

LO SCARPONE

ALPINISMO - SCI - ESCURSIONISMO

Anno XIX - N. 21
Esce il 1° e il 16 di ogni mese
16 NOVEMBRE 1949
Una copia L. 20
(Arretrati L. 30)
In vendita via Meravigli 14 (Colombo)
Sped. in abb. postale - Gruppo 2

Ufficiale per le Sezioni del C.A.I. Milano, Roma, U.G.E.T. Torino, S.E.M. Abbiategrosso, Mestre, Saluzzo, Varese, Fior di Rocca, Milano, F.A.L.C. Milano, Sci Club Penna Nera, Milano, Sezione Rocciatori, Lodi, Gruppo Amici della Montagna, Milano - C.A.M. Milano - S.A.P. Padova - Gruppo Esc. Livornesi

PREZZI DI ABBONAMENTO ANNUO
Ordinario L. 400 - (Estero il doppio) Sostenitore L. 1000 - Benemerito L. 2000
L'abbonamento può decorrere da qualsiasi data dell'anno
(C. C. post. 2-1979)

Direzione e Amministrazione: Milano - Via Plinio, 70
Recapito centrale per versamenti, acquisto copie separate e libri di presenza
Via Meravigli, 14 - Negozio Edoardo Colombo

PUBBLICITÀ - Prezzi delle inserzioni: avvisi commerciali L. 30 per mm di altezza, larghezza una colonna; Piccola pubblicità L. 12 per parola. - Le inserzioni si ricevono esclusivamente presso: Società per la Pubblicità in Italia (S.P.I.), sede di Milano, Piazza degli Affari 4, Palazzo della Borsa (Telefono 12.455) e Agenzia di Città, Largo Santa Margherita, (Telefono 13.483)

Responsabilità dei capi-comitiva

Non luogo a procedere contro i direttori della tragica gita alla Presanella
Le assennate considerazioni della S.A.T. di Trento in una interessante lettera

I quotidiani del Veneto hanno pubblicato il 31 ottobre scorso che, dopo il supplemento distruttivo sulla tragica escursione della Presanella, avvenuta il 31 luglio 1948 e che ebbe i notissimi strascichi giudiziari, il P.M. al tribunale di Trento, dott. Zanfei, ha restituito per la seconda volta gli atti al Giudice istruttore con richiesta di non doversi procedere nei confronti del prof. Luciano Merzi e di Aldo Endrizzi, che guidarono la comitiva della Presanella, per non aver commesso il fatto ad essi attribuito. Resta ora da vedere - aggiungono i giornali - se il dott. Mario Agostini, giudice istruttore, accoglierà le conclusioni del dott. Zanfei.

Il 4 corrente le guide del C.A.I. della Val di Sole precisano con dichiarazione inviata ai giornali, che il sig. Aldo Endrizzi di Vermiglio, a cui successe l'incidente che ha formato oggetto di tutta la questione, non è guida alpina né portatore del C.A.I., anche se la stampa gli ha dato spesso questa qualifica.

Ci è giunta in seguito dalla S.A.T. di Trento la seguente lettera, il cui interesse non ha bisogno di essere posto in rilievo: «A proposito della ormai nota disgrazia sulla Presanella ed allo strascico che la sciagura ha avuto, siamo in grado, avendo avuto la ventura di seguirne da vicino le vicende in sede giudiziale, di chiarire alcuni punti».

SCI CLUB C.A.I. MILANO
SETTIMANE SCIISTICHE NEL TIROLO
24 dicembre 1949 - 2 aprile 1950

Arberg - Alpi Venoste (Oetzal) - Innsbruck e dintorni (Seefeld, Igls, Mutters) - Kitzbühel
In collaborazione con la Scuola alpina di alta montagna del Tirolo. (Vedere programma in 2ª pagina)

ti su cui molte domande sono state rivolte. Possiamo di fare cosa utile formulando alcune considerazioni in merito: La Sezione di Bolzano del C.A.I., organizzando per l'ultima domenica di luglio 1948 una gita alla Cima Presanella, nominando all'uopo direttore di gita un membro della propria Direzione, coadiuvato da un altro Consigliere della Sezione; a metà salita causa indisposizione del direttore di gita, il suo sostituto assumeva le funzioni di capo-comitiva. Nel discendere dalla vetta, alcuni gitaniti si scagliavano contro il divieto del capo-gita, ed una signorina, proprio al termine del ghiacciaio cadeva in un crepaccio, perdendovi la vita. Questo, per sommi capi, il fatto.

Il direttore di gita fu incolpato di omicidio colposo per non avere fatto adottare le cautele indispensabili richieste per la sicurezza e la incolumità dei gitaniti. Venne però in istruttoria trovata la disubbidienza della vittima e dei suoi compagni, in aperto contrasto con gli ordini del capo-gita e con il Pubblico Ministero ha concluso per l'assoluzione del capo-gita per non aver egli commesso il fatto.

L'accaduto porge il destro per alcune osservazioni in

Vacanze invernali in Austria con il CAI-UGET di Torino

Nel villaggio di Kirchberg (Kitzbühel), Ufficio Relazioni estere del CAI-UGET ha organizzato quest'anno il suo soggiorno invernale.

La zona: Kitzbühel-Kirchberg vi offre: 56 discese di sci; la funivia dell'Hahnenkamm celebra in tutto il mondo (dislivello m. 1000); 3 skiff a prezzi modestissimi; 2 piste sul ghiaccio; 3 piste naturali per slittini.

TURNI: 1. dal 26-12-49 al 1-1-1950; 2. dal 5-1-1950 al 15-1-1950.

IL VITTO servito in tutte le categorie è ottimo ed abbondante.

ALLOGGIO: Tutti i partecipanti sono alloggiati in alberghi confortevoli; la camera assegnata gli dà: giorno, acqua, calda e fredda.

RISCALDAMENTO: Tutte le camere sono ben riscaldate. Il riscaldamento è compreso nella quota di partecipazione.

TRASPORTI: Il viaggio si effettua in carrozza con posti prenotati; si giunge a Kirchberg direttamente con la ferrovia.

Lo "SCONCO", DEI LIBRI RIFUGIO

Una radicale proposta degli alpinisti valtellinesi

Ho letto sull'ultimo numero le considerazioni del mio vecchio e caro amico Valleplana sullo scontro degli scritti vergati sui libri dei rifugi del nostro C.A.I.

Recentemente ho dovuto occuparmi della cosa con i dirigenti della Sezione Valtellinese perché ci constava che in un rifugio di alta montagna sito nella nostra area e appartenente alla Sezione di Milano un tizio aveva adoperato un libro per dar sfogo a suoi risentimenti personali nei riguardi di determinate persone che egli riteneva suoi avversari; con il che si poteva anche essere il rischio, per lui, di un procedimento penale per diffamazione.

Abbiamo poi saputo che un dirigente del C.A.I. di Milano aveva fatto, molto giustamente, cancellare tali espressioni.

Poiché il malvezzo, messo in evidenza da Valleplana, va dilagando, noi in Valtellina eravamo e saremmo della opinione di adottare a mali estremi, rimedi estremi e cioè ritirare tutti i libri da tutti i rifugi d'Italia mettendo coloro che hanno così poco "rispetto" per se stessi e per la montagna nelle condizioni di dovere adoperare (se lo credono) e salvi i danni) per le loro manifestazioni, spirituali, le pareti del rifugio, luoghi indubbiamente assai più adatti!

Si sa che i libri dei rifugi sono stati istituiti per raccogliere i dati tecnici delle salite alpinistiche compiute in ogni zona. E' vero che sono tutti in sei e, più gradito, esauriti, ma è altrettanto vero che può interessarsi il conoscere quali ascensioni sono state fatte ed avere i particolari tecnici di ognuna di esse.

Di appassionato alpinista di Riva, deceduto improvvisamente durante un'escursione a Cortina, la breve familiarità con la montagna è stata illustrata dalle parole commosse del sig. Craveri di Riva, animatore e realizzatore dell'iniziativa, del re, don Giogio che, fece la consacrazione a Dio, di uno stretto congiunto dell'avv. Davito e del sig. Vassallo che in numerose ascensioni, alla Messa, celebrata prima della gita a Cortina, aveva avuto una parte la vedova e il fratello dell'avv. Davito; all'inaugurazione del bivacco erano rappresentati: oltre il Sottosegretario Canavesana e la Sottosegretario Castellano, il Club alpinistico Cuneese, il Club alpinistico Pontese e gli alpinisti di Riva.

Il rifugio, un bivacco fisso a 6 posti di costruzione Rava, costituito in magazzini base per le ascensioni a tutte le vette che fanno corona all'alta Valle di Forzo, selvaggia e suggestiva valle che si stacca sulla destra della Val Soana poco prima di Ronco, a quota di 2200 metri, è un rifugio di vetta, è stata inaugurata una nuovissima, scintillante piccola costruzione che la Sottosegretario Canavesana del C.A.I. ha eretto dedicandola al nome dell'avv. Davito, valente

Svariati ed importanti argomenti discussi dalla Commissione centrale Rifugi del CAI

riserverà tutti i fondi messi a sua disposizione alle sole opere di manutenzione ordinaria e straordinaria che le Sezioni eseguiranno nei loro Rifugi.

Viene auspicata poi la costituzione ufficiale di Comitati Regionali, per il coordinamento dei problemi inerenti al rifugio, in quanto è quanto è stato già fatto nel Veneto e dalle Sezioni liguri-piemontesi. Questi Comitati riferiranno poi alla Commissione centrale Rifugi la notizia di ogni problema di carattere regionale che verranno studiate ed inquadrate in un unico piano generale.

Dopo aver preso atto con commosso interesse della notizia della Venezia Euganea, mercede il valido apporto di attivi ed appassionati ispettori, la disciplina degli alpinisti è notevolmente migliorata, viene deciso di richiamare l'attenzione delle Sezioni su questo delicato argomento, dando precise disposizioni per una opportuna propaganda educativa e didattica nei confronti degli ispettori ad una severa ed intransigente osservanza dei regolamenti da parte dei frequentatori dei rifugi, siano essi soci o no.

Le date poi alle Sezioni per la scrupolosa applicazione delle tariffe di pernottamento e di ingresso, in merito alle quali si sono dovute lamentare da parte di alcune Sezioni, l'aggiunta da parte di Sezioni numerose evasioni; disposizioni verranno pure emanate per limitare le richieste di accantonamento ai rifugi solo di grande capacità e per un numero limitato di posti, che non potrà mai superare la metà di quelli nominalmente disponibili.

Passando poi ad esaminare la questione dei contributi da assegnarsi alle Sezioni per la manutenzione e per la gestione, la Commissione ha respinto qualche richiesta per rifugi aventi solo un carattere speculativo o di nessuna importanza alpinistica, altre perché riguardavano spese di manutenzione e non di manutenzione, altre ancora perché riflettono opere non ancora eseguite.

Premesso che alcune Sezioni hanno respinto delle guide "Dolomiti di Brenta" assegnate dalla Sede Centrale, dimostrando così uno scarso interesse per le realizzazioni culturali del Sodalizio, viene approvata la proposta di dare il pagamento del Guida da esse non ritirate e di conguaglio della somma assegnata per lavori di manutenzione eseguiti nei loro Rifugi.

E' stata poi riconosciuta la necessità di sovvenzionare e stimolare anche lavori di

La Sezione Cadorina del C.A.I. di Auronzo comunica che è aperto il concorso per la gestione del Rifugio "B. Caldari" (gita Principe) alla Forcella Longeres (Tre Cime di Lavaredo).

Il Rifugio verrà consegnato al nuovo gestore rinnovato nell'arredamento e restaurato a nuovo, completo di bagno, acquedotto, luce elettrica, ecc. e di adiacenze per comitive.

Le domande dovranno essere indirizzate alla Presidenza della Sezione C.A.I. Auronzo (Belluno) entro il 15 dicembre p. v. Ai richiedenti saranno rese note le condizioni, base del nuovo contratto di gestione.

Il nuovo Bivacco Davito nelle Alpi canavesane

Il 30 ottobre scorso nell'alta Valle di Forzo, selvaggia e suggestiva valle che si stacca sulla destra della Val Soana poco prima di Ronco, a quota di 2200 metri, è un rifugio di vetta, è stata inaugurata una nuovissima, scintillante piccola costruzione che la Sottosegretario Canavesana del C.A.I. ha eretto dedicandola al nome dell'avv. Davito, valente

DIFFONDETE LO SCARPONE fra amici e conoscenti

SI E' COSTITUITO IL COMITATO Sezioni CAI Piemonte sud-occidentale

Solo ora ci perviene notizia che è stata tenuta il 16 ottobre u.s. la prima riunione per la costituzione di tale Comitato.

I dirigenti delle Sezioni interessate - ben 28 Rappresentanti di esse - hanno passato in rassegna problemi di indole generale alpinistica e sociale ed altri di loro comune territoriale influenza.

Non sono mancate certo chiarezze di idee e approfondimento di problemi e volontà di decisione del Sodalizio interregionale che si è svolto nella cornice di una partecipazione sociale veramente notevole alla gita comune mattutina, alla refezione e castagnata.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

Tale raduno e tale Comitato comprovano il fervore di studio e di passione che anima gli organi del Sodalizio, tanto più quelli che a ridosso delle Alpi, vivono di esse e per esse lavorano e realizzano, in scarsità di mezzi finanziari, opere alpine di schietto carattere sociale e di interesse generale.

Organizzato dalla Sezione "Monviso" di Saluzzo, la manifestazione richiamò circa 250 consoci nella simpatica Comunità di Melle, una di quelle ridotti località di mezzogiorno che turisti e alpinisti attraversano di corsa nei loro viaggi estivi e solo di primavera ed autunno si prestano ad un piacevole richiamo - anche grandi nevicate - a mettere allo studio qualche itinerario sciistico assai attraente.

PRIME ASCENSIONI

Corno Piccolo

Farete Est
Il 2 luglio scorso Paolo Consiglio e Giuseppe Micarelli, entrambi della S.U.A.I. Roma, hanno aperto una nuova via per la parete Est al Corno Piccolo (m. 2637) nel gruppo del Gran Sasso d'Italia.
La via segue la grande gola subito a sud della vetta uscente a 50 metri dalla fine, percorre la gola in principio facile e con poca pendenza, poi man mano che si progredisce i saliti di roccia diventano più numerosi, più alti e più difficili. Si segue sempre il fondo della gola chiusa fra due pareti lisce e spesso a strapiombo finché a 50 metri dalla fine si nota la parete destra una estile cornice che permette di uscire con bella ed esposta traversata sulle roccie facili del costone destro di dove rapidamente in cresta e in cima.
Salita in ambiente superbo, resa però pericolosissima e sconsigliabile all'estrema fragilità della roccia.
Il passaggio di 3° grado: circa 300 m. ore 3.30; chiodi piantati 5 (lasciati 2).

Zuccone dei Campelli

Pilastro meridionale
Una nuova via hanno aperto Mauro e Luigi Castagna del C.A.I. Lecco, alternativi al comando, sulla bastionata ovest del Zuccone dei Campelli, che ha imponente ai margini del Pian di Bobbio, in Valassina. Si tratta del Pilastro meridionale, alto circa 120 metri, lungo il quale era stata segnata altra via. La difficoltà incontrata sono di 4° e 5° grado; il tempo impiegato ore 1.30.

Torrione Qualido

Parete ovest
Il 1° agosto scorso la cordata Vittorio Meroni-Pier Luigi Bernasconi del C.A.I. di Como ha compiuto la prima ascensione del Torrione Qualido (m. 2900) in Val Masino. La parete ovest, di cui diamo la breve relazione tecnica:
Dal bivacco Molteni-Valsecchi si segue il sentiero Roma sino in prossimità del Passo Qualido. Di qui si lascia il sentiero e, per galleria si arriva in prossimità della parete.
Si inizia l'arrampicata in un canale a destra della vetta e lo si segue fin sotto un enorme strapiombo; si traversa a

destra su una placca inclinata (liceno) sino a un piccolo gradino; superandolo con molta delicatezza si riesce su roccie facili e si prosegue per un canale cingia superando due massi incastrati. Sempre su buona roccia verticale si raggiunge l'orlo della grande placca visibile dal basso; superata con un passaggio inizialmente delicato, si riesce nei pressi della vetta. Ore 2.30, m. 2550, 3° e 4° grado.

Croda del Becco

Parete Nord-Ovest
L'avv. Severino Casara di Vicenza, il noto scrittore e cineasta alpino, col giovane Gianni Bonafede della Sezione C.A.I. di San Vito di Cadore, superando difficoltà di 4° e 5° grado, ha aperto il 9 agosto scorso una nuova via sulla parete nord-ovest della Croda del Becco, nelle Dolomiti di Braies.

Cima Bolognini

Parete Nord
La prima ascensione per la parete Nord della Cima Bolognini (quota 2602 del Costone di Nardis) nel gruppo della Presanella in Val d'Amola, è stata compiuta l'11 agosto dal dott. Cesare Bettoni con Angelo Quattrini, entrambi del C.A.I. Brescia. Eccone la relazione tecnica:
Si attaccano le facili roccie sulla destra del canale Nord.



Il Rifugio «Fratelli De Gasperi» al Clap Grande (m. 1770) in Val Pesarina, ricostruito dalla Sezione carnica del C.A.I. (Tolmezzo) e inaugurato il 7 agosto scorso.

Dopo una cinquantina di metri si traversa a sinistra verso un testone roccioso (ometto), e si prosegue diritti verso la vetta, per rocce varie, fino alla base dell'ultimo castello roccioso, che si raddrizza con buona pendenza per 40 metri circa. Da qui si passa per un caratteristico intaglio sulla destra (mano del saltiro), e dopo una breve discesa sul versante di Nardis si gira a sinistra uno spigolo roccioso penetrando in un liscio e ripido camino. Dove questo finisce, ad una forcellina, si prosegue verticalmente (passaggio arduo ed esposto) fino all'anticima, e da questa si raggiunge l'ometto della vetta per l'affilata cresta per lo più piagnante.

Impiegate dall'attacco ore 2.15 circa. Difficoltà massima fin sotto all'ultimo castello roccioso; da qui alla vetta IV grado.

Il tempo pessimo con nebbia, pioggia e grandine ostacolò fortemente l'ascensione.

RICERCA CUSTODE

al Rifugio Laghi Gemelli
CERCASI CUSTODE per rifugio-albergo «Laghi Gemelli», m. 2030, zona Alta valle Brembana, costruito 1948, posti letto n. 80, acqua corrente, luce elettrica e riscaldamento, zona frequentatissima in ogni stagione; accessi da Branzi, Carona, Roncobello. Per informazioni rivolgersi C.A.I. Bergamo, Piazza Dante 1, tel. 37.01.



Il Rifugio «Fratelli De Gasperi» al Clap Grande (m. 1770) in Val Pesarina, ricostruito dalla Sezione carnica del C.A.I. (Tolmezzo) e inaugurato il 7 agosto scorso.

Prima ripetizione

via Soldà - Conforto Parete S.O. della Marmolada

Il 7 e 8 agosto u.s. i soci della S.A.T. di Trento Marco Franceschini e Marino Stenico (quest'ultimo accaduto della C.A.I.) hanno effettuato, a ben 13 anni di distanza della prima ascensione, di Soldà e Conforto, la salita alla parete Sud Ovest della Marmolada, che è giudicata la più difficile delle Dolomiti.

Tra due scalatori partirono allenatissimi per l'impresa: basti dire nelle ultime settimane ripetevano le due vie più difficili del Brenta: la diretta sulla parete Est della Brenta Alta e la via Oplio sul Croz dell'Alfissimo, entrambe insieme con la guida Carlo Sebastiani e Bertio Zorat della S.A.T. di Trento.

L'idea della prima ripetizione della via Soldà covava da tempo fra i rocciatori trentini e finalmente la coppia migliore è riuscita nell'impresa.

Attaccarono la parete domenica alle ore 7 e in sole cinque ore riuscirono a raggiungere la prima cengia superando tratti difficilissimi per la roccia compatta. Subito dopo il 12° tempo incominciò a guastarsi ma i due rocciatori dopo aver fatto un lavoro preparativo sui quaranta metri soprastanti estremamente difficili, ridiscesero a corda doppia sulla cengia ove bivaccarono, lasciando le corde per il mattino successivo.

Il bivacco passò tranquillamente, per quanto disturbato dal freddo causato da temporali Nord.
E' al mattino dell'8 agosto per tempo, che risaliti la corda, ha inizio la loro verginosa salita su placche e stralombi straordinariamente difficili fino ad un salto problematico bagnato continuamente per lo scioglimento del ghiaccio esistente in un camino soprastante. Anche sotto questa doccia i due giovani salgono sicuri e, oltrepassato il camino, le difficoltà diminuiscono. Gli ultimi 80 metri, infatti, li possono salire agevolmente, raggiungendo così la vetta alle ore 18 e un quarto, con ore 21 e mezzo, quindi, di effettiva arrampicata.

La ascensione è stata compiuta in un tempo inferiore a quello impiegato da Soldà e Conforto, ma è doveroso rilevare che lo Stenico e il Franceschini, poterono usufruire di una ventina di chiodi lasciati dai loro predecessori.

GLI SVIZZERI SULLI HIMALAIA

I tre ultimi membri della spedizione svizzera all'Himalaia 1949, signora Lobner, A. Suter e R. Ditter, sono rientrati sani e salvi alla loro residenza, dopo il termine della campagna. Essi hanno ottenuto notevoli successi, malgrado gli imprevisti dell'inizio (ritardi dovuti allo sciopero degli scaricatori di porto); ascensioni della Piramide Peak (m. 7120), del lo Spinix (m. 6820), del Djany Peak (m. 6810), esplorazione di una vasta zona montagnosa ai confini del Nepal. La conquista del Nupchu (7600 m.) ha dovuto essere abbandonata a 8800 metri a causa degli estremi pericoli che presentava il picco terminale. Prima di lasciar l'India, la carovana ha presentato il film della campagna 1947 alla colonia svizzera e al Club Himalaiano di Darjeeling e di Nuova Delhi.

L'ombrellino in montagna

L'ultimo numero de «Le Lettere al Direttore» della rivista di Castelbello (Skilife) pubblica: Aurelio Coniglio, da Soldà andando verso il rifugio Payer ha visto pure l'ottava meraviglia: un alpinista del C.A.I. di Torino (con tanto di ramponi e piccozza) saliva col parapigiotta aperto mentre pioveva. Bello sarebbe se questa meraviglia potesse tramutarsi in... moda!

LETTERE AL DIRETTORE

Il trattamento nei rifugi

Il sig. Umberto Broso di Milano dichiara di aver letto con molto interesse quanto scrive «Un vecchio socio del C. A. I., sullo Scarpone del 1° novembre circa, il trattamento nei rifugi e afferma di concordare in pieno su tutto.

«Il problema delle tariffe va certamente risolto — continua nella sua lettera — per evitare le sperequazioni lamentate in detto articolo e credo che il risolverlo sia compito preciso delle varie Sezioni del C.A.I. accogliendo le proposte che sono formulate. Mi sembra che la proposta di una tariffa unica con il calcolo di determinate percentuali d'aumento possa essere presa almeno come una prima base per uno studio di fatto dell'argomento. Si impone in ogni modo una maggiore sorveglianza sull'operato dei custodi che troppo spesso hanno dimenticato la funzione dei rifugi, tramutandoli in alberghi ed applicando tariffe de-

Il ricostruito Rifugio Corbo del Renon

Il 6 corrente, nonostante il maltempo, un numeroso gruppo di soci della Sezione di Bolzano, del C.A.I. di Bolzano, presidente dott. Ravanelli, altri dirigenti è venuto alla località dove sorge il ricostruito Rifugio «Corbo del Renon» per l'inaugurazione ufficiale. Cerimonia semplice, svolta in forma festosa, non priva di suggestività. Alle 11 nella sala maggiore del Rifugio don Guilio Vinotti ha celebrato la Messa ed ha benedetto i locali, mentre fu un improvvisato pavloviano a coprire di un bianco manto tutta la zona: c'è stato. Subito dopo i presenti hanno visitato gli accoglienti locali del Rifugio, che potranno ospitare in qualsiasi periodo dell'anno una trentina di alpinisti.

Un altro dei rifugi danneggiati dalla guerra rientra così a far parte del patrimonio del C.A.I. e sarà certo meta di numerosi alpinisti ed escursionisti che dalla cima del Corbo di Renon godranno un'incomparabile spettacolo di bellezza. Il «Corbo di Renon» è stato sempre il rifugio di numerosi alpinisti ed escursionisti che dalla cima del Corbo di Renon godranno un'incomparabile spettacolo di bellezza. Il «Corbo di Renon» è stato sempre il rifugio di numerosi alpinisti ed escursionisti che dalla cima del Corbo di Renon godranno un'incomparabile spettacolo di bellezza.

Itinerari montani

dell'Opera Pellegrinaggi Paolini
L'Opera Italiana Pellegrinaggi Paolini, la quale quest'anno ha effettuato con successo numerosi pellegrinaggi all'estero ed in Italia, annuncia in interessanti iniziative invernali:
21/11 dicembre: in Austria attraversare la Svizzera secondo nelle più note località di sport invernale (St. Anton, Kitzbühel, Zell Am See) e visitando le bellezze di Innsbruck e Salsburgo.
20 Dicembre, 1. gennaio, — al Bestiere con possibilità, per gli amanti del canottaggio, di dedicarsi allo sport preferito. Si visitano Torino e i luoghi natali di S. G. Bosco.
21 gennaio, — all'Alpe Motta (Madesimo) ove saranno organizzate delle escursioni. Si ritornerà per Lugano e Locarno (Madonna del Sasso).
22 gennaio, — domenicale ad Orapa con salita al Lago Murcenero.
Direttore tecnico per lo sci: avv. Oreste Casabuni di Milano.
Gli itinerari si svolgeranno con torpedoni da gran turismo adatti per viaggi invernali (rischiati).

Alla Sala Scarlatti

sconto ai soci del C.A.I.
L'A.R.C. (Associazione Riunite di Concerti) di Milano ha concesso ai soci del C.A.I. in regola col versamento e agli abbonati de «Lo Scarpone» (si presentino con una copia col loro indirizzo) la riduzione di 500 lire del prezzo dei biglietti per i concerti serali alla Sala Scarlatti (ex Teatro della Basilica, via S. Eufemia 29).
Si tratta di undici serate, di cui la prima avrà luogo il 4 dicembre p.v. col violinista olandese Kriebberg e l'ultima nel maggio 1950, con l'organista cultore della musica da camera concerti di massima importanza artistica. Il costo normale del biglietto è di lire 4.200, che pertanto viene ridotto a L. 3.700. Rivolgervi alla Sede dell'A.R.C. di Milano, Palazzo dei Rivoli n. 37, tel. 760.686.

Contributi locali al C.A.I.

Segnaliamo con piacere e con soddisfazione nella rivista della Giunta provinciale di Trento del 9 settembre scorso, è stato fra l'altro deliberato un contributo al C.A.I. di Trento (S.A.T.) per la sistemazione della sede del rifugio Fradidati. Anche questi amministratori danno segni di intelligenza e di comprensione.

Publicazioni ricevute

Osterreichische Alpenzeitung, Rivista del Club alpino austriaco, Settembre-ottobre.
Sport Invernali, Notiziario della I.C.I. di Ginevra.
Revue de la Section vosgienne du C.A.F. et du Ski Club Alpin Nancéien, Ottobre.
Ski, Organo della Federazione italiana di sci, 1° novembre. Contiene fra l'altro, un articolo illustrato sugli allecamenti del campionamento del mondo.
Rivista del Gruppo Alta Montagna di Parigi, Settembre. Sempre interessante sia per il testo che per le fotografie.
Buletten alpinisme d'Informazioni turistiche, del Comitato generale francese del Turismo, 1° novembre. Reca tutto quello che si può sapere sulle manifestazioni sciistiche nella Savoia e nelle Alpi marittime. Informazioni sui prezzi delle attrezzature.
Termentenbarat di Budapest, rivista mensile della Società amici della natura, Novembre.

Trim

ANGOLINI per Fotografia
ROTOLINI per Mont. sotto-velro
PROCURATE ABBONAMENTI A LO SCARPONE

ITALO SPORT

Sociatori! Alpinisti!
Equipaggiamenti completi per SGI e per montagna
Via Lupetta, 2 (ang. Via Torino) Telefono 152.275 - MILANO

UN CAMPARI

ITALIA - Milano - Corso Venezia N. 24
SVIZZERA - Gelterkinden (Basilea) Pneufabrik

La 7ª EDIZIONE della ENCICLOPEDIA SESSUALE

del Dott. A. SCHMIDT
contiene due capitoli ampli, chiari, esaurienti, indispensabili alla Vostra cultura:
AGENESI E FECONDITA' NEL MATRIMONIO
In questo capitolo viene diffusamente illustrata la teoria del Dott. Ogino e Knais, secondo la quale è possibile limitare le nascite, calcolando con metodo scientifico i giorni sterili ed i giorni fecondi della donna. La dottrina dei dottori Ogino e Knais, che ha avuto vasta risonanza nel mondo, non è in contrasto con la morale cattolica.

L'EDUCAZIONE SESSUALE NELL'ETA' PRECOCE

In questo capitolo viene indicato il modo di rispondere alle domande imbarazzanti dei ragazzi e delle fanciulle, senza tradire i principi della morale, ma senza rifiutare alle menzogne ed all'ipocrisia la retrograda concezione del «giovane che impara da sé» e oggi combattuta dai sistemi pedagogici più moderni e più progrediti.
ALTRI ARGOMENTI DELL'OPERA: La fisiologia sessuale - L'igiene sessuale - La morale sessuale - Le anomalie sessuali - Le inversioni sessuali - I perversi sessuali - La sterilità - Il matrimonio - La procreazione - Cenni sulla psicoanalisi - La fornicazione - L'interfecondazione - Il sesso e il carattere - La vita sessuale dei grandi uomini - Il sesso nel mito, nell'arte, nella letteratura.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

La 7ª EDIZIONE della ENCICLOPEDIA SESSUALE

del Dott. A. SCHMIDT
contiene due capitoli ampli, chiari, esaurienti, indispensabili alla Vostra cultura:
AGENESI E FECONDITA' NEL MATRIMONIO
In questo capitolo viene diffusamente illustrata la teoria del Dott. Ogino e Knais, secondo la quale è possibile limitare le nascite, calcolando con metodo scientifico i giorni sterili ed i giorni fecondi della donna. La dottrina dei dottori Ogino e Knais, che ha avuto vasta risonanza nel mondo, non è in contrasto con la morale cattolica.

L'EDUCAZIONE SESSUALE NELL'ETA' PRECOCE

In questo capitolo viene indicato il modo di rispondere alle domande imbarazzanti dei ragazzi e delle fanciulle, senza tradire i principi della morale, ma senza rifiutare alle menzogne ed all'ipocrisia la retrograda concezione del «giovane che impara da sé» e oggi combattuta dai sistemi pedagogici più moderni e più progrediti.
ALTRI ARGOMENTI DELL'OPERA: La fisiologia sessuale - L'igiene sessuale - La morale sessuale - Le anomalie sessuali - Le inversioni sessuali - I perversi sessuali - La sterilità - Il matrimonio - La procreazione - Cenni sulla psicoanalisi - La fornicazione - L'interfecondazione - Il sesso e il carattere - La vita sessuale dei grandi uomini - Il sesso nel mito, nell'arte, nella letteratura.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

Minime...

Una Mostra rientrata
L'annunciata grande Mostra internazionale della Montagna, che doveva allestirsi a Bergamo in questo periodo, non si farà più. Essendo dovute, tenendo conto del contributo del Governo, fu come parlare al vento, Roma si strinse nelle spalle e la Mostra restò nel cruccio e nell'amarrezza dei suoi promotori. I dodici parlamentari bergamaschi, non hanno protetto né con interpellanze né con richieste al Governo.

OLIVETTI DIVISUMMA
unica nel mondo
La Divisumma è l'unica macchina al mondo che possa eseguire automaticamente le quattro operazioni ed il saldo negativo. Imprendendo tutti gli elementi di ogni operazione sulla striscia di carta documentistica.

CALZATURIFICIO "NORDICA"

FRATELLI VACCARI • MONTEBELLUNA (Treviso)

ESIGETE SEMPRE il marchio di garanzia

Lavorazione speciale a mano di calzature per sci - caccia montagna ed altri sport.

MODELLO COLO BREVETTO 1917 (Min. Ind. Comm.)

Scarpa usata dagli Olimpionici italiani a St. Moritz

Per i vostri SCARPONI soltanto grasso

WOLGA

È UNA DELLE SPECIALITÀ

la troverete nei negozi sportivi e nelle migliori calzolerie

FORNITURE COMPLETE PER SCIATORI

SALA-SPORT - Milano

Via Casarino 1, tel. 92.263 - Corso Porta Vittoria 51, tel. 53.994

SCALATORI, SCIATORI, ESCURSIONISTI

eccovi delle pietanze pronte in scatola appetitose, economiche, nutrienti:

Cibi freddi: manzo lessato, vitello tonnato, lingua salmistrata.

Cibi da riscaldare: lepre in solmi, manzo brasato, trippa al sugo.

Sportivissimi nel salone della "TAURUS"

troverete attrezzi ed abbigliamento di classe per TUTTI gli SPORTS

Ai Soci del C.A.I. sconto del 10%

TAURUS

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 8 MILANO - TELEFONO 67.128

UN CAMPARI

ITALIA - Milano - Corso Venezia N. 24
SVIZZERA - Gelterkinden (Basilea) Pneufabrik

SUOLE DI GOMMA BREVETTATE per Sci - Montagna - Roccia - Città

CROSS-LEADER RUBBER

La ripetizione di tre grandi imprese d'una giovane Guida francese

Gaston Rébuffat già dal 1942, cioè ventisei anni fa, si è dedicato a attualmente ventisei anni di età, uno dei più completi e valorosi alpinisti francesi della nuova generazione. Nato a Marsiglia e da anni ormai residente a Chamoni, alto, magro, egli è tipicamente, qualcosa di mezzo fra il marinaio e l'alpinista. Sul Calanques della città natia, egli ha dato ben presto inizio alle prime arrampicate di roccia, una prana palestra formata dai pareti di erosione d'un fiume, in cui, come solitamente accade, la bravura dell'abitudine passaggia, riesce a superare quella dell'alpinista puramente servendosi di di corda, nell'acquisizione e nel perfezionamento della tecnica di arrampicata su calcare a tipo dolomitico, senza tuttavia eccedere in quella artificiale, calibrata e pensabile per il tempo giusto, per volgere quella tecnica stessa alla conquista della vera grande montagna. Il che, d'altro canto, riconferma ancora una volta come l'abitudine è indispensabile per l'occidentalista, che voglia attaccarsi ai suoi colossi alle vie di difficoltà estrema, la padronanza assoluta della tecnica dell'orientalista. Diciassettenne, egli avvicina per la prima volta l'alta montagna ed affascinato, colto ed aperto com'è alle sublimi manifestazioni della natura, egli non la lascerà più. Nel senso più integrale della parola, cioè, abbracciando la montagna, la propria guida. Da dieci anni appena da quel primo accontentamento, la sua fortunata attività, gli ha fatto cogliere la risoluzione di alcuni degli ultimi problemi, san' Aguilles de Chamoni e un primum, come le nostre Alpi. A caratterizzarlo però, sia nell'irresistibilità, sia nel valore, nulla varrà meglio di tre sue eccezionali imprese realizzate su ai piedi della parete nord della Punta Walker sulla nord della Grande Jorasses. Sempre sulla nord delle Jorasses, la quarta ripetizione dello sperone centrale della Punta Cruz infine, la prima ripetizione alla parete nord del Pizzo Badile. La prima di queste tre grandi salite, Gaston Rébuffat, l'ha realizzata in cordata con una guida, la seconda, con un intero gruppo di alpinisti, la terza, da lui diretta, la terza, addirittura con un cliente. Ed anche in ciò, non v'è di spera, chi non veda l'immeagabile altissimo e progressivo valore di realizzazione.

Insieme alle tre, Flamme de pierre, è la delicata interpretazione dell'alpinista, pur primitivo, ma preziosamente ingenuo, che lo porta alla guida dell'azione, laddove per le difficoltà, ancor nessuno o pochi sono riusciti a passare. Il film, narra infatti d'un padre di famiglia, che da due secoli o, saliva ogni giorno col suo gregge sino ai pascoli sottostanti le Alpi, e che, per un caso, si era recato a Chamoni, per un caso, si accendeva nei tramonti come fiamme di pietra. Un giorno, proprio verso uno di questi tramonti, il ragazzo, per il puro piacere del salire, si arrampicò tutto solo e calò sulle inaspettate rocce, procede d'istinto e d'abilità, sino a raggiungerne la vetta. Un nuovo mondo si apre di lassù. Ma la discesa, che presenta maggiori difficoltà, non gli consente il ritorno. Dopo alcuni timidi tentativi, il pastore è costretto a desistere. Le ombre fredde lo investono ed egli di lassù, senza scomporsi, trascorre la sua notte nell'abbraccio del cielo. Il cane a guardia del gregge, se vede alle balte del paese, dare l'allarme, conduce l'indomani il fratello maggiore ed il padre del pastore, sino ai piedi della piccola guglia, di dove essi fanno in fretta a tirarlo giù. Da quel giorno, molti alpinisti sono ri-

no lasciati come capocorda i passi su parecchie altre cimate, a Frenedo, le fessure e il ghiaccio. La scalata, a volte assai aerea, progredisce con frequenti passaggi di difficoltà estrema. Due bivacchi. E tre giorni di lotta, come per Cassin. Un volo emozionante di Frenedo, d'una ventina di metri, su un passaggio di roccia instabile, per poco non assume, già nella parte alta, l'aspetto tragico. Ma pure con il ferito, la salita viene ultimata felicemente. Per superare la nord delle Jorasses dallo sperone della Walker, i primi alpinisti bivaccarono tre volte, i secondi due, i terzi una volta, e gli ultimi fecero la salita in giornata, bivaccando a 50 metri dalla vetta per rimanere al riparo dal vento. Tale è la legge. Via via che la tecnica si perfeziona, che s'affinano le preparazioni, infine, giungono, che la conoscenza degli itinerari si definisce, gli orari migliorano. Comunque, la dirrettissima, rimane una delle ascensioni più difficili che si siano realizzate sino ad oggi in tre giorni di sforzi eccezionali, con una decisione e una preparazione tecnica ammirevoli, dalla cordata italiana Cassin-Espósito-Tizzoni.

Questo sperone, offre una salita veramente formidabile, e forse, senza rivali sulle Alpi. L'orientamento sfavorevole, la forte verticalità, l'altitudine elevata, i rari punti di riposo, lo caratterizzano, la difficoltà, talvolta estrema, sempre molto sostenute, si succedono senza discontinuità. Questo itinerario, fu ripetuto per ben quattro volte dai francesi: nel '45, dalla cordata Rébuffat-Frenedo, nel '46 dalla cordata Allain-Ferlet-Poincnet-Puollet e dalle guide Lachenal-Terry che perdendosi, tracciarono nella parte superiore una variante meno diretta. Nel '47 infine, una cordata Gurekian-Malet-Revel. La superba parete nord-est del Pizzo Badile, ha una storia alpinistica meno altisonante, ma queste grandi pareti nord, hanno più di qualcosa in comune. Molti di questi tentativi falliti, intercedono anche qui. La parete, una bastionata verticale di lastrognoli tremendamente liscii, di più di 900 metri d'altezza, si innalza, sino ad attingere i 3500 metri. Anche qui, una lotta ad oltranza per tre giorni, con tre bivacchi, dei quali gli ultimi due nella tormenta. E' questa un'altra vittoria ineguagliabile, leccese. Cassin. Nel 1937, in cordata con Ratti ed Espósito e rimorchiando un'altra cordata, quella di Molteni-Valescchi, egli superò il muraglione più pauroso delle Alpi Retiche. Ma questa montagna, similmente ad altre tristemente note, vuole sia pagato il duro pedaggio della conquista. La fatica, che il maltempo esaspera, piega ed abbatte per esaurimento le tempere sia di Cassin che di Valescchi, proprio sulla strada del ritorno. Queste pagine di storia alpinistica, ben pochi possono ignorarle.

BRINDES DE OTTOBER

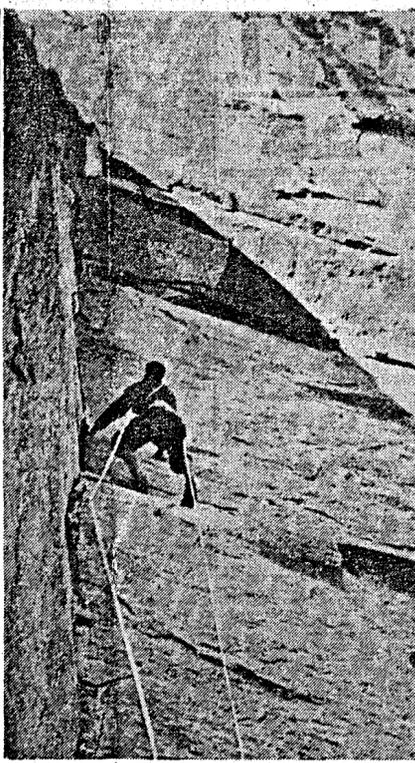
Diama il testo dei brindisi in dialetto milanese improvvisato dal socio e poeta Giosafatte Rotondi il 18 ottobre scorso in occasione della gita alla Capanna Branda sul Grignone. **October in Grignon.** Lussion, Respettor della «Briocca»... Alla bassura fosca — chi già pensa, in 'sta goduria immensa — de atmosfer? Chi pensa alla scighera — e alla nebbiazzia impattacchetta e grassa — de Milan? Scia la man. — Lussion E on bell cin-cin de quell tal — che me intendi E on bell cin-cin... magari in meneghini

saliti su quegli scogli, con corda e con chiodi, attraverso vie più difficili, ma null'altro, se il loro cuore è rimasto puro, null'altro li ha spinti a salire se non un po' di quello stesso desiderio gioioso del piccolo pastorello.

La parete nord delle Grandi Jorasses è certamente una delle muraglie più impressionanti e più belle delle Alpi. Le proporzioni gigantesche di questa severa muraglia, che s'innalza magnificamente nella regolarità della sua architettura, dal ghiacciaio di Leschaux in territorio francese, ad una altezza di 4000 metri, sono definite dall'altezza, sui 1200 metri e dalla larghezza, sui 3000 metri. Anche qui, una lotta ad oltranza per tre giorni, con tre bivacchi, dei quali gli ultimi due nella tormenta. E' questa un'altra vittoria ineguagliabile, leccese. Cassin. Nel 1937, in cordata con Ratti ed Espósito e rimorchiando un'altra cordata, quella di Molteni-Valescchi, egli superò il muraglione più pauroso delle Alpi Retiche. Ma questa montagna, similmente ad altre tristemente note, vuole sia pagato il duro pedaggio della conquista.

La fatica, che il maltempo esaspera, piega ed abbatte per esaurimento le tempere sia di Cassin che di Valescchi, proprio sulla strada del ritorno. Queste pagine di storia alpinistica, ben pochi possono ignorarle.

ALPINISTI! zammantate che sin dai tempi delle prime grandi ascensioni l'UNGUENTO BERTOLOTTI. Dott. E. PERABO. È sempre stato il prezioso compagno degli scalatori PER FIACCHE DA SCARPONI — USTIONI DA SOLE — ESCORIAZIONI E FERITE IN GENERE. Trovate nelle migliori farmacie.



Rébuffat nel primo diedro sulla parete nord-est del Pizzo Badile (foto P. Bernard) «Alpinisme»

Cena con panettone

La porta del piccolo atrio d'ingresso venne aperta bruscamente dal di fuori e nel buio videro stregliare la robusta figura di un giovanotto dal viso magro e abbronzato che la luce della lampada al soffitto della sala illuminò in pieno. Mentre il nuovo venuto, dalla faccia umida di sudore, risplava un attimo col sacco in spalla a cercar con lo sguardo un posto nell'affollato locale del Rifugio, una voce gioiosa lo salutò dal tavolo in fondo: — Ciao Martin! — Un sorriso illuminò il volto del giovane che rispose contento: «Buona sera Cremonesi, e si diresse verso l'amico che, faticoso, posto alla sua parca accolse con cordiale effusione: — Che miracolo! Come stai? Devi ancora mangiare? Io ho appena terminato...»

Sciòse il primo e davanti agli occhi curiosi dell'altro giovane apparve un bel trancio di panettone, un po' raffermo, ma ben levato e invitante col suo delicato profumo. — Capperi! — esclamò il ciarriero Cremonesi. — Cominci la cena dal dessert? Eppure vuoi festeggiare in anticipo la vittoria di domani? — Calmati, te ne darò una fetta e sarà per te il dessert; per me, invece, è la parte principale del pranzo. — Come? Sei delirioso di stomaco, tu così robusto? Hai qualche disturbo gastrico? Non avrei mai creduto... — Non credere nulla; sto benissimo e il mio stomaco potrebbe digerire anche il sarto. Ma non sono uno sbafatore insaziabile come te. Ti spiegherò come può bastarmi questo squisito panettone. E siccome l'amico aveva preteso tutta l'aria di un punto interrogativo, continuò, senza una fumante scodella di caffè latte gli veniva portata sul tavolo: — Vedi? Anzitutto caffè latte: è il miglior antidoto per la fatica e dà energia. E pure il suo valore nutritivo, poi mi prenda una bella fetta di panettone — e accompagnò le parole col gesto, offrendone una anche a Cremonesi — e la intingo non nel vino, come farai certamente tu, ma in questa scodella. Che delizia! — e si interruppe per qualche momento portandosi alla bocca il dolce e ripetendo: — Ma ti può bastare per cena? — insisté l'altro incredulo, dopo aver divorato la sua fetta e bevuto il resto del vino che aveva nel bicchiere. — Quasi, perchè dopo pranzo edo appena un pezzo di fazzoletto piuttosto voluminoso, poi un involto più piccolo.

È quasi eccitato dal proprio dirlo, Martin riprese il pasto, gustando i pieni palmetti. Cremonesi si alzò, ma non fece un minuto silenzio, poi poco convinto, sbottò: — Sarà, ma per mio conto preferisco una bella bistecca sanguinante... — Ma non ti ha fatto un caffè? — «No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa te ne fa accorgere dal senso di sazietà che ti prende dopo averne ingerito anche meno di quanto faccio io. E poi basta pensare agli ingredienti che compongono un buon panettone (e, come vedrai, è della marea più rinomata: farina, burro, zucchero, uova, vaniglia e cedro candito, il tutto perfettamente amalgamato, lievitato e cotto a perfezione, che dà un alimento dal senso di sazietà molto efficace per il recupero delle energie. Il palato ne è deliziato e lo stomaco non fa nessuna fatica per digerirlo. — No, sono dati che ho appreso e che confesso mi hanno impressionato. Del resto la natura stessa

