

MARZO 1934 - XII
N. 3 = ANNO VI

Alpinismo

Rivista mensile

Direttore: *Luigi Anfossi*

SOMMARIO

La spedizione 1934 nel Nanga Parbat - E. F.	pag. 43
Itinerari sciistici ignorati: Colle di Loozoney m. 2410 - Punta di Loozoney m. 2579 - Colle del Loo m. 2437 - CARLO PIETRO PASSERIN D'ENTRÈVES	» 45
I « bruschi » e le loro « masche » - MARIO RICCA-BARBERIS	» 46
La scheda per le valanghe - U. VALBUSA	» 50
La pagina del medico - AX.	» 55
Il letto di Procuste - PROCUSTE	» 57
Segnaliamo in..... - E. F.	» 59
Recensioni	» 60

Direzione e Amministrazione: Via Passalacqua 1 - Torino - Telefono 48-713

Abbonamento annuale: Italia L. 12 - Estero L. 20 - Ogni copia: Italia L. 1,50 - Estero L. 2,50

A norma dell'articolo 4 della legge vigente sui diritti d'autore è tassativamente vietato riprodurre gli articoli, i disegni e le notizie di ALPINISMO senza previa autorizzazione della Direzione. Contro la riproduzione abusiva si procederà a termini di legge. Non si restituiscono i manoscritti, nè si accettano ulteriori emendamenti al testo.

CONTO CORRENTE POSTALE 2/2073 TORINO

PROPRIETÀ ARTISTICA E LETTERARIA RISERVATA

O. RODI & FIGLI



MAGLIERIE

• TORINO • Piazza S. Carlo I.

UNICA E ANTICA
MARCA DI FIDUCIA



PREFERITELA!



FRATELLI RAVELLI

70, Corso Ferrucci - Telefono 31-017

TORINO

Tram n.° 3 - 5 - 12



COMPLETO ASSORTIMENTO

DI

SKI

NAZIONALI - NORVEGESI
SVIZZERI - FINLANDESI
IN ICORY, FRASSINO E BETULLA

Specialità laminature in acciaio, duralluminio, ottone
ed in "argentana brevettata senza viti", per velocisti

ATTACCHI E BASTONCINI IN TUTTI I TIPI

SCIOLINE

SKI completi di attacchi e bastoncini
al prezzo speciale da L. 50,- in più

SCARPE DI FABBRICAZIONE SPECIALIZZATA

GIACCHE A VENTO - GUANTONI - BERRETTI

GIUBBE E CALZONI IN PANNO

RIPARAZIONI - AFFITTO E CAMBI

La spedizione 1934 nel Nanga Parbat

Mentre giungono le notizie degli ottimi risultati della spedizione alpinistica italiana nelle Ande, organizzata dalla Sezione di Torino del C.A.I., con la quale viene continuata la tradizione che, particolarmente per merito del Duca degli Abruzzi, aveva posto l'alpinismo italiano alla testa del movimento mondiale nell'esplorazione dei grandi massicci montuosi del mondo; mentre sui colossi andini dell'Aconcagua, del Cerro Cuerno, del Nevado Los Leones, del Tronador, per merito delle nostre cordate sventola il tricolore fra la gioia dei milioni di italiani residenti nell'America latina, riteniamo utile ed interessante dare uno sguardo all'attività che, particolarmente in Germania, si sta esplicando per l'alpinismo extraeuropeo.

In questi giorni, sta imbarcandosi per le Indie, una seconda spedizione tedesca il cui progetto è la conquista del Nanga Parbat, una delle tredici vette del mondo, che superino l'altitudine di 8.000 metri.

Esso spinge infatti la sua sommità a 8.120 metri, là dove l'Indo divide la catena dell'Himalaya.

La storia della conquista di questa grandiosa montagna, prevalentemente di ghiaccio, è legata al nome del

famoso alpinista inglese Mummery. Il Nanga Parbat fu il primo monte che abbia acceso negli alpinisti il desiderio di raggiungere le massime quote della Terra.

Il Mummery, spirito profondamente innovatore nell'alpinismo, nel suo costante amore per le vie più aspre e per le méte più difficili, dopo le molte durissime vittorie conquistate sulle Alpi e sul Caucaso, sognò, in una lungimirante visione delle future méte del grande alpinismo, di dare all'Europa, o, meglio, all'Inghilterra, un primato ambitissimo.

È noto che, nel 1895, il grande alpinista inglese è scomparso mentre audacemente andava all'assalto del Nanga Parbat.

Nel 1932, trentasette anni dopo il tentativo sfortunato del Mummery, la prova venne ripetuta da una spedizione tedesco-americana, guidata dal noto alpinista ingegnere Willy Merkl, di Monaco di Baviera. Anche questo secondo attacco alla grandiosa montagna ebbe, però, a fallire: la causa principale dell'insuccesso pare debba prevalentemente attribuirsi alla mancanza di portatori indigeni, particolarmente allenati alle grandi altitudini.

Con l'esperienza di questo tentativo, gli alpinisti tedeschi prepararono in silenzio una nuova spedizione, sempre sotto la direzione del Willy Merkl il quale, nonostante lo smacco del 1932, non ha mai perduto la fiducia nel risultato finale. Si deve alla sua incrollabile fede nel successo, fede inculcata ai suoi compagni, se in piena armonia poterono essere poste le basi per la felice riuscita della spedizione tedesca 1934 nell'Himalaya.

Merkl ha voluto, innanzi tutto, assicurarsi una schiera di provati e sicuri collaboratori, e, pertanto, li ha scelti fra gli alpinisti germanici che, in questi ultimi anni, si sono maggiormente segnalati per esplorazioni extraeuropee o per eccezionali imprese compiute sulle Alpi.

Gli incarichi di ciascun partecipante alla nuova spedizione, sono stati definiti in modo preciso, cosicchè ognuno ha la propria particolare missione da espletare, sotto la direzione autoritaria ed assoluta di un capo: ciò che è arrischiato per un buon successo.

La comitiva alpinistica è così composta: Willy Merkl, dr. Willi Welzenbach e Alfred Drexel (di Monaco); Fritz Bechtold e Peter Müllritter (di Trostberg, Oberbayern), Ulrich Wieland (Ulm a. d. Donau), Erwin Schneider (Hall i. T.), Peter Aschenbrenner (Kufstein).

Ad essi si uniscono due scienziati: il noto topografo, dr. Richard Finsterwalder (Hannover), ed il geografo dr. Walter Raechl (Monaco).

Questi ultimi si prefiggono lo scopo di rilevare fotogrammetricamente l'imponente massiccio montuoso, molto ghiacciato, del Nanga Parbat. Essi sperano di ottenere risultati di grande valore per la glaciologia e la morfologia.

Il medico della spedizione, il dr. Willi Bernard (St. Pölten) progetta di compiere esperienze importanti di fisiologia.

Il capo del quartiere generale è Heinz Baumeister (Berlino).

Il grave problema del finanziamento della spedizione venne felicemente risolto: Willy Merkl, come impiegato delle ferrovie tedesche, ha trovato il più ampio e

comprensivo appoggio presso le autorità e presso i suoi colleghi. Lo spirito di sacrificio e l'entusiasmo dei soci delle molte società tedesche di sport e di viaggi, hanno reso possibile questa spedizione. Non una voce discordante, non un senso di invidia o di malcontento da parte di chi non era stato scelto; tutto l'alpinismo tedesco e tutta la massa numerosissima dei turisti di montagna, hanno voluto concorrere perchè, nel nome della Germania, possa compiersi, con ogni garanzia, questa spedizione che dovrebbe dare un primato alla loro patria.

Autorità e popolo hanno compreso che, oggigiorno, anche l'alpinismo è entrato fra le manifestazioni umane come una delle più importanti attività.

Furono pure provveduti i mezzi necessari perchè anche la parte scientifica della spedizione avesse a dare buoni frutti.

Come abbiamo detto, lo scopo principale della carovana tedesca è la conquista del Nanga Parbat: il che non esclude che possa essere raccolta anche qualche altra primizia in quel regno di bellezze montuose. Per l'esperienza fatta nel 1932, il Merkl ritiene che il monte possa essere vinto non presentando esso difficoltà tecnicamente insuperabili. In questi ultimi due anni furono raccolte molte informazioni e fu possibile eliminare l'inconveniente dei portatori.

Le condizioni più favorevoli per l'ascensione si riscontrano nei mesi di giugno e di luglio: è perciò necessario che la spedizione si trovi già alla base della montagna per la fine di maggio. A questo scopo, l'avanguardia lascerà l'Europa alla fine di marzo e gli altri partecipanti partiranno alla metà di aprile.

Gli inglesi, con senso di vero cameratismo alpinistico, hanno concesso tutte le agevolazioni perchè fossero eliminate quelle difficoltà di ambiente, che avrebbero potuto ostacolare lo sviluppo dell'impresa: il governo inglese e quello indiano hanno dato il più ampio e valido appoggio. Ancora una volta è confermato il detto inglese « Fair play »: essi vedono nell'alpinista tedesco non un rivale, ma un camerata di sport, di pari sentimento.

e. f.

Itinerari sciistici ignorati

Colle di Loozoney m. 2410 - Punta di Loozoney m. 2579 - Colle del Loo m. 2437

(Valle di Gressoney)

Fra le tante comitive che si dirigono alla classica gita del Col d'Olen e che attraversano in torpedone od in automobile Champsil (m. 1280), piccolo gruppo di case a metà strada fra Gaby e Gressoney St. Jean, credo siano ben pochi quelli che degnino di uno sguardo il Vallone di Loo, che all'occhio del passante frettoloso appare come una forra selvaggia, assolutamente inadatta per lo sci.

Eppure, dietro questa apparenza poco invitante, si nasconde una perla di gita, di quelle che per me, vecchio sciatore, per cui lo sci non è mai stato fine a se stesso, ma soltanto mezzo per continuare d'inverno il turismo alpino, sono di massimo interesse, perchè procura la gioia di toccare due colli e salire una vetta.

Gita relativamente breve, con grande varietà di paesaggio, con ottimi e facili pendii, è tuttavia consigliabile solo in stagione un poco avanzata e dopo un periodo di bel tempo. Pernottare a Gressoney St. Jean è senza dubbio più comodo, ma si può, partendo però molto per tempo in auto, effettuare la corsa in giornata da Torino. Con la mia comitiva il 14 marzo 1933 ho pernottato a Gressoney St. Jean all'hôtel Delapierre, accolto come sempre con molta cordialità dal proprietario che si affrettò a scaldarmi le camere. Il 15 mattina ridiscendiamo veloci con l'automobile i cinque chilometri che ci separano da Champsil e di qui ci incamminiamo alle 6.30, ahimè con gli sci sulle spalle, a velocità più ridotta.

Traversato il Lys sul vecchio ed artistico ponte in legno, la mulattiera risale rapidamente lo sbocco del Vallone di Loos, fra rada foresta, prima sulla destra poi sulla sinistra orografica del torrente, in mezzo ad un

caos di massi, di detriti e di rocce levigate. Questo poco simpatico tratto iniziale dura poco più di un'oretta, dopo di che, cioè appena si imbecca il vallone vero e proprio, si possono già calzare gli sci.

Giunti alle ore 8.30 all'altezza dei casolari di Loo inferiori (m. 1861) che non tocchiamo, ci riportiamo sulla destra orografica del torrente ed alle 9.30 siamo ai Loo superiori (m. 2070), dove ci fermiamo per un breve spuntino.

Da questo punto ha inizio la parte più interessante e suggestiva della gita: nuovamente sulla sinistra orografica del torrente che abbiamo attraversato poco prima di giungere a questi ultimi casolari, saliamo per grandi dossi tondeggianti che ci portano in breve allo sbocco della grandiosa conca terminale del vallone, in fondo alla quale si erge, tutta bianca, la parete N. della Punta di Loozoney. Sono le 10.30.

Qui giunti, anzichè continuare dritto attraverso la conca, pieghiamo a destra e raggiungiamo così il Colle di Loozoney per poterci affacciare sulla Valle di Gressoney e godere più presto del grandioso panorama. Sotto di noi scende precipitoso il Vallone di Niel ed in fondo alla valle si scorgono distintamente gli abitati di Gaby e di Issime. Di fronte a noi le pareti della P. tre Vescovi e delle due Mologne, mentre verso O. e verso N., non più nascosto dalle Becche di Challant e dalla costiera che divide la Valle di Gressoney da quella di Ayas, spiccano tutti i grandi colossi valdostani, candidi nel loro manto invernale. Non un velo nel cielo cristallino: possiamo così goderci la maestosa visione e ritrovare con gli occhi alcune vecchie conoscenze, soffermandoci a contemplare più lungamente

quelle vette che abbiamo salito e che ci hanno lasciato nell'animo più profonde impressioni.

Ma noi siamo impazienti di proseguire. Seguiamo ora il filo della larga cresta che dal Colle di Loozoney conduce alla punta omonima, cresta che da principio sale dolcemente, ma poi si fa sempre più ripida. Qui conviene fare molta attenzione e non insistere nella ascensione se la neve non è più che sicura. Noi quel giorno l'abbiamo trovata in condizioni ideali ed abbiamo proseguito portandoci in piena parete ed obliquando sempre più a sinistra, fino a raggiungere ad una cinquantina di metri sotto la vetta la cresta che sale dal Colle del Loo. Mancano pochi minuti a mezzogiorno. Riparati dalla brezza che sale dal piano, approfittando di un roccione che affiora, ci fermiamo per far colazione.

Alle 13, non prima di aver risalito a piedi i pochi passi che ci separano dall'estrema punta, iniziamo la

discesa tenendoci verso destra e passando così al Colle del Loo che dà sul versante Valsesiano. Nel primo tratto occorre andare molto prudenti sia a causa del pendio sia per evitare le rocce che affiorano, ma dal colle fino ben oltre i casolari superiori, la discesa è un vero godimento. Alle 15.30 siamo di ritorno a Champ-sil dove ci riposiamo un'oretta ed alle 19 giungiamo soddisfatti a Torino.

CARLO PIERO PASSERIN D'ENTRÈVES

Erano miei compagni di gita mio figlio Ettore ed i suoi amici Vittorio Badini Confalonieri e Guido Novelli. Ottimo ci è stato l'aiuto del giovane Candido Réal, figlio della proprietaria della cantina di Champ-sil, per alleggerirci di una parte del peso dei sacchi e degli sci.

Ho preso l'idea di questa gita dalla preziosa raccolta dell'amico Ugo di Vallepiana « 468 Itinerari sciistici » dove al n. 105 pag. 91 è descritto l'itinerario per il solo Colle del Loo, seguito dal Coll. Michele Baraton.

I tempi da me impiegati sono molto tranquilli! Nessun dubbio che in buone condizioni di neve una comitiva veloce e che abbia, cosa che non ho più, voglia di correre, possa abbreviarli sensibilmente.

1 "Bruschi" e le loro "masche"

*Ich bin so krank, o Mutter
Dass ich nicht hör' und seh';*

(HEINE, Die Wallfahrt nach Kevlaar)

« Sono così ammalato, o mamma, che più non odò nè vedo più ». Così avrebbe potuto dire anche un certo giovane dei « Bruschi », piccola borgata del comune di Cantoira, in Valle Grande di Lanzo. Il suo nome vien da *brüsch*, che in piemontese significa terreno sterile per l'ombra fitta dei castagni ed incolto. A pochi passi dai « Bruschi » c'è la borgata « Boschetto » o « Boschietto », il cui nome pure ricorda qual'era (oggi un po' meno) lo stato della montagna: folta di alberi, che son poi castagni, romantici, come nelle calde e fantasiose pitture del primo Ottocento piemontese. Il loro verde chiaro e pieno contrasta con quello scuro e sottile del larice e dell'abete; la loro ombra larga e riposante si stacca da quella ragnatela che questi ultimi sembrano alzar verso il sole.

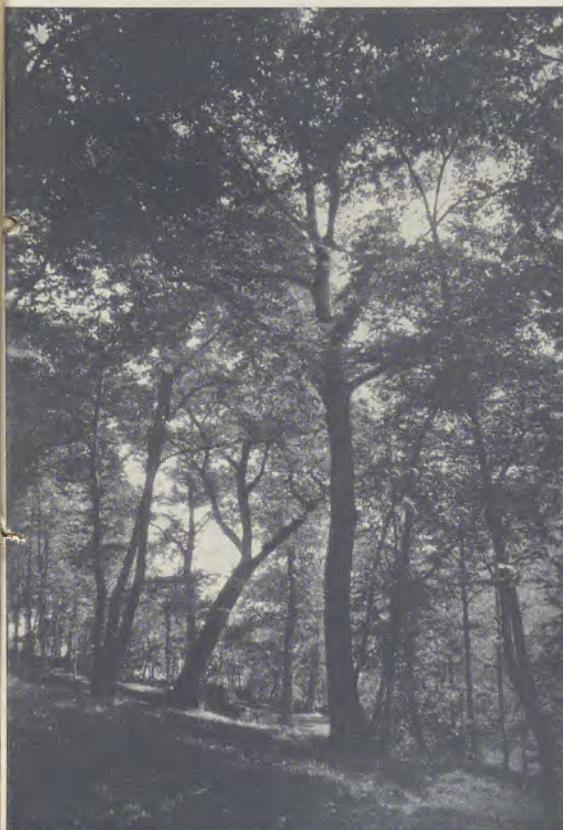
Chi s'inoltra in un bosco così fitto da stendere sul capo una volta, cordonata magari da grossi rami, di foglie vibranti, cammina certo silenzioso come un fan-

tasma. Cessano di risuonar i passi sulla terra molle come di rugiada perenne e sulle rocce vellutate di borracina. Il mondo degli uomini diletta in una lontananza fantastica, così che non deterebbe sorpresa l'apparizione di bianche e spaurite figure di ninfe. Non so se tal bosco, che ammanta regalmente la montagna e che fu in passato anche più meraviglioso di oggi, abbia suscitato l'aureola di cui godono i « Bruschi ». Certo è ch'essi sono per tradizione il villaggio che ha le fanciulle più belle dell'intera valle. Non se ne adontino le altre, anzi tutto perchè — bisogna pure integrar la tradizione — di fanciulle bellissime ve n'ha per ogni dove, e poi, perchè quel che narrerò finirà col ristabilir l'equilibrio.

Data, dunque, la fama dei « Bruschi », appare naturale che i giovani di Cantoira li preferissero per passarvi la sera. Uno vi venne una volta e vi si trattenne ammalato, perchè il fascino d'un'incantevole fanciulla



NANGA PARBAT
(neg. Willy Merkl)



CANTOIRA
« I BRUSCHI »

ITINERARI SCIISTICI IGNORATI

(vedi pag. 45)



..... giunti alle 8.30 all'altezza
dei casolari di Loo inferiori.....



.....saliamo per grandi
dossi tondeggianti.....



..... in fondo alla quale si erge
tutta bianca la parete nord.....



..... non prima di aver
risalito a piedi.....

non gli lasciò avvertire che il tempo passava. Quand'egli riprese la via del ritorno, la notte era perciò profonda. Fatti appena pochi passi fuori dalle case, sentì in un punto chiamato *Crot malügia* come un belato dolcissimo, che sembrava quasi una voce umana. Si provò a chiamar la pecora, e questa, di bellezza mirabile, gli apparve tosto su una roccia. Tentò allora d'avvicinarsi a lei, ma essa scomparve; e mentr'egli, stimolato dalla curiosità, la ricercava con affanno, intese un suono melodioso di note non udite mai. Guardò dalla parte donde veniva, e scorse un *nori* (forse *n'orgu*), o strumento simile alla zampogna, ma fatto con pelle di pecora rovesciata. Scagliò un sasso, e il *nori* scomparve dalla roccia per ricomparire su un'altra. S'ostinò allora il giovane per aver ragione del misterioso strumento, che così gli sfuggiva, e s'impegnò in una lotta accanita, durante la quale egli cercò persino di sparare la pistola che portava alla cintola, ma fece cilecca. Estrasse finalmente il coltello nascosto nella manica sinistra, come usavano i valligiani di quei tempi, e lo lanciò con violenza. Il *nori* scoppiò e nell'istante il giovane cadde a terra, ferito non si sa come. Quando poté rialzarsi, riprese il cammino verso Cantoira ove, giunto dinanzi alla porta di casa, s'accasciò sfinito.

Erano le prime luci dell'alba, e la madre, sentendo un lamento, aprì e scorse il figlio a terra. Lo sollevò, lo fece entrare, lo soccorse e, sentendo quel che gli era accaduto, esclamò: «Povero figliolo, sei stato vittima d'una *masca*. Tante volte t'avevo detto di non andar ai *Bruschi*! Ci sono, è vero, le più belle fanciulle della valle ma son quasi tutte *masche*, ossia streghe». E, dimenticando il trascorso, benedisse il figlio.

I primi raggi del sole entravano intanto nella valle fuggando le ultime ombre. Le streghe si ritiravano precipitosamente; i boschi di castagni facevan una macchia appena più scura accanto al verde smeraldino delle praterie, e sembravano apprestar le difese contro il sole già salito sulle vette. Bella l'ora di quest'*aube intérieure qui chasse les bas démons de la nuit*: bellissimo il suo apparire ai confini della natura selvaggia, ove il mondo degli uomini appar tanto lontano!

Una lettrice potrebbe qui domandarmi se le «*masche*» vi sian ancora o no nelle due borgate «*Bruschi*»

e «*Boschetto*», che un progetto di frazionamento del comune di Cantoira avrebbe voluto anettere al contiguo comune di Ceres. Le «*Guide della valle*» tacciono su una questione di tanta importanza, mentre i competenti son d'opinione diversa e rendono difficile la scelta. C'è chi dice che, spaurite dal *claxon* o dal rombo incessante dei motori, dalle *radio* e dai troppi grammofoni, dalle trasformazioni degli uomini, delle case e dei villaggi, esse si siano ritirate in una sede più riposta.

La vecchia da cui mi fu raccontata la leggenda era tra i seguaci della prima opinione; e io credo che essa abbia ragione. «*Le masche* si son fatte più furbe, essa concludeva, ma vi sono pur sempre». Non si comprende, infatti, come le streghe non si sarebbero potute difendere, contro le prepotenze degli uomini, che non potevano neppur proporsi di proteggere i giovani dal fascino femminile, perchè la loro ristretta conoscenza del cuore è affatto inutile là dove non riesce nemmeno quell'affetto che tutto dà senza nulla chiedere e talora anche senza ricever nulla.

Ma al dolore che non può impedire, tal affetto può pur sempre dar almeno conforto. Il naufrago della vita ha un ultimo rifugio: la madre. Nei versi citati in epigrafe, il figlio torna a lei perchè gli morì la fanciulla amata. Nella leggenda, egli torna invece alla madre perchè sconfitto nelle battaglie da cui essa aveva indarno cercato di difenderlo. E la madre che previene il figlio contro le insidie e i pericoli dei «*Bruschi*» sembra proprio quell'altra cantata da Heine, che dice al suo: *Hüt' dich von Mägdelein*, guardati dalla fanciulla. Nella leggenda popolare, così come nella più alta poesia, il cuore materno è ognor pronto al perdono. Quel cuore che la nostra passione per la montagna fece qualche volta battere più dell'usato è l'unico che abbia sempre battuto per noi, infinitamente più alto non solo dei castagni romantici, ma anche delle vette eccelse del nostro sentire. Come la «*calda e fantasiosa*» pittura dell'Ottocento è impotente a ritrarlo e la letteratura con tutte le sue parole a descriverlo, così il cuore materno non ha turni nel battere nè bisogno di magistratura per la tutela del proprio lavoro.

MARIO RICCA-BARBERIS

La scheda per le valanghe

(Valanghe N. 3)

Può solo parere lunga la serie dei quesiti (48), ma sono necessari per presentare a chi deve riempirla tutti i casi a cui deve badare, e per avere quindi una uniformità e possibilità di confronto. Spesso poi la risposta ad uno esclude quella ad un altro, e può essere data anche con una sola parola o un numero; oppure sottolineando quello che è stato, e cancellando quello che non è stato.

Ai n. 1, 2, 3, 4, non c'è da rispondere mai, essendo riservati al Centro studi per la regolarità di archivio.

La presente scheda particolareggiata non è stata redatta senza lunghe riflessioni pratiche; si è badato solo a renderla completa dai punti di vista pratico e scientifico. In essa si è prima di tutto tenuto conto della scheda usata dal Comando Supremo e che fu riempita in migliaia di esemplari durante gli anni 1915-1919 per le Alpi Orientali, la quale ha perciò una rispettabile e gloriosa messe di esperienza. Si è tenuto poi conto di quanto è risultato dalla esperienza di 3 anni di lavoro di pace fatto al riguardo dal 1°, 2° e 3° Reggimento Alpini (1931, 32, 33) nelle rispettive zone delle Alpi Occidentali; si sono aggiunti tutti i dati di esperienze personali, si è discusso e reso omogeneo tutto a più riprese, ponderatamente, senza pompa di commissioni o ambizioni di prevalenze tenendo presenti così i bisogni militari, come quelli civili, i criteri scientifici come quelli puramente pratici, ed anche gli economici. L'esperienza nuova forse consiglierà ancora meglio quanto si potrà aggiungere, che cosa modificare. Ma intanto la base del lavoro è pronta e si ha fiducia che potrà servire.

L'esame più semplice della scheda farà risultare a chiunque che, coi suoi punti successivi, prima colloca a posto la valanga; poi ne fa quasi una descrizione generale accompagnandola nelle varie possibilità dall'alto al basso; la mette in rapporto colle condizioni del clima; ne registra infine le conseguenze, le ripercussioni sull'uomo. Per questo, pel momento,

non pare necessario dare la descrizione della valanga, cosa che però sarà fatta in seguito con molte illustrazioni.

Non sarà inutile insistere un momento sulla importanza delle osservazioni esatte sul tempo, prima e dopo. Dall'insieme di tante di queste osservazioni, ripetute negli anni, e dai confronti di contemporaneità e successione risulterà possibile la norma di una previsione, o almeno la probabilità locale o generale, che sono uno degli scopi pratici cui più preme di arrivare.

In generale, cioè senza entrare nella spiegazione dei diversi numeri, che sembrano abbastanza chiari per tutti quelli che si sono già trovati in presenza e contatto di valanghe, si può raccomandare di riempire la scheda presto, subito, magari a matita, prima che le cose cambino e che la memoria si perda per tutti i fatti che possono cambiare. Molti altri fatti si verificano poi molto meglio dopo, quando fonde la neve che non è ammassata come quella della valanga, e così si potrà completare la scheda passandola in penna, aggiungendoli dopo. Anzi si può dire che per un *primo* studio di una valle conviene guardare subito, ma aspettare un tantino per definire prima bene, con sicurezza tutte le valanghe, per vederne l'importanza rispettiva, ed i vari caratteri, spesso mascherati da una nuova nevicata. Pure qui non si improvvisa e l'esperienza è preziosa.

Così le fotografie, sempre utili anche se immediate alla caduta, riescono molto più nette, parlanti, sicure, anche con luce infelice, se la neve d'intorno è scomparsa. Per fare buone fotografie di complesso conviene portarsi dal lato opposto della valle, abbastanza alti per poter comprendere, in una o due fotografie sovrapposte, tutte le parti della valanga, distacco, campo di raccolta e slittamento, canale di scarico, deposito sino alla fronte.

Molto importante è fare al più presto fotografie del distacco, curando bene di cercare posizioni in

cui la luce possa dare ombre, che rendano evidente lo spessore del margine strappato, mettendovi vicino, se possibile, qualche oggetto di dimensioni note, indicandole. Mentre sono sempre abbondanti le fotografie dei particolari del deposito, anche perchè imponenti, ma spesso di non grande importanza, sono scarse le fotografie di complesso, e più ancora quelle del distacco e del campo di raccolta e slittamento, assai più istruttive: conviene perciò ricordarsi di farne; è certo più difficile e faticoso del resto, ma oggi cogli sci si riesce meglio di una volta a risolvere la difficoltà dell'accesso.

Come sarà costituito l'archivio per le schede, sarà costituito l'archivio fotografico, per cui si invitano i collaboratori a fare, a raccogliere, a mandare fotografie, che si troverà anche modo di compensare. Ogni valanga avrà il proprio incarto e la propria iconografia, che si arricchiranno anno per anno, costituendo delle vere monografie. Due schedari, uno alfabetico e l'altro topografico, oltre all'elenco numerico progressivo, permetteranno rapide ricerche, in modo da poter speditamente fornire qualsiasi informazione venga richiesta per qualunque motivo.

È chiaro, e perciò parrebbe forse inutile dirlo, che può darsi che la valanga di cui si tratta non permetta di dar risposta a qualche numero; così pure può darsi che una certa osservazione non si sia potuta fare: lo si segnerà semplicemente senza immaginare nulla. Ciò che non si è fatto una prima volta, si potrà fare un'altra: si ricordi che questo a cui ci accingiamo non è uno studio di totale immediata esecuzione, ma che si fa progressivamente, aggiungendo, aggiungendo pazientemente negli anni, e che acquista valore col tempo.

Per questo primo principio sarà bene servirsi per quanto è possibile delle carte topografiche ufficiali dell'Istituto Geografico Militare alla scala di 1:25.000, dove abbondano, nelle nuove edizioni, i nomi, le quote, le curve di livello ecc. e dove perciò si può anche disegnare dentro, poichè il chilometro è rappresentato da quattro centimetri. In seguito, per le valanghe che risulteranno più importanti per grandezza, posizione, pericolosità, ecc., si eseguiranno delle speciali cartine schematiche a scala ancora più conveniente, (ad esempio 1:10.000, che rappresenta il chilometro in 10 centimetri), in modo che chi ha l'incarico di osservarle avrà a disposizione il mezzo, il disegno già quasi completo per tradurre subito con

sicurezza, anche con figurazione e non solo a parole, i dati raccolti sulla scheda. E ciò, si intende, per ogni caduta di quella valanga.

Per gli accordi felicemente raggiunti coi Gerarchi, accordi dei quali siamo lieti e onorati, le schede saranno fornite ai battaglioni Alpini, ai gruppi di Artiglieria da montagna, alle centurie della Milizia di frontiera, ecc. Così pure saranno fornite alle Sezioni consorelle e Sciclub che vorranno collaborare, ai capi guida, ma anche ai singoli alpinisti e sciatori, tutti personalmente e per la collettività interessati allo studio delle valanghe.

Si avverte che la scheda da usare, e qui unita per comunicazione, quando la si distribuisce pel lavoro, ha la 4ª facciata bianca; si può piegare in tre parti; l'indirizzo è già fatto nella parte centrale della 4ª pagina; introducendo nell'altra uno dei terzi si chiude come le solite circolari, e si spedisce senza busta, come manoscritto aperto, affrancato con cent. 60 fino a 200 grammi.

Chi, non ricevendo schede dalla autorità da cui dipende, e chiunque altro desideri collaborare è pregato indicarlo all'indirizzo seguente: *Centro studi valanghe - C.A.I., Sezione di Torino, Via Barba-roux 1 - Torino.* È pregato di specificare bene di quale regione intende occuparsi, badando che è bene proporsi poco ed eseguirlo di fatto e bene, piuttosto che offrirsi per molto e lasciarlo inesequito, tutto o in parte.

Chi avesse dubbi e desiderasse chiarimento su qualche punto scriva, ed avrà certo risposta; questa sarà diretta personale, se la cosa ha interesse solo particolare; sarà invece pubblicata su la rubrica « *Valanghe* » di « *Alpinismo* » se ha interesse generale e quindi valore per chiunque. Di ciò sarà avvertito particolarmente.

C. A. I. - SEZIONE DI TORINO CENTRO STUDI VALANGHE

Scheda da riempire per ogni valanga
e per ogni caduta

- 1 - Valanga n. . . .
- 2 - Appennino Ligure, Alpi Liguri, Marittime, Cozie, Graie, Pennine, Lepontine. (*È qui considerato per ora solo il Piemonte*).
- 3 - Valle principale (nome del capoluogo o fiume che sbocca in pianura).
- 4 - Valle secondaria.
- 5 - Vallone, Comba, Canalone, ecc.

- 6 - Nome locale della valanga o almeno del sito, anche in dialetto e non segnato nelle carte.
- 7 - Indicazione della carta; possibilmente tavoletta 1:25.000 dell'Istituto Geografico Militare.
- 8 - Tipo della valanga:
- A) semplice slittamento o slavina, silenziosa o no, su pendio aperto che non si chiude in canalone, che non dà vento, che non raggiunge il fondo valle, che dà deposito poco importante sul pendio stesso, o che si distrugge facendo un salto di roccia, si o no accompagnato da tuono. Specificare sottolineando l'accaduto.
- B) vera valanga completa, incanalata, poderosa, che raggiunge il fondo valle e vi fa deposito ed è accompagnata da vento e tuono.
- C) valanga di ghiaccio che si stacca da un ghiacciaio sospeso su roccia, e si sfraccella cadendo con tuono e comportandosi come B.
- 9 - Punto più alto del distacco; quota in metri riferita alla carta.
- 10 - Margine superiore del distacco e sua estensione approssimativa (da definire sulla carta e possibilmente fissare con fotografia e schizzo a mano).
- 11 - C'è o non c'è un canale di scarico che unisce il campo superiore di raccolta e slittamento della neve col deposito inferiore. Lunghezza e larghezza approssimativa del canale.
- 12 - Punto (quota in metri riferita alla carta) fino a cui collo slittamento della neve è rimasto libero il campo di raccolta e il canale di scarico, ossia punto superiore del deposito che fa lo stesso.
- 13 - Punto più basso del deposito (quota in metri riferita alla carta).
- 14 - Margine inferiore del deposito e sua estensione approssimativa (da definire come ai n. 9 e 10).
- 15 - Il deposito ha forma di cono semplice addossato alla montagna col fianco e colla base circolare libera.
- 16 - Il deposito è strangolato in una forra che riempie, e fino a quale altezza.
- 17 - Il deposito si estende libero nel fondo piano della valle allargandosi in ramificazioni e biforcazioni, separate da mucchi di arresto.
- 18 - Il deposito copre il torrente della valle principale, e dà a monte allagamento prima che si scavi la galleria.
- 19 - Qualità della neve: A) polverosa e asciutta; B) bagnata; C) ghiaccio (da ghiacciaio sospeso, oppure da parete coperta da stillicidio gelato).
- 20 - La neve del deposito è solo in masse compatte irregolari, o presenta fiancate levigate a canale incavato, in certi punti vuoto, in altri col riempimento sporgente; oppure è bene appallottolata.
- 21 - Altezza dello strato di neve scivolato via dal campo di raccolta.
- A) precisa, misurata in sito.
- B) approssimativa, calcolata da lontano.
- 22 - Cubatura approssimativa del deposito e massimo spessore raggiunto.
- 23 - La valanga trasporta solo neve pura, oppure terra, alberi, pietre.
- 24 - La valanga ha seguito in tutto la via ordinaria, oppure ha deviato a destra o a sinistra: specificare, se possibile, per quale causa.
- 25 - Questa valanga cade di solito:
- A) durante la stessa nevicata o subito dopo.
- B) d'inverno; mese di . . .
- C) di primavera; mese di . . .
- 26 - Data della presente caduta:
- A) precisa, verificata, possibilmente anche l'ora.
- B) approssimativa; calcolata su quali basi.
- 27 - La caduta di questa valanga è:
- A) regolare, almeno annuale.
- B) rara, che si ricorda come fatto degno di nota.
- C) insolita, non si ricorda nella memoria locale.
- 28 - Epoca, mese, sino a cui rimane la neve accumulata; se qualche volta ne resta per l'anno seguente.
- 29 - Questa valanga è bene isolata, oppure confluisce con qualche altra (a destra o sinistra) e cadendo provoca la caduta della confluenta o riceversa.
- 30 - A quale distanza si è fatto sentire con effetti sensibili il vento:
- A) sul fronte del deposito.
- B) lateralmente.
- C) sul fianco opposto della valle, sino a quale altezza, con quali effetti.
- 31 - Il vento ha portato lontano neve (*in polvere o pallottole*) che si è poi depositata, o l'ha spazzata via d'intorno.
- 32 - Zone e abitati messi in pericolo: casolari, gias, grange, balme, baite, malghe . . .
- 33 - La regione dominata dalla valanga anche senza la neve è pericolosa per caduta di pietre da essa abbandonate in bilico colla fusione, oppure no.
- 34 - Questa valanga fa danni:
- A) col contatto delle propria neve e pietre.
- B) col vento.
- 35 - La viabilità viene interrotta:
- A) nel campo di raccolta.
- B) dal canale di scarico.
- C) dal deposito.
- sentiero da * . . . a * . . . all'altitudine di m.
per la lunghezza di m.
mulattiera id. id.
rotabile id. id.
- 36 - Danni stabili apportati:
- A) alle persone (morti, sepolti, salvati).
- B) agli animali domestici (morti, salvati).
- C) alla selvaggina (camosci, stambecchi, ecc.).
- D) alle costruzioni (strade, muri, ponti, piloni, case, canali, pali di condotte elettriche . . .).
- E) ai boschi (qualità, numero, grandezza, valore approssimativo degli alberi abbattuti, conseguenze possibili dell'abbattimento del bosco).
- 37 - A neve fusa la valanga ha lasciato scorticati i pascoli, scavato nel terreno solchi e canali col pietrame trasportato.
- 38 - Vi sono, oppure no, opere artificiali:
- A) per trattenerla ed impedirle in alto.
- B) per deviarla o spartirla in basso (muretti trasversali, gradini, fossati, argini obliqui, spartineve, reti spinate, albeate, ecc.).
- 39 - Quali opere si potrebbero consigliare per impedirle o deviarla, se ne vale la pena.

40 - Quali furono le condizioni del tempo:

A) nei giorni precedenti la caduta: temperatura massima e minima se possibile, sereno, nebbia, pioggia, neve, sole, vento caldo e di che direzione.

B) che hanno accompagnato la caduta (vedi sopra).

C) che si ebbero nei giorni successivi alla caduta (c. s.).

41 - Questa valanga è o no dovuta ad ammassamento insolito di neve fatta dal vento, di che direzione e durata.

42 - Quali altre circostanze occasionali possono aver prodotto il distacco, forse con anticipo sul distacco naturale: caduta di cornice, urto di esplosione o altro rumore improvviso, rovesciamento d'albero, passaggio di alpinisti, sciatori, animali, ecc.

43 - Quali altre valanghe della stessa zona sogliono precedere questa, e quali altre sogliono cadere dopo.

44 - Si aggiunga, anche in altro foglio annesso qualsiasi altra notizia si creda utile, compresa o no nei numeri precedenti, sulla storia del passato, sull'esperienza dei vecchi del sito, che devono sempre essere convenientemente interrogati ed ascoltati.

45 - Nome chiaro dell'osservatore e compilatore della scheda col suo preciso indirizzo e qualifica.

46 - Data della compilazione della scheda.

47 - Data di completamento della scheda.

48 - Firma.

Come per ora è parsa superflua la descrizione della valanga, è parso invece opportuno e pratico qualche esempio di scheda riempita. Si è scelta una valanga notissima perchè regolare, costante tutti gli anni, interessante la viabilità, il torrente, e nelle cadute straordinarie l'opposto versante, con vento, trasporto di materiali pietrosi, abbattimento di alberi, ecc. È quella del M. Crammont presso Pré S. Didier che tocca il primo risvolto della strada nazionale Pré S. Didier-Courmayeur; fu preparata colla preziosa collaborazione dell'abate Plassier, Parroco di Pré S. Didier. Eccola, riproducendo per brevità solo i numeri corrispondenti ai quesiti della scheda che è inutile ripetere.

Scheda compilata per la valanga del Crammont (Valle d'Aosta) caduta il 9 marzo 1931

1, 2, 3, 4 (per l'archivio Centro Studi Valanghe).

5 - Vallone del Crammont.

6 - Valanga del Crammont. Il campo di ammassamento della neve è la zona dei pascoli sotto la vetta del Crammont (metri 2737) ad est, chiamati: Grand Croux, Petit Croux e Mauvaise Combe, nomi non segnati sulla carta.

7 - Foglio 27 della Carta d'Italia, tavoletta Monte Bianco II nord-est 1:25.000, e Foglio 28 della Carta d'Italia tavoletta Courmayeur III nord-ovest 1:25.000.

8 - A e C no. B vera valanga completa.

9 - Circa m. 2600.

10 - Estensione del distacco quasi m. 600; era nettamente visibile da Valdigna, in linea d'aria circa km. 8 (pittore Alessio Nebbia).

11 - Sì, unico e vario per strozzature, lungo circa 800 metri, pel dislivello di circa m. 600 (da 1900 a 1300).

12 - Circa m. 1300.

13 - m. 1025 circa, livello della Dora; ma è risalito dalla parte opposta.

14 - Vedi avanti.

15 - È a cono addossato alla montagna col vertice, ma vedi avanti.

16 - Sì, la riempie sempre ad altezza varia; questa volta è risalito dalla parte opposta della forra sopra il risvolto della strada sino a circa m. 1080.

17 - No; ma da circa m. 1200 dà costantemente una biforcazione verso sinistra; tra i due rami rimane da tempo lunghissimo rispettato un triangolo di bosco.

18 - Sì, sempre. Questa volta data la altezza e lunghezza del riempimento, e la compattezza della neve, il lago a monte era largo, lungo e profondo; l'acqua cominciò a farsi strada solo nel pomeriggio; invece di seguire il letto del torrente, (m. 1025) vuoto e coperto di neve, deviò più alto a destra nei prati sopra la frazione Champex (1036), e perciò circa a m. 1040, invadendo le cantine e minacciando allagamenti maggiori scongiurati con lavori di scavo e deviazione.

19 - A e B secondo la caduta; questa volta bagnata; C no.

20 - Di solito masse compatte irregolari; qualche volta appallottolata. Questa volta oltre le masse irregolari vi furono anche pallottole lanciate e soffiare lontano e in alto.

21 - A no; B circa m. 2,50.

22 - Vedi avanti. Sulla strada appena sotto il risvolto altezza da m. 10 a 12.

23 - Anche terra e pietre. Questa volta un masso di calcescisto compatto di circa m. 3×4×6 fu trasportato e deposto sul margine della strada. (Dora m. 1025, risvolto m. 1056); altri massi minori furono trasportati al di sopra della strada.

24 - Ha seguito nel complesso la via ordinaria, biforcandosi come al solito a sinistra a m. 1200 all'uscita del canalone; inoltre ha dato una deviazione pure a sinistra sopra il salto di roccie a m. 1500. Tale deviazione superiore fu dovuta alla massa straordinaria di neve rifiutata dal canalone, probabilmente col concorso di quella slittata dal pendio nord del Monte di Noua alla destra del canalone. Vedi poi al n. 27.

25 - A no;

B d'inverno, in dicembre e gennaio, piccola;

C di primavera, a marzo, grande.

26 - Data della presente, 9 marzo 1931 ore 4 del mattino.

27 - A regolare più volte all'anno;

C nella memoria locale non si ricorda una grandezza simile, nè uno spostamento del culmine del deposito a destra, cioè a valle, come si è verificato questa volta.

28 - Rimane d'ordinario fino ad agosto; parecchie volte fino a settembre; qualche volta fino all'anno seguente.

29 - Isolata.

30 - A e C sulla fronte del deposito e quindi sul lato opposto della valle fino sopra la frazione Pallusieux all'altezza di m. 1125 rompendo e trasportando grossi e vecchi noci.

B anche lateralmente a destra sotto il salto di roccia dove con poca neve aggiunta ha atterrato tutto un fitto bosco di pioppi tremoli e abeti, con grave minaccia della frazione di Champex, la quale sarebbe stata seriamente compromessa senza

il bosco sacrificato che ha fatto da freno al vento. Attualmente questa frazione rimane esposta nel caso che una valanga simile si ripettesse.

Il ramo superiore straordinario di sinistra, accennato al n. 24, col vento e colla neve ha aperto un largo solco nel bosco di abeti denominato Monté (nome non segnato nella carta).

31 - Il vento ha trasportato lontano neve. Sulla strada presso Pallusieux, che prima era pulita, il pittore Nebbia ha constatato mentre la sgombravano che il deposito era di 30 centimetri, disseminato di pallottole del diametro di una grossa boccia.

32 - Le frazioni di Champex e Pallusieux.

33 - Non per la valanga, ma i fianchi del canalone danno pietre col loro disfacimento.

34 - A sì; B sì.

35 - A e B no; C sì dal deposito: la mulattiera dalla frazione Champex ai casolari dell'Arpetta ed ai colli d'Arp e di Youla, interessanti gli sciatori, per circa m. 250.

La rotabile provinciale Pré S. Didier-Courmayeur nel primo rivolto per lunghezza varia secondo la grandezza della valanga.

La caduta del 9 marzo 1931 ostruì la strada provinciale per circa m. 600 dalla progressiva km. 0,600 a km. 1,200.

36 - A, B, C nessuno in questa caduta per l'ora; altrimenti per certe persone, animali e veicoli sarebbero stati sepolti in basso, e soffiati via in alto sul lato opposto, proiettati e schiacciati contro ogni ostacolo.

D Il peso della neve fece franare parte della scarpata della strada provinciale per 25 metri di lunghezza dalla progressiva km. 0,650. Furono rotte tutte le linee elettriche fino a grande distanza: telegrafo, telefono, luce ed energia.

Lo sgombero totale della neve dalla strada durò dal 10 al 27 marzo; occupò per diversi giorni fino a 170 manovali, per la spesa di circa L. 25000 a carico della Provincia di Aosta, sempre sollecita a ristabilire questa importante comunicazione.

E Il valore del legname rovinato può valutarsi a circa L. 20.000.

37 - Sotto la foresta abbattuta sulla destra ha lasciato scorticati i prati, scavato solchi e disseminate pietre.

38 - No.

39 - Forse non è possibile far nulla; a meno di tentare la costruzione di una rete di filo spinato tra paletti infissi nei pascoli nominati sotto la cresta del Crammont, per impedire il distacco di almeno parte della neve e diminuire così la grandezza e potenza della valanga.

40 - Per diversi giorni prima della caduta ha nevicato molto in alto con aria piuttosto calda ed umida. Il giorno della caduta e dopo fu sereno.

41 - La neve non è stata in modo particolare e insolito accumulata dal vento.

42 - Non si poté notare alcuna causa occasionale; la caduta fu naturale per la grande altezza raggiunta.

43 - Non risulta in correlazione con altre.

44 - Tutto quanto si è potuto raccogliere è stato detto nei numeri precedenti.

45 - Sacerdote Pietro Anselmo Plassier, Parroco di Pré S. Didier.

46 e 47 - gennaio 1934 sopra i propri ricordi personali, di vari altri del paese, notizie di giornali e fotografie, col contributo del Cantoniere capo Sig. Cesare Revel.

È evidente che non per tutte le valanghe sarà possibile e si dovrà dire tanto quanto è stato possibile per questa, riferendosi alla caduta straordinaria del 9 marzo 1931. Si è scelta questa perchè importantissima e notissima, e soprattutto perchè si prestava a rispondere con molti dettagli a quasi tutti i punti della scheda, per dare l'esempio di quanto si può dire. Sarà perciò questa tra le prime che avranno subito una apposita cartina a scala più vantaggiosa che 1:25.000.

Negli altri casi le cose saranno molto più semplici; le risposte possibili saranno in numero molto minore, molto più brevi. Non si deve impressionarsi; soprattutto si dovrà badare a limitarsi a quanto si può dire con sicurezza di vero, lasciando in bianco se non si ha visto o comunque non si ha la certezza di quanto si dice. Meglio poco e giusto, che molto, incerto, inesatto, o addirittura falso, infondato.

Devo particolarmente ringraziare l'amico Abate Plassier, già per parecchi anni Rettore dell'Ospizio del Piccolo S. Bernardo, studioso della storia della Valle d'Aosta, perfetto conoscitore della zona, come alpinista e sciatore, che da me pregato ha ripensato a tutto quanto aveva visto e registrato a suo tempo, lo ha poi steso in mia compagnia, confrontato sulla carta e ricontrollato con fotografie, pazientemente interrogando i suoi parrocchiani. Ha accettato inoltre di tenere in osservazione insieme a questa del Crammont le altre valanghe pure importanti della valle superiore sino a La Thuile. E così ringrazio il pittore Nebbia, qui pure nominato, di avere accettato di osservare il gruppo di quelle altre non così grandi, ma numerose, che scendono dal Chétif.

U. VALBUSA



La pagina del medico

Iniziamo in questo numero un prontuario di medicina pratica che possa rendersi utile all'alpinista ed allo sportivo in generale, e possa fornire i pochi suggerimenti indispensabili in caso d'infortunio, quando non si possa ricorrere all'opera del sanitario più vicino.

Non saranno quindi riportati termini scientifici ed anzi nella nomenclatura verranno per così dire tradotti in parlata comune i termini che la Medicina suol dare agli argomenti che essa considera, e verranno esposti specialmente i metodi più semplici e più efficaci da applicarsi in casi d'urgenza, e richiamate alla mente dello sportivo quelle norme dietetico-igieniche che non dovrebbero essere dimenticate neppure dalle persone che per una qualsiasi ragione non usufruiscano dei benefici che la pratica d'un qualunque esercizio fisico può dare all'organismo umano.

Per rendere più facile una eventuale consultazione divideremo questo prontuario per argomenti disposti in ordine alfabetico, e quindi cominceremo dalla

ALIMENTAZIONE

La nostra alimentazione è basata su tre principali classi di sostanze, le sostanze albuminoidi o proteiche destinate a costruire ed a far crescere le cellule dell'organismo, ed a riparare le perdite che esse continuamente subiscono; le sostanze grasse che adempiono allo stesso compito se pure in minor misura, ed infine gli idrati di carbonio che bruciando nell'interno dell'organismo mantengono al corpo il calore necessario, con il loro potere energetico che viene, ormai, anche comunemente espresso in calorie.

Tralasciando il lavoro chimico della digestione ricordiamo soltanto che sono, oltre alle sostanze sopracitate, indispensabili altri elementi al nostro organismo, le vitamine, sostanze chimicamente non ben definite, e gli elementi minerali.

Ricordiamo che non è sufficiente che gli alimenti, costituiti da tutte queste sostanze, siano ben assimilati perchè lo sviluppo organico avvenga, ma è pure necessario che la loro assimilazione sia perfettamente regolata, ed a ciò concorrono gli ormoni secreti dalle ghiandole a secrezione interna contenute nel nostro organismo.

Ed è per questo che qualora venga turbato per una qualsiasi causa l'equilibrio ormonico, è necessario che vengano introdotte dal medico a scopo terapeutico, nella alimentazione quella data quantità di sostanze che contengano i principi attivi che l'organismo non è più capace di produrre, o in quantità insufficiente produce (opoterapia).

Gli alimenti possono essere suddivisi in primitivi completi, complessi, e d'ogni classe riporteremo i più comuni, che possono interessare lo sportivo in generale, e l'alpinista in ispecie, capaci come sono di produrre un massimo quantitativo di calorie col minimo volume e peso, senza per altro mancare di quelle doti di digeribilità necessarie ad una sana alimentazione.

ALIMENTI PRIMITIVI: *azotati* (le sostanze proteiche, albumina dell'uovo, caseina, e non proteiche, gelatina);
non azotati (gli idrati di carbonio, zuccheri, amidi, e le sostanze grasse, burro, olio);

i *sali* (cloruri, carbonati, fosfati, lattati di calcio, sodio e potassio) ed infine l'*acqua*.

ALIMENTI COMPLETI: *latte*, che può da solo sopperire normalmente alla alimentazione umana; vedremo più oltre le qualità precipue e le controindicazioni di questo alimento.

ALIMENTI COMPLESSI: *prevalentemente composti di sostanze azotate d'origine animale* (carne, uova);

prevalentemente composti di sostanze azotate di origine vegetale (legumi);

composti di idrati di carbonio di origine vegetale (cereali, zuccherini, frutta);

composti di grassi animali (grasso, burro);
composti di grassi vegetali (i vari oli, di semi, di
 oliva, etc.);

bevande (aromatiche: caffè, the; aromatiche-saline:
 brodo, zuccherine; sciroppi; acidulo-zuccherine: limo-
 nate, alcoliche, e su queste ritorneremo).

Divisi gli alimenti a seconda della loro composizione
 chimica, e sapendo che l'uomo è destinato da natura a
 nutrirsi specialmente d'alimenti d'origine vegetale, solo
 un regime vegetariano potendo mantenere sano e svele-
 nare l'organismo, passiamo alla razione alimentare, la
 quantità cioè delle singole sostanze, che è necessaria nei
 diversi stati di riposo, lavoro, fatica a ricostituire le riserve
 intaccate dell'organismo umano.

L'uomo disperde, durante 24 ore, nel riposo circa
 2000 calorie, nel lavoro normale 2500, nel lavoro mu-
 scolare intenso e nella fatica da 3000 a 4000 e più calorie.
 Per calcolare la quantità di principî fondamentali che
 debbono entrare nella razione alimentare si tiene presente
 che ogni grammo di sostanze azotate e di idrati di car-
 bonio dà quattro calorie, ogni grammo di grassi nove
 calorie e che il 10-15% di queste viene eliminato con il
 sudore, etc., e solo l'85-90% viene completamente utiliz-
 zato dall'organismo.

Riguardo poi alla quantità relativa con cui debbono
 entrare a far parte della razione alimentare queste so-
 stanze, sappiamo che per produrre 2500 calorie (necessarie
 per un lavoro moderato) si debbono introdurre alimenti
 che contengano 2800 grammi di acqua, 80 grammi di
 sostanze azotate, 430 gr. di idrati di carbonio, 50 gr. di
 grassi, 15 gr. di sostanze minerali e tracce di vitamine.

Le sostanze azotate di origine animale devono essere
 introdotte nella minore quantità possibile, che non superi
 la cifra sopra riportata, ben inteso rispetto ad un fab-
 bisogno di solo 2500 calorie, poichè una razione alimen-
 tare troppo azotata predispone all'artrite, alle auto-
 intossicazioni, specie in coloro che fanno vita sedentaria
 e compiono un lavoro prevalentemente intellettuale. Il
 regime vegetariano e latteo vegetariano, è per queste per-
 sone quello più indicato potendo fornire all'organismo
 nella forma più completa e meno intossicante la quantità
 necessaria di principî alimentari e calorie. L'operaio che
 compie un pesante lavoro muscolare, e lo sportivo neces-
 sitano di un maggior numero di calorie che non debbono

essere assunte aumentando la quantità di sostanze azotate,
 ma devono essere fornite da una maggiore introduzione
 di idrati di carbonio.

Ora riportiamo uno schema di alimentazione special-
 mente studiata per l'alpinista e lo sportivo in genere,
 tenendo presente il fabbisogno in calorie di un uomo di
 metri 1,75 circa di altezza di Kg. 75-80 di peso, che
 compia esercizi fisici molto intensi, a cui occorran quindi
 circa 3800-4000 calorie.

I pasti sono stati suddivisi per renderne più facile la
 digestione, e specialmente perchè l'organismo possa in
 ogni momento, non sovraccarico di cibo, rispondere alle
 esigenze dello sport praticato:

<i>colazione:</i> latte o caffè-latte con molto zucchero			
	pane	grammi	100
	burro	»	20
<i>pranzo:</i>	minestra asciutta, pasta, riso		
	o legumi	»	100
	carne arrostita	»	100
	dolce, crema al caramello, etc.	»	100
	frutta, (uva secca, arance)	»	150-250
	pane	»	100-150
	vino	»	150
<i>merenda:</i>	cioccolato	»	100
	pane	»	50-100
	bevande, acqua, arancio e molto zucchero, o acqua, vino e zucchero	»	120-150
<i>cena:</i>	minestra in brodo o al latte	»	300
	carne	»	100
	oppure due uova poco cotte contorno di patate, verdure ben condite al burro	»	100
	marmellata	»	50
	pane	»	100
	vino	»	100

Affinchè poi ciascuno possa correggere i difetti o
 gli eccessi della propria dieta, tenendo conto delle
 nozioni precedenti, riporteremo la volta ventura una
 tabella che consideri i vari alimenti d'uso più comune,
 con le quantità rispettive di sostanze azotate, idrati di
 carbonio, grassi, sali ecc., in essi contenute e le calorie
 che possono produrre.

AX.

Il letto di Procuste

Pur non condividendo in tutto le opinioni dell'autore, per la libertà e l'imparzialità della polemica, riceviamo e pubblichiamo:

MOLTO RUMORE PER NULLA

Ho conosciuto un medico che quando osservava, in qualche suo amico, i segni manifesti di una trionfante salute, assumeva un aspetto preoccupato e cogitabondo. « Ma perchè? Se non ho nulla, assolutamente nulla! ». « Appunto per questo, vedi: un tale perfetto equilibrio è instabile, non presagisce nulla di buono ».

Da qualche tempo io ero sotto il peso di una apprensione analoga. Ricevevo infatti troppe lettere di plauso e di incoraggiamento per il mio modesto contributo ad una metafisica dell'Alpinismo. « Verrà la nota stonata » pensavo, « verrà il castigamatti ».

Eccolo qua, è arrivato: si presenta in veste di lettore, e firma « Uno qualunque ». Due « atouts » formidabili, in linea teorica. Lo scrittore è come l'autore di teatro: è umano che gradisca gli applausi, ma deve, fino ad un certo punto, sopportare anche i fischi dei dissidenti, se questi hanno pagato alla porta, e se non sono troppo screanzati.

Senonchè è proprio vero che il diavolo non è mai così brutto come lo si « pigne ». La nota di « Uno qualunque » è stonata, ma non è la « diversa cennamella » di Barbariccia, e il castigamatti non ha minimamente l'aspetto di quel diavol nero che Dante vide, in Malebolge, « correndo su per lo scoglio venire ». Ohibò! Questo è, tutt'al più, un diavolello di Cartesio, con una piccola voce in falsetto, così stentata e così borsa, che mi vien voglia di dargli una pasticca. Poi penso che ad un brigante come Procuste la pietà si addice come a quel bestione del Griso. Giacchè mi è venuto nelle mani, facciamogli dunque la « stira ».

« Uno qualunque » deve avere anche lui, come la Caterinella di Bergeret, un genitore di formazione umanistico-giuridica, che gli ha imposto gli studî classici: ricorda infatti il Liceo con noia e spargimento di sudore.

Caterinella col latino (odio catilinario); lui invece è con la filosofia che ce l'ha su (idiosincrasia metafisica). E non soltanto « povera e nuda » la vorrebbe mandare, ma derelitta. Mi combina difatti la seguente elegantissima frase: « Preferisco essere considerato un povero uomo dal piccolo cervello, *piuttosto che* un lettore estatico di articoli che inéggiano (sic) alle astruse ascese filosofiche *piuttosto che* alle sane gite sui campi di neve ».

Ora mi spiego i liceali sudori: andava poco d'accordo anche con l'italiano. Figuriamoci dunque l'effetto revulsivo dei miei « embrionali problemi »!

Tanto più che si dimostra « delicatino », di una sensibilità addirittura sibaritica: non solo una foglia arriciata di rosa, ma perfino un capello metafisico gli fa correre i brividi nella schiena! Immagino quello che proverà adesso, su questo letto, che non è precisamente un letto di rose.

« Uno qualunque » è dotato altresì di una fervida immaginazione. Dice il Petrarca: « ... sola videndi insignem loci altitudinem cupiditate ductus, ascendi ». L'aver io messo fra parentesi « spirito sportivo » per significare che questo desiderio dell'altezza è uno dei caratteri della passione sportiva per la montagna, gli fa subito vedere il grande poeta in abito da « golf », con calzettoni e fiocchi alle ginocchia e la corona di lauro in testa (spiritosino, però, quando ci si mette, « uno qualunque »). Tutto sommato, trova che il mio articolo su « Alpinismo » è proprio buffo. Me ne chiede scusa, il suo desiderio sarebbe di poter dare del « buffo » e dell'« assurdo » senza mancar di reverenza. In fondo non è cattivo, « uno qualunque », e anche la sua imperizia nel maneggiare la penna assume ben presto la veste dell'ingenuità. Ecco qui: la lettera del Petrarca non gli sconfinfero punto nè guari; uditene il peregrino perchè: « Non credo che il ponderare i reconditi scopi e significati di una lettera petrarchesca possa essere utile quando uno è aggrappato a una roccia in bilico, o sente sotto i piedi gli sci a scivolare senza possibilità di fermata. Fer-

miamoci invece un momento: Ella dice di avere venti anni, di amare il canto goliardico, di voler fare del sano sport alpinistico per sgranchire i muscoli e dimenticare tutte le anticaglie. Nobili propositi. Ma ha mai provato, per trarsi d'impaccio in quel certo frangente della roccia in bilico, a cantare: « Gaudeamus igitur, jùvenes dum sumus »?

E poi mi dica ancora: Ha mai letto i « Reisebilder » di Heine? C'è un capitolo che potrebbe interessarla, Lei che va in montagna per « sgranchire i muscoli, dimenticare le anticaglie, e mandare la sua ammirazione *un po'* assorta a navigare al di là del suo io »: c'è il capitolo in cui si parla di coloro che abordano le persone con la frase: « Gran bella giornata, oggi ». Ma questa è un'altra storia, come dice sovente Kipling.

IL FUSCELLO E LA TRAVE

E. Ter. della « Unione Ligure Escursionisti » si presenta invece come un autentico criticone in pelle scamosciata. Ma non è, anche lui, che uno spaventa passeri, a cui finiscono col fare addosso le proprie occorrenze. Eppure bisogna sentirlo: « Un certo signor qui, un certo signor là, il detto signore, scherza? o è serio? », eccetera eccetera. Comincia, dopo avergli dato « le bombon à sucer » di savio e acuto italianisant, col fare la scoletta a Paul Guiton, a prenderlo per il ganascino: « Creda a noi, Paul Guiton, creda a noi; dia pur retta, non si arrischi (sic) a parlare di filosofia classica e di atto puro. Sappia (sic) che l'atto puro... » (segue lo spiegòne).

Il sottoscritto, invece, non lo degna che di una semplice sforbiciatura. Pesca dunque, qua e là, qualche frase

isolata, e cuce assieme, per dar l'impressione di uno sconclusionato caleidoscopio, o di una pazza girandola.

Dice che ho parlato del Petrarca come di uno spirito sportivo. Mi chiede perchè ho citato il Momigliano, avverte me (e non il proto) che a casa del Lammer si scrive Yungborn e non Yunghorn.

Veda ora un po' se io sbaglio la mira dicendole che Ella si prende delle confidenze coll'atto puro (la servirò in separata sede), ma non conosce neppure alla lontana la regoletta della « esse » impura? Ella scrive infatti « i scrittori », mandando quel povero « i » a sfracellarsi contro tre consonanti. Dica, non sarebbe il caso di prendere alle buone un trattatello di grammatica?

Quisquiglie, dirà Lei; ma io la rimando al sottotitolo: « il fuscello e la trave ». Se poi Ella ha voluto dimenticare (gran mercè!) le varie altre parole che ha scritte un certo signor F. G., insinuando invece un'accusa di mala educazione al sottoscritto ed al signor Carlo Pelosi per aver citato il Lammer senza nominare il traduttore (è proprio il caso di ritorcerle: scherza? o è serio?) io la pagherò di tutte le sue cortesie con un aneddoto: « Si narra che Spinoza trovasse un giorno un Tizio « immerso fino al collo in un certa belletta, e che cercasse di dargli una mano per tranelo. Ma quello:

*« Sabbata sancta colo
Et de st... exire nolo ».*

E il filosofo di rimando:

*« Sabbata sancta quidem,
« Remanèbis ibidem ».*

Buon bagno, egregio signore.

PROCUSTE

Il 14 marzo ricorreva il cinquantenario della morte di Quintino Sella, il fondatore del Club Alpino Italiano. Di tutte le grandi sue doti quelle che a noi più ci piace ricordare è il suo amore per la montagna, la sua ammirazione e l'attività svolta per rendere noto e facile a tutti l'accostarsi alle vette. E questa sua benemerita opera dovette essere svolta fra incomprendimento dei contemporanei; a cui le sue scalate a 50 anni del Cervino e del Monte Bianco apparivano inutili e sciocchi dispendi di energie.

Al grande precursore, al Padre dell'alpinismo italiano, la nostra rivista rivolge il pensiero commosso pieno di gratitudine e di deferenza.

Segnaliamo in.....

« Les Alpes » (Rivista del Club Alpino Svizzero, gennaio e febbraio 1934) il noto alpinista senza guide Hans Lauper ci dà una bella relazione sulla sua salita alla Jungfrau dal NE., nella quale egli ha impiegato ore 8.45 dalla Guggihütte. In « Mit Ski am Fletschhorn », Willy Uf-fendoppler ci dimostra accuratamente come gli sci furono utilizzati soltanto in misura molto scarsa. Dopo alcuni scritti di varietà, che col corredo di ricche illustrazioni, rendono sempre attraente questa rivista, Ernst Jenny riprende l'elenco delle prime salite sulle Alpi Svizzere, fatto molto scrupolosamente. Nel fascicolo di gennaio, sono inoltre da segnalare una relazione su alcune escursioni sciistiche nella catena del Gottardo ed un simpatico articolo di Michel Cortin « Ma plus grande joie de l'année 1931: le Mont Rose ».

In febbraio, Rudolf Campel di Pontresina, riprende, con competenza da par suo, il tema importantissimo « Pericoli delle valanghe »: i soci del C.A.I. ricorderanno lo studio dello stesso autore pubblicato sulla Rivista del C.A.I., a pagg. 39 e 92 dell'annata 1932, circa i soccorsi d'urgenza. In questo scritto egli tratta della origine delle valanghe in relazione alla pendenza del terreno sottostante ed alla qualità della neve, esponendo interessanti considerazioni.

È augurabile di vedere tradotto in italiano e diffuso anche fra di noi uno studio della massima importanza come questo. L'alpinismo sciistico od anche il semplice turismo di montagna con gli sci vanno assumendo una diffusione sempre più notevole: nelle pubblicazioni dei Clubs alpini, tale argomento viene trattato con sempre maggior frequenza. In questo fascicolo di febbraio de « Les Alpes », si notano un « Wintertag » di Franz Wagner, dove con le parole e con ottime fotografie si esaltano le bellezze della montagna in veste invernale; la descrizione di un volo d'inverno sopra il Gruppo del Bernina; la relazione di una traversata sciistica d'Arolla a Chanrion. R. D. Jeandré ci fa gustare un « Sottiser alpestre » contenente alcune buffe osservazioni ed alcune facezie: eccone un saggio « C'est sans doute parce que les alpinistes n'ont jamais de parapluie, qu'ils ont si peur du mauvais temps »; « Moi, je ne permettrai à mon fils de

faire de l'alpinisme que lorsqu'il sera tout à fait expérimenté »; « J'ai la passion de la montagne en hiver; mais les ski, c'est trop glissant »; « L'alpinisme, ce serait amusant si on organisait des course de vitesse, avec obstacles »; « J'ai été stupéfait d'apprendre que le Mont Blanc n'était pas en Suisse ».

« Ski sports d'hiver » (Parigi, febbraio 1934) la solita interessante rassegna di dotte trattazioni sui problemi dello sci, e di accurate illustrazioni dei principali centri sciistici delle Alpi. Non manca la descrizione frequente di località italiane, svizzere, ed austriache, ma, logicamente, si fa una più frequente esaltazione delle attrattive invernali di zone francesi.

E, a dir il vero, attraverso le parole e le magnifiche fotografie, ottimamente riprodotte, vediamo svelarsi una quantità di località per sci agonistico ed alpinistico, che, indubbiamente, almeno alle apparenze, promettono molto bene.

In questo fascicolo, si continua la descrizione delle grandi discese francesi: dopo il Dôme ed il Col de la Lauze, la Punta Francesetti, la Grande Motte e l'Ouilleon, è la volta del Grand Mont d'Arêches (m. 2689). Questo gruppo appartiene al Massiccio del Beaufort, quel nodo montuoso cioè delle Alpi di Savoia che si caccia a cuneo fra la Tarantasia, da una parte, e la regione Les Contamines, Saint Gervais, Mégève, dall'altra.

Il famoso caricaturista Samivel ci dà un gustosissimo articolo « Miracle de la neige », corredato da una serie di sorprendenti fotografie: non si può riassumere questo scritto, occorre leggerlo per apprezzarne tutta la finezza.

L. Zwingelstein ci dà la descrizione di un suo grandioso « raid » sciistico, dal Mediterraneo al Tirolo, compiuto dal febbraio al maggio 1933. Complessivamente, egli ha percorso da solo (salvo un tratto di 250 chilometri) la bellezza des Mulinés, Beuil e Nizza. Egli ritornava quindi a Beuil e, per l'itinerario già seguito, raggiungeva nuovamente Saint Paul nella Valle dell'Ubaye, donde seguiva il percorso: Col de la Noire (m. 2850), Saint Véran, Col des Péas (m. 2620), Col Gondran, Monginevro,

Névache, Col des Rochilles (m. 2459), Col de la Parée (m. 2494), Termignon, Col de la Leisse (m. 2780), Tignes, di 2000 chilometri con gli sci, dei quali ben 250 su ghiacciai, valicando 23 colli fra 2000 e 3000 metri di altitudine e 22 fra i 3000 ed i 3800, vincendo, complessivamente, 58.500 metri di dislivello ed attraversando 50 ghiacciai! Questo invidiabile ed eccezionale sciatore-alpinista, dopo una accurata preparazione, se n'è partito con sacco e tenda, ed ha steso la traccia del suo lungo viaggio sciistico, da Nizza alla Wiesbadenerhütte. Ecco, sommariamente, l'itinerario seguito: da Grenoble attraverso il Col du Lautaret, lo Zwingelstein guadagnava Briançon, quindi per il Col d'Izoard (m. 2388) il paese di Guillestre, e, successivamente, per il Col de Vars (m. 2115), Saint Paul; per il Col des Granges Communes (metri 2512), Saint-Etienne de Tinée; per il Col de la Crouzette (m. 2489) ed il Col Bourg St. Maurice. Col du Bonhomme (m. 2483), Les Contamines, Chamonix.

Il collegamento con il Gran S. Bernardo veniva effettuato attraverso il Col du Chardonnet (m. 3323), la Fenêtre de Saleinaz (m. 3264), la Capanna Dupuis, e la Fenêtre des Chamois (m. 3189), fino ad Orsières. Successivamente, il percorso si snodò fra i colossi delle Pennine: dalla Capanna Valsorey al Combin de Meitin (m. 3631), al Col du Sonadon (3489) ed alla Capanna Chanrion, per proseguire: Col du Petit Mont Collon (m. 3300), Col de l'Evêque (m. 3393), Col du Mont Brulè (m. 3370), Col de Valpelline (m. 3652), Zermatt.

Dal grande centro alpinistico svizzero, dopo un tentativo al Monte Rosa, interrotto verso i 4400 metri, lo Zwingelstein per l'Adlerpass (m. 3798) si portò a Sass Fee, e per lo Zwischbergenpass (metri 3272), a Gondo, e per il Sempione (m. 2011) a Briga. Di qui ebbe inizio la lunga traversata delle Alpi Lepontine, fino a collegarsi con le Retiche: Saftischpass (m. 2636), Mittlenbergpass (metri 3080), Blindenpass (m. 3150), Cornopass (m. 2550), Airolo, Passo dell'Uomo (m. 2212), Passo di Lucomagno (m. 1917), Olivone, Capanna Adula, Passo del Cadabbi (m. 2950), Capanna Zappori, Spluga, Stallerbergpass (metri 2584), Bivio, Julierpass (m. 2288), St. Moritz.

La marcia proseguiva ininterrottamente, manovrando opportunamente fra aversità di stagione e di tempo: da Saint Moritz a Guarda e per il Fermuntpass (m. 2802), alla Capanna Wiesbadener, dalla quale s'iniziò il ritorno per il Silvretta (m. 3248), la Fuorcla del Confin (m. 3058), il Passo Silvretta (m. 3013), Klosters, Davos, la Parsenn, Kublis, Coira, Oberalpass, il Passo della Furka a Briga. Prima di terminare l'eccezionale viaggio, lo Zwingelstein effettuò ancora il giro sciistico dell'Oberland: Goppenstein, Loetschenliike (m. 3204), Ebnefluh (m. 3964), Walcherhorn (m. 3705), Weiss Nollen (m. 3609), Oberaarjoch (m. 3233), Grimselpass (m. 2176), Briga.

Termina questo interessantissimo fascicolo, un buon articolo su Davos-Parsenn, la classica discesa che i nostri sciatori hanno effettuato recentemente in gita sociale della Sezione di Torino dello Ski Club Torino.

« La Montagne » (Organo del Club Alpino Francese, fascicoli n. 255 del gennaio, e n. 256 del febbraio 1934), la pubblicazione che, sotto la nuova guida di Pierre Dalloz, sta assumendo, per veste e per contenuto, un'importanza ed un interesse degni della grande associazione francese: un appello ufficiale, a tutti gli alpinisti del mondo, per impedire la realizzazione del progetto di una teleferica da La Grave alla vetta della Meije. « Ne laissons pas toucher à la Meije! » è il grido d'allarme del Club Alpino Francese: il trafiletto contiene fra l'altro, un ammonimento dopo aver rivolto un energico invito a desistere: « Dans le cas contraire, il faudrait tenir compte de la opposition déterminée des alpinistes. Ils ne sont pas gens timides; ils ne permettent jamais que l'on porte atteinte à l'intégrité de la montagne qu'ils considèrent comme la plus fière, la plus symbolique des montagnes françaises. S'il le faut ils sauront agir ». Il progetto della teleferica rende di attualità un magnifico scritto di Théodore Camus, pubblicato molti anni or sono sulla Revue Alpine della Sezione di Lyon, e che « La Montagne » riproduce ora con lusso di illustrazioni.

Jean Escarra, il simpatico Presidente generale del Club Alpino Francese, reduce da un lungo viaggio in Oriente, durante il ritorno in Europa, ha fatto una puntata verso il massiccio del Kangchenjunga, con soli scopi contemplativi sulla grande montagna: in una lettera da Darieeling a Dalloz, egli co-

munica la sue impressioni davanti alla grandiosità dei colossi himalayani.

Una relazione di Pierre Dillemann sulla prima traversata del Col de la Tour des Courtes, nel Gruppo dell'Aiguille Verte, da lui compiuta il 20 luglio 1933 in compagnia di Armand Charlet e di Jules Simond, dà occasione di riprodurre un ottimo ritratto della prima di queste due guide, del famoso Armand il cui nome ricorre così frequentemente, in questi ultimi anni, nelle conquiste della catena del Monte Bianco.

Il Luogotenente G. Villers che ha trascorso, come capo posto, l'inverno intero alla Redoute Ruinée, ne descrive la vita sotto la neve: tale fortificazione si trova a m. 2425 sulla cresta del Mont Valaisan, e domina l'Ospizio del Piccolo S. Bernardo; essa è abitata, da ottobre a giugno, da un reparto del 7° Battaglione di Chasseurs alpins.

Havvi poi una serie di interessanti e documentate osservazioni sulla fotografia e sulla visibilità a grandi distanze, e molte accurate notizie di cronaca alpina.

« Der Bergsteiger » (Organo mensile del Club Alpino Tedesco-austriaco, Monaco, N. 1 e 2 1934), un curioso articolo sugli alberi morti, in montagna, con caratteristiche illustrazioni; una dettagliata relazione sullo spigolo N. del Badile, con corredo di fotografie e di un ottimo schizzo dimostrativo dei punti salienti della salita. Con la consueta ricchezza iconografica, si alternano gli argomenti di varietà a quelli puramente tecnici: da alcune considerazioni sugli animali sulla neve di Guido Zernatto, allo studio dei laghi di Giglasch nei Tauri; dalla spedizione 1933 nell'Everest, alla cresta S. della Pala di Socorda (di Fred Gaiser); dalla parete N. della Cima Una alle puntate del romanzo alpino « Späte Heimat » di Giuseppe Federico Perkonig. La Dent Blanche (H. Hoek), le traversate sciistiche nel Voralberg (J. Bammert-Ulmer), la salita al Monte Bianco per la cresta SE. del Mont Maudit (R. Singer), il Monte Cristallo (F. Prosch), rappresentano una collana di interessanti relazioni e descrizioni di una ininterrotta attività alpinistica in tutte le zone delle Alpi.

Il notiziario di queste pubblicazioni tedesche, fatte con ricchezza di mezzi dovuta alla grandiosa tiratura, contiene sempre dovizia di informazioni utili e di piena attualità.

e. f.

Recensioni

U. TAVECCHI, *Diario dell'alpinista*, Bergamo, La Tecnografica, L. 5,50.

La IX edizione di questo utilissimo e pratico volumetto, continua, dirò anzi, migliora il successo che la pubblicazione incontrò negli scorsi anni.

Sembra cosa semplicissima raccogliere i dati ed aggiornarli: c'è soltanto da mandare i questionari alle Sezioni del C.A.I., alle Società alpinistiche, ecc., ed il lavoro dovrebbe ritornare già in ordine!

Dico, *dovrebbe*: invece, quante difficoltà, quante sollecitazioni, quanti dati incompleti da controllare. È una cura annuale che il volenteroso collega Tavecchi pone nel preparare questo prezioso amico dell'alpinista.

Quest'anno, il *Diario* è ancora arricchito di rubriche e di informazioni: sono 230 pagine fitte fitte che danno ad alpinisti, turisti e sciatori tutte quelle informazioni di cui essi abbisognano, dall'elenco dei rifugi con le relative tariffe alle modalità per ottenere la carta di turismo alpino, dall'elenco delle guide e delle tariffe, alle norme per i primi soccorsi in montagna. In questa nuova edizione, per la maggior parte dei rifugi (20 in più dello scorso anno e, cioè 486) viene data notizia sull'ubicazione dell'acqua. Si trova anche l'elenco dei maestri di sci, patentati dalla F.I.S.

e. f.

GINO GENESIO: *Piccozzate* — Stabilimento Grafico Foà, Torino, pagg. 43 — L. 3.

— Nell'intenzione dell'autore forse questo strano libretto vorrebbe essere una serie di colpi di piccozza da scolpirsi nella nostra mente, ma poichè nel raggiungere una vetta molti debbono essere gli appigli per sostenersi e salire, così pure più numerose dovrebbero essere le « piccozzate » di Gino Genesio, per formare un libro.

L'autore sente ciò che scrive in stile un po' strano: sotto il flusso delle parole che talvolta appaiono un po' troppo ricercate possiamo scorgere il filo che lo guida, il sentimento che l'anima: è l'eterno amore l'ammirazione timorosa, l'audacia e la speranza che ispira la montagna a tutti i suoi amatori. È ciò che noi anche pensiamo talvolta e scriviamo ma che non ardiremmo mai dare alla stampa, al pubblico, per pudore forse, per gelosia, per mancanza di fiducia in noi stessi. « Audaces fortuna iuvat! ».

Pink

LUIGI ANFOSSI, direttore responsabile

935 A. P. E. - Arti Poligrafiche Editrici S. A.
Torino - Via Passalacqua 1 - 4934-xii

NOTIZIARIO "ALPINISMO"



VIA PASSALACQUA, 1 - TORINO



NOTIZIARIO DELLA SEZIONE DI TORINO DEL CLUB ALPINO ITALIANO E DELLO SKI CLUB TORINO

LA SPEDIZIONE ALPINISTICA NELLE ANDE

I nostri soci hanno potuto seguire, sui principali quotidiani d'Italia, le vicende della spedizione alpinistica e della crociera che la Sezione di Torino del C.A.I. ha organizzato e sta svolgendo con ottimo esito, nell'America latina.

La tragica scomparsa di Sergio Matteoda e di Walter Durando, amici nostri carissimi che provenivano dalle file della S.A.R.I., ha dato alla cordata Bonacossa - Binaghi - Gervasutti una dura missione, sostenuta dalla speranza di due famiglie e dell'Italia tutta. Il valoroso gruppo di accademici italiani, conquistando la vergine punta del Tronador, ha voluto eternare sull'esile cresta di ghiaccio il nome di Sergio Matteoda, l'accademico che, in moltissime imprese sulle Alpi e nelle regioni artiche, aveva onorato l'Italia.

Il secondo gruppo, composto da Renato Chabod, Piero Ghiglione, Paolo e Stefano Ceresa, di cui faceva anche parte l'alpinista triestino Strasser, residente a Rio Janeiro, hanno vinto l'inviolato Cerro Cuerno che si innalza a 5650 metri, nel Gruppo dell'Aconcagua. La salita richiese undici ore di ininterrotta scalata, compiuta dapprima per le difficili seraccate del ghiacciaio sito alla testata della Valle di Horcones, poscia superando un'ardua parete di ghiaccio, esposta a cadute di pietre.

La salita, ritenuta impossibile in seguito a molteplici falliti tentativi di spedizioni inglesi e tedesche, è riuscita ottimamente alla cordata italiana, della quale facevano parte tre giovani Universitari del G.U.F. di Torino.

Il gruppo Chabod si è, subito dopo, messo all'opera per tentare l'ascensione dell'Aconcagua: dopo vani tentativi, frustrati dal maltempo, questa cordata, formata dal più anziano e dai più giovani alpinisti della spedizione, è riuscita a portare a termine l'impresa, vincendo la massima sommità dell'America per la via delle rocce, ben più aspre che l'itinerario per il ghiacciaio.

Il gruppo Zanetti-Boccalatte-Brunner ha dedicato la prima parte della propria attività al massiccio de Los Leones, il più aspro delle Ande Centrali: dopo un lungo periodo di silenzio — dovuto alla lontananza dalle basi, ed alla complessità del massiccio da esplorare — è pervenuta la lietissima notizia che l'ottima cordata torinese-triestina ha conquistato la vergine sommità del Nevado Leones di 6300 metri, la massima cima dell'omonimo massiccio. Mancano particolari su questa impresa: non dovrebbe tardare a giungere una relazione particolareggiata di Piero Zanetti.

Frattanto, il gruppo Bonacossa, terminata la pietosa missione al Tronador e conquistato il Picco Matteoda, si è ricongiunto a Santiago con Zanetti, Boccalatte e Brunner, ed, insieme, hanno ripreso la via verso i massicci delle Ande Centrali per approfittare delle ancor favorevoli condizioni della montagna e tentare qualche nuova salita. In seguito, anche il gruppo Chabod si è unito a queste cordate.

Mentre il programma alpinistico sta svolgendosi secondo i piani prestabiliti, la crociera turistica procede tra entusiastiche accoglienze. Au-

— v —

LA CASA DEGLI SPORTS
CORSO VITTORIO EMANUELE, 70 - TORINO

DEPOSITARIA dell'Equipaggiamento
Alpino Tipo del Club Alpino Italiano
(Sezione di Torino)

torità locali ed italiane, collettività di connazionali e popolazioni, vanno a gara per dimostrare ai nostri croceristi tutta la loro simpatia, per esprimere loro la riconoscenza di aver portato in quelle lontane terre il saluto dell'Italia rinnovata ed ammirata.

La Sezione di Torino del C.A.I., lanciando questa impresa, non facile nell'organizzazione e nell'effettuazione, si era proposto scopi alpinistici e patriottici: essa è felice di queste nuove, grandiose affermazioni dell'Alpinismo Italiano, che avranno un'eco mondiale.

C.A.I. SEZIONE DI TORINO - SKI CLUB TORINO

Domenica 8 aprile 1934 - XII

PUNTA VALLETTA (m. 3384)

(Valli di Lanzo)

Sabato 7 aprile: Stazione ferrovia Valli di Lanzo; partenza ore 14.15, in ferrovia a Ceres ed in auto a Balme; arrivo ore 16.45; proseguimento per il Rifugio-Albergo B. Gastaldi (m. 2659); arrivo ore 21; pernottamento.

Domenica 8 aprile: Per il Colle d'Arnas, m. 3010 ed il Colle Bauouet, m. 3050, alla Punta Valletta, m. 3384. Ritorno al Rifugio Gastaldi ed a Balme; partenza ore 19.15; Torino, arrivo ore 22.08.

QUOTA approssimativa L. 25

comprendente viaggio, minestra, caffè, pernottamento, tassa accompagnamento rifugio.

Direttori: Ferreri E., Nepote, Martini C.

C.A.I. SEZIONE DI TORINO E SKI CLUB TORINO

GITA NELL'OBERLAND BERNESE

ITINERARIO SCIISTICO DI ALTA MONTAGNA

COMITIVA A:

20 aprile

Ritrovo Stazione P. N.; partenza ore 13.43 per Domodossola, Sempione, Briga, Lötschberg, Interlaken; arrivo ore 20.21, cena e pernottamento in albergo.

21 aprile

Piccola colazione in albergo a Interlaken (m. 569), partenza ore 8.25 in ferrovia per Launtenbrunnen (m. 800), Wengen (m. 1277), Kleine Scheidegg (m. 2061), Jungfrauoch (m. 3450); arrivo ore 11.50. Colazione al sacco od al Ristorante Berghaus Jungfrauoch (a prezzo speciale ridotto per coloro che si prenotano) partenza ore 14 in sci, salita all'Ober

Moench-Joch (m. 3618) ore 1 circa, e discesa per il Ghiacciaio della Jungfrau fino alla Concordia Platz (m. 2900 circa), ore 16-16.30. Poscia, divisione della comitiva in due gruppi di 40 persone, con il seguente programma:

Gruppo A: in ore 0.30 alla Capanna Concordia (m. 2870), cena al sacco e pernottamento.

Gruppo B: per il Ghiacciaio dell'Aletsch salita alla Loetschenluecke (m. 3204) ed alla Capanna Hollandia; arrivo ore 18.30, cena al sacco e pernottamento.

22 aprile

Gruppo A: Partenza dalla Capanna Concordia ore 4, salita per il Ghiacciaio dell'Aletsch alla Loetschenluecke (m. 3204) ed alla Capanna Hollandia; arrivo ore 7; refezione al sacco, riunione al Gruppo B.

Gruppo B: Partenza dalla Capanna Hollandia, salita facoltativa in 3 ore alla Ebnefluh (m. 3964) e ritorno alla Capanna.

Gruppi A e B: discesa per il Ghiacciaio del Lötsche e la valle omonima a Goppenstein (refezioni al sacco nel corso della marcia, orario molto variabile secondo la quantità e qualità della neve). *Ritorno a Torino:* partenza da Goppenstein ore 16.08; in ferrovia a Torino, arrivo ore 22.02; oppure partenza da Goppenstein ore 19.50; in ferrovia ad Arona arrivo ore 22.30. Pernottamento in albergo; partenza ore 7.19, Torino P. N. ore 11.

QUOTA L. 250

comprendente: viaggio in terza classe Torino Interlaken; ferrovia e funicolare Interlaken-Jungfrauoch; Goppenstein-Torino; vitto ed alloggio in alberghi ad Interlaken; pernottamento alle Capanne Concordia e Hollandia. Sono escluse le bevande e le colazioni al sacco. Per la colazione facoltativa al Ristorante « Berghaus Jungfrauoch » Lit. 20,50) e per il cestino caldo alla stazione di Arona, nel viaggio di ritorno (Lit. 10), occorre prenotarsi, versando l'importo all'atto dell'iscrizione.

Equipaggiamento: Indispensabile l'equipaggiamento sciistico di alta montagna, non necessaria però la piccozza.

Disciplina: È dovuta la massima disciplina ai direttori di gita, i quali potranno escludere da questa comitiva quegli sciatori che, a loro giudizio, presentassero deficienze di allenamento o di equipaggiamento.

ITINERARIO SCIISTICO E TURISTICO

COMITIVA B:

20 aprile

Ritrovo: Stazione P. N.; partenza ore 13.43 per Domodossola, Sempione, Briga Lötschberg, Interlaken; arrivo ore 20.21, cena e pernottamento in albergo.

21 aprile

Piccola colazione in albergo a Interlaken (m. 569); partenza ore 8.25 in ferrovia per Launtenbrunnen

— VI —

ALPINISTI! ESCURSIONISTI! SCIATORI!

IMPERMEABILIZZATE I VOSTRI INDUMENTI

con l'IMPERMEABILIZZATORE ARDENA.

facile applicazione e permette la traspirazione al corpo. Provatelo! — In vendita nei migliori negozi di articoli sportivi.

PRODOTTI ARDENA - Torino - Via San Donato, 2 - Telefono 51-257

(m. 800), Wengen (m. 1277), Kleine Scheidegg (m. 2061), Jungfrauoch (m. 3450); arrivo ore 11.50; colazione al sacco od al Ristorante « Berghaus Jungfrauoch » (a prezzo speciale ridotto per coloro che si prenotano). Esercitazioni sciistiche sul Ghiacciaio della Jungfrau; gita facoltativa in sci all'Ober Mönchjoch (m. 3618), ore 1.30 circa. Partenza dal Jungfrauoch ore 16.10 per Grindelwald-Interlaken; arrivo ore 19.10; cena e pernottamento in albergo.

22 aprile

Nel mattino, gite facoltative nei dintorni di Interlaken. Colazione all'albergo. Partenza ore 14 in ferrovia; arrivo a Torino ore 22.02.

QUOTA

con salita allo Jungfrauoch L. 350; sola permanenza a Interlaken L. 250, comprendente: viaggio completo, in terza classe, vitto e alloggio in alberghi ad Interlaken (bevande escluse). Per la colazione facoltativa al Ristorante « Berghaus Jungfrauoch » (Lit. 20.50) e per il cestino caldo alla stazione di Arona (Lit. 10), occorre prenotarsi, versando l'importo all'atto della iscrizione.

Equipaggiamento sciistico per i partecipanti alle esercitazioni ed alla Gita dell'Ober Mönchjoch. Normale per gli altri.

Per coloro che già erano iscritti alla gita l'anno scorso ed ai quali era stata rimborsata la quota con la ritenuta di L. 25, la quota sarà quest'anno ridotta di L. 15.

1) - *Iscrizioni*: Le iscrizioni si aprono alle ore 8 del 28 marzo, presso l'Ufficio di propaganda e turismo alpino del C.A.I. in Galleria Nazionale (Telefono 40.667). Esse sono limitate a 80 per la comitiva A, ed a 50 per la comitiva B; fino a tutto il 4 aprile, sono riservate ai Soci Ordinari della Sezione di Torino del C.A.I., dopo tale data sono libere a tutti i Soci; chiusura 9 aprile, per necessità di passaporto. Le iscrizioni sono valide soltanto se accompagnate dalla relativa quota. I non soci potranno iscriversi alla gita, unendo l'importo della quota sociale (Soci ordinari L. 50 annue, più L. 12 tassa di ammissione e tessera; Soci Aggregati L. 25 annue più L. 7 tassa d'ammissione e tessera).

2) - È concesso il passaporto a prezzo ridotto di L. 35 valevole per la gita.

PASQUA IN SPAGNA

L'Agenzia Perlo, presso la quale ha sede il nostro ufficio di propaganda e di turismo alpino, organizza per il periodo 26 marzo - 8 aprile una gita in Spagna, che, oltre a permettere la visita dei principali centri caratteristici, si spingerà fino sulla Sierra Nevada.

La quota, comprensiva di tutto, è di L. 1750, ridotta a L. 1695 per i Soci del C.A.I.

FOGLIO DISPOSIZIONI N. 4 DELLA SEDE CENTRALE

1° *Assicurazioni infortuni alpinistici*. — Il contratto per l'assicurazione infortuni alpinistici in vigore con la *The Italian Excess Insurance Company* scade il 31 marzo 1934-XII e non sarà rinnovato.

Il mancato rinnovo è motivato dal fatto che gli infortuni pagati dalla Compagnia assicuratrice furono molto superiori ai premi incassati. È allo studio un'altra forma di assicurazione che, però, sarà probabilmente obbligatoria per tutti i soci, con premio assai modesto, ma che non potrà andare in vigore prima della fine dell'anno XII.

2° *Nuovi toponimi*. — Richiamandomi alle disposizioni impartite con la circolare n. 14 del 7 giugno 1931-IX, avverto tutti i collaboratori della Rivista mensile che non potrò, d'ora innanzi, accettare articoli e relazioni di ascensioni che contengano proposte di nuovi toponimi non approvati preventivamente dalla Commissione per la toponomastica del Comitato Scientifico del C.A.I.

3° *Biblioteca della Scuola Militare di Alpinismo, Aosta*. — Tutte le Sezioni sono invitate ad inviare alla biblioteca della Scuola militare di Alpinismo-Aosta il loro bollettino e le altre pubblicazioni alpinistiche edite da loro.

4° *Diario dell'alpinista, 1934-XII*. — Presso la Sede Centrale è in vendita il *Diario dell'Alpinista* di U. TAVECCHI che le Sezioni possono acquistare al nuovo prezzo di L. 2,50 la copia.

Sono disponibili ancora poche copie del Manuale Tavecchi edizione 1933 che saranno inviate gratuitamente alle sezioni che ne faranno richiesta fino ad esaurimento della rimanenza.

5° *Saluto romano*. — S. E. Starace ricorda agli sportivi che il saluto da usare è unicamente quello romano. La stretta di mano è abolita.

Il Presidente del C.A.I.: F.to On. A. MANARESI

GRUPPO FEMMINILE "U.S.S.I.,

In città

Il 1° febbraio nella Sala Gay ebbe luogo l'annuale ballo della Ussi — elegantissimo ed affollato — che lasciò in tutti il desiderio di un secondo ballo in quaresima, desiderio che non potremo soddisfare per ovvie ragioni.

Giovedì 1° marzo ebbe luogo la recita della nostra Sezione filodrammatica al Dopolavoro Ferroviario, con un pubblico sceltissimo e numeroso, largo di applausi alle nostre sciatrici che sanno trasformarsi all'occorrenza, anche in eleganti e graziosissime artiste di prosa.

In montagna

Il 18 febbraio a Clavières ebbe luogo la 3ª disputa per l'assegnazione della « Coppa Brezzi » gara sociale, col seguente ordine d'arrivo: 1. Colombino Vittoria, Craveri Anna; 2. Dalle Case Iginia, Gussoni M. Te-

resa; 3. Bertone Nene; 4. Banderali Giulia. La coppa verrà aggiudicata in altra gara alla prima coppia.

L'11 marzo al Sestrières ebbe luogo la 3ª disputa della « Coppa Principessa di Piemonte » gara femminile nazionale di discesa, indetta, come sempre, dal nostro Gruppo sciatrici.

25 marzo - A Balme gara per le principianti Usine iscritte al 1° e 2° anno di sci (a giudizio della Giuria ammesse alla gara).

8 aprile - Gita sciistica, traversata del Colle Basset.

29 aprile - Gita turistica ai Laghi.

SOTTOSEZIONI QUINTINO SELLA - G. A. PO - G. E. A. T.

IL CALENDARIO DELLE GITE ESTIVE

Presso la Sede di Torino del C.A.I., mercoledì 28 febbraio u. sc., ebbe luogo una riunione dei reggenti le sottosezioni Q. Sella, G.A. Po e G.E.A.T. con i rispettivi consigli direttivi. Scopo principale della riunione è stata la discussione del calendario delle gite per la prossima stagione estiva-autunnale. Dopo alcuni scambi di idee riguardo la scelta delle località, è prevalsa l'idea di dare alle gite un carattere prevalentemente economico, al fine di poter dar modo a tutti i soci di parteciparvi.

Ciò nonostante, si è cercato di soddisfare anche i desideri dei più provetti, includendo nel calendario alcune ascensioni di una certa importanza alpinistica.

Si è anche cercato di non tralasciare la scuola di roccia sempre così bene curata negli anni precedenti dalla Sottosezione Quintino Sella, e così si è deciso di includere qualche gita nella quale vi sia la possibilità di dare, a cura di provetti capi cordata, delle lezioni a quei soci che intendessero iniziarsi o perfezionarsi in ascensioni di roccia.

La prima lezione avrà luogo domenica 8 aprile, con la salita della cresta SE. della Rocca della Sella; ne seguiranno altre in zone di maggiori difficoltà. I direttori di gita verranno nominati di volta in volta; saranno scelti tra i soci più provetti e volenterosi, e risponderanno sicuramente alla fiducia che viene in loro riposta.

Le reggenze ed i consigli direttivi di queste sottosezioni nel compilare in unione il calendario delle gite sociali, si augurano che i soci rispondano all'appello e partecipino con assiduità alle gite sociali.

Ecco pertanto il calendario delle gite:

8 aprile - Rocca della Sella, m. 1509.

22 aprile - Guglia Nera, m. 1638.

6 maggio - S. Cristina (facoltativa alle Lunelle), m. 1340.

20 maggio - P. Quinzeina, m. 2344.

3 giugno - Picchi del Pagliaio, m. 2250.

16-17 giugno - Punta del Villano, m. 2665 (facoltativa all'Orsiera, m. 2878).

1° luglio - Château des Dames, m. 3438.

15 luglio - Croce Rossa, m. 3506.

28-29 luglio - Colle del Felik, m. 4068.

8-9 settembre - Uja della Ciamarella, m. 3676.

22-23 settembre - Rocciavré, m. 2778.

7 ottobre - Tre Denti di Cumiana, m. 1361.

21 ottobre - M. Ciabergia, m. 1178.

Programmi dettagliati in Sede Sociale, tutti i giovedì sera.

« COPPA CARLO VERCELLI, PER LE SOTTOSEZIONI DEL C. A. I.

Quando il 29 ottobre giungeva la notizia che sopra Usseglio una valanga aveva troncato la giovane vita di Carlo Vercelli, socio della Sottosezione Quintino Sella, ritornava alla mente di tutti gli alpinisti la tragedia del Monte Bianco dove pochi mesi prima trovarono la morte Cuschera e Capo e dove altri furono salvati per l'abnegazione dei nostri alpini. Fra coloro tratti a salvamento c'era Vercelli.

La montagna però non aveva rinunciato alla sua vittima.

Carlo Vercelli, modesto lavoratore, giovane ventisettenne aveva già al suo attivo un ottimo stato di servizio. Venuto da poco alla montagna, aveva trovato fra i suoi camerati un'amicizia sincera. Nelle file della Sottosezione Quintino Sella aveva imparato ad amare questa montagna con stile pacato e risoluto.

Collaboratore prezioso nella prima disputa del « Trofeo Mezzalama », aveva una grande aspirazione: quella di poter far parte di una cordata concorrente.

La figura di Vercelli vuole essere ricordata dai suoi camerati e per questo nobile sentimento, in seguito alla munifica donazione del Socio della Sezione di Torino del C.A.I., rag. V. E. Del Corno, viene istituita la « Coppa Carlo Vercelli ».

La Coppa, triennale, dovrà premiare quella Sottosezione i cui soci avranno esplicata maggiore attività sia nelle gite sociali sia nelle gite individuali invernali ed estive. La Coppa sarà consegnata alla Sottosezione che se ne sarà resa meritevole, il 21 aprile di ogni anno.

Una apposita Commissione della quale fanno parte tutti i reggenti delle Sottosezioni, sta elaborando il regolamento che sarà reso noto prossimamente.

Siamo sicuri che tutti i soci delle Sottosezioni sin d'ora si metteranno in nobile gara perchè la « Coppa Vercelli » venga conquistata dalla propria Sottosezione.

La passione della montagna non si arresta di fronte al pericolo, di fronte alla morte. Gli uomini della montagna sanno come si salutano i morti sul campo del combattimento, sanno come si onorano i fratelli che sono caduti.

LUIGI ANFOSSI, direttore responsabile

935 A. P. E. - Arti Poligrafiche Editrici S. A. - Torino Via Passalacqua 1 - 1934-xiii

— VIII —

TENDE • FERRINO CESARE • COPERTONI
PER CAMPEGGIO VIA NIZZA, 107 - TORINO - TELEFONO 60-811 IMPERMEABILI

POLVERE
INSETTICIDA

MICIDIAL

POLVERE
INSETTICIDA

ESTRATTI - per vermouth liquori e sciroppi - **ESTRATTI**
ESSENZE -- ERBORISTERIA -- ACQUA DI COLONIA -- PROFUMERIE

Si pregano le Guide di montagna o chiunque disponga
erbe, fiori, radici, di offrire le loro merci alla Ditta
DOMENICO ULRICH - TORINO
che acquista qualunque quantitativo ai migliori prezzi

DOMENICO ULRICH

Corso Re Umberto, 6 - **TORINO** - angolo Corso Oporto
Telefono 40-688

CHIEDERE IL CATALOGO

SARTORIA

A MARCHESE

TORINO

TELEFONO 42-898
(Fondata nel 1895)

VIA S. TERESA, 1
(piazetta della chiesa)

CASA SPECIALIZZATA NEL
COMPLETO ABBIGLIAMENTO MASCHILE
ed **EQUIPAGGIAMENTO ALPINO**

Sconti speciali ai Signori Soci del C. A. I.
con tessera in regola



*Catalogo generale
gratis a richiesta
(Interessantissimo)*



AMARO
BAIRO
Indispensabile in alta montagna, da
bersi puro, con acqua, caffè, the, ecc.
TORINO, VIA GIUSEPPE POMBA 14



Anche per l'**ALPINISTA**
Buona digestione
Fonte di energia
Arra di vittoria

Un bicchierino, prima d'ogni pasto, di

GASTROPEPTINA "GRENNI"

assicura una **DIGESTIONE PERFETTA**

FARMACIA GRÜNER

(DOTT. P. GRENNI)

Via S. Tommaso e Bertola - **TORINO** - Telefono 46-292

Flaconi da lire 9,50 e lire 19

Si spediscono franchi di ogni spesa dietro rimessa di lire 12 e 25

Fabbrica Oreficerie

Alessandro Mussa

Cocino

Via Carlo Alberto, 6

ALBERGO GRANDE ROUSSE
CHANAVEY - RHÊME N. DAME (alt. m. 1700 s. m.)

PROPRIETARI: CONIUGI ZEMOZ
Socio Club Alpino Italiano

CUSTODE DEL RIFUGIO G. F. BENEVOLO

Ottimo trattamento sia all'al-
bergo di Chanavey come
al rifugio G. F. Benevolo
Località pittoresca impa-
reggiabile anche per sport
invernale

Carrette per trasporto sac-
chi e bagagli - Garage
Guide - Portatori

ALPINISTI! PASSANDO A CHANAVEY
PRIMA DI RHÊME, CHIEDETE DEI
SIGG. ZEMOZ - GRANDE ROUSSE

BISCOTTI DELTA

DI

M. A. GATTI

INSUPERABILI E PREFERITI

TORINO



MONACO

LA BOTTEGA DELLO SPORTIVO

PREMIATA
SELLERIA

VIA CARLO ALBERTO, 39 - TELEFONO 47-262 - TORINO

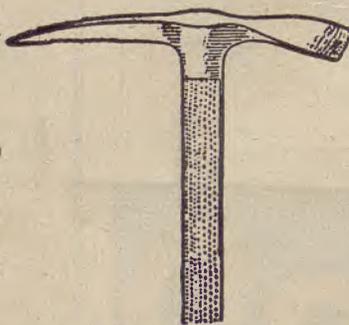
EQUIPAGGIAMENTO ED ABBIGLIAMENTO ALPINO

SCARPE « CARACORUM »

LE MIGLIORI, LE PREFERITE
DA TUTTI GLI ALPINISTI

SACCHI CON BASTO

VASTO ASSORTIMENTO
ALLUMINIO E THERMOS



RAMPONI « SIMONDS »
PICCOZZE

CHIODI, MARTELLI
DA ROCCIA

PEDULE, SACCHI E
TENDE DA BIVACCO

CORDE DI CANAPA
E MANILLA, ECC.

GRANDIOSO ED ESTESO ASSORTIMENTO PER TUTTI GLI SPORTS

Laboratorio specializzato per riparazioni
di qualunque attrezzo sportivo



FORNITORI DI S.A.R.
& PRINCIPALI DI PIEMONTE

SCONTO SPECIALE AI SOCI DEL C.A.I. E U.E.T.



SPORTS
LO SPORT

LA BOTTEGA DELLO SPORTIVO

VIA CARLO ALBERTO, 39 - TELEFONO 47-262