fase di massima espressione, riflesso della crescente esposizione della natura alla luce solare, destinata a toccare il culmine nel solstizio d'estate del 20-21 giugno. Di conseguenza le giornate si allungano e il clima è decisamente più mite.

Un aspetto che giustifica la consuetudine presso i popoli antichi di dedicare questo mese a divinità legate alla luce ed in conseguenza del colore che percepiamo quando guardiamo le cose.

Infatti i romani lo associavano ad Apollo mentre i Celti al "fuoco luminoso", metafora del risveglio della natura, celebrato con la festa di Beltane (o Beltaine), termine che in irlandese indica il mese stesso.

L'altro elemento centrale era la Terra, intesa come Madre Natura e identificata con la dea Maia, dalla cui radice latina, Maius, si pensa possa essere derivato il termine "maggio".

Ad essa erano collegate numerose feste (come i Floralia romani) e riti legati alla fertilità della terra.

Protagonisti assoluti di quelle manifestazioni erano i fiori, che antiche popolazioni italiche come gli Etruschi e i Liguri festeggiavano nel Calendimaggio (intorno al 1° del mese), ancor oggi in uso in diverse località del nord Italia.

A quelle tradizioni si richiamò la Chiesa dedicando il mese alla Madonna, e in generale alla figura della mamma, e sostituendo il biancospino, fiore simbolo della dea romana Maius, con la rosa associata alla figura della Vergine.

Sul piano astronomico poi, con maggio s'inizia a delineare il cielo tipico delle notti estive, con la costellazione di Boote in posizione dominante, grazie alla spiccata luminosità di Arturo, terza stella più brillante della volta celeste, mentre altissima sull'orizzonte, quasi allo zenit, è la costellazione dell'Orsa Maggiore o Grande Carro.

Ed in questo mese di Maggio oltre ad esplodere la natura in tutte le sue manifestazioni, anche la UET rifiorirà con le sue attività sociali.

Vediamole.





- Sabato 13 e Domenica 14 maggio faremo un bellissimo percorso in alta Val Susa seguendo il Sentiero dei Franchi – da □ulx a Meana di Susa. L'itinerario proposto ricalcherà in parte il probabile percorso seguito dalle Armate di Carlo Magno per sorprendere alle spalle l'esercito longobardo attestato alla Chiesa San Michele. Il sentiero che seguiremo si snoda per circa 60 km lungo la Val di Susa o Valle della Dora e per la sua lunghezza sarà diviso in due parti e in due tempi: adesso a maggio lo percorreremo da □ulx a Meana con pernottamento al Pian del Frais, ed a settembre da Meana di Susa fino a Sant'Ambrogio con pernottamento da definire.
- Domenica 28 maggio invece faremo un'escursione partendo dalla Certosa di Monte Benedetto salendo fino al Lago Rosso, gita condotta in collaborazione con la Sottosezione GEAT.

A presto ritrovarvi in Montagna, dunque!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"



Mondo Sahara

Diario di bordo

Questo viaggio è iniziato l'8 aprile, quando dopo 2000 km tra bufere di vento di sabbia e pioggia torrenziale sono giunto alla frontiera Tunisia Algeria.

In realtà è cominciato mesi prima, da quando il mitico Fuoristrada Club Vicenza mi contattò per un'Algeria integrale.

Poi è proseguito a Tamanrasset dove ho casa ed agenzia e moglie, allestendo fuoristrada con acqua, gasolio e benzina per le moto.

30 persone 17 fuoristrada e 3 moto.

Poi la cambusa altrettanto importante. Inoltre tende, materassini, luci, telefono satellitare, pronto soccorso. Papiri in quantità tra visti e permessi.

Peccato che arrivati in frontiera ci viene detto che il cassiere nel weekend non lavora.

Quindi secondo loro i turisti devono anche adeguarsi.

Comincio ad agitarmi.

Finalmente il via libera.

Ed il serpentone di Toyota, Nissan, Mitsubishi e Ktm prende il largo tra le dune dell'Erg orientale.



Reportage Ai "confini" del mondo

Albergo a El Oued.

Alla reception mi agito del tutto.

Ma quando il giorno seguente il Sahara ci accoglie nel suo massimo splendore, passa tutto.

Dune dorate, pinnacoli, di rocce, archi, tombe preislamiche, dromedari al pascolo emozionano tutti.

Vecchi sahariani come me e giovani alla loro prima esperienza.

Manicaretti serali di altissimo livello come pollo alla thailandese, riso al curry, passatelli in brodo e noi nel nostro piccolo con il tè nel deserto ed il pane cotto sotto la sabbia.

La sera si contano le stelle cadenti, si individuano le costellazioni.





Di giorni pitture rupestri e paleosuolo ci fanno ripiombare nella preistoria.

Solo una foratura, ma purtroppo una Nissan ha ceduto ed è rimasta in un garage di un paesino.

La porterà il carro attrezzi fino in frontiera.

Tutti attrezzati di tenda sul tetto ed io come al solito o tenda Ferrino o cielo stellato.

Una mattina mi son svegliato ed ho trovato uno scorpione giallo sotto la tenda.

A momenti non lo avvolgo.

Il minimalismo Sahariano significa godere delle piccolissime cose .

Una bottiglia di acqua fresca, una pagnotta di pane, un tè dolce alla menta, il sorriso di un bambino che non crede che il pallone che gli abbiamo regalato sia davvero per lui ed i suoi amichetti.

Grazie al grande cuore di tutti i soci del Fuoristrada club di Vicenza, abbiamo distribuito ovunque abbigliamento per grandi e piccoli e cancelleria.

Un gruppo di amici innamorati del più bel e grande deserto del mondo.

Theodore Monod, mica per nulla lo chiamava "IL PADRE DI TUTTI I DESERTI".

Fabrizio Rovella

(Esploratore e Sognatore)

 **Saharamonamour**

www.saharamonamour.com



Mostre **MC Event**

Mercoledì 26 aprile

Dalle 10,30 alle 18,30

Mostra fotografica by Fabrizio Rovella.

Dove: presso la **Pasticceria Gelateria Sorriseria EL DOLZ** in Piazza della Chiappa nel cuore commerciale di Rapallo

Alle 16.00:

Fabrizio Rovella racconterà i suoi viaggi e risponderà alle domande del pubblico e ai giornalisti di **Telenord** e **Primocanale di Genova**

Giovedì 27 aprile

Fabrizio Rovella sarà presente sul posto e verrà intervistato da Simone Rosellini del **SecoloXIX** di Genova

Dove: a Santa Margherita Ligure presso lo splendido 4 stelle **ALBERGO MEDITERRANEO** Via della Vittoria,18a

Pomeriggio: aperitivo ligure

Verrà allestita la mostra fotografica permanente che potrà essere visitata fino al **14 maggio 2023**

30^{anni}  **saharamonamour**



*MusicArtFashion by Mc Event
di Donatella Ferraris*



Color seppia Cartoline dal nostro passato



Una Gita alla Torre d'Ovarda

27 ottobre 1912

A mezzogiorno in punto di Domenica 27 ottobre scorso, una comitiva dell'Unione Escursionisti, composta di 17 alpinisti, fra cui tre gentili signorine, giungeva sulla vetta della Torre d'Ovarda, m. 3075, dopo aver felicemente compiuta un'ascensione che, data la stagione inoltrata, le condizioni speciali della montagna e le difficoltà presentate, specialmente dall'abbondante neve ultimamente caduta e sovrappostasi a quella già congelata di precedenti nevicate, può giustamente dirsi di primo ordine.

Ma su quella vetta, sotto un cielo purissimo, sotto la tepida carezza del sole autunnale sfolgorante in tutto il suo splendore, al cospetto di un panorama immenso ed imponente di una distesa infinita di montagne rese anche più maestose e solenni dalla nuova neve, gli Escursionisti hanno subito scordato la stanchezza e le otto ore impiegate nella salita, le difficoltà dell'ascensione, il freddo intenso provato nelle prime ore del mattino, e si sono

sentiti invasi da una contentezza quasi infantile, dal desiderio, dalla smania di rompere la tranquilla pace silente della montagna invernale con le più spontanee e gioconde acclamazioni di gioia.

Ed un *urrah* entusiastico ha salutato le tre signorine che affrontarono intrepide e vinsero le difficoltà della lunga scalata di rocce ricoperte di neve e di ghiaccioli e che prime giunsero a toccare la vetta; un evviva ha salutato la brava guida Ferro Francesco Vulpot, di Usseglio, che ha saputo condurre sapientemente e prudentemente la numerosa comitiva alla conquista della Torre d'Ovarda: e ad un evviva di sincero plauso furono fatti segno anche i consoci avvocato Federico Campi e il ragioniere Benvenuto Treves che proposero e seppero organizzare, con una quota minima, una così splendida gita.

Nulla da essi fu infatti trascurato per la buona riuscita.

Il sabato sera all'arrivo della comitiva a Lanzo ci attendeva già alla stazione una comoda automobile dello Stabilimento Airola, che ci portò rapidamente ad Usseglio, non risparmiando nemmeno l'emozione di una leggera «panne» lungo il percorso. Verso le ore 23,30 si giungeva ad Usseglio, dove

all'Albergo Rocciamelone i gitanti poterono concedersi alcune ore di sonno su comodi letti, e dove al mattino successivo, verso le 3,30, venne servita un'abbondante ed ottima colazione di caffè e latte.

Alla partenza la montagna biancheggiava appena nel cielo stellato e la luna piena dava alla neve delle alte cime circostanti dei bagliori d'argento di effetto indescrivibile. Su comodo sentiero si raggiunse in un paio d'ore, il Piano Servin e dopo breve marcia il Piano delle Tre Pietre, dove ognuno fece alla meglio una seconda e rapida colazione, secondo quanto permetteva il freddo rigidissimo di quell'ora mattutina già rischiarata dai primi bagliori del giorno, ma non rallegrata dal tepore del sole ancora troppo alto...

Si riprese lentamente la marcia sullo strato di neve sempre più spesso, percorrendo lunghi tratti attraverso canali ripidi e paurosi, per l'insidia della neve abbondantissima.

La buona guida Vulpot seppe ugualmente condurci anche attraverso a queste difficoltà, e fu soltanto all'ultimo tratto della salita, che per suo consiglio di prudenza, si fecero diverse cordate per superare gli ultimi spuntoni di roccia ed arrivare alla seducente Torre.

Nella discesa, dopo la gioconda colazione in vetta, si rese veramente utile e necessaria la corda, perchè la vista continua del precipizio e del forte pendio nevoso ai nostri piedi, più facilmente che in salita, avrebbe potuto provocare qualche momento di incertezza pericolosa di fronte alle difficoltà evidentemente maggiori.

La comitiva era formata di alpinisti assai provetti e procedendo tutti in cordata colla massima cautela, ed impiegando certo un tempo piuttosto lungo, si poté senza notevoli incidenti effettuare l'emozionante discesa della piramide rocciosa, giungendo felicemente a raggiungere il sentiero abbandonato al mattino, ed arrivando verso le 18 ad Usseglio.

Poiché eravamo in ritardo di un'ora sul programma prestabilito, la automobile dovette ricondurci a Lanzo pei 30 km. della carrozzabile compiendo quasi un record di velocità, il che oltre alla ebbrezza della velocità automobilista, ci permise di gustare ancora all'Albergo Torino l'ottimo pranzo preparatoci,



Ferro Francesco Vulpot detto "Berto"

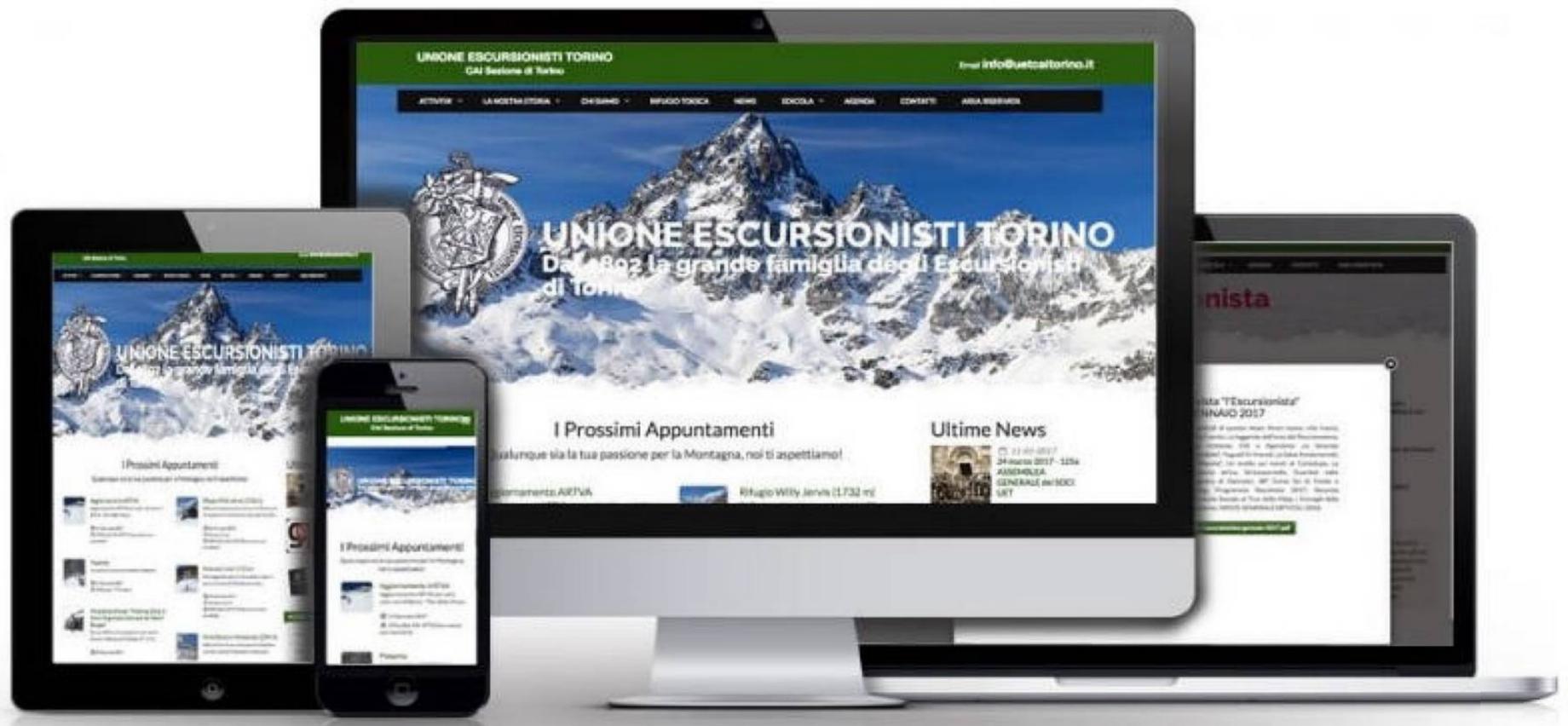
ed al quale, i più pessimisti, avevano già quasi rinunciato per timore di perdere il treno delle 20.51.

In meno di mezzora invece anche quest'ultima e forse non indifferente, se non difficile, parte del programma, venne eseguita, ed i gitanti giunsero perfettamente in orario a Torino, ancora con l'anima ripiena d'entusiasmo per l'ottima giornata trascorsa, e ringraziando ancora i due direttori per la splendida ascensione loro procurata.

Anonimo Uetino

*tratto da "L'Escursionista" Anno XIV 28
novembre 1912*

www.uetcaitorino.it



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

Maggio 2023

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

segui su

