



# l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Giugno 2023

€ 0,00

**#CAI160**

Giro dei tre rifugi Val Gravio-Toesca-Amprimo

**Sulla pelle viva**

La storia di Tina Merlin, quella del Vajont

**Un anello per il lago Blu e la Punta Costabruna**

I viaggi del nostro Marco Polo

**Hervé Barmasse - CERVINO La montagna leggendaria**

Il Cervino in mostra al MuseoMontagna

**Libri antichi di montagna**

Al 23° Convegno BiblioCAI

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

SOTTO  
SEZIONI  
E GRUPPI



seguici su



Anno 11 – Numero 112/2023

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





Sezione di Torino



## *Dalla siccità alle alluvioni*

Nello scorso mese di maggio abbiamo assistito all'alluvione di gran parte del territorio dell'Emilia Romagna.

In TV abbiamo visto scene di strade allagate con più di un metro d'acqua e pertanto impraticabili.

Nei centri abitati, l'acqua è entrata nei piani bassi delle abitazioni danneggiando arredi, elettrodomestici e beni vari.

Nelle aziende di allevamento del bestiame, molti capi sono andati persi perché non si è fatto in tempo a trasferirli. Nelle aziende agricole, molte colture verdi e frutteti sono rimasti sommersi, con conseguente perdita di tutto il prodotto.

In sostanza, i danni per le popolazioni che hanno avuto la casa allagata e, pertanto, hanno dovuto abbandonarla sono stati ingenti; in molti casi, queste persone hanno perso tutto.

Per ricostruire i beni persi ci vorrà molto tempo. Per le aziende che hanno avuto molti danni, risollevarsi e riprendere la produzione, nonostante qualche aiuto dello stato, sarà difficile.

Bisognerà riparare o ricostruire le opere pubbliche danneggiate o distrutte, come i ponti stradali e ferroviari, gli argini, le opere idrauliche in genere. Ci vorrà del tempo.

In questa situazione catastrofica, i primi interventi fatti dalla protezione Civile Nazionale e Regionale sono stati quelli per il salvataggio delle persone rimaste isolate nei piani alti, sui tetti delle case dei centri urbani o nei cascinali delle campagne.

Sono state registrate molte vittime; in particolare tra le persone che, durante i trasferimenti, sono rimaste bloccate in auto, poi travolte dalla piena. Poi sono seguiti gli interventi per lo sgombero delle macerie e del fango da strade, case e aziende.

In questo contesto, abbiamo assistito a una grande gara di solidarietà che ha visto intervenire tanti volontari da ogni parte d'Italia, a partire dalle popolazioni della Regione non colpite dall'alluvione.

Tra di essi abbiamo visto tanti giovani. Molte istituzioni hanno assunto iniziative per la raccolta di fondi da destinare alle popolazioni colpite dalla calamità (come quella di "Specchio dei tempi", del quotidiano nazionale "La Stampa" di Torino). Anche la struttura Governativa del Soccorso si è mossa subito e bene (essendo ormai rodada dalle numerose calamità (come terremoti, frane, trombe d'aria, incendi e inondazioni) che frequentemente colpiscono il territorio nazionale.

Tutte queste attività di soccorso governative e, soprattutto, quelle condotte dalle organizzazioni del Volontariato, che sono veramente numerose ed essenziali sono, ovviamente, molto apprezzate dalle popolazioni vittime di questi disastri.



Sezione di Torino



Anche in noi, osservatori esterni, questi interventi di soccorso, che partono gratuitamente dal Volontariato, fanno molto piacere perché sono un indice significativo dello spirito di solidarietà che, in genere, contraddistingue le popolazioni Italiane.

Ma l'azione del governo in questi casi non può limitarsi solo al soccorso in emergenza (seppure questo è necessario per il salvataggio delle persone), ma deve andare oltre e spingersi fino alla prevenzione.

Queste calamità naturali ormai sono sempre più frequenti. Quando accadono questi eventi calamitosi, si sente spesso dire che "precipitazioni così intense e persistenti non si erano mai verificate, che trattasi di un evento eccezionale".

Ma bisogna rendersi conto che, con i cambiamenti climatici in corso (innalzamento della temperatura degli oceani, alterazione delle principali correnti marine e quant'altro) questi eventi non sono più eccezionali. Anzi c'è la probabilità che essi diventino sempre più frequenti e devastanti.

Escludendo gli eventi che non dipendono dalle mutate condizioni climatiche, come ad esempio i terremoti, gli altri fenomeni naturali sono dipendenti dai veloci cambiamenti climatici in atto. Detti cambiamenti climatici, purtroppo, sono stati (e sono) quasi sempre causati dai comportamenti scorretti dell'uomo, in particolare nell'ultimo secolo.

A questo punto, tenuto conto che questi fenomeni estremi sono sempre più frequenti e, pertanto, prevedibili, mi chiedo perché a livello governativo nazionale e regionale non si facciano/aggiornino i piani di intervento preventivo per rischio idrogeologico?

Perché non si dà attuazione ai programmi di intervento sul territorio finalizzati a contenere, se non azzerare i danni conseguenti al verificarsi di questi eventi. In tale ambito, sono di primaria importanza anche le attività informative e formative (le esercitazioni) per addestrare le popolazioni nel sapere come comportarsi e difendersi in fase di emergenza.

Sempre in tale contesto, è altresì utile, a livello formativo, la conoscenza e il rispetto dell'ambiente, compreso quello montano molto fragile, che noi soci CAI abitualmente frequentiamo.

Certamente, questo valore istituzionale (per noi del CAI) del rispetto dell'ambiente, va testimoniato e trasmesso ai nuovi soci e, soprattutto, ai giovani, se vogliamo che il modo di vedere l'ambiente (con tutto quello che ne consegue) cambi radicalmente.

**Beppe Previti**

*Reggente UET*

**UN AIUTO PER L'EMILIA-ROMAGNA**

Raccolta fondi per sostenere persone e comunità colpite da alluvioni e frane

**IBAN: IT69G0200802435000104428964**

**CAUSALE: "ALLUVIONE EMILIA-ROMAGNA"**

intestato a "Agenzia per la sicurezza territoriale e la protezione civile dell'Emilia-Romagna"





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

# Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 11 – Numero 112/2023  
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](mailto:info@uetcaitorino.it)

Sito Internet : [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)

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

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

## Sommario Giugno 2023

Editoriale – Riflessioni del Presidente

**Dalla siccità alle alluvioni** 02

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

**#CAI160**

**Giro dei tre rifugi Val Gravio-Toesca-Amprimo** 05

Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare

**Notte stellata** 07

Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

**Piccoli racconti delle stube**

**Le Salvan da Juvel**

**Il silvano e il contadino di Juvel** 11

**Le Salt de Fanes**

**Quest'uomo era conosciuto con il nome di Gran Bracun** 12

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis

**Varda che vien matina** 15

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

**La Cucina popolare dell'Emilia Romagna** 18

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

**Una tradizione tra passato e presente**

**"la marena sinòira"** 23

**Vivere senza rimpiangere il passato** 24

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

**Hervé Barmasse**

**CERVINO. La montagna leggendaria** 25

la Montagna scritta - la rubrica della Biblioteca Nazionale CAI

**Libri antichi di montagna al 23° Convegno**

**BiblioCAI** 30

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

**Un anello per il lago Blu e la Punta Costabruna dal vallone del Sangonetto** 32

Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino

**Sulla pelle viva**

**La storia di Tina Merlin, quella del Vajont** 37

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

**Salute mentale: riconoscere e prevenire il burnout** 44

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

**Strizzacervello** 47

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

**In giugno, in bene o in male, c'è sempre un temporale** 54

Reportage – Ai confini del mondo

**Emilia Romagna mon amour** 56

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

**La gita artistica ad Ivrea** 58

Per comunicare con la redazione della rivistascrivici una email alla casella:

**[info@uetcaitorino.com](mailto:info@uetcaitorino.com)**

#CAI160

Giro dei tre rifugi Val Gravio – Toesca -  
Amprimo



Sul cappello un bel fior  
la rubrica dell'Escursionismo estivo

La Sezione CAI di Torino festeggia i suoi primi 160 anni di fondazione ed in questo ambito di manifestazioni "eventi CAI TO 160" è stata realizzata una fiaccola che sarà portata presso i rifugi.

Per questa occasione le Sottosezioni UET e GEAT hanno programmato un'escursione dal titolo "Giro dei tre Rifugi ovvero Rifugio GEAT Val Gravio, Rifugio Toesca e Rifugio Amprimo. Questa escursione si è svolta domenica 28 Maggio u.s. Alle ore 8,30 ci siamo trovati al parcheggio di Travers a Mont, siamo un bel gruppo di quasi 40 persone e dopo le fotografie di rito, partiamo con la fiaccola portata da Davide Forni Reggente GEAT. Percorriamo il Sentiero dei Franchi tra boschi rigogliosi per le abbondanti piogge e dopo 1 ora mezza arriviamo al rifugio Val Gravio dove ci attende una abbondante colazione a base di formaggio, prosciutto, marmellate, the, caffè, vino.

Le fotografie con la fiaccola sono tante da scattare ma dobbiamo partire per arrivare al

Colle Aciano, ci attende una bella salita e il tempo sta cambiando. Si formano due gruppi, chi non vuole affrontare la salita ritorna a Travers a Munt con Paolo Meneghello e raggiungono il rifugio Toesca per la via normale ovvero il sentiero 510. L'altro gruppo inizia la salita nel bosco che è veramente ripida e si attraversano diversi ruscelli che sono abbastanza carichi di acqua. Usciamo dal bosco ma la salita continua, incontriamo anche passaggi esposti e in circa 3 ore arriviamo al Colle.

Ora la parte più faticosa è superata e ci attende una lunga discesa. Passiamo accanto al Casotto di Sorveglianza del Parco Orsiera Rocciavrè, facciamo un lungo traverso alla base del Villano, dove troviamo una sola lingua di neve da attraversare e poi per prati arriviamo al Pian di Mezzo. Il Rifugio Toesca non si vede ancora ma non siamo lontani.





*I due reggenti  
delle Sottosezioni  
GEAT ed UET  
sorreggono la  
fiaccola del  
#CAI160*

Il gruppo dei primi ogni tanto si ferma per aspettare i ritardatari, ora c'è il sole e fa caldo e questo rende più faticosa la marcia, ma siamo quasi arrivati e potremo riposarci e riprendere le forze.

Le fotografie del gruppo non mancano e tutti rispondono con sollecitudine a mettersi in posa, all'interno poi, davanti alla polenta fumante siamo tutti contenti e non sentiamo più la stanchezza. Il nostro Reggente Beppe Previti consegna al suo omologo GEAT una riproduzione del gagliardetto UET di fine 1800. Intanto arriva l'ora di riprendere il cammino, il sole è scomparso e la pioggia si avvicina; salutiamo la signora Roberta che gestisce il Rifugio e riprendiamo il cammino. Inizia a piovere, al rifugio Amprimo ci fermiamo per far vedere la nostra fiaccola ma la pioggia aumenta e quindi dobbiamo proseguire.

Questa collaborazione con la nostra consorella GEAT è stata piacevole e con la partecipazione

di un discreto numero di giovani. Questa collaborazione è iniziata da alcuni anni, e nel nostro programma estivo è sempre presente un'uscita in comune.

All'arrivo alle auto siamo stanchi e un po' bagnati ma allegri e soddisfatti anche perché il tempo, in fondo è stato clemente, la pioggia è arrivata solo nell'ultima parte della discesa. Sarebbe stato più pesante e difficoltoso fare la salita con la pioggia anche se il panorama è stato scarso per la presenza della nebbia fino al Colle Aciano.

A questo punto in attesa di sapere a quale rifugio sarà portata la fiaccola, non rimane che fare gli Auguri di Lunga Vita e buon lavoro alla nostra Sezione CAI di Torino.

**Domenica Biolatto**

## Notte stellata

Ci sono giorni in cui la vita ti regala sorprese, fatti che accadono, inspiegabili; ma che hanno la forza di proiettarti in luoghi e situazioni diverse dal tuo solito mondo.

Quel giorno accadde proprio questo, ero seduta su una fredda e metallica panca di uno studio medico in attesa del mio turno, attendevo già da un po' la mia chiamata, che non arrivava ed iniziavo ad infastidirmi e, come a tutti noi capita in queste situazioni, a pensare a questo tempo perso, che in questo vortice odierno di incastri e programmi, non poteva essere sprecato così.

Dopo una rapida scorsa alle ultime notizie sempre disponibili sulle applicazioni dei quotidiani, decisi di alzarmi per sgranchirmi un po'; la sala spoglia, luminosa e deserta ricordava quegli ospedali degli anni passati: sedie poche, in formica bianca, alle pareti vecchi avvisi o consigli sanitari.

Dopo qualche passo mosso nella stanza, arrivai al fondo dove il muro piegava ad angolo retto e continuava in un altro locale; girai l'angolo e mi ritrovai davanti ad una riproduzione di un noto quadro che mi catturò. Era molto grande e sprigionava un'energia particolare, chiusi gli occhi per paura di caderci dentro.

*“Me la ricordo bene quella notte!”*

La voce mi giungeva alle spalle, aprii gli occhi, mi voltai ma non vidi nessuno.

*“Faceva caldo nella stanza quella notte di giugno, decisi di uscire. Non c'era nessuno nei corridoi e la mia mente era impastata, ricordi lontani e pensieri inquietanti mi mordevano l'anima, avevo bisogno di aria. Percorsi il corridoio e arrivai alla porta che dava sul giardino, dove un infermiere mi salutò, essendo abituato alle mie scorribande notturne.*

*La porta era aperta, il giardino era buio e deserto, nell'aria un tepore estivo...”*

La voce continuava, il tono calmo e pacato, mi avvolgeva e mi trasportava con sé.



## Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

*“Scesi l'ultimo gradino dell'ingresso e alzai la testa, lo spettacolo che vidi mi rapì: una luna immensa e chiara che abbracciava una notte profonda e infinita.*

*Christien dove sei? Scusami! Ho dovuto andare via, per salvarmi, per continuare a dipingere, per non morire con te. Scusami!*

*Questo grosso cipresso che vedo qui davanti mi soffoca, il paese lontano pieno di case, con dentro gente che mi disprezza e mi crede un fallito, forse lo sono davvero...”*

Ero pietrificata, una goccia di sudore mi correva lungo la schiena e mi imperlava le tempie, non volevo muovermi.

*“Questo posto è simile a quello dove sono stato io, quando ero un folle. Quella notte sono rientrato in camera con una smania che mi saliva dallo stomaco e che si placava solo dopo avere annusato l'odore di colore ed usato un pennello sulla tela. Infatti in giardino, con i colori e il pennello ho fermato la notte, la mia notte”*

Chiusi gli occhi e vidi: pennellate veloci, blu cobalto, giallo intenso, nero notte, e un cappello di paglia...

*“La mia notte, la volevo così. Non importa se è brutta, se non è piaciuta e nessuno. Io sono così: esprimo cosa sento, per passarlo a chi osserva, per farle vivere ciò che ho vissuto in quell'istante, e farlo commuovere. Non so quanta strada ho percorso per capire cosa dovessi fare della mia vita. L'ho capito, non mi interessa se i miei quadri non piacciono a nessuno e se non ne venderò neanche uno, la mia vita è questa. In questo luogo mi capiscono, hanno capito che se non dipingo muoio e hanno paura, oh sì! Hanno paura che se non mi assecondano combini un'altra delle mie; come quella dell'orecchio. Non hanno capito che quello era un regalo, si sono*

*preoccupati troppo, così tanto da strapparmi dal mondo, ma non dal mio mondo”*

Tutto ciò era veramente troppo! La testa mi girava e un lieve formicolio stava salendo dalle mie gambe. Poi il nero, nero notte.

In fondo al nero una luce: la luna? Una lampada? Continuavo a farneticare o ero morta?

Chi mi aveva parlato era lì vicino a me? Stavo per incontrarlo? Se era così dovevo avvisarlo, dovevo dirgli tutto quanto: che sua cognata aveva usato le sue opere per allestire un museo visitato da migliaia di turisti, che i suoi quadri erano apprezzati in tutto il mondo e che uno di loro era stato battuto all’asta per 40 milioni di dollari, che esisteva una esibizione che ti permetteva di entrare nei suoi quadri, che erano usciti libri, film, documentari sulla sua vita e che era diventato una star. Lo doveva sapere, se l’avesse saputo...

Gli schiaffi mi fecero tornare alla realtà in pochissimo tempo, l’infermiere era deciso e urlava il mio nome. Finalmente mi avevano chiamata, ma non ero lì, così mi avevano cercata in giro e trovata a terra davanti a quel quadro.

Uscii dalla stanza delle visite un po’ intontita da quell’esperienza di attesa, mentre percorrevo il corridoio dell’ospedale un pensiero fisso si era imprigionato nella mia mente: se l’avesse saputo!

Lungo la strada che mi riportava a casa notai un cartellone che pubblicizzava una esibizione temporanea: “Van Gogh Experience”, entrate nei quadri del noto pittore olandese, una esperienza unica! Senza pensarci mi fermai, il mio sguardo si



posò subito sul volto del noto pittore: autoritratto a pennellate decise, occhi magnetici e paglietta in testa.

Mi guardava come si guarda un amico, con aria stanca, ma sereno.

Vincent...se solo avessi saputo...

*“Io lo sapevo, la mia anima lo sapeva”*

Al suono di quelle parole mi girai e scorsi in lontananza una figura che camminava in mezzo al viale alberato, scomparendo tra la gente: un cappello di paglia, un lungo camicione bianco e il braccio a penzoloni con la mano che reggeva un pennello dal quale colava del colore blu, blu notte.

**Michela Fassina**

*Per celebrare il famoso quadro “Notte stellata” dipinto la notte del 19 giugno 1889 durante l’anno di permanenza nella clinica psichiatrica di Saint-Rémy-de-Provence.*

*“Con un quadro vorrei poter esprimere qualcosa di commovente come una musica. Vorrei dipingere uomini e donne con un non so che di eterno, di cui un tempo era simbolo l’aureola, e che noi cerchiamo di rendere con lo stesso raggiare, con la vibrazione dei colori”*

**Vincent van Gogh**



## *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?*

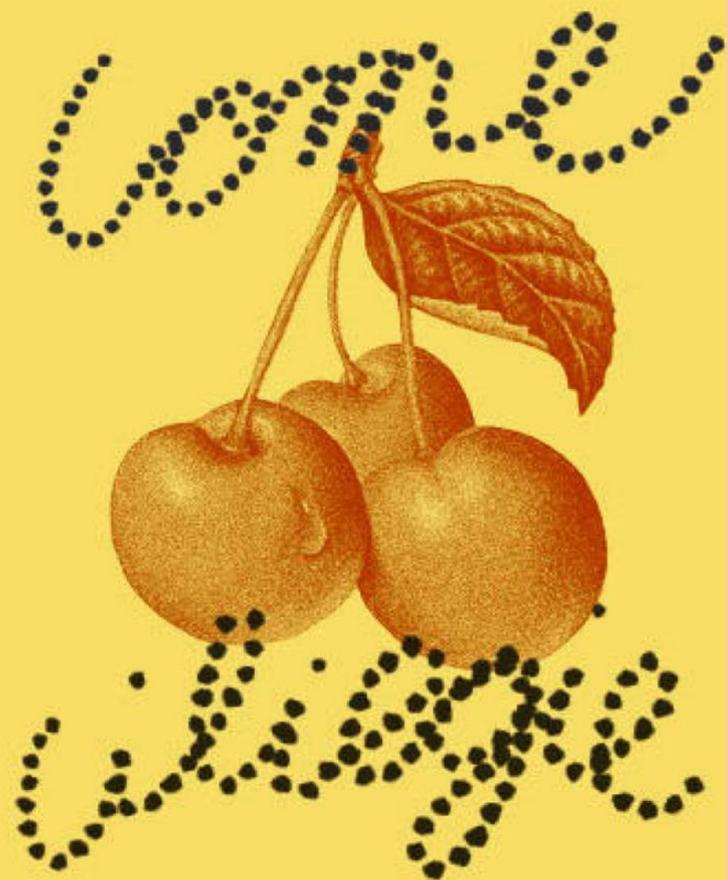
*Da piccolo, da grande, intenzionalmente o per caso, durante un viaggio in treno, alla radio, da un amico, da un nonno, dalla tua mamma.*

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

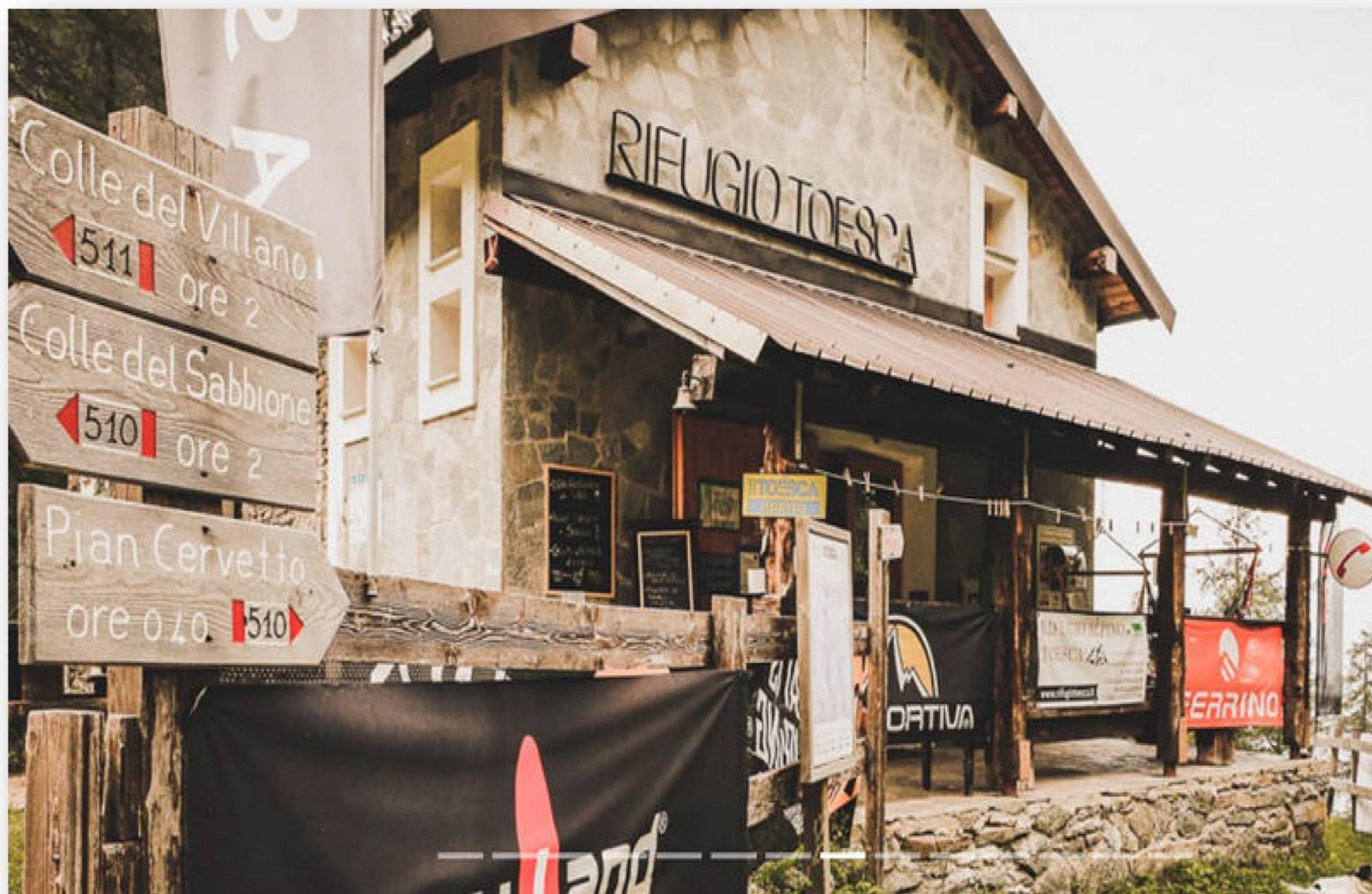
*La vita è emozionarsi.*

*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.*

### Le Salvan da Juvel

*Il silvano e il contadino di Juvel*

Molto tempo fa, quando nella Val Badia le case erano ancora una rarità, nella frazione di Badia Pescol abitavano alcune famiglie di contadini. Un giorno uno di loro si recò di buon ora nei boschi di Juvel per lavorare.

Era di ottimo umore e canticchiò per tutta la giornata. Arrivata la sera c'era ancora un grosso tronco davanti a lui che doveva essere



## Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

tagliato. Iniziò a velocizzare i tempi di lavoro per riuscire a rientrare a casa prima che calasse la notte.

La sua frenetica fretta gli impedì di notare che a poca distanza un salvan lo stava osservando. Appena lo notò si spaventò a morte.

Il salvan era grande, muscoloso e per coprirsi portava una pelle d'orso. L'istinto del contadino lo portò a pensare subito alla fuga, ma pensandoci meglio chiese gentilmente al salvan se avesse potuto aiutarlo a finire il suo lavoro. Il salvan era di buon cuore e senza esitare si mise al lavoro.

Mentre erano alle prese col grosso tronco, il salvan chiese gentilmente il nome del contadino. Questo gli rispose che si chiamava “io stesso”.

A quel punto il contadino colpì fortemente il tronco con un colpo d'ascia e nel legno si aprì una profonda crepa. L'ascia rimase incastrata e il contadino pregò affinché il salvan provasse a divaricare la crepa con le sue mani.

Il salvan conscio della sua forza posò le mani sugli spigoli della crepa, ma in quel momento il contadino estrasse bruscamente l'ascia e corse verso casa.

Il povero salvan rimase con le mani bloccate nel tronco e nonostante tutti i suoi tentativi non riusciva più a liberarsi. Le sue urla e i suoi lamenti erano talmente forti che si sentivano fino in cima alla valle di Antersasc e nei dintorni del Pütia.

Non passò molto tempo che altri salvans accorsero ad aiutarlo.

“Chi ti ha conciato così?” chiesero subito i salvans.

“Io stesso”, balbettò il salvan dal dolore.

A quel punto i salvans scoppiarono in una grassa risata e rivolgendosi al salvan dissero: “Se sei veramente stato tu a conciarti così ti sta solo bene!”

Si dice che da quel giorno in poi le famiglie di Pescol non ebbero mai più l'occasione di passare una giornata tranquilla.



I salvans ostruivano ogni loro lavoro e ogni loro azione con scherzi di ogni tipo.

*I “salvàn” sono personaggi molto ricorrenti nelle leggende e nelle storie delle Dolomiti. Sono loro ad aver tessuto i raggi della luna donando alle montagne dolomitiche quel pallore che le caratterizza.*

*I salvàn sono figure primigenie, molto sagge, che conoscono e conservano tutti i segreti della natura.*

*Vengono ritratti come personaggi selvaggi e molto introversi, ma che spesso interagiscono con le persone. Rientrano tra i personaggi positivi delle leggende ladine.*

*Si racconta che essi aiutavano perfino i contadini delle valli ladine con la raccolta del*

*fieno in alta quota, fino a quando una scorettezza dei contadini li fece sparire per sempre dalla circolazione.*

### **Le Salt de Fanes**

*Quest'uomo era conosciuto con il nome di Gran Bracun*

Nei primi anni del XV secolo, nella Val Badia viveva un cavaliere ormai famoso oltrevalle per le sue gesta eroiche. Quest'uomo era conosciuto con il nome di Gran Bracun e viveva nella nobile residenza di Brach nella valle di Marebbe.

Il Gran Bracun aveva già più volte dimostrato il suo coraggio e la sua straordinaria capacità nel maneggiare le armi.

Per il cavaliere ladino era abitudine recarsi a Cortina d'Ampezzo per far visita alla sua fidanzata che viveva nel Castello di Podestagno.

Durante queste sue visite nella Conca Ampezzana, il Gran Bracun aveva destato forte antipatia nei confronti dei proprietari dei pascoli per i quali cavalcava prima di abbracciare la sua fidanzata. Quest'ultima era dotata di una rara bellezza capace di affascinare chiunque ne sentisse parlare.

La forte invidia portò i Vighinesi, i proprietari dei pascoli della zona, a studiare una trappola per sbarazzarsi del cavaliere badioto.

Lungo l'antico sentiero che risaliva la Val di Fanes portando alla Munt de Gran Fanes era stato eretto un ponte che permetteva di attraversare il Rio Travenanzes.

Il ponte in legno sovrastava le limpide acque del Fanes, le quali correvano molto più in basso, e rappresentava l'unico passaggio per il Gran Bracun durante le sue visite nella valle di Ampezzo.

Un giorno prima dell'alba i Vinighesi si recarono nella Valle del Fanes con l'intento di manomettere il ponte. Con le loro asce indebolirono le funi che reggevano la struttura e attesero pazientemente l'arrivo del cavaliere, certi che fosse precipitato nella forra

Quando il sole era già alto sopra il Vallon Bianco si sentirono i possenti passi del cavallo che portò il Gran Bracun sull'orlo del ponte. Il cavaliere si guardò intorno insospettito non si sa da cosa.

Improvvisamente spronò il destriero, il quale con un incredibile balzo superò il baratro sorvolando il ponte.

I Vinighesi rimasero stupefatti dal gesto coraggioso e dall'intuito del Gran Bracun e in pochi giorni si sparse la voce della vicenda nelle valli ladine.

Da quel giorno niente e nessuno impedì più la cavalcata del Gran Bracun.

*Francèsch Wilhelm de Brach, conosciuto con il nome di Gran Bracun, è una persona realmente esistita nella Val Badia.*

*Discendente della nobile famiglia di Brach di Marebbe, Francèsch Wilhelm morì nel 1582 per mano di un crudele assassino nei pressi di Corvara.*

*Il sanguinoso evento turbò fortemente la popolazione ladina, al punto che questa iniziò a vedere nel Gran Bracun un cavaliere eroico e a confondere leggenda e realtà.*

*Il ponte di cui si parla nella leggenda del Salt de Fanes è esistito ed esiste tuttora. Si tratta del Ponte Alto che supera il Rio Travenanzes a 80 metri di altezza sulla strada militare della Val di Fanes.*

*Nei pressi del ponte apparve intorno al 1930 un quadro commissionato da Alfred Mutschlechner, che ritraeva il gesto eroico della leggenda ladina. Il quadro sparì dopo la ristrutturazione di Ponte Alto.*

*Il castello di Podestagno fu un fortilizio medievale costruito sull'omonimo monte nella Valle del Boite, pochi chilometri a nord di Cortina d'Ampezzo.*

*Il punto dove si ergeva il castello era di interesse strategico, in quanto qui convergevano la Val di Fanes, la Valle del Boite e la Valle Felizon.*

*La prima costruzione militare risale al VII secolo circa, mentre la prima pietra di una vera e propria fortificazione fu posata nel 1100.*

*Oggi della fortificazione rimane solo qualche rovina.*

**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.

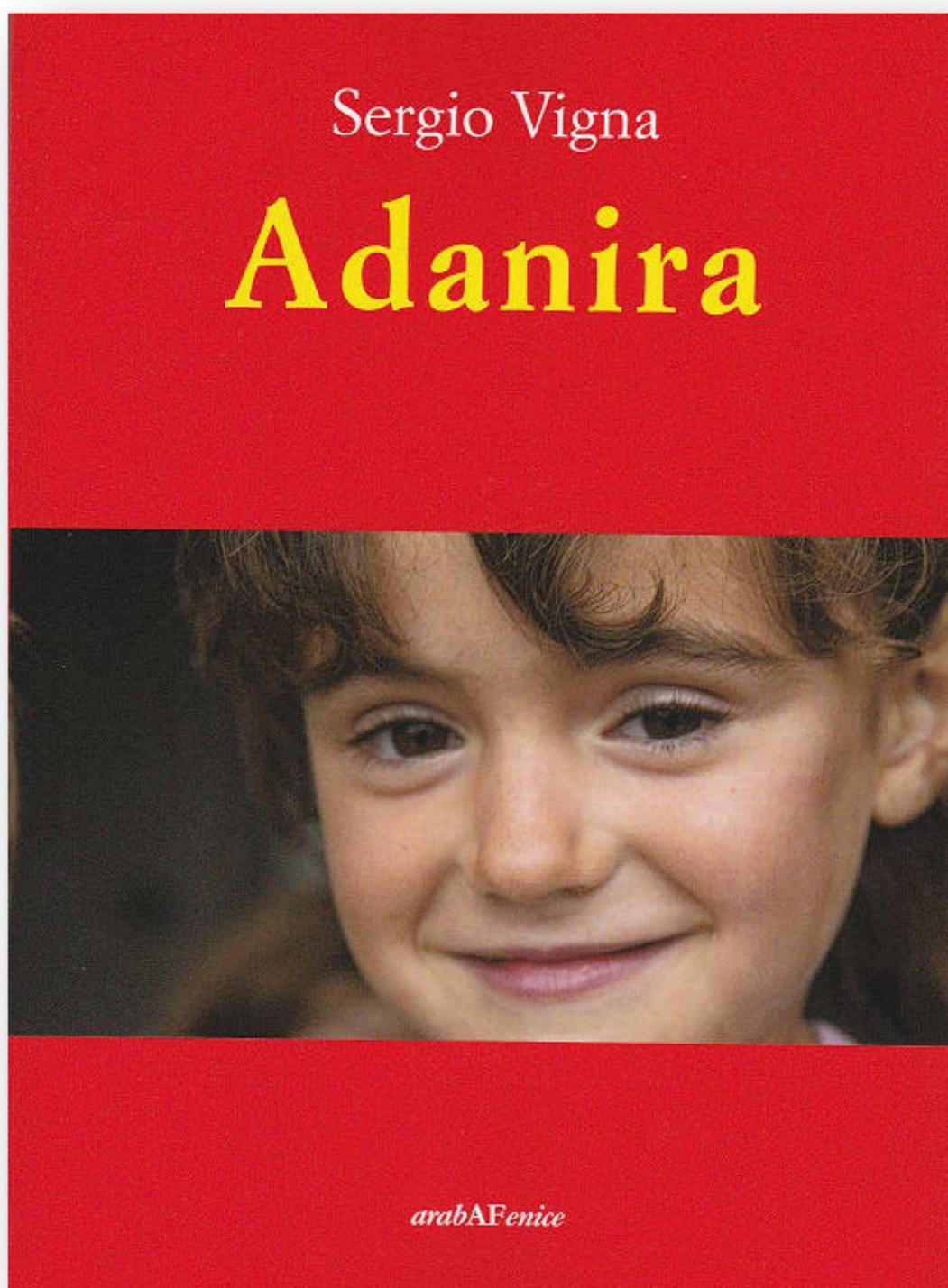
Pochi attori agiscono nello scenario dipinto per questo romanzo; semplici le battute nel copione scritto per loro, efficaci i "colpi di teatro" che l'attenta "regia" dell'autore colloca al posto giusto della narrazione.

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...*



## Varda che vien matina

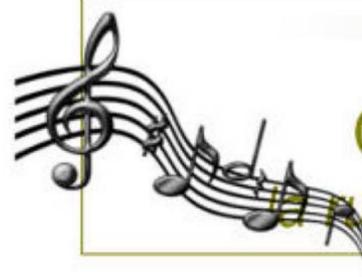
Varda che vien matina  
Ze terminà la note con ti  
Dame 'l capelo rosso  
Che te me vardi andare sul prà

Prima che spunta il sole  
Prima che il ciaro riva fin qua  
Te lassarò 'na strada  
Come 'na volta, pena segnà

Varda che vien matina  
L'erba se piega co mi  
Da la bruma

Un canto composto – musica e parole – da Bepi De Marzi nel 1977: “Varda che vien mattina, sè terminata la note con ti...”: inizia così questo brano (forse rielaborazione di un canto popolare) che ci riporta gli umori di una campagna non più addormentata perchè la notte è conclusa, ma non ancora sveglia perchè il sole non è ancora sorto sopra l'orizzonte.

Umori e sensazioni filtrati dall'emozione di due innamorati che, dopo una notte trascorsa insieme, si separano: un cappello rosso che si allontana, una traccia nell'erba ancora curva sotto la rugiada della notte, in una foschia malinconica che avvolge la natura e gli animi dei due innamorati.



## Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

Il **mattino** è una parte della giornata corrispondente al secondo quarto dell'ideale partizione delle 24 ore giornaliere. In tale accezione, è preceduto dall'alba e seguito dal mezzogiorno.

Le ore mattutine sono convenzionalmente comprese nell'arco tra le 6:00 e le 12:00, anche se, in senso improprio, il concetto di mattino può essere espanso fino a diventare sinonimo di antimeridiano ricomprendendovi orari in cui, a medie latitudini è perenne la condizione di notte fonda.

In un'accezione ancora più diffusa, il concetto di mattino può essere espanso ricomprendendovi tutto il processo dell'aurora.

La **Bruma** viene usata come sinonimo ricercato di nebbia; ma nasconde ben di più. Nasce indicando il periodo più buio dell'anno, e per estensione un periodo invernale - dato che in latino [bruma] era il giorno del solstizio d'inverno, il più breve.

Poi l'uso francese ha influenzato quello italiano, portandola ad ampliare ulteriormente il suo significato verso quello di nebbia - significato che oggi ha quasi del tutto soppiantato l'originale. È un ampliamento intuitivo: il nome di una stagione passa ad indicare ciò che si vede in quella stagione.

Non è particolarmente importante che il significato di “periodo invernale” torni in voga; è invece importante mantenere il nesso fra la bruma-nebbia e l'inverno: la nebbia ci può essere anche nelle mattine d'aprile, o durante le tiepide piogge di ottobre - ma non si tratta di bruma.

La bruma è la nebbia fredda e pesante di dicembre e di gennaio, un'orzata sospesa in aria, che i raggi del sole sono troppo deboli per dissipare.

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=Yj2hoZoB8GU>

Nota a margine: "bruma" avrebbe anche un altro significato. È il nome genericamente dato agli organismi marini che vivono attaccati agli scafi dei natanti - la cui origine è forse da ricercare nel greco: bromas, che fra i suoi significati ha quello di "corrosione". Ma si tratta comunque di un uso di nicchia.

Valter Incerpi



Varda che vien mattina...



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



**Coro Edelweiss del CAI di Torino**

**Cerchiamo coristi!**

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



## La Cucina popolare dell'Emilia Romagna

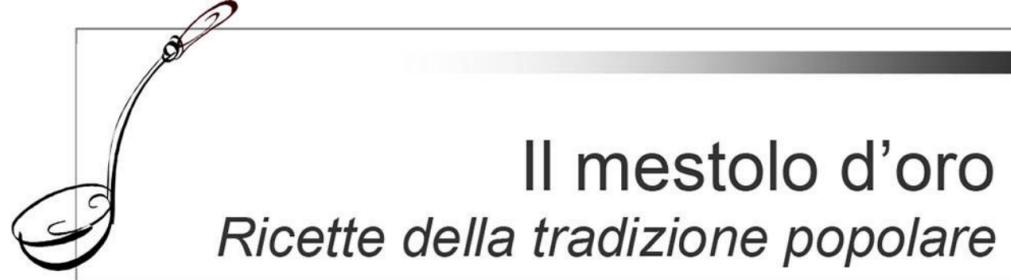
*Amici Chef della rivista l'Escursionista, siamo arrivati in una terra speciale, l'Emilia Romagna! La cucina di questa regione è ricca di sapori, profumi, aromi ed un'infinita storia popolare che ci ricorda immagini di allegri commensali tutti intorno ad una bella tavola imbandita per festeggiare la voglia di stare insieme. E nella cucina, la presenza della cosiddetta "azdora" ovvero la padrona di casa, intenta a preparare le conosciutissime paste ripiene (cappellini, tortellini, tagliatelle, ravioli) o le mitiche piadine romagnole o altri piatti a base di carne.*

*Insomma, non me ne vogliono le altre regioni, ma l'Emilia Romagna con in particolare Bologna, può essere accreditata tra le principali capitali della cucina italiana ed in questo contesto, la proposta dei piatti che vi invito a cucinare questo mese, sono sicuro che ne riaffermerà il primato con la gratificazione che otterrete dai vostri commensali soddisfatti. Pronti per questa ulteriore sfida ai fornelli? Aiutiamo l'Emilia Romagna scoprendo la sua cucina!*

### Piadina romagnola



Piandina romagnola



La piadina romagnola è una focaccia antichissima che nasce dalla tradizione della cucina povera contadina e da sempre viene preparata in Romagna con l'aggiunta di pochi altri ingredienti per la farcitura.

La piadina tipica si consuma con formaggio molle, verdura, salumi vari o salsiccia. Questa focaccia a base di farina e strutto, viene anche preparata con ripieni dolci, e si utilizzano al proposito miele, marmellata e creme da spalmare. In molte zone di Italia ed anche all'estero si preparano focacce simili alle piadine di Romagna, ma in questa regione le piadine sono un vero e proprio cibo di strada: ovunque infatti troverete baracchine che vendono questa bontà.

In alcune zone della regione, la piadina viene lavorata in maniera apposita per farla "sfogliare".

La piadina sfogliata è ancora più fragrante e viene preparata passando le porzioni dell'impasto sotto al mattarello, ripiegandole più volte su se stesse e procedendo a

stenderle nuovamente, ungendole ogni volta con strutto o olio.

### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 kg di farina
- 100 gr di strutto
- 25 gr di sale
- 5 gr di bicarbonato di sodio
- 5 gr di zucchero
- 300 ml di acqua frizzante

### PREPARAZIONE

Sulla spianatoia setacciate la farina formando una fontana con un buco al centro.

Unite l'acqua frizzante alla farina, insieme agli altri ingredienti, aggiungendo il sale per ultimo.

Lavorate con cura l'impasto per almeno 10 minuti, fino ad ottenere una palla liscia ed omogenea.

Mettete a riposare l'impasto in un luogo riparato, lontano dalle correnti d'aria, per circa un'ora e mezza.

Trascorso questo tempo pendete dei pezzi di impasto e tirateli col matterello, mantenendo lo spessore di circa mezzo centimetro ed un diametro che può andare dai 15 ai 30 centimetri.

Cuocete le piadine una per volta sull'apposita teglia di ghisa, o di terracotta refrattaria, mantenendo il fuoco allegro.

### CONSIGLI

In mancanza di questi appositi testi si può usare una comune padella di ferro

Girate ciascuna piadina aiutandovi con una spatola facendo ruotare la focaccia in senso orario.

Servite le piadine caldissime, portandole in tavola accompagnate dalla farcitura, oppure già farcite seguendo i propri gusti.

L'impasto della piadina romagnola nella sua versione antica non prevedeva l'uso di alcun agente lievitante, oggi però viene ammesso l'utilizzo del bicarbonato di sodio, il quale può essere sostituito da una bustina di lievito in polvere per pizze e torte salate, oppure da 25 gr di lievito di birra o ancora dal lievito naturale. Alcuni sostituiscono lo strutto di maiale con la

stessa quantità di burro, oppure di olio extravergine di oliva.

La piadina va impastata con acqua (meglio se frizzante), ma in alcune ricette è sostituita da una miscela composta da metà acqua e metà vino, oppure da acqua e latte tiepido. In alcuni casi viene utilizzata anche la birra, o una miscela di acqua e birra in parti uguali.

### SUGGERZIONI

La piadina romagnola può essere farcita secondo il proprio gusto e la propria fantasia, ma quali formaggi e salumi sono ideale complemento di questa focaccia?

Tra i formaggi andranno scelti quelli morbidi e spalmabili, ad esempio Squacquerone, casatella, stracchino, cacciottine o mozzarella.

I salumi andranno scelti tra prosciutto crudo dolce, coppa di testa, coppa d'estate, salame, mortadella di Bologna, ciccioli o pancetta arrotolata.

I ripieni si possono personalizzare utilizzando anche conserve di verdure sott'olio, oppure verdure fresche (come rucola e insalatine) o grigliate.

La piadina può essere anche utilizzata tal quale, per sostituire il pane a tavola.

### *Tagliatelle al ragù bolognese*

Le tagliatelle al ragù sono un simbolo della cucina regionale dell'Emilia Romagna, e uno



*Tagliatelle al ragù bolognese*

dei piatti italiani più ammirati e imitati in tutto il mondo.

La ricetta coniuga due eccellenze assolute della cucina emiliana: le tagliatelle e ragù alla bolognese.

### INGREDIENTI (per 6 persone)

- 300 g di polpa di manzo macinata
- 150 g di pancetta
- odori (sedano, carota, cipolla, tritati)
- vino bianco secco
- brodo q.b.
- 50 g di burro
- 2 cucchiaini d'olio
- 50 g di concentrato di pomodoro
- latte q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 600 g di tagliatelle fresche all'uovo
- parmigiano reggiano grattugiato

### PREPARAZIONE

Mettete nella padella olio e burro, poi unite la pancetta e alla fine gli odori: fate soffriggere lentamente, mescolando spesso.

Aggiungete la carne e fatela rosolare; quando ha preso colore sfumate con il vino e fate ritirare a fuoco dolce.

A questo punto (facoltativo) potete aggiungere due bicchieri circa di latte caldo, poco alla volta fino ad avere un composto cremoso.

Salate, pepate e aggiungete due bicchieri di brodo caldo in cui si è fatto sciogliere il concentrato di pomodoro (che si può sostituire, volendo, con della salsa di pomodoro).

Il ragù deve bollire dolcemente, senza restare mai asciutto, per non meno di due o tre ore.

Cuocete le tagliatelle al dente in abbondante acqua salata, conditele con un pezzetto di burro crudo, aggiungete il ragù e spolverizzate con abbondante parmigiano grattugiato.



*Galantina di pollo alla emiliana*

Il ragù si conserva in frigorifero anche per 15 giorni, senza problemi, in un vaso di vetro chiuso ermeticamente.

### *Galantina di pollo alla emiliana*

La galantina di pollo è un piatto di origine emiliana a base di pollo e a volte di più tipi di carne, verdure e uova sode. Si tratta di una sorta di polpettone da servire tiepido o freddo, ideale per gli antipasti.

### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 800 gr di pollo macinato
- 2 albume d'uovo
- 1 scalogno
- 4 cucchiaini di panna fresca
- 10 gr di funghi secchi
- 2 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 100 gr di prosciutto crudo a fettine sottili



*Pomodori gratinati al forno*

- 30 gr di burro chiarificato
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

### PREPARAZIONE

Ammollate in acqua bollente i funghi secchi. Quando si saranno ammorbiditi, tritateli grossolanamente al coltello assieme allo scalogno e al prezzemolo.

Servendovi di un mixer frullate la polpa di pollo assieme agli albumi, alla panna, ai funghi, allo scalogno e al prezzemolo.

Insaporite il tutto con il parmigiano grattugiato, sale e pepe.

Oleate un foglio inumidito e ben strizzato di carta forno e versate la polpa di pollo.

Lavorando il tutto con una spatola o con le mani umide, formate un quadrato.

Disponete le fette di prosciutto crudo e arrotolate il tutto aiutandovi con la carta forno.

Chiudete a caramella stringendo bene i lati e chiudendoli con lo spago da cucina.

Cuocete la galantina a vapore per 1 ora. Poi lasciatelo riposare chiuso nella carta forno per almeno 20 minuti.

Fate fondere il burro chiarificato in una padella e rosolate la galantina di pollo su tutti i lati.

Tagliatelo a fettine e servitela tiepido accompagnato da verdure di stagione.

### *Pomodori gratinati al forno*

Questo piatto, un classico della cucina emiliana romagnola, si accompagna bene con le grigliate di carne, ma è ottimo anche servito come antipasto.

### INGREDIENTI (per 6 persone)

- 6 pomodori rotondi maturi e sodi
- 150 g di pancarrè
- 3 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
- un bel mazzetto di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE

Tagliate i pomodori a metà, svuotateli dei semi, salateli e metteteli a sgocciolare su un colapasta con la parte tagliata rivolta verso il basso.

Nel frattempo, preparate la “panure” aromatica, frullando le fette di pancarrè nel mixer insieme al prezzemolo e allo spicchio d'aglio, fino ad ottenere un pangrattato fine e profumato.

Mescolate la “panure” ottenuta con qualche cucchiaino d'olio, fino ad ottenere un composto leggermente impastato, regolate di sale e pepe.

Farcite i pomodori con questo composto, pressando leggermente e sistemati uno accanto all'altro in una teglia unta.

Cospargeteli di parmigiano, irrorateli con un filo d'olio e passateli in forno già caldo a 170° finchè non saranno cotti e dorati (eventualmente, coprite con un foglio di alluminio e scoprite alla fine per gratinare).



*Sbrisolona mantovana*

## *Sbrisolona mantovana*

La Sbrisolona è un tipico dolce della città di Mantova. La regola vuole che vada mangiata a pezzi e non a fette.

### **INGREDIENTI (per 4 persone)**

- 200 gr di farina di mais
- 200 gr di zucchero
- 200 gr di burro a temperatura ambiente
- 2 tuorli
- 1 bustina di vanillina
- scorza di un limone grattugiata
- 150 gr di mandorle pelate
- 50 gr di mandorle non pelate

### **PREPARAZIONE**

Mescolate la farina con lo zucchero, la vanillina e la scorza del limone.

Macinate le mandorle pelate in modo grossolano e amalgamatele al burro ammorbidito.

Unite il composto di mandorle a quello di farina e mescolate bene, quindi aggiungete uno alla volta i tuorli.

Quando il composto sarà omogeneo, versatelo in una teglia di 26 cm di diametro imburrata e infarinata.

Decorate la superficie con le mandorle non pelate.

Infornate a 180 gradi per circa un'ora.

Sfornate la Sbrisolona mantovana e fatela intiepidire in teglia prima di consumarla.

**Mauro Zanotto**

## Una tradizione tra passato e presente “la marenada sinòira”

Quello che oggi potrebbe sembrare un apericena, nella tradizione Condovese ma anche di tutto il Piemonte veniva definita “marenada sinòira”, e affonda le sue radici in un’epoca ormai lontana, in cui le giornate erano scandite dal ritmo del lavoro nei campi e dalle ore di luce, che man mano si affievolivano verso la fine della giornata.

Si tratta di un frugale pasto contadino consumato dopo una dura giornata di lavoro nei campi, tra il tardo pomeriggio e l’ora di cena.

Si svolgeva all’aria aperta, nei cortili delle case o nei campi, magari all’ombra di una “tòpia”, cioè di un pergolato spesso ricoperto di vite.

Era un momento conviviale, campagnolo, che si svolgeva nei mesi primaverili ed estivi, aveva lo scopo di dare energia dopo i faticosi lavori del primo pomeriggio e prima di affrontare quelli serali legati alla terra e alla stalla che si protraevano sino al calar del buio.

“Sinòira” deriva da “sin-a” che in lingua piemontese significa per l’appunto cena. Un pasto povero e frugale, ma sostanzioso, per lo più composto da un po’ di pane casereccio, qualche pezzetto di formaggio, un salame, frutta e un buon fiasco di vino.

Quanto bastava per riprendere il lavoro ancora per qualche ora e tornare a casa non troppo affamati per cena.

La cena, di conseguenza, era piuttosto leggera: pane e latte o minestra di verdura o panada (brodo con pane vecchio) ed eventualmente un pezzo di formaggio.

La definizione di merenda che appare sul Gran Dizionario Piemontese Italiano del cavaliere Vittorio di Sant’Albino del 1859 recita: “Il mangiare che si fa tra il desinare e la cena “San Giusep a pòrta la marenada ant èl fassolèt”, “San Michel a pòrta la marenada an cel”.



## C’era una volta Ricordi del nostro passato

L’usanza fra i contadini, concede la merenda soltanto da marzo San Giuseppe a fine settembre San Michele.

L’avvento di un maggiore benessere ha cambiato profondamente la vita nelle campagne piemontesi, ma la tradizione della “marenada sinòira” ha comunque resistito al passare del tempo, anche se in modo più sfumato e sempre meno legato ad una necessità di nutrirsi per continuare a lavorare.

È diventata un momento conviviale da salvaguardare per recuperare gli antichi valori tradizionali e un modo per ritrovare ritmi più lenti e regalarsi un po’ di relax, occasione per riunirsi, parlare e stare in compagnia lontano dalle preoccupazioni quotidiane.

**Gianni Cordola**

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



## *Vivere senza rimpiangere il passato*

A volte ripensare con nostalgia ai tempi che non appartengono più alla vita attuale può essere un dolce rifugio, un tuffo in un mondo nostalgico che conosciamo bene e che ci ha segnato nel profondo.

I bei tempi sono di solito quelli in cui si era più giovani.

Le scienze lo confermano: i ricordi dell'adolescenza e della giovinezza sono i più numerosi e più vividi. Inoltre la distanza sfuma gli avvenimenti, e mentre la lista dei ricordi negativi si accorcia, quella dei ricordi positivi nel tempo si allunga.

Da giovani si provano emozioni per la prima volta, quelle esperienze iniziali fissano una sorta di parametro di riferimento per quelle successive, questo porta a confrontare inavvertitamente esperienze attuali con esperienze precedenti, dimenticando in base a cosa hai valutato la prima volta. Da adulti è meno facile fare un'esperienza che ci lasci stupiti e ciò può condurci a pensare che le cose andassero meglio nel passato.

Ad esempio, ricordo la prima volta che partecipai ad una festa in casa di amici, è stato emozionante, pieno di sensazioni mai provate prima, oggi ripensandoci la ricordo come una cosa divertente, ma alla base del mio giudizio di allora non c'erano altre occasioni simili con cui confrontarla.

È importante sapere da dove si viene, tenere a mente la storia della propria famiglia, quella del luogo in cui si è cresciuti. Io ricordo tutto e sono sempre stato curioso delle vecchie storie mie e dei miei parenti.

Mi ricordo quando d'inverno andavo a giocare nella neve, quanto freddo faceva, la temperatura spesso sotto zero. Ma a me non interessava, ero paonazzo, ma instancabile.

Quando ero un po' più grandicello sui 16 anni le prime cotte, la ragazzina della compagnia che mi faceva battere forte il cuore, ma spesso non ero ricambiato.

D'estate ci si trovava la sera in piazza del paese per chiacchierare, nessuno si lamentava per la maleducazione e soprattutto al più tardi alle 22,00 tutti a casa.

Al giorno d'oggi i bambini non sanno più giocare, sono presi coi cellulari o con i videogiochi. I giovani fanno notte bevendo birra nei giardini, con comportamenti sguaiati disturbando le altre persone.

Perché rimpiangiamo così tanto i vecchi tempi? L'essere umano tende a idealizzare il passato e a rifiutare l'innovazione. L'ansia, soprattutto in un presente di incertezza, è comprensibile.

Siamo abitudinari, il cambiamento ci inquieta. Ma vivere ancorati al passato è un modo per perdere di vista il presente.

Quei ricordi nostalgici possono trasformarsi in una gabbia che ci allontana dal tempo presente anche se quella è stata l'epoca dell'entusiasmo per mille progetti stimolanti.

È un po' come scegliere la meta per le vacanze: se si è stati molto bene in un luogo, è normale desiderare di tornarci.

Il giusto atteggiamento, quindi, è quello di far convivere sia la memoria per il passato sia la voglia di guardare al futuro.

**Gianni Cordola**

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

La vita è troppo corta  
per essere passata a  
rimpiangere tutto ciò  
che non si ha avuto  
il coraggio di provare.

(Marie-Claude Bussières-Tremblay)





la Vedetta Alpina  
la rubrica del  
Museo Nazionale della Montagna

*Hervé Barmasse*

## *CERVINO. La montagna leggendaria*

*Le Cervin – du plan de Breuil, 1890 ca. Foto Guido Rey.*

Per l'estate 2023 il Museomontagna propone nei suoi spazi al Monte dei Cappuccini e, in formato ridotto, in quelli della Casa Alpina IREN della diga di Ceresole Reale, nel Parco del Gran Paradiso, una mostra sulla storia alpinistica del Cervino, a partire dall'ultimo libro dell'alpinista valdostano Hervé Barmasse, Cervino. La montagna leggendaria (Rizzoli, 2021).

Imponente e solitario, dalla forma perfetta di una piramide, con i suoi 4.478 metri di altezza il Cervino svetta sulle Alpi Pennine, al fondo della Valtournenche.

Considerato a lungo inespugnabile, con la prima ascensione del 1865 nacque il suo mito, che si diffuse rapidamente in tutto il mondo rendendolo una vetta leggendaria.

Da 160 anni attrae scalatori e alpinisti da Paesi vicini e lontani con un innegabile magnetismo, suscitando un misto di rispetto, timore e fascinazione che ne fanno una meta unica e ambita per turisti e alpinisti.

Ma non solo. La sua popolarità e la sua storia l'hanno reso simbolo e icona delle montagne più belle e quasi perfette – lo Shivling è il Cervino dell'India, l'Ama Dablam del Nepal, l'Alpamayo delle Ande, il Masherbrum del Karakorum. Tutte si riferiscono al Cervino.

Con la prima ascensione nel 1865 tutte le cime più prestigiose delle Alpi erano state salite. Nel frattempo, l'alpinismo entrava in una nuova era; dopo quella dei primordi, motivata da ragioni scientifiche, e la successiva, caratterizzata dal desiderio di conquista, iniziava a prendere forma la fase dell'alpinismo sportivo-esplorativo.

Il crescente desiderio di avventura e la sfida verso i limiti della scalata spingeva gli alpinisti a tentare di raggiungere le montagne già salite per itinerari differenti, più difficili e giudicati impossibili dalle generazioni precedenti. E poi rimanevano da scalare tutte le cime minori, quelle più verticali e strapiombanti.

Con queste premesse le Alpi hanno ancora moltissimo da offrire e il Cervino, dopo l'epopea della conquista, diventa nuovamente una delle mete più ambite, con le sue sei creste, le quattro pareti e le pareti nelle pareti: un palmares che ancora oggi pochi alpinisti possono vantare.



*Hervé e Marco Barmasse, parete Sud, via nuova Couloir Barmasse, 13 marzo 2010. Padre e figlio uniti dalla stessa passione: l'avventura e il Cervino. Archivio Hervé e Marco Barmasse, Valtournenche (Aosta).*



Foto © Damiano Levati

*Hervé Barmasse durante il primo concatenamento invernale delle quattro creste del Cervino, 13 marzo 2014. Foto Damiano Levati. Archivio Hervé e Marco Barmasse, Valtournenche (Aosta).*

Nato e cresciuto ai piedi del Cervino, in una famiglia in cui il mestiere di guida alpina si tramanda da quattro generazioni, Hervé Barmasse, alpinista, scrittore, regista di film di montagna e guida alpina, è il solo ad aver salito tutte e sei le creste in solitaria.

Un legame intimo e profondo lo lega alla montagna di casa, salita per la prima volta a sedici anni. Sulla Becca, tra prime ascensioni solitarie, prime invernali e vie nuove, è l'alpinista che ha all'attivo più exploit e l'unico, dopo Walter Bonatti, ad aver aperto una via nuova in solitaria.

Ed è tramite l'alpinismo, e l'incontro con il Cervino – e la montagna in generale – che

l'alpinista valdostano ha creato un rapporto stretto con la natura, una relazione, anche in solitudine, molto reale e allo stesso tempo intima. “Se tu inizi a frequentare la natura, te ne innamori. E solitamente se ti innamori di qualcosa o di qualcuno non lo vuoi rovinare”, racconta Barmasse in un'intervista rilasciata in occasione della Giornata mondiale dell'acqua del 2021 che parte dalla sua esperienza personale per trattare i grandi temi universali dell'ambiente, della crisi climatica e dell'equilibrio tra conservazione e turismo.

Dalla passione per l'avventura, la montagna e il Cervino, nasce il libro di Hervé Barmasse, edito da Rizzoli nel 2021, e la mostra che il Museomontagna gli dedica a partire dal 23



*Hervé Barmasse  
sulla variante  
aperta durante la  
prima solitaria  
della parete Sud,  
16 aprile 2007.  
Archivio Hervé e  
Marco Barmasse,  
Valtournenche  
(Aosta).*

giugno.

L'intento è raccontare la montagna più iconica delle Alpi attraverso gli occhi di un alpinista – che è legato alla montagna non solo per gli exploit, ma anche da un rapporto molto personale e intimo, oltre che da una conoscenza approfondita, – ripercorrendone la storia delle ascensioni fino ai giorni nostri tramite i materiali storici del Centro Documentazione del Museo e di altri archivi, tra i quali la Fondazione Sella di Biella, la Società delle Guide del Cervino, l'archivio privato di Antonio Carrel, oltre a quello di Hervé

e Marco Barmasse.

Il racconto cronologico, partendo dalla prima salita, con fotografie, documenti, materiali originali e video, narra le imprese dei protagonisti, mentre una proiezione immersiva, a cura di auroraMeccanica di Torino, fa rivivere ai visitatori la fascinazione per la Gran Becca, attraverso la ricca iconografia che ha fatto nascere e nutrito il mito del Cervino.



MUSEO NAZIONALE  
DELLA MONTAGNA  
CAI-TORINO

Nel percorso di visita, inoltre, una sezione è dedicata alla riflessione sul futuro del Cervino con le testimonianze del giornalista e scrittore Enrico Camanni, che ha anche contribuito allo sviluppo dei contenuti dell'esposizione; di Luciano Bolzoni, architetto, storico dell'architettura e direttore di Alpes; di Michele Freppaz, pedologo e nivologo dell'Università di Torino.

La mostra è finalizzata alla valorizzazione culturale della pratica dell'Alpinismo, a seguito dell'iscrizione a Patrimonio Immateriale UNESCO avvenuta a fine 2019, per la quale il Museomontagna ha redatto il dossier di candidatura internazionale. Il progetto è realizzato nell'alveo del progetto WeClub. Alpinismo: ama, rispetta, comunica del Club Alpino Italiano e finanziato dal Ministero della Cultura a valere sui fondi Legge 20 febbraio 2006, n. 77 "Misure speciali di tutela e fruizione dei siti e degli elementi italiani di interesse culturale, paesaggistico e ambientale, inseriti nella "lista del patrimonio mondiale", posti sotto la tutela dell'UNESCO".



*Bonatti di fronte al Cervino, al ritorno della vittoriosa salita solitaria sulla parete Nord, 18-22 febbraio 1965. Foto Mario De Biasi. Archivio Walter Bonatti, Centro Documentazione Museo Nazionale della Montagna – CAI Torino.*

*Hervé Barmasse*

**CERVINO**

*La montagna leggendaria*

*Museomontagna, 23 giugno 2023 – 14 gennaio 2024*

*Casa Alpina, Ceresole Reale, 9 luglio - 24 settembre 2023*

## Libri antichi di montagna al 23° Convegno BiblioCAI

il 5 maggio scorso 49 Soci bibliotecari in rappresentanza di 30 Sezioni del CAI si sono incontrati a Trento, presso la Casa della montagna SAT. La grande partecipazione conferma la crescente attenzione dei volontari sezionali nei riguardi del patrimonio bibliotecario.

In apertura i saluti del bibliotecario della SAT Riccardo Decarli e della coordinatrice nazionale Maria Giovanna Canzanella, vicepresidente della Struttura Operativa Biblioteca nazionale.

Dopo un vivace giro di presentazioni della nuove Sezioni, si entra nel vivo del programma.

Ravelli illustra le caratteristiche formali, la struttura e i formati dei libri realizzati con caratteri mobili, prima dei procedimenti industriali; fornisce qualche indicazione per



## la Montagna scritta *la rubrica della Biblioteca Nazionale CAI*

conservarli e valorizzarli, nel rispetto della normativa vigente.

Si alterna con Decarli per evidenziare le particolarità degli esemplari, dalle note di possesso agli ex libris. Segue una panoramica illustrata delle opere di riferimento per la scoperta della montagna e per la storia dell'alpinismo attraverso i secoli, dal 1518 alla fine del XX secolo. Decarli si sofferma in particolare sui libri fondamentali per lo studio delle Alpi orientali.





Si prosegue con indicazioni sulle ristampe anastatiche e sulle risorse digitali fruibili gratuitamente online e sulla normativa reperibile sui siti delle Soprintendenze archivistiche e librerie. Il gruppo si trasferisce al Chiostro di Sant'Agostino per la visita guidata da Leonardo Bizzaro alla Mostra-Mercato Internazionale delle Librerie Antiquarie di Montagna.

I lavori riprendono nel pomeriggio con la relazione di Canzanella sull'andamento dei lavori preparatori del 101° Congresso di ottobre a Roma.

L'intensa giornata si conclude con un vivace scambio di opinioni sul ruolo delle biblioteche nella vita sezionale e sul territorio, sulle strategie di valorizzazione e di promozione della lettura.

Prossimo appuntamento a Bergamo per il seminario autunnale.

**Alessandra Ravelli  
Consolata Tizzani**

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 inhospitali, 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 per il lago Blu e la Punta Costabruna dal vallone del Sangonetto

- Località di partenza: Bivio poco prima della borgata Rosseria mt.1063
- Dislivello: mt. 1343
- Tempo di salita: 4 ore e 30 minuti c.ca
- Tempo di discesa: 3 ore c.ca
- Riferimenti: Carta dei Sentieri e Stradale 1:25.000 n° 6 Pinerolese – Val Sangone Fraternali Editore

La valle del Sangonetto si stacca di poco a monte di Coazze da quella principale del Sangone. Addentrandosi s'incunea profondamente chiusa alla sommità dalla Punta Costabruna, cima raggiunta da questo itinerario, separante il colle delle



La cappella a  
Pian Gorai



*Il lago Blu si trova  
alla terza conca*

*Vallette da quello del Vento, di lato al lungo crinale che la divide dalla valle di Susa.*

*Partendo dalla strada di servizio alle borgate della valle del Sangonetto, raggiunta l'incantevole alpe Palè e superati più su gli alpeggi di Giaveno, passando per il lago Blu si raggiunge il colle delle Vallette da cui si sale sulla Punta Costabruna.*

*Scesi dalla parte opposta al colle del Vento si percorre appresso l'interminabile quasi pianeggiante traccia che, stando di poco sotto il crinale che divide questa valle da quella di Susa, rasentando la Rocca del Montone e passando per il Piano dell'Orso ed il colle Bè Mulè, scende a valle raggiungendo le borgate del Sangonetto dove questo lungo anello si chiude.*

*Lungo, assai vario, incantevole per gli ambienti che si attraversano nella parte alta del rio Palè dove spicca il lago Blu nel quale si specchia l'ammasso roccioso del monte Pian Real, raggiunto il colle delle*

*Vallette, la Punta Costabruna ed il colle del Vento, la visuale s'apre ampissima sulla parte alta del vallone del Gravio, sul lago Rosso e l'immensa pietraia della Cassafrera con le cime che vanno dal Rocciavrè al Villano passando per la Cristalliera, il Malanotte ed il Pian Paris.*

Giunti a Giaveno, il centro più importante della Val Sangone, alla rotonda dinnanzi la parrocchiale si prosegue in direzione di Coazze. Dopo il lungo rettilineo con di lato case e villette, superati i bivi per Pontepietra e Coazze, sempre rimanendo sul fondovalle si raggiunge più avanti il ponte sul Sangonetto, che non si supera, prendendo a destra la strada che subito s'incunea all'interno della valle. Fatta la prima svolta e superati alcuni bivi per le borgate, poco oltre quello per Sartorera si lascia l'auto nel punto in cui parte lo stradello segnalato per gli insediamenti di



*Molte  
indicazioni al  
Colle delle  
Vallette*

Aletti, Canalera e altri poco sotto la borgata Rosseria.

Lo stradello interdetto ai mezzi dei non aventi diritto s'inoltra da subito all'interno della valle, lungamente ed in piano, incontrando da prima le case di Aletti, poi quelle di Canalera, con la bella immagine della Madonna con Bambino, e quelle di Mamel, così giungendo al torrente Sangonetto che si supera.

Lasciata sulla sinistra la traccia per la borgata Dandalera, si prende lo stradello che proseguendo verso monte attraversa il rio della Fuglia prendendo da subito a salire ripido. Bitumato sino all'alpe Palè per via della forte pendenza, fatte un paio di svolte progressivamente guadagna quota abbattendosi la pendenza solo in prossimità dell'alpeggio, posto in un'incantevole conca, dove ancora si prosegue rimanendo sullo stradello che s'inoltra verso il fondo.

Al primo bivio che segue lo si lascia portandosi la traccia a guardare il rio Palè da dove si sale al Pian Gorai al centro del quale sorgono la caratteristica chiesetta, con il vicino pilone e una fresca fontana. Risalite le facili praterie, di sopra ci si immette sul sentiero 420, sul quale si starà per un tratto, subito affrontando la boscosa dorsale che segue. Si sale con svolte ripetute, tra i larici ed i rododendri, sin quando il bosco s'apre alle alte praterie, così giungendo al superiore bivio dove si lascia la traccia che prosegue per il colle del Vento, prendendo a sinistra il sentiero 443 che traversando lungamente quasi in piano gli aperti pendii pascolativi avendo a sinistra la ripa degradante al rio, sulla destra i pascoli, consente di giungere all'alpe inferiore di Giaveno e poi, proseguendo, a quella superiore.

Avendo già in vista di fronte l'evidente sella del colle delle Vallette, sulla sinistra la



*In vetta alla Punta Costabruna. Sullo sfondo i monti Cristalliera, Malanotte, Pian Paris e Villano*

Rocca Rossa e l'ammasso roccioso del monte Pian Real, sulla destra del colle la Punta Costabruna, da raggiungere, seguendo le segnature, sempre evidenti, da ricercare perché comunque presenti, occorre superare di seguito tre distinte conche.

La prima, la più ampia, è quella si presenta oltre il secondo alpeggio una volta vista la bella cascata che qui il rio compie. Salendo verso monte per rocce affioranti, di poco sopra delle indicazioni confermano che si è sulla strada giusta per il lago Blu ed il colle delle Vallette segnalato ad un'ora e quindici minuti. Un ampio attraversamento a semicerchio in moderata ascesa porta alla seconda incantevole conca, ricca d'acque e molte sorgive, dominata dall'incombente mole del monte Pian Real.

Salendo a svolte un ripido pendio su una traccia chiusa dai cespugli di rododendro e dagli ontani nani, sempre individuando le segnature ed i numerosi ometti che si

presentano sul cammino, faticosamente si giunge alla terza conca, la più piccola, dove sorge il lago Blu. Qui lingue di neve compattata ricolme di detriti scaricati dal monte ammantano il pendio ad inizio stagione. Di lato la traccia prosegue e superati due enormi massi si porta verso la valletta terminale che si risale con già in vista l'ampia sella del colle delle Vallette che si raggiunge al termine di un lungo e faticoso tratto ascendente.

Al colle delle Vallette, mt. 2302, si trovano numerose indicazioni e per di qui passano diversi sentieri. Oltre quello percorso e quello che porta in vetta al monte Pian Real, un sentiero prosegue in piano in direzione del colle del Vento, dalla parte opposta verso il colletto Robinet, mentre un altro ancora scende al lago Rosso.

Percorrendo invece il facile pendio erboso a margine del versante ovest precipitante, senza alcuna difficoltà si raggiunge in breve la vetta della Punta Costabruna, mt.

2406, dove la vista s'apre ampissima sui monti dell'alto vallone del Gravio, dal Rocciavrè al Villano passando per la Cristalliera, il Malanotte ed il Pian Paris. Di sotto l'immensa pietraia della Cassafrera ed il grande piano dove sorge il lago Rosso, mentre di fronte la scena è dominata dai monti della media valle di Susa dove spicca il Rocciamelone.

*4 ore e 30 minuti c.ca dalla partenza.*

Scendendo poi i facili pendii nord del monte, facilmente si raggiunge di sotto l'ampia sella del colle del Vento dove si prende la traccia che riporterà a valle. Si percorrerà un lungo tratto del 435, l'interminabile sentiero che unisce il colle Braida al colle del Vento. Scesi gli aperti ed erbosi pascoli del Pian Peiroel, giunti alla sorgente si lascia il sentiero 420 per Pian Gorai rimanendo su quello che attraversa appena sotto il crinale dividente questa valle da quella di Susa raggiungendo per via alcuni intagli sulla cresta.

Evidente e segnato, lungamente proseguendo si passa più avanti tra il monte Salancia e l'imponente Rocca del Montone e sempre traversando e scendendo impercettibilmente, superata la fontana di Nuna, si giunge al Piano dell'Orso dove sorge una cappella dedicata alla Madonna delle Neve. Stando sempre su una traccia che percorre l'assolato versante dalla parte della valle del Sangonetto, ad un primo tratto pianeggiante ne segue un altro dove si scende alle pietraie del monte Luzera. Superati ripiani di Pian Bergart, lungamente proseguendo si perviene infine al colle di Bè Mulè che si raggiunge al fondo di un tratto discendente.

Qui giunti si lascia il sentiero che prosegue in direzione del col Bione per il 446 che terminerà ad una svolta sulla strada che da Tonda sale a Merlo, borgate della valle del Sangonetto. Si scende, a tratti

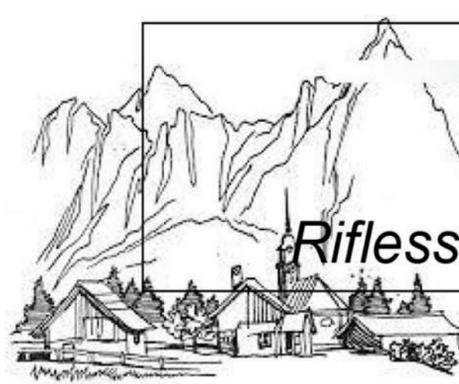
piacevolmente, mai ripidi, nel chiuso del bosco, percorrendo un'interminabile traccia che gradualmente s'abbassa verso valle. Scendendo e traversando, fatte alcune svolte che mitigano i tratti più ripidi, superata più in basso una pietraia fatta da giganteschi massi accatastati, più avanti il bivio per Dogheria e Pian Gorai e poi ancora altre pietraie dove la tradizione dice che da queste provenga l'ossatura della Sacra di S. Michele, giunti ai ruderi delle case Barmarola, lasciata la traccia alta per Grangetta ed il col Bione, si prosegue per Tonda stando su una traccia chiusa dai muretti a lato di estesi ed abbandonati terrazzamenti.

Superati più avanti altri ruderi, quelli di Teia Vecchia, oltre un modesto rigagnolo si esce sulla strada della valle che passando per Tonda sale alla borgata Merlo. Presa la strada e lasciata alla svolta la traccia che porta direttamente a Pian Gorai, il sentiero 420 passante per Dogheria e Sizi, scesi a Tonda si prosegue sino alla borgata successiva, Rosseria, incontrando per via l'artistico pilone di questa borgata. Fatte ancora un paio di svolte si raggiunge di sotto il bivio dove questo lungo anello si chiude.

*3 ore c.ca dalla Punta Costabruna.*

**Beppe Sabadini**





Terre Alte

*Riflessioni sull'ambiente alpino*

Tina Merlin

# Sulla pelle viva

**Come si costruisce una catastrofe  
Il caso del Vajont**

Prefazione di Giampaolo Pansa  
Presentazione di Marco Paolini  
Fotografie di Giuseppe Zanfron

*Sulla pelle viva*

*La storia di Tina Merlin, quella del Vajont*

  
CIERRE  
edizioni

Nell'autunno del 1997, un giovedì sera, tre milioni e mezzo di televisori si sintonizzarono su Rai Due, per quasi tre ore, incollati a seguire un documentario.

O meglio no, non proprio un documentario ma uno spettacolo, come a teatro, un evento in diretta tra le montagne, cioè un teatro all'aperto, allestito davanti a una diga, di notte.

Una diga vuota, senza più acqua, quella del Vajont: in Veneto, più precisamente in Friuli, insomma lassù, da quelle parti, chissà bene dov'è, sono passati ormai oltre trent'anni da quella tragedia. Anzi da quell'olocausto, come l'aveva definito una giornalista del posto.

Intanto quella sera fino a mezzanotte una voce arriva in tivù: è quella di Marco Paolini, regista e attore anche lui del posto, che insieme al torinese Gabriele Vacis ha realizzato *Il racconto del Vajont-Orazione civile*.

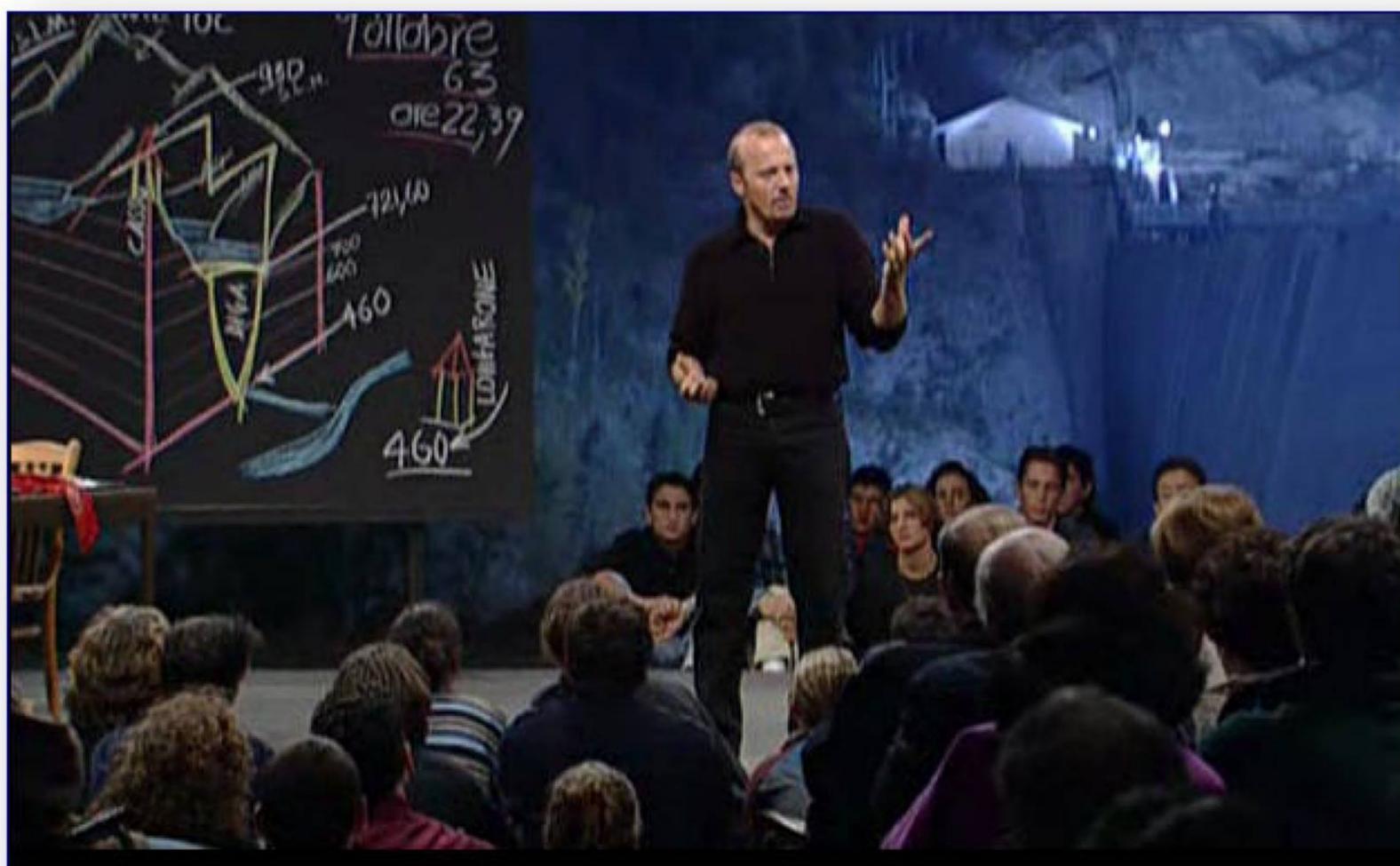
Una trasmissione che rimarrà nella memoria della nostra televisione, che riceverà premi e otterrà l'Oscar come miglior programma dell'anno

(<https://www.youtube.com/watch?v=FWzQo1F687c>).

Come raccontava in diretta lo stesso Paolini, l'idea non è poi del tutto sua. Perché "ci sono incontri che ti cambiano la vita. Persone straordinarie che ti comunicano qualcosa che entra a far parte di te. A volte sono un pugno nello stomaco che ti toglie il fiato, che ti lascia dentro una rabbia e un senso di ingiustizia intollerabile. Questo per me, è stata Tina Merlin": che era appunto una giornalista di quelle stesse montagne bellunesi. E che qualche anno prima era riuscita finalmente a pubblicare un libro dal titolo *Sulla pelle viva. Come si costruisce una catastrofe. Il caso del Vajont* (prima ed. La Pietra editore, Milano, 1983). Un libro che Paolini mostra in diretta tivù, un po' stropicciato, facendo appunto il nome dell'autrice.

"Ma chi è questa Tina Merlin?" si chiede l'attore e lo chiede al pubblico, prima di mostrare una foto di lei a tutto schermo.

Marco Paolini durante la diretta televisiva del 9 ottobre 1997  
[https://it.wikipedia.org/wiki/Il\\_racconto\\_del\\_Vajont](https://it.wikipedia.org/wiki/Il_racconto_del_Vajont)



E così il volto di Tina, attraverso un'immagine in bianco e nero, arriva al pubblico e il suo nome s'impiglia nella memoria di chi sta ascoltando.

Per la verità, questo succede troppo tardi perché lei possa ringraziare (Tina Merlin era mancata nel 1991) o piuttosto puntare l'attenzione non tanto su di sé, quanto sulla gente di cui lei si era sempre considerata una testimone ("io assolvo al compito di messaggera del dolore e delle sventure della gente delle mie vallate. Denunciare non basta; gridare non conta niente. Quello che conta è l'impegno di ognuno per far cambiare le cose", così scriveva).

E siccome "le storie non esistono se non c'è qualcuno che le racconta", come scrive Paolini in prefazione dell'ultima riedizione

del libro (Cierre Edizioni, 2001), allora anche la storia di questa straordinaria giornalista merita di essere raccontata.

Una donna, in un mondo dei giornali allora molto maschile, che non "era una semplice corrispondente di provincia che aveva dovuto aspettare la morte di duemila persone per vedersi dare un riconoscimento professionale. Era invece un'eroina", ricorda Aniello Coppola, condirettore del suo quotidiano: "le televisioni straniere l'intervistavano. Fosse stata in America, non le avrebbero negato il Pulitzer".

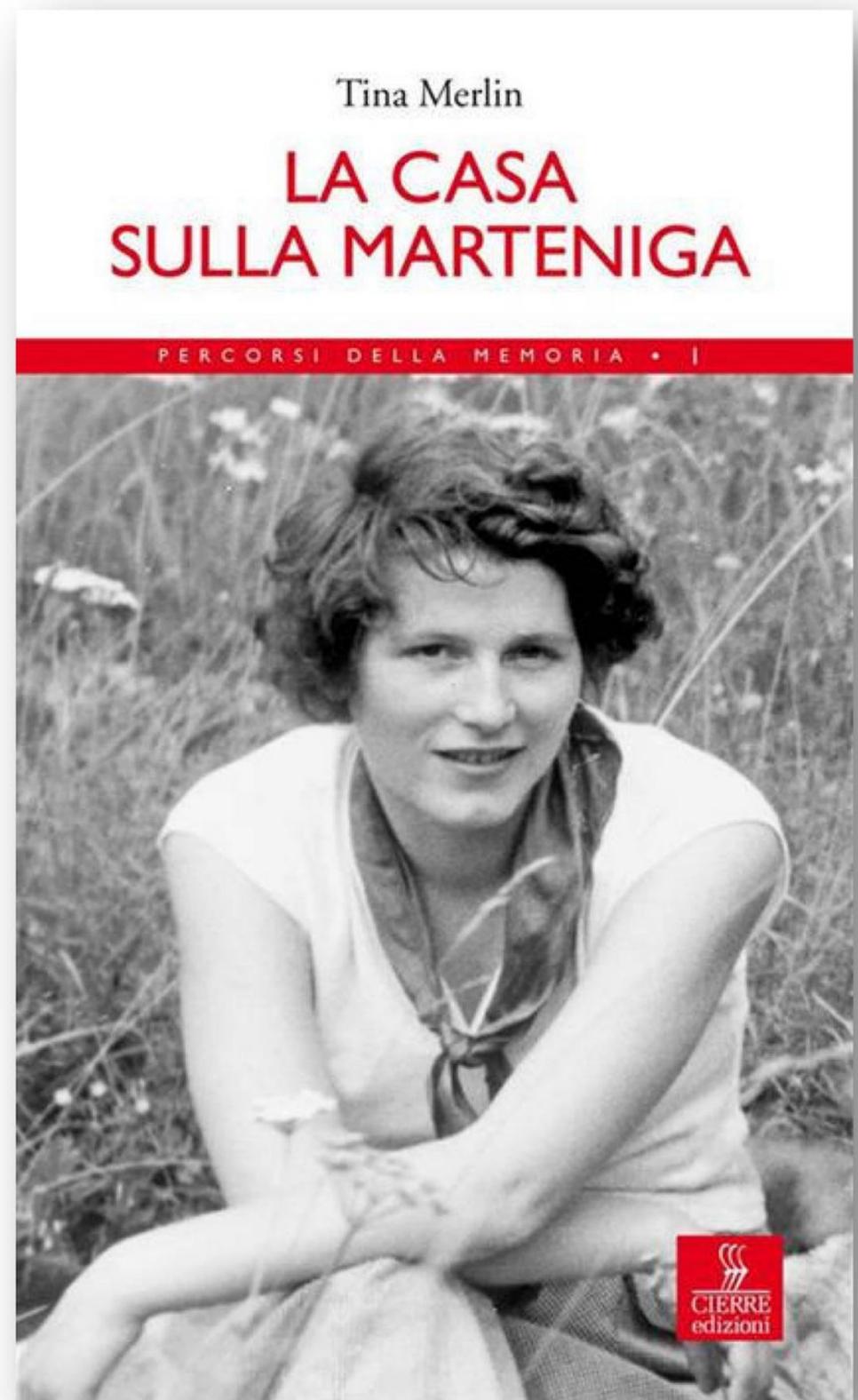
E Giampaolo Pansa, allora giovane redattore de La Stampa inviato lassù dal suo caposervizio con un "toh, prendi una cartina, il posto si chiama Longarone", si

*In una intensa rilettura del proprio passato, simbolizzato dalla casa natia posta nei pressi del torrente Marteniga, a Trichiana, Tina Merlin cerca di rintracciare i segni che, già nella sua giovinezza, preannunciavano il suo destino futuro di donna che ha fatto dell'impegno sociale e politico una fede.*

*In un continuo alternarsi di passato e presente l'autrice racconta la sua infanzia e la giovinezza fino alla fine della seconda guerra mondiale, i difficili rapporti con il padre e la madre, gli anni del lavoro come "serva" a Milano, e i giorni della lotta partigiani, visti come riscatto e ribellione rispetto a un ordine sociale che obbligava i poveri a incanalarsi in un destino precostituito.*

*Nel suo racconto, che è narrazione ma anche autoanalisi alla ricerca di un superiore significato dell'esistenza, la Merlin rievoca inoltre il mondo del suo piccolo paese scosso dalla guerra, una società rurale oggi quasi scomparsa, e le amate figure dei fratelli, precocemente perduti.*

<https://www.lafeltrinelli.it/casa-sulla-marteniga-ebook-tina-merlin/e/9788883146664>



ricorda “tremante in un’auto che correva alla disperata da Torino a Belluno”, per poi essere accolto da un anziano collega con “hai ventott’anni? allora la guerra non l’hai vista, vai avanti, che la vedi”. Si chiede Pansa: “esisteva una parola per descrivere quell’inferno tra le montagne? Le parole possibili vennero consumate tutte, ma a nessuno venne in mente la parola esatta. A nessuno tranne che a Tina. Lei sola fu capace di pensarla e di scriverla quella parola: olocausto”.

“A Belluno ero stato quasi un mese, e mi aveva colpito questa figura di donna, innanzitutto perché le giornaliste allora erano mosche bianche e sul Vajont credo, l’unica. Aveva un’aria fiera. Ci mandava a quel paese tutti”. E lo faceva “con la modernità bruciante della scrittura, del suo modo di raccontare. Aveva una vocazione naturale, istintiva, a fare questo mestiere. Ma era una che non le mandava a dire, una donna dal carattere formidabile. E la sua analisi, nei suoi articoli, era spietata”. D’altra parte, in quell’olocausto “esisteva un solo giornalista accettato e anzi amato: era Tina. Sì Tina, che era una di loro, figlia di quella montagna, ragazza di quelle valli, che ne sapeva molto più di noi e aveva fatto quel che nessuno di noi aveva fatto. Una ragazza di una bellezza semplice e schietta, che però una storia ce l’aveva”.

E in effetti Tina Merlin una sua storia ce l’aveva, e non è stata solo *Quella del Vajont* (che è il titolo della sua biografia, scritta da Adriana Lotto, ancora Cierre Edizioni, 2011).

Clementina Merlin detta Tina era l’ultima figlia di una povera famiglia della valle del Piave: la mamma Rosa era una contadina rimasta vedova, che a ventisei anni e dopo due figli si era risposata con Cesare Merlin, un muratore quarantunenne con un passato di emigrante. Quando Tina nasce i suoi genitori non sono più giovani, lui ne ha 57 e lei 42, e nel frattempo sono anche andati perduti diversi fratelli: chi per

meningite, o per la spagnola, o per la guerra, per un incidente, chi perfino per una congestione.

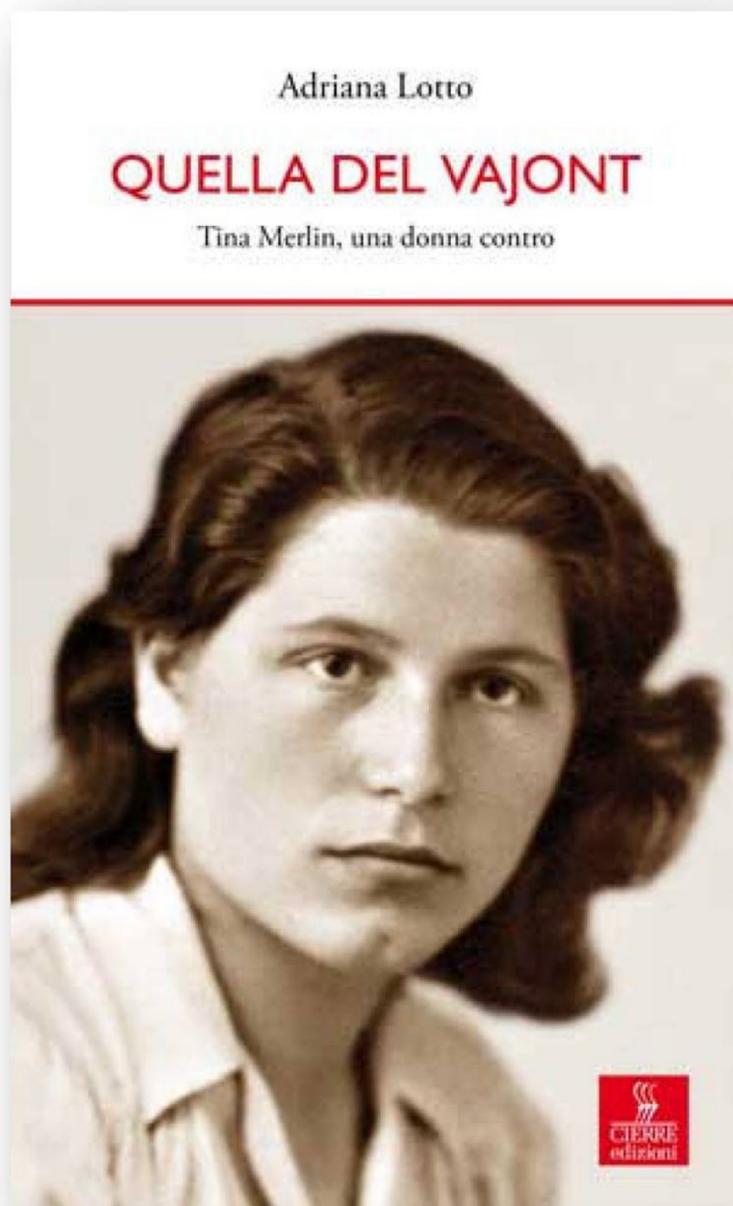
Un’infanzia non spensierata, non diversamente da tante famiglie di quei tempi e in quei luoghi: Tina non riuscirà nemmeno a finire la scuola primaria (le elementari di allora), perché si deve cominciare a lavorare, per aiutare la famiglia, “impaurita dalla paura dei debiti”, come narra la classe di una scuola a lei dedicata.

Così già nel dopo scuola “va a servire come bambinaia dalle famiglie della caserma dei carabinieri e nei pomeriggi aiuta i genitori in campagna”. E così Tina non trova il tempo per studiare e “la bocciatura – scriverà – fu una vergogna. Tutti i miei fratelli ce l’avevano fatta ad arrivare al certificato di quinta”. Anzi, appena fatti i 12 anni Tina raggiunge la sorella Ida a Milano, sposata con un sarto e Tina fa le consegne in città. Poi “passa a fare la bambinaia per alcune famiglie benestanti, facendo alcune esperienze non proprio felici”.

Quindi torna tra le sue montagne, fa la partigiana e conosce un ufficiale dell’esercito, lo studente di ingegneria Aldo Sirena, che poi diverrà suo compagno di vita.

Finché nel dopoguerra, dopo aver fatto la dattilografa nella Società Autotrasporti Piave, inizia a scrivere racconti: uno di questi le vale il secondo premio a un concorso indetto da un giornale, ossia l’edizione einaudiana dell’*Orlando Furioso*, e ne nasce una collaborazione (avviata con queste righe della redazione: “riconoscendo nel tuo lavoro capacità artistiche non indifferenti ti invitiamo a voler collaborare, lasciando a te piena libertà di scegliere l’argomento per un primo articolo o racconto che, se sarà ritenuto buono, ti verrà debitamente ricompensato”).

Tina inizia così la sua attività di giornalista, a ventiquattro anni. “Essere



*Un ritratto della giornalista che per prima, già negli anni cinquanta, denunciò la prevedibile catastrofe del Vajont. Attraverso documenti d'archivio inediti, lettere, interviste e un ricco corredo fotografico, emerge la figura di una donna che del Novecento ha vissuto con passione e ragione gran parte delle vicende più importanti: la Resistenza, la faticosa ricostruzione nel dopoguerra, l'emigrazione, lo sfruttamento del territorio, le lotte operaie e quelle per i diritti civili. Del suo volume più conosciuto Sulla pelle viva sono state vendute oltre 70.000 copie. Sulla base di questo lavoro Marco Paolini ha ideato la sua Orazione civile e Renzo Martinelli il film Vajont.*

<https://edizioni.cierrenet.it/volumi/quella-del-vajont/>

corrispondente locale significa stare a contatto con la gente, ma soprattutto aver l'opportunità di far sentire la propria voce. L'arma di Tina è la penna e, di articolo in articolo, impara a maneggiarla sempre meglio", racconta Francesca Basso.

Per i suoi articoli sul Vajont verrà perfino processata, "citata in giudizio direttissimo dalla Procura di Milano, per aver fatto pubblicare notizie false e tendenziose atte a turbare l'ordine pubblico" (e i giudici la assolveranno, scrivendo in sentenza che "nell'articolo in questione, non si trovano notizie né false, né esagerate, né tendenziose"). Tanto che, con la sua sfrontata franchezza, Tina qualche giorno dopo farà l'articolo *Magari fossi riuscita a turbare l'ordine pubblico!* scrivendo: "non sono né più brava né più coraggiosa di tanti miei colleghi. E non volevo certo diventare famosa per un fatto così tragico quando scrivevo. Volevo semplicemente impedire che questo disastro colpisse i montanari

della terra dove sono nata, dove ho fatto la guerra partigiana, dove ho vissuto tutta la mia vita. E ora non riesco neanche a esprimere la mia collera, il mio furore per non esserci riuscita".

Lo dirà ancor meglio da sessantenne, in una lettera ai ragazzi di una scuola media milanese, recatasi in gita sul Vajont: "se vi posso dare un suggerimento, è quello di crescere con gli occhi aperti, di studiare, di ricercare sempre la verità ovunque essa sia, anche a costo di sacrifici personali. Perché una persona è veramente tale, ed è veramente viva, quando ha la coscienza libera, quando si sente parte della collettività e per essa si impegna. Se voi crescerete così, il mondo andrà veramente meglio. Io vi ringrazio ancora per avermi scritto e vi saluto, cordialmente, tutti".

**Gianluigi Pasqualetto**

# VERBAALPINA

Der alpine Kulturraum im Spiegel seiner Mehrsprachigkeit.

*Vieni dalle Alpi?*

*Parli un dialetto alpino?*

*Aiuta la scienza!*

Partecipa al più grande progetto linguistico delle Alpi su:

[www.lmu.de/verbaalpina](http://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

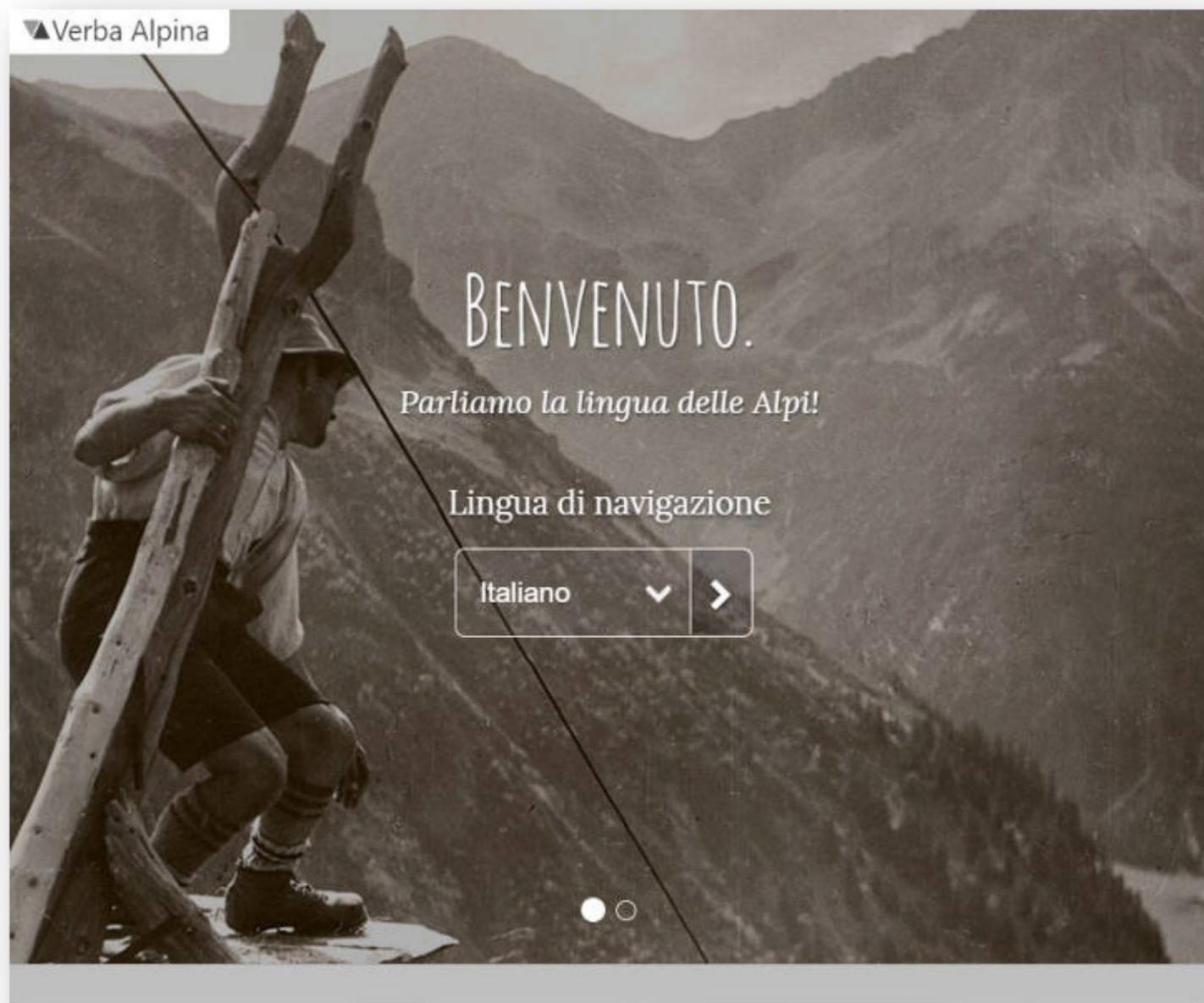
DFG

## *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!*



## Salute mentale: riconoscere e prevenire il burnout

*Negli ultimi anni è aumentata la consapevolezza di quanto sia importante la salute mentale, e con essa l'interesse a prendersene cura in modo attivo.*

*Una condizione di cui si sente spesso parlare è il burnout, uno stato di spossatezza fisica, mentale ed emotiva che può colpire chi è esposto a forte stress per lunghi periodi di tempo. Inizialmente si considerava un disturbo legato al solo ambito lavorativo, ma oggi è un termine utilizzato con un significato più ampio che include anche gli ambiti personale e familiare.*

*Riconoscerlo per tempo e intervenire è fondamentale per evitare le possibili complicazioni a lungo termine per la salute, che includono depressione, disturbi cardiaci e diabete.*

### **I segnali che aiutano a identificare il burnout**

Come abbiamo accennato, il burnout può colpire chi è esposto a lungo a stress intenso. Ne soffrono spesso coloro che lavorano in un contesto di emergenza, come vigili del fuoco, medici e infermieri, ma anche persone che devono gestire diverse responsabilità in un lavoro in azienda.

Diversi studi mostrano inoltre che soffrono frequentemente di burnout anche coloro che devono occuparsi di un familiare a tempo pieno, che si tratti di un bambino o di qualcuno che necessita assistenza costante.

Un importante segnale che indica un possibile burnout è un persistente senso di spossatezza fisica e mentale, che può accompagnarsi a mal di testa e problemi gastrointestinali. È comune inoltre che chi soffre di burnout si isoli dagli altri, oppure diventi più irritabile perdendo la pazienza di frequente.

Un altro segnale da tenere in considerazione è la comparsa di fantasie di fuga dalla quotidianità, per esempio lasciando il lavoro o partendo per una vacanza solitaria lontano da tutto e tutti. Infine, a causa degli effetti negativi dello stress cronico sul sistema immunitario, chi soffre di burnout può ammalarsi più spesso



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

e diventare maggiormente vulnerabile a raffreddori e influenza.

### **In che modo trattare il burnout**

In presenza di questi segnali è importante cercare sostegno professionale, così da evitare che il burnout porti a conseguenze più serie per la salute fisica e mentale. Su questo servizio si può trovare una lista di ottimi psicologi per contattarne uno specializzato in burnout, oppure iniziare direttamente un percorso di terapia online.

Con il supporto di uno psicoterapeuta si potranno valutare soluzioni per limitare lo stress nel quotidiano, imparando a stabilire limiti sani per preservare il proprio benessere. Si può imparare inoltre a gestire le proprie emozioni, incluse quelle negative, senza farsi travolgere.

È bene notare, in ogni caso, che è auspicabile muoversi in modo preventivo senza aspettare l'insorgere dei sintomi da burnout. Fare esercizio in modo regolare, anche in brevi sessioni nei ritagli di tempo, fa bene al corpo e contribuisce inoltre a migliorare l'umore.

Una dieta sana ed equilibrata è altrettanto importante, in particolare includendo alimenti ricchi di acidi grassi omega-3 come pesce, noci e olio di semi di lino. Gli omega-3 potrebbero infatti avere una funzione preventiva contro la depressione.

Da non sottovalutare poi l'importanza del riposo: dormire a sufficienza per ricaricarsi è fondamentale per restare in salute. Evitare il caffè dal tardo pomeriggio, bandire gli smartphone dalla camera da letto e seguire una routine rilassante prima di coricarsi può aiutare a dormire meglio. Infine, quando ci si sente in difficoltà non bisogna avere paura di chiedere aiuto a colleghi, amici, familiari, o



# Le 12 fasi del Burnout

**DID YOU KNOW?**

## 1. Ricerca di approvazione

Il lavoratore è sempre pronto ad assumersi nuove responsabilità. Vuole dare prova del suo valore.

## 2. Sovraccarico di lavoro

Non riesce a staccare la spina.

## 3. Trascura i suoi bisogni

Dorme poco, non ha orari di pranzo, mangia ciò che capita, trascura la sua vita sociale.

## 4. Sposta il problema

Non associa il suo malessere al lavoro. Si sente in ansia o nervoso senza saperne le cause.

## 5. Scala dei valori

Distorce i suoi valori. Amici e famiglia diventano marginali. Il tempo libero ha una minore importanza.



## 6. Negazione

Reputa i colleghi inefficienti. Diventa sempre più intollerante e aggressivo. Il contatto sociale diventa spinoso e difficile. Crede che i suoi problemi siano legati alla scarsità di tempo e risorse.



## 7. Ritiro

Poca o nessuna vita sociale. Alcol e droghe possono essere viste come unica via di fuga.

## 8. Comportamenti

Famiglia e amici si preoccupano: emergono chiari cambiamenti nel comportamento.

## 9. Perdita di personalità

Non dà valore a sé stesso, né agli altri. Non percepisce i suoi reali bisogni.

## 10. Vuoto interiore

Disconnesso dai suoi bisogni inizia a percepire un vuoto interiore che tenta di colmare con gesti estremi, una vita sregolata o con sostanze.

## 11. Depressione

Inizia a sentirsi sfinito, insicuro e senza punti di riferimento.

## 12. Burnout

Collasso mentale e fisico.



[www.Psicoadvisor.com](http://www.Psicoadvisor.com)

all'occorrenza a un professionista della salute mentale.

Sobbarcarsi da soli una quantità di incarichi e responsabilità superiore a quella che si è in grado di gestire non è sostenibile nel lungo termine. Ammettere a se stessi e agli altri i propri limiti è un modo per prendersi cura di sé, evitando il burnout e tutto ciò che ne consegue.

**Diana Cecchi**



## Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

### Conoscere

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

### Informare

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

### Preparazione fisica

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

### Preparazione tecnica

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

### Abbigliamento

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

### Alimentazione

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

### Rinuncia

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

### Emergenze

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

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

## S.O.S. Montagna

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

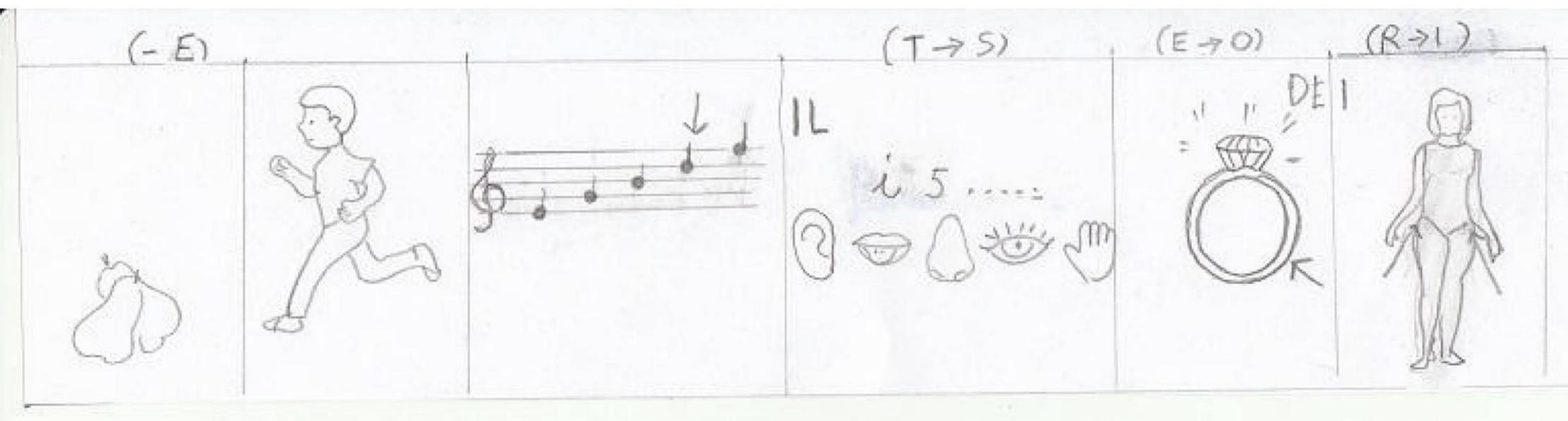


## IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

### REBUS CON MODIFICA

Soluzione. 10, 2, 8, 3, 7



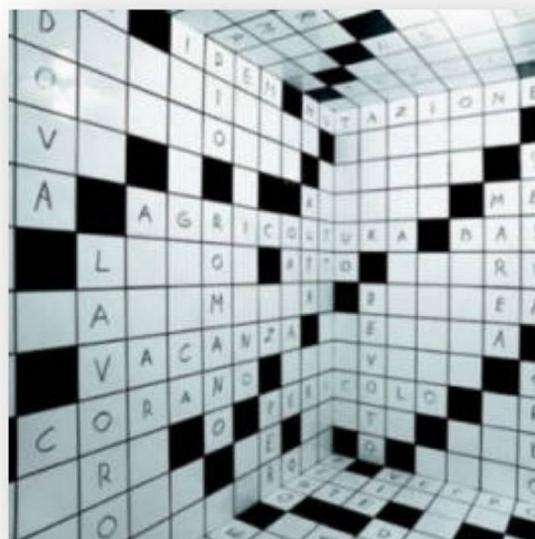
*(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO-AGOSTO dell'Escursionista)*

# IL CRUCIVERBA del mese

(a cura di [www.crucienigmi.it](http://www.crucienigmi.it))

1	2	3		4	5	6	7		8		9
10											
11				12				13		14	
15							16				
17						18					
19			20		21						22
		23								24	
	25								26		
27						28					
29					30				31		
				32							
33									34		

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO-AGOSTO dell'Escursionista)



## ORIZZONTALI:

1. Questa in breve
4. Architetto tra i maggiori artisti del Rinascimento
10. Audaci, ardimentosi
11. Arto pennuto
12. Collera, furore
13. Restituite, date indietro
15. Recipienti di forma cilindrica fatti di doghe di legno
16. Un antico veliero mercantile
17. Invito alla fine della messa
18. Fanno le fusa
19. La nota del diapason
20. Insufficiente, scarso
23. Le monete emesse dalla Zecca
24. Il dittongo in piedi
25. Apertura praticata nel muro di un edificio
26. Una famosa emittente televisiva statunitense
27. Sicuri, non ambigui
28. Condotto sotterraneo per acque piovane e liquidi reflui di una città
29. Le belle che si esercitano
30. Fu il fondatore di Troia
31. Il codice del bancomat
32. Inquieti, impazienti
33. Si possono fare a distanza
34. Central Intelligence Agency

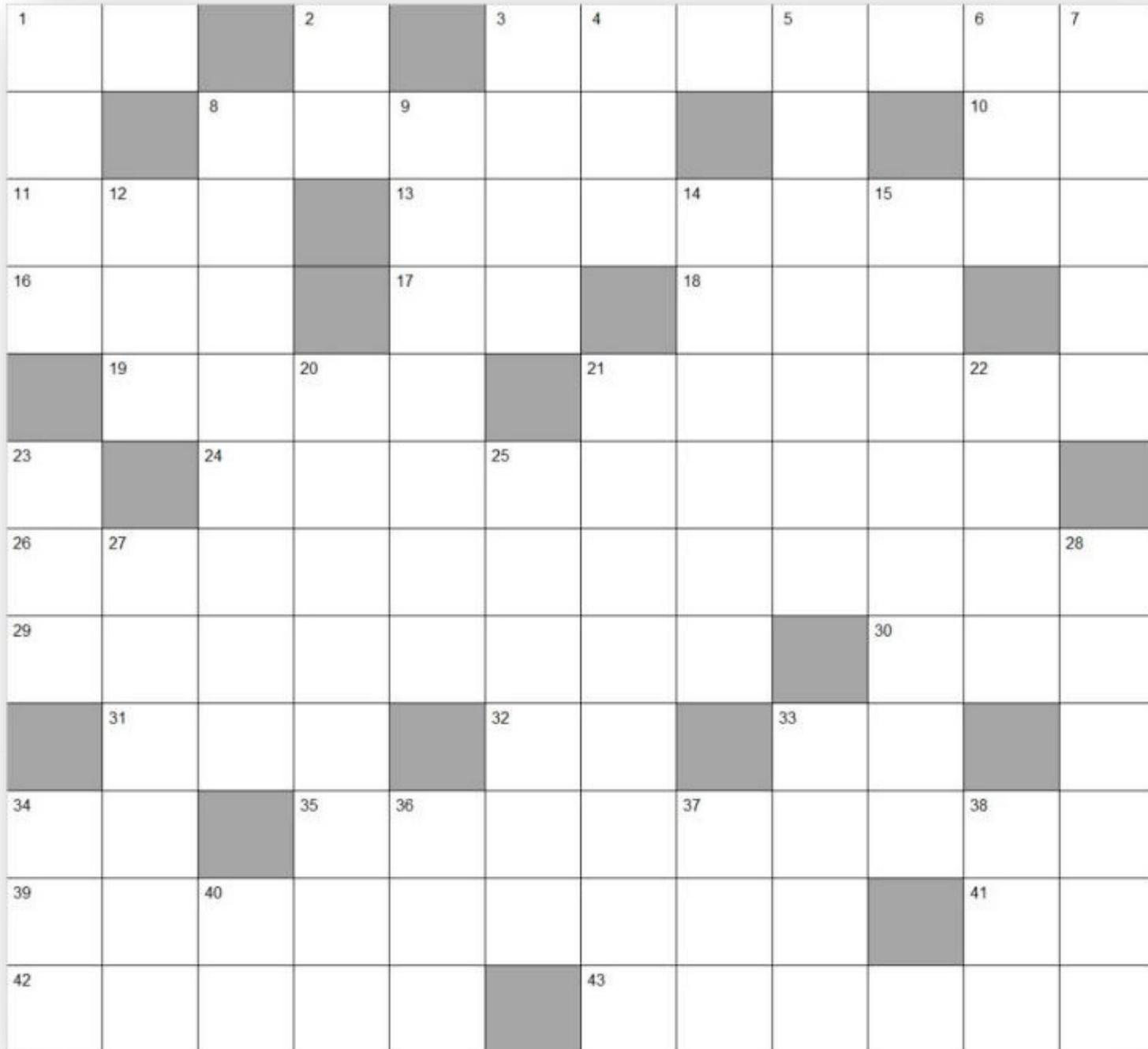
## VERTICALI:

1. Il teatro che... non si muove
2. Carta lavorata in un modo particolare
3. Volere molto bene
4. Pietre che generano particolari effetti di luce
5. Sporadici, non comuni
6. Altare per sacrifici
7. Targa di Milano
8. Si può usare come nulla
9. Un mare del Mediterraneo
13. Verticali, rizzate
14. Attrezzi per sport invernale
16. Capi d'abbigliamento che vestono il corpo dalla vita in giù
18. La dea primordiale della Terra
20. Poco lunghi
21. Donna malvagia
22. Una regione geografica della Germania
23. Sfila in città
24. Intagliati, scolpiti
25. Il segno della moltiplicazione
26. Ovatta per imbottiture
27. É Bianca a Washington
28. Un gruppo chiuso di persone
30. Profondo per il poeta
32. Lo pronunciano gli sposi all'altare

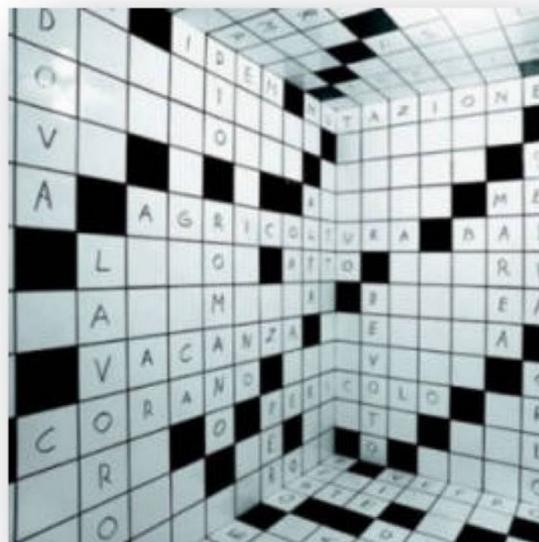


# CRUCIVERBA

(Franco Griffone)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO-AGOSTO dell'Escursionista)

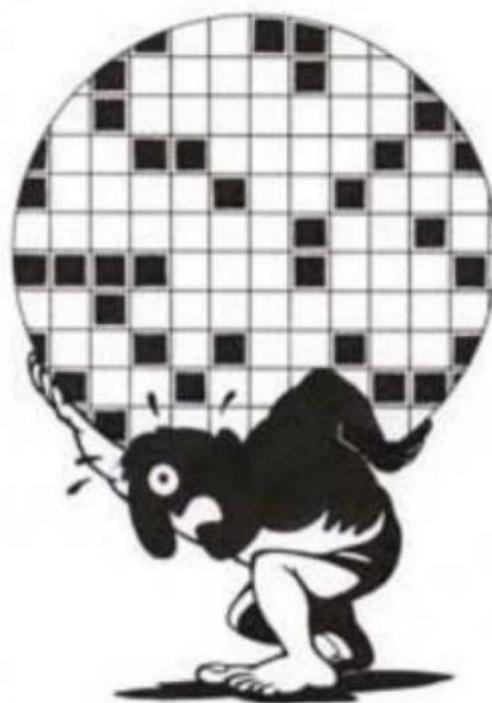


**ORIZZONTALI:**

- 1 Simbolo dell'argento  
 3 Ottenuto, portato via con l'astuzia  
 8 Città stato dell'antica Grecia  
 10 Al centro di Roma  
 11 Anticamente andati  
 13 Sveltezza, prontezza  
 16 Sorella di Helios  
 17 Venezia  
 18 Tributario destro del Danubio  
 19 Antitesi di guerra  
 21 Piccolo recipiente per liquidi  
 24 La pelle vegetale  
 26 Lo era Maria Adelaide di Lussemburgo  
 29 Un Enzo indimenticato cantautore  
 30 L'olio inglese  
 31 Donne bellissime  
 32 Coppia d'assi  
 33 Coro al centro  
 34 Due vocali  
 35 Difetta nei bugliardi  
 39 Tutt'altro che magre  
 41 Precede tenso, terno, verno  
 42 La più vecchia squadra italiana di calcio  
 43 Un tipo di energia

**VERTICALI:**

- 1 Se le da il borioso  
 2 Fiume d'Italia  
 3 Stato del Sud America  
 4 Associazione stampa agroalimentare  
 5 Appartiene alla famiglia delle tetraoninae  
 6 Cifra approssimativa  
 7 Fa parte del complesso prestomacale  
 8 Patriota italiano morto a Sanza  
 9 Ex casa motociclistica italiana  
 12 Il massimo della qualità  
 14 Anagramma di riciti... danno spettacolo  
 15 Usano il bulino  
 20 Unito, congiunto  
 21 Scolopax rusticole o meglio...  
 22 Ci sono quelli della vita  
 23 Comodità confortevoli  
 25 Ha un enorme becco colorato  
 27 Rasare, tagliare erba o barba  
 28 Loggia, terrazzo coperto  
 33 Città russa  
 34 Un breve aggettivo  
 36 Nome di donna... in famiglia  
 37 Ha sempre l'ultima parola  
 38 Gesto involontario  
 40 Ancona



# Le soluzioni dei giochi del mese di MAGGIO

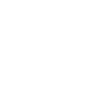
## Rebus con modifica

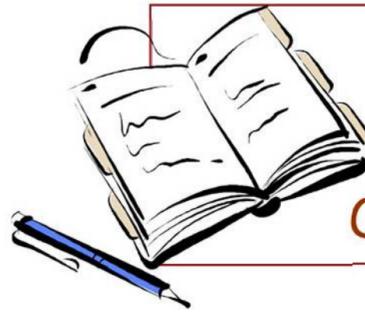
Soluzione  
sci A re S 8 lato Rmento  
Sciare sotto la tormenta.

sci re otto lato mento



	1	2			3	4	5	6	7	8	9	
	F	B	I		F	I	L	I	P	P	O	
10		A		11	M	I	N	A	T	O	R	I
12	13		14						15			
	V	E	R	S	I	O	N	I	R	U		
16								17			18	
	A	D	D	U	R	R	E	S	T	E	N	
19												
	R	E	A	T	T	I	V	I	T	A	U	
20								21				
	I	N	T	U	I	T	A	A	T	T	O	
		22										
	A	U	R	L	A	T	O	R	E	R		
	23						24		25			
	A	R	A	L	E	O	S	S	A			
26				27	28		29					
	O	L	A	O	O	E	S	S	I			
30			31		32	33						
	R	I	D	P	A	N	T	E	R	A		
34		35		36								
	S	A	T	E	L	L	I	T	A	R	E	
37								38				
	A	S	P	I	R	A	R	E	A	T	I	

1	2		3		4	5		6	7	8	9	
	A	L	E	C		N	C		A	T	T	A
10				11	12		13		14			
	T	O		I	T	A	L	O	R	E	M	
15			16		17							
	T	R	I		I	V	O	R	I	A	N	A
			18	19					20			
	I		S	E	M	I	N	A	E	U	R	
21	22							23				
	V	E	T	R	O	C	E	M	E	N	T	O
24								25				
	A	R	M	E	N	I		A	R	T	E	
		26					27				28	
	N	O	T	I	S	S	I	M	E		A	
29			30							31		
	V	A	T	E	T	I		E		M	S	
32			33					34		35		
	I	N	T	E	R	E		D		G	A	S
36					37		38		39			
	Z	I	O		I	R	R	I	S	O	R	I
			40	41		42						
	I		M	A		N	A	V	A	T	A	
43				44								
	O	R		B	L	A	S	O	N	A	T	I



## Prossimi passi

### Calendario delle attività UET

### *In giugno, in bene o in male, c'è sempre un temporale*

Giugno, è chiamato “Mese del Sole” o Mese della Libertà”, è il 6° mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, ed è il primo mese dell'estate nell'emisfero boreale e il primo dell'inverno nell'emisfero australe; consta di 30 giorni e si colloca nella prima metà di un anno civile.

Il nome poi, deriva dalla dea Giunone, moglie di Giove.

La denominazione “Mese del Sole” deriva dal fatto che in corrispondenza del 21° giorno del mese, ovvero nel solstizio d'estate (anche se a volte cade il 20 Giugno), l'asse terrestre presenta un'inclinazione tale da garantire la massima durata di luce nell'arco di un giorno (nell'emisfero nord).

E la traduzione inglese del nome, June, viene usata come nome proprio femminile.

Infine, come suggerisce il proverbio contadino «Giugno la falce in pugno», per la natura questo mese segna un periodo di grandi fioriture (sperabilmente non rovinare dai temporali...): dalla mietitura dei campi di grano al taglio dell'erba nei prati, alla frutta che in molte specie raggiunge la giusta maturazione ed è pronta per essere raccolta; senza dimenticare i tanti fiori che sbocciano e rendono i giardini più colorati in questa fase dell'anno.

Mese dunque, quello di Giugno, delle grandi fioriture come parimenti di grande fioritura sarà il programma delle escursioni che la Unione Escursionisti Torino ha programmato per la gioia di tutti gli Uetini.

E quali saranno?

- Domenica 4 giugno percorrendo la cresta dal colle Vaccera saliremo al Monte Cialmentta, dal quale si aprirà un grandioso panorama sull'intera Valle Angrogna e su parte del Piemonte meridionale fino alle Alpi Liguri
- Domenica 11 giugno saliremo al Bec Mulère sopra Piamprato in Val Soana, dal quale godremo di un indescrivibile panorama su Rosa e Cervino



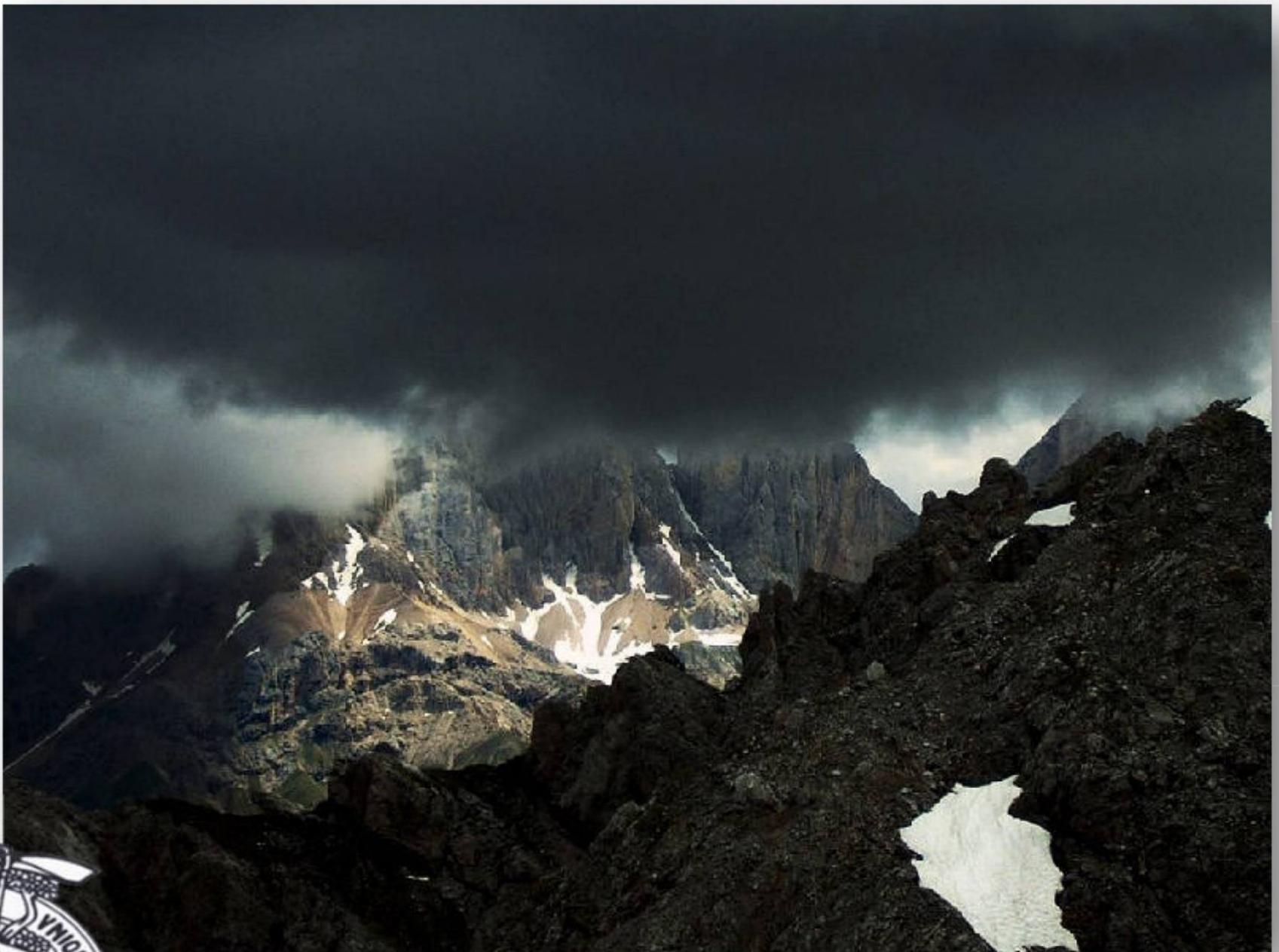


- Domenica 18 giugno faremo un bellissimo percorso all'interno del Parco Orsiera Rocciavrè dalla Certosa di Monte Benedetto al Lago Rosso
- Domenica 25 giugno infine ci spingeremo fino Bivacco Davito in Val Soana posto ai piedi della severa Torre Lavina

Preparate dunque zaino, scarponi e bastoncini... che a giugno ne vedremo delle belle.

Buona Montagna e Buon Escursionista a tutti!

**Mauro Zanotto**  
*Direttore Editoriale*



## Emilia Romagna mon amour

Visto il dramma che sta vivendo l'Emilia Romagna e la sua splendida ed ospitalissima popolazione mi sono sentito in dovere di scrivere di un trekking da quelle parti.

Innanzitutto tra Bellaria e Rivazzurra di Rimini ho passato la mia infanzia felice, tra beach tennis agli albori, catamarani, la vela è la mia terza passione dopo il Sahara e la montagna ed ovviamente nottate in tutti i locali della riviera più mangiate di manicaretti ovunque.

Questa volta obiettivo natura.

Il Sentiero Matilde, trekking studiato grazie agli amici Villiam e Patty, titolari dell'agriturismo di Sordiglio ed ora anche graditissimi sponsors di Saharamonamour.

Posto quantomai incantevole, ospitalità dalle 1000 e 1 notte.

E cucina da recuperare dopo la tappa con i suoi 600 metri di dislivello in circa 5 ore di percorrenza.

In ogni momento avevo la strana ma piacevole sensazione che potessero, dietro ogni curva, apparirmi Don Camillo e Peppone.

Sarà stato il meraviglioso accento delle persone che incontravo, l'architettura rimasta quasi ovunque quella di un tempo, basta ripercorrere la Via Emilia per rendersene conto.

Un appennino quello reggiano, totalmente immerso nel verde, io abituato alle alte quote



## Reportage Ai "confini" del mondo

dove la vegetazione scompare o al deserto dove è quasi nulla, mi sono invece sentito tutt'uno con prati, piante, ruscelli e greggi al pascolo, come mai mi era successo in precedenza.

Arrivato poi nella stanza che mi era stata assegnata, lo stupore assoluto.

Mini alloggi dotati di tutti i comfort e se poi penso alla cucina ed all'amore che mettono nei piatti ed all'accoglienza del cliente, ci sarebbe da andarci sicuramente più spesso.

Per cui quest'estate andiamoci tutti in Emilia Romagna, aiutiamo un popolo che quasi da solo si sta rialzando.

Magari anche solo una settimana, ma facciamo sentire in tutti i modi la nostra vicinanza.

**Fabrizio Rovella**

(Esploratore e Sognatore)

 Saharamonamour

[www.saharamonamour.com](http://www.saharamonamour.com)





**SABATO 10 GIUGNO 2023 ALLE ORE 16:00**  
**Inaugurazione Mostra Fotografica “Saharamonamour “**  
*nella prestigiosa Galleria Merighi di Genova*

La Mostra fotografica di Saharamonamour dopo Santa Margherita Ligure Rapallo e Reggio Emilia approda nella Galleria Merighi tra pittori e scultori rinomati e in ambiente con musica e canzoni dedicate.

Sarà presente solo il giorno dell'inaugurazione “L'uomo del Sahara” Fabrizio Rovella con i suoi racconti di viaggi in posti magici.

La mostra inizierà il 10 giugno e terminerà il 25 giugno.





## Color seppia

### Cartoline dal nostro passato



### *La gita artistica ad Ivrea*

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Il Castello d'Ivrea, imponente e vasta costruzione, ora adibita all'uso di carcere, risale al 1358, e venne fondato da Amedeo VI,

il Conte Verde, in seguito alla dedizione di Ivrea ai Savoia, avvenuta nel 1313.

Il Castello d'Ivrea è detto *delle quattro torri*, e quattro ne possedeva effettivamente in origine; ma ora non ne rimangono che tre, una essendo rovinata per lo scoppio di polveri del 1855.

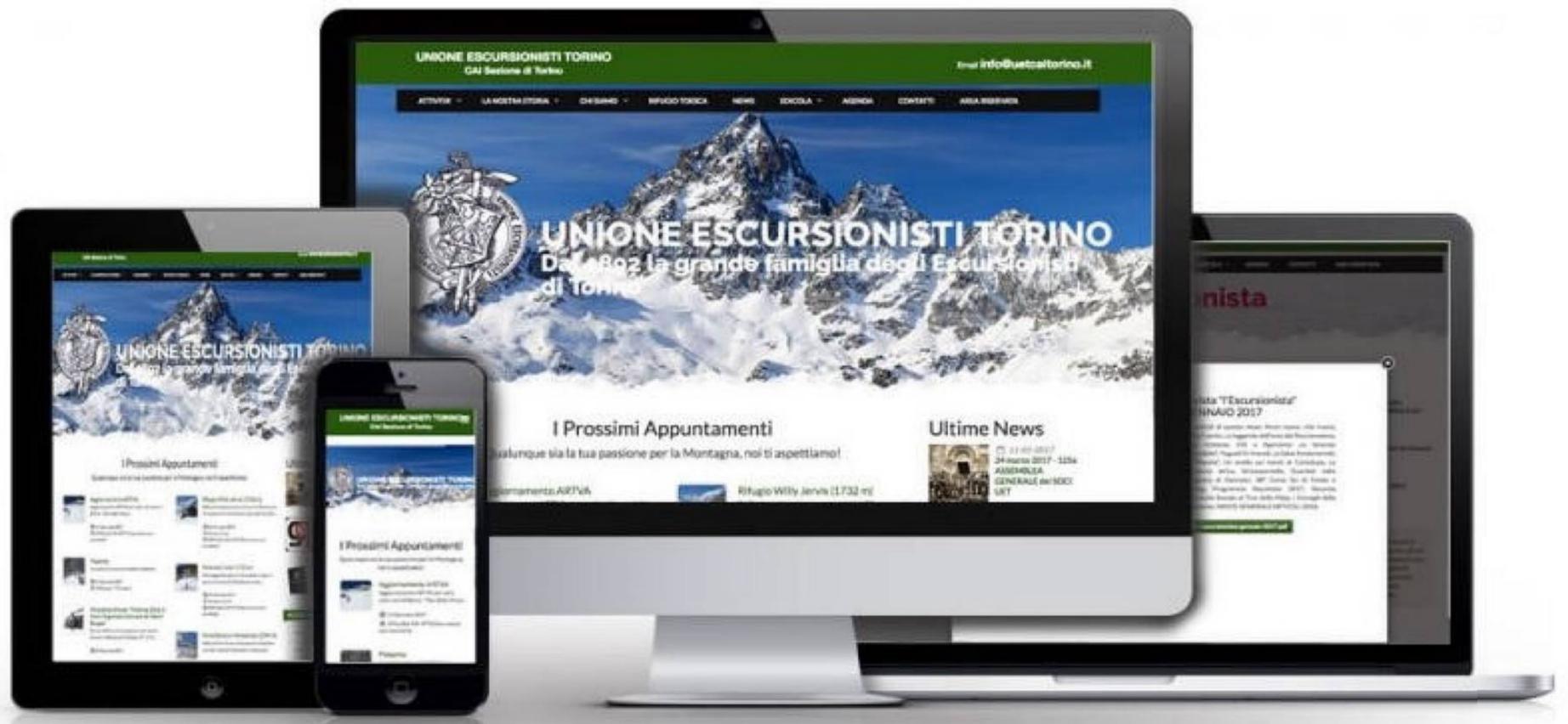
E poi lo storico palazzo della *Credenza*, sede del Municipio d'Ivrea nel 1400; e un portone, disegno del Juvara, e la magnifica fascia in cotto, così fresca che par fatta ieri nella casa dell'Asilo, che appartenne già all'antica famiglia *Della Siria*: ed il luogo del Teatro romano; ed altre decorazioni,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

Osservati questi importantissimi monumenti, di cui Ivrea, malgrado le molte distruzioni, è ancora così ricca, gli escursionisti si radunano a cordialissimo banchetto *all'Albergo dello Scudo di Francia* e partirono poi verso le 20 per Torino, seco recando le migliori impressioni e della splendida giornata e dei bei luoghi visitati. Direttori ottimi ed instancabili della gita furono l'avvocato Vittorio Strolengo ed il signor Silvestro Fiori.

**Anonimo Uetino**

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

[www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)



*Tramite Smartphone, Tablet, PC, SmartTv vieni ad incontrarci sul nuovo sito [www.uetcaitorino.it](http://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](mailto:info@uetcaitorino.it)*

**#CAI160**

**l'Escursionista**

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Giugno 2023

seguici su



YouTube IT