



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Aprile 2020

€ 0,00

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

Alla scoperta della "dimenticata" Val Bòrbera
La valle dove non è più Monferrato e non è ancora Liguria

Escursione alle Capanne di Còsola
Con il CAI di Novi Ligure alla scoperta della Val Bòrbera

Il cane di Gatria
Si narra che al tempo dei tempi tra Lasa e Silandro, in Tirolo...

La Violeta
Cantando con il coro Edelweiss

Un anello sui monti di S. Giorio
I viaggi del nostro Marco Polo



SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



segui su



Anno 8 – Numero 77/2020
Autorizzazione del Tribunale di Torino 18 del 12/07/2013





Sezione di Torino



La UET ai tempi del Coronavirus

Stiamo vivendo un momento molto particolare, che i nostri genitori e i nostri nonni avevano già sperimentato anche se in circostanze e per motivi diversi ma ugualmente rischiosi per la salute e per la sopravvivenza.

Ora per noi può essere anche un momento per riflettere su tante cose e per riscoprirne altre; è comunque un momento che ci cambia la vita: non corriamo più, dobbiamo restare in casa e quindi non possiamo andare in montagna o fare sport né in gruppo né da soli.

Anche la UET risente di queste limitazioni. In questo momento non ci vediamo più, la nostra sede al Monte dei Cappuccini è chiusa, ci sentiamo per telefono o per e-mail.

I nostri programmi sono stati sospesi, o meglio interrotti: nonostante la neve fosse presente, l'attività dello sci di fondo e le escursioni con ciaspole hanno dovuto arrendersi al Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri che vieta gli spostamenti, prima in gruppo ed ora anche singolarmente.

Non possiamo lasciare la nostra abitazione se non per motivi importanti, per evitare la diffusione del Coronavirus che continua ad essere più che mai presente e letale.

Guardando il panorama cittadino si nota tristezza e anche paura di contagio. I mezzi di informazione riportano continuamente bollettini di guerra con numero di morti e di contagiati. Ma tutto questo passerà e potremo nuovamente incontrarci e riprendere le nostre escursioni.

Intanto la primavera sta sbocciando incurante del COVID-19, sui balconi ci sono primule colorate e viole del pensiero, nei giardini i narcisi, i giacinti, i tulipani sfoggiano i loro colori brillanti.

Anche le piante da frutto, peschi e pruni, iniziano ad abbellirsi di tanti fiori bianchi e rosa. Questo è un segno di vita che ci dà la natura e che ci deve rincorare e dare forza per superare questo momento.

E la UET cosa sta facendo: il Consiglio Direttivo continua a lavorare per via telematica, la tecnologia è utile specialmente in questi momenti.

Prepariamo l'Assemblea annuale dei Soci che non sarà certo a fine marzo come gli altri anni, ma quando le Autorità Nazionali e del CAI ci permetteranno di riunirci. Altro problema è dato dal

Prima e quarta di copertina di questo mese: Scorci della Val Bòrbera, attraversata dall'omonimo corso d'acqua



Sezione di Torino



viaggio in Sardegna fissato per fine Aprile, che probabilmente non sarà possibile fare. Si pensa di spostarlo a fine giugno, se i partecipanti saranno disponibili.

Non ci fermiamo e andiamo avanti.

E gli accompagnatori? Li invito a pensare al programma 2021, a cercare nuove escursioni da proporre ai nostri Soci, perché in estate dovremmo veramente pensare ai prossimi programmi.

Dobbiamo sempre essere attivi, pensiamo alle belle escursioni che abbiamo fatto e a quelle che faremo, così non pensiamo al Coronavirus e alle conseguenze che ci procura, sia di salute che economiche.

Invito tutti a tenerci in contatto perché insieme riusciremo meglio a superare questo momento. Ora il nuovo DPCM ci limita i movimenti fino ad inizio Aprile, per evitare di contagi e creare ulteriore lavoro agli ospedali che sono già oltremodo saturi ed un grazie sentito va infatti al Personale Sanitario, alla Protezione Civile ed a tutti coloro che sono impegnati nella lotta a questo flagello.

Teniamoci in contatto e facciamo un gruppo coeso, ci sentiremo più forti e la UET, come tutto, riprenderà la sua vita normale.

A presto.

Domenica Biolatto
Presidente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 8 – Numero 77/2020
Autorizzazione del Tribunale
18 del 12/07/2013

Redazione, Amministrazione e Segreteria
Salita al CAI TORINO n. 12 - 10131 Torino tel.
011/660.03.02

Direttore Editoriale
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Sezione Torino
Francesco Bergamasco

Redazione UET Torino

Comitato di redazione : Laura Spagnolini,
Luisella Carrus, Domenica Biolatto, Luciano
Garrone, Ornella Isnardi, Giovanna Traversa,
Piero Marchello, Franco Griffone, Walter
Incerpi , Ettore Castaldo, Mauro Zanotto, Sara
Salmasi, Christian Casetta, Beppe Previti,
Emilio Cardellino, Luigi Sitia, Aldo Fogale,
Luigi Leardi, Maria Antonietta Pinto,
Maria Teresa Bragatto

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini,
Chiara Peyrani, don Valerio d'Amico,
Maria Teresa Andruetto Pasquero,
Giulia Gino, Sergio Vigna, Marco Giaccone,
Giovanni Cordola, Gianluca Menichetti,
Cristina Natta Soleri, Veronica Lisino

Email : info@uetcaitorino.it
Sito Internet : www.uetcaitorino.it
Facebook : unione escursionisti torino
Facebook : l'Escursionista

Sommario Aprile 2020

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
La UET ai tempi del Coronavirus	02
Ciastre - La rubrica dell'Escursionismo Invernale	
Escursione alle Capanne di Còsola	05
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Il cane di Gadia	09
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
La Violeta	15
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Il pane della Campania	21
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
I balli Francoprovenzali	26
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Museo chiuso, ma spazio aperto di conoscenza, svago e condivisione di contenuti multimediali	29
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello sui monti di S. Giorio	33
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Alla scoperta della "dimenticata" Val Borbera	38
Pensiero libero – Quello che mi va di raccontare	
Alla riscoperta delle testimonianze storiche sulla Fondazione del Club Alpino Italiano a Torino	41
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Sessualità e Coronavirus	44
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	47
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
Quando tuona d'Aprile buon segno per il barile	54
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Monte Pietraborga	56
I Consigli della Redazione - I posti in cui ci siamo trovati bene	
I Consigli della Redazione	58



Per comunicare con la redazione della rivista
scrivici una email alla casella:

info@uetcaitorino.com

Passo lungo e cadenzato: alla scoperta della Val Borbera

Escursione alle Capanne di Còsola

La strada che risale la Val Borbera è lunga e piena di curve, con tante pietre che cadono giù dalla montagna.

Quando arriviamo in un tramonto spettacolare rosso fuoco due caprioli ci attraversano la strada e, giunti sul prato, si voltano a guardarci. Teneri e curiosi.

La sala per la cena è spaziosa ed elegante, la tavola apparecchiata con proprietà: molte portate, tutto buonissimo, in particolare i "pisarei e fasò". La compagnia è tanta e subito allegra; comincio a conoscere quasi tutti per nome.

La nostra camera è un sogno romantico, con il letto a baldacchino costruito con tronchi di betulla, il caminetto, un balconcino e le tende di seta damascate... certo sarebbe più indicata per una coppia di giovani amanti che per due amiche un po' agées.

Al mattino alla partenza mi accorgo che ci sono anche tre cani: un bellissimo *coker* nero, Oliver, e due *beagles*, due simpatici braccetti che scodinzolano in continuazione,



Ciastre
la rubrica dell'Escursionismo Invernale

Guendalina e Tobia.

Sono stati entrambi adottati e salvati da morte certa, dopo atroci sofferenze, ma molto hanno già patito: il maschio era stato percosso fino a fratturargli due vertebre e avevano anche cercato di dargli fuoco; la femmina aveva trascorso i primi cinque mesi di vita in una gabbia in attesa di essere vivisezionata – orrore. La dolcezza e la malinconia dei suoi occhi mi prendono il cuore, vorrei accarezzarla e coccolarla tanto da compensarla di tutto.

I nostri amici Istruttori del CAI di Novi Ligure ci partecipano la loro preoccupazione per un'importante manifestazione di moto da *cross* che si terrà nella regione tra poco tempo e richiamerà per più di una settimana migliaia di persone nella vallata.





Temo danni e danneggiamenti di percorsi e sentieri e devastazioni ambientali. Osservo che potrebbe anche essere una risorsa economica e determinare un importante ritorno in termini di turismo e commercio.

Si tratta della difficoltà di gestire in modo corretto questi eventi, senza preclusioni pregiudiziali dettate dal timore del potere anche economico degli organizzatori, ma con un'attenta regolamentazione amministrativa e una oculata gestione del territorio da parte delle Autorità preposte. E' questa la scommessa, credo, per il *New Green Deal*.

Partiamo baldanzosi e dopo pochi metri di mulattiera ci inerpichiamo sulla riva: ammiro la classe con cui le nostre più esperte accompagnatrici modificano l'andatura, come se avessero ingranato le marce ridotte, e senza sforzo apparente raggiungono la sommità.

Comunque senza le racchette da neve va già molto meglio e senza troppo sforzo raggiungiamo la cima del Monte Chiappo.

Una statua lo sovrasta ma non è la Madonna: è San Giuseppe con scalpello e tronchetto.

Qui un tempo cadevano tre metri di neve e si

sciava, come testimonia un impianto di risalita in disuso da decenni, alla faccia di quelli che negano il cambiamento climatico e il riscaldamento del pianeta.

I nostri amici di Novi ci raccontano dei lupi che vivono su questi monti e dei rapaci che stanno tornando a nidificare; sembra che siano stati avvistati anche i gatti selvatici. Sempre loro ci spiegano le differenze di corna tra caprioli, camosci, daini e stambecchi.

Adesso noi ci troviamo in Emilia e, *brisa par criticher*, ma tira un vento fortissimo: guardando in direzione della Liguria le nuvole in alto coprono il sole vorticando come in un turbine; in basso enormi ammassi cumuliformi sembrano la schiuma bianca di un'onda anomala che sommerge l'Appennino.

Dall'altra parte del crinale verso il Piemonte il cielo è azzurro chiaro e all'orizzonte si staglia la sagoma del Monviso.

Mentre procediamo verso il Monte Ebro chiedo di poter tenere per un tratto al guinzaglio Guendalina, ma quando non vede



più la sua padrona si mette a guaire e a uggolare, mentre Tobia, in preda a un continuo orgasmo olfattivo, non smette un istante di annusare a occhi chiusi le tracce delle talpe, delle lepri, dei cinghiali e dei caprioli.

Arriviamo sulla cima del Monte Ebro, sormontata da una bellissima croce di ferro, e facciamo tappa per sbocconcellare un panino.

Sono felicemente seduta su un piccolo panchetto di pietra quando vedo tutti gli Istruttori del CAI di Novi intorno a me: mi informano che mi trovo sul cippo commemorativo che la loro Sezione ha posto in occasione del Centenario della fondazione del Club Alpino Italiano 1863 – 1963.

Mi sembra doveroso comunicare loro quanto si senta onorato nella circostanza il mio *lato B*. Mi alzo e li seguo girando intorno al cippo: rimosse alcune pietre in effetti compare sul lato opposto la targa che mi premuro di fotografare, prima di tornare tranquillamente sull'altro versante e risedermici sopra.

Solo molto più tardi, a casa, mi viene il dubbio di aver ferito la loro sensibilità: naturalmente mio marito non perde l'occasione di stigmatizzare il mio comportamento.

Tornando scendiamo per un sentiero che attraversa un bosco di meli; sul prato gli ellebori selvatici sono in fiore.

Poco oltre, nei pressi di due fontane e ai lati di una roggia, troviamo anche i fiori gialli del tarassaco, e ancora più in là vedo una primula.

Alcuni tornanti più sotto, nella valle, ci salutano i nasturzi.

E' primavera !

Maria Teresa B.



Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!




PREMIO
ECCELLENZE
La guida tra le Eccellenze italiane.

APERTO
nei fine settimana
Vi aspettiamo!!!

Il cane di Gatria

Nel tempo dei tempi tra Lasa e Silandro, in Tirolo, si stendeva un limpido lago ricco di pesci.

Nei rigogliosi prati che lo attorniavano pascolavano greggi ed armenti, e i pastorelli si davano convegno sulla riva per giocare assieme.

Furono quei ragazzi ad avvistare il mostro per primi. Ma allora non era che una buffa bestiola, una specie di grosso ramarro acquatico sbucato fuori a un tratto dalle onde, che faceva salti e capriole tra l'erba.

<<Che razza di animale è quello?>>, si domandarono stupiti.

Ma lo videro tuffarsi e scomparire tra i flutti, prima di potersi avvicinare per osservarlo meglio.

Se n'erano già dimenticati, quando lo rividero, di lì a qualche giorno, smisuratamente cresciuto.

Allora ne parlarono a casa; ma nessuno in paese avrebbe prestato fede al loro racconto, se non l'avesse confermato, poco tempo dopo, un pescatore, al quale era accaduto di scorgere dalla riva l'incredibile bestione, che al largo smuoveva le acque quiete del lago.

I più gagliardi del paese furono chiamati a raccolta per affrontare il mostro, prima che, facendosi anche più grosso, divenisse pericoloso per uomini e animali.

Quando salirono sulla montagna per dargli la caccia, non si aspettavano però di trovarsi di fronte ad un drago, e a stento si trassero in salvo, dandosi a precipitosa fuga.

Come la notizia si diffuse, nessuno osò più recarsi a pescare le gustose trote del lago, né a pascolare sulla sponda le greggi. Non pochi, anzi, avevano già pensato di lasciare la regione, quando un vecchio intervenne.

<<Perché volete andarvene via? La casa abbandonata andrà in rovina, i campi incolti si riempiranno di erbacce e di rovi: e quanta fatica è costato dissodarli!>>

<<È vero, ma non possiamo vivere nella paura che quello spaventoso rettile scenda dalla montagna a divorarci.>>

<<Lo farà soltanto se lo spingerà la fame. Dunque, basta fare in modo che non ne senta



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

i morsi.>>

<<E come?>>, ribatterono sconfortati.

<<Quando un pastore, per i casi della vita, si trova in difficoltà a sbarcare il lunario, oggi va da uno, domani da un altro a chiedere qualcosa da mangiare, facendo il giro di tutto il paese. Così nessuno in particolare sente il peso del suo mantenimento. Lo stesso dobbiamo fare con il drago>>

Discussero tutti assieme la questione e, trovando accorto il consiglio, decisero che avrebbero a turno mantenuto il mostro per una settimana: se la sarebbero cavata con un paio di montoni ciascuno.

Per lungo tempo, ogni sette giorni il gigantesco rettile ricevette il tributo stabilito, e, appagato, non cercò altro cibo.

Ma un anno accadde che a un paesano le cose andassero storte.

Quando toccò a lui procurare il pasto alla fiera, non gli erano rimaste nell'ovile che due sole pecore.

Mentre le uccideva, per offrirle al vorace bestione, gli passò per la mente l'idea di vendicarsi di quel maledetto, cui doveva sacrificare quel poco che ancora gli restava.

<<Aspetta me, che ti sistemo io, salandoti per bene il bocconcino. Dalla sete che ti verrà, ti berrai tutto il lago. Anzi, perché tu mangi con maggiore ingordigia, ti farò anche aspettare due giorni>>

Detto e fatto, svuotò le bestie delle interiora e le riempì di sale, gonfiandole tanto che sembravano più in carne di quanto non fossero da vive.

Affamato da un paio di giorni di digiuno, il dragone si buttò sulle pecore e le divorò in due bocconi. Ma tosto il sale lo riarse a tal punto che, come impazzito, si gettò nel lago, cozzando contro quanto gli capitava a tiro.

Era il mese di luglio e i contadini falciavano l'erba nei prati o tagliavano legna nei boschi.



Spaventati dal frastuono che giungeva dalla montagna, lasciarono le falci e le scuri, per salire a vedere che cosa stava accadendo.

Il cielo era sereno e non spirava alito di vento: eppure il lago ribolliva, roteando in pazzi mulinelli, che si spostavano con rapidità vertiginosa.

Ondate violente si levavano improvvisamente, ricadendo sulla riva tra miriadi di schizzi. Poi, ruggendo per il dolore, il pauroso animale emerse dai flutti, facendo tremare il terreno sotto i colpi della possente coda.

Balzò in aria, si abbatté sul suolo, e con rabbia si lanciò contro l'argine, travolgendolo con uno schianto pauroso.

L'acqua esondò con violenza inaudita e, precipitando lungo i pendii, sradicò alberi ed abbatté case, portando via masi e villaggi, tra una massa fangosa di detriti. Il mostro, trascinato a valle, si incastrò fra le gole rocciose, dove rimase finché le acque non strapparono i resti dell'immane corpo in decomposizione, portandoli fino all'Adige, e quindi al mare.

Così, al posto dell'antico lago, tra Lasa e Silandro si formò la valle di Gatria, che

impedisce oggi allo sguardo di andare, come un tempo, dall'uno all'altro paese.

Quanto all'uomo che fu causa del tremendo disastro, dopo la morte, trasformato in cane, continua a vagare senza pace, spargendo dappertutto il terrore.

Lo temono i contadini, quando, mentre ritirano il fieno nel colmo dell'estate, vedono una nuvoletta comparire improvvisa nell'azzurro e passare rapida sulla vallata.

Perché tosto, tra rombi possenti di tuono, la grandine incomincia a cadere. La terra trema e, a volte, blocchi di roccia precipitano dall'alto, sradicando alberi e cespugli. Il mastino nero guida ululando a valle la frana rovinosa.

Quanto ai boscaioli, per esorcizzare il terribile animale, quando abbattono un albero si affrettano ad incidere sulla corteccia tre croci.

Se trascurano il rito, si ritrovano il cane di Gatria seduto sul tronco, con le fauci spalancate e gli occhi che spizzano fuoco.

Mauro Zanotto

Sergio Vigna è nato a Torino nel 1945 e vive a S. Bernardino di Trana dal 1969.

Coniugato, con due figlie sposate e due nipoti, Sergio Vigna ha sempre scritto, ma solamente dal 2000, anno in cui ha smesso di girare l'Italia e parte d'Europa come direttore commerciale di un'azienda tessile, si è dedicato in modo più continuativo alla scrittura. Il suo primo libro è stato per ragazzi, "Rasim", seguito dal primo libro per adulti, "Prodigio a piè dell'Alpi" (introduzione di Federico Audisio Di Somma) e dal suo secondo libro per adulti, "La lunga strada" (introduzione di Alessandro Barbero). In questi anni Sergio Vigna ha scritto molto per giornali ed associazioni, vincendo premi letterari regionali e scrivendo una pièce teatrale rappresentata al teatro Juvarra di Torino. Ha appena terminato un nuovo romanzo per adulti che uscirà in autunno.



A Pratovigero (Pravigé) sarebbe meglio esserci stati, almeno una volta, in pellegrinaggio. Frazione di Trana, borgata fantasma, Pratovigero è una specie di far west in val Sangone. Se non fosse così fuori mano, così malridotta, così autentica, il forestiero potrebbe immaginare che qualcuno l'ha costruita con lo scopo di set cinematografico e subito abbandonata per fallimento della produzione.

Nessuno la andrebbe a cercare nella Guida Michelin. Ma qualcuno vi capita, per abitudine, per scelta o per caso, e può perfino succedere che, in una certa condizione d'animo, la porti impressa in un particolare tabernacolo della memoria. E se è in grado di ascoltarne il genius loci può anche avvenire che ne diventi il trovatore.

A Sergio Vigna è successo. La pioggia, il trovare riparo in una baita abbandonata, una pietra mossa per caso, una scatola di biscotti arrugginita, un vecchio libriccino, una cronaca sul punto di squagliarsi in polvere: ecco l'idea letteraria. Pratovigero ha generato dalle sue rovine un racconto, quasi volesse dare voce alle sue creature, desiderando suggerirlo al viandante scrittore. Nasce Rinaldo, protagonista d'invenzione, e con lui il miracolo di una novella che reca il gusto e la sensibilità delle buone cose antiche...

Federico Audisio di Somma

I personaggi di Sergio Vigna sono imprigionati in una situazione tristemente emblematica della nostra epoca: un matrimonio fallito, una figlia indesiderata, una relazione clandestina, il trauma della separazione, i disturbi comportamentali.

Ma da questo groviglio soffocante la storia decolla per un viaggio minuziosamente realistico eppure favoloso.

Partendo da solo in caravan con la sua bambina che non parla più alla ricerca del paese di Babbo Natale, Filippo non sa neppure lui se sta fuggendo da un dolore insopportabile o inseguendo una guarigione non prevista da nessun medico.

La risposta arriverà nel gelo del nord, con un incontro che ribalterà le parti e trasformerà Corinna nella vera protagonista del romanzo.





*Cerca in libreria
l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...*

*Angelo era sì curioso, ma la
promessa fatta alla madre era
sempre presente come un mal di
denti fastidioso.*

*«Va beh, vengo fino in centro, ma
per mezzogiorno voglio essere a
casa. Già così avrò una bella
sgridata».*

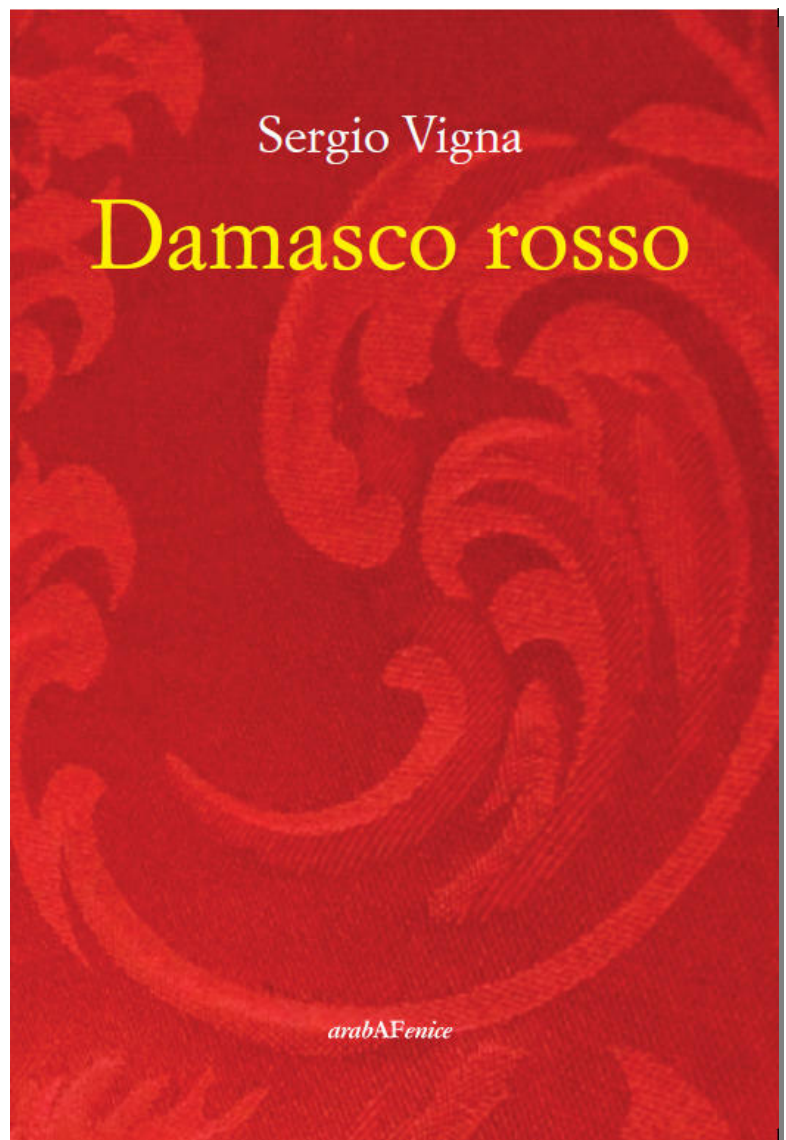
*«Cosa vuoi che sia una ramanzina,
un'altra medaglia da appendere al
petto e smerdare quegli stronzi che
ci credono dei bambini paurosi»
soggiunse Salvatore.*

*Quando il corteo s'incanalò in corso
Vittorio, all'altezza delle carceri, trovò
una schiera di camionette della
polizia, con sopra agenti in tenuta da
combattimento, che stazionava ai
due lati, pronte ad intervenire.*

*«Bellissimo, mi sembra di
partecipare a un film di guerra»
esclamò con una punta di
esaltazione Salvatore.*

*«Hai ragione, non mi ricordo più in
che romanzo, ma una scena così
l'avevo già letta». Angelo, era così
infervorato da quel clima di protesta,
da aver dimenticato il tempo che
passava e le inevitabili conseguenze.*

*Arrivati in via Roma, la voce
metallica del megafono ordinò di
recarsi a palazzo Campana e, se le
forze dell'ordine l'avessero impedito,
lottare, lottare e ancora lottare.
Ormai il vaso era colmo e lo scontro
inevitabile.*



Giulia Gino è nata e vive in Val Sangone. Fin dall'infanzia ha sviluppato grande interesse e passione per la scrittura, producendo poesie e racconti con i quali ha partecipato a numerosi concorsi letterari, collocandosi tra i primi classificati. Si è laureata al D.A.M.S. di Torino specializzandosi in teatro. Dopo la laurea specialistica ha intrapreso la carriera di scrittrice, affermandosi come autrice emergente nel panorama letterario e facendosi notare per il suo stile semplice e fresco e per l'accurato ritratto psicologico dei personaggi. Lavora come organizzatrice di eventi per una compagnia teatrale piemontese. Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

scrittricedavenere@gmail.com
<http://lascrittricedavenere.blogspot.it/>

Bruciare di passione e non poterne fare a meno, a qualsiasi costo: ne conoscono bene il rischio i protagonisti di questa romantica storia d'amore ambientata a Torino.

Nell'incantato mondo dei diciottenni, dove tutto appare ancora possibile, Filippo e Martina imparano ad amarsi e a conoscere le sconfinite sfaccettature di una relazione: attraverso la scoperta l'uno dell'altra riconoscono le loro stesse identità, vivendo in un sogno che mai avrebbero potuto immaginare.

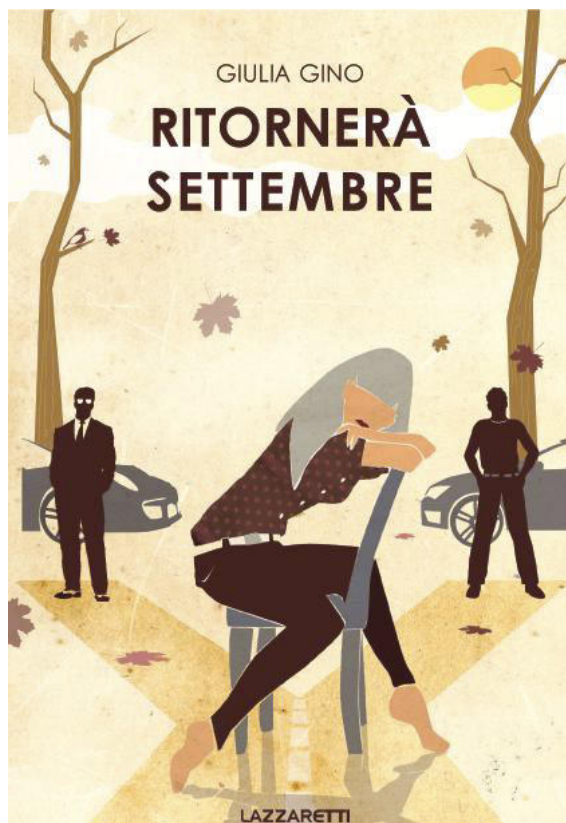
Ma la realtà, là fuori, è ben diversa e le loro stesse vite, troppo distanti per stato sociale e idee, si scontrano con la quotidianità di ognuno.

I sogni sono fragili e la passione non perdona: il destino a volte può avere la meglio sui nostri desideri.

Martina, giovane studentessa universitaria, distrutta dalla fine della sua storia d'amore con Filippo, e per questo chiusa a riccio nei confronti del mondo per paura di dover soffrire nuovamente, incontra Alberto, uomo misterioso, sicuro di sé e ambiguo, che, determinato a conquistarla, vince le sue resistenze dominandola con la sua personalità magnetica.

Ma Filippo, il suo primo amore, non si rassegna a perderla ed è disposto a rischiare la vita pur di riconquistarla.

Le loro vite s'incroceranno in un curioso gioco del destino che cambierà le loro esistenze perché ognuno dovrà fare i conti con se stesso e niente e nessuno sarà più uguale a prima.





*Cerca in libreria
l'ultimo romanzo di Giulia Gino...*

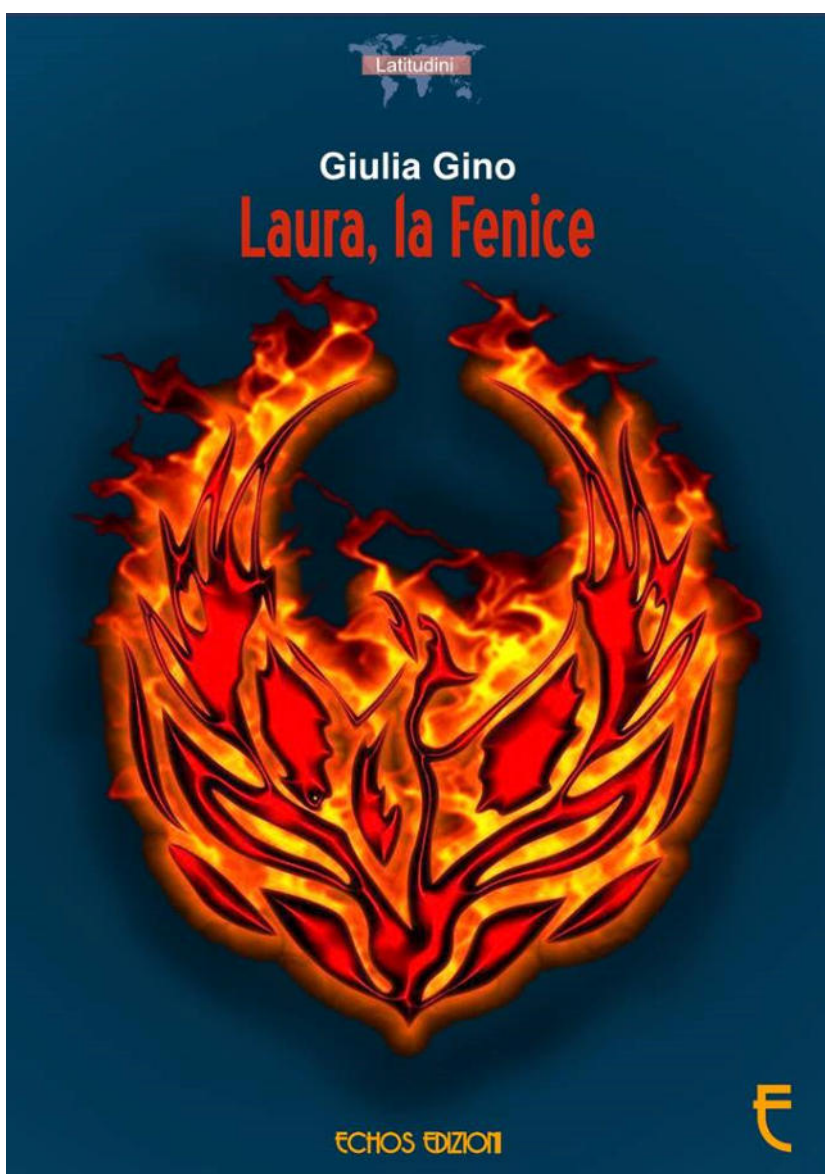
Laura è una giovane e bella universitaria appartenente alla Torino bene, ma con problemi familiari e sentimentali alle spalle che l'hanno resa insicura e chiusa come un riccio nei confronti del mondo intorno a lei.

I genitori, abili professionisti ma separati, hanno convinta una riottosa Laura a sottoporsi a una terapia psicanalitica presso l'originale dottoressa Monaldi.

Durante una seduta di gruppo incontra il giovane Nicola, bello, spregiudicato e, ovviamente, a lei subito antipatico.

In una Torino descritta nelle sue ampie piazze e piacevoli zone collinari, la vicenda dei due giovani si dipana tra equivoci e chiarimenti, resa anche più interessante dagli interventi di personaggi secondari, come la grande amica di Laura, Valentina, più che una sorella, di Paolo, affascinante culturista, innamorato di tutte le donne.

I pensieri e le riflessioni di questi giovani sulla vita, sull'amore, sull'impegno sociale appartengono a tutte le generazioni e sono quindi estremamente attuali. Il percorso seguito da Laura la porterà dall'iniziale abulia ad interessi ed entusiasmi mai provati precedentemente, ma anche all'accettazione di realtà sgradite: una rinascita fisica ed intellettuale, un risorgere dalle ceneri, appunto, come la Fenice.



La Violetta

*E la Violetta la va la va
la va sul campo e la si sognava
jera 'l so Gigin che la rimirava.*

*Cosa ti rimiri Gigin d'amor
lo ti rimiro perchè tu sei bella
se tu vuoi venir con me a la guerra.*

*E mi a la guerra mi veui pa 'ndè
mi veui pa 'ndè con ti a la guerra
perchè si mangia mal
e si dorme per terra*

Canto originato da un antico modulo diffuso in tutto l'arco alpino e in vari territori della valle padana. Presumibilmente la lezione lombarda deriva dall'antica versione piemontese "La Lionôta" dalla quale tutte le altre provengono. Già nel '500 il Lasca per descrivere la vita del soldato utilizza il verso "si mangia male e si dorme per terra" che appare nel nostro canto.

Alcune notizie sulla Lionota

Forse questa ballata ebbe origine nella prima metà del Cinquecento, quando, dal 1536 al 1559 gran parte del Piemonte fu occupato dai francesi (l'occupazione durò fino alla pace di Cateau Cambrésis, con la quale il Duca Emanuele Filiberto di Savoia, detto "Testa 'd fer", rientrò in possesso del suo Stato).

Lionetta è una bella ragazza piemontese che



accetta di entrare nell'esercito (francese?) come vivandiera, dopo aver avuto assicurazione che non avrebbe dormito per terra, come i soldati, ma in un letto con lenzuola di tela fine d'Olanda.

Con la medesima musica e per una situazione analoga, negli anni del Risorgimento la canzone della Lionôta si trasformò in quella della Violetta.

La vita in trincea

I problemi erano numerosi anche quando le armi tacevano. Le scarpe erano del tutto inadatte per resistere al fango o al terreno pietroso del Carso o delle montagne. Nel giro di poche settimane si trasformavano in suole di legno a malapena indossabili e questo ovviamente provocava dei seri problemi ai piedi dei soldati.

Le ferite erano molto frequenti così come i congelamenti, curati con lo stesso grasso che avrebbe dovuto servire per lucidare le calzature.

Le borracce per l'acqua erano di legno



Trasporto del rancio in prima linea



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=8utUORqLUy4>

(assolutamente anti-igieniche) mentre le tende per dormire (quando c'erano) erano inutilizzabili con la pioggia.

spesso i soldati furono costretti a crearsi degli alloggi di fortuna per la notte, in buche coperte da un semplice telo, in anfratti del terreno dove si dormiva gli uni attaccati agli altri per



La distribuzione del rancio



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



*Alberto Sordi nel film
"La Grande Guerra"*

disperdere il meno calore possibile.

La cucina in trincea

Uno dei grandi problemi durante la Grande Guerra fu quello dell'alimentazione sia per la popolazione civile che per i militari.

Le battaglie, la militarizzazione dei territori e le razzie (specie nel Friuli e Veneto orientale dopo Caporetto) provocarono devastazioni nei raccolti e lo svuotamento dei magazzini.

Le famiglie nelle retrovie furono vittime di carestie e di malattie dovute a carenze alimentari gravi (come la pellagra) mentre il rancio dei soldati diventava ogni giorno più esiguo e scadente.

La scarsa qualità era dovuta alla scelta di cucinare i pasti nelle retrovie e trasportarli durante la notte verso le linee avanzate.

Così facendo, la pasta o il riso contenuti nelle grandi casseruole arrivavano in trincea come blocchi collosi.

Il brodo si raffreddava e spesso si trasformava in gelatina mentre la carne ed il pane, una volta giunti a destinazione, erano duri come pietre.

Scaldarlo una seconda volta non faceva che peggiorare la situazione, rendendo il cibo praticamente impossibile da mangiare.

Il problema della qualità era parzialmente

sopperito dalle quantità distribuite.

A differenza infatti del rancio austro-ungarico (molto più esiguo, specialmente nell'ultimo biennio), l'esercito italiano dava ogni giorno ai suoi soldati: 600 grammi di pane, 100 grammi di carne e pasta (o riso), frutta e verdura (a volte), un quarto di vino e del caffè. L'acqua potabile invece era un problema e raramente superava il mezzo litro al giorno.

Per coloro che si trovavano in prima linea la gavetta (o gamella) era leggermente più grande.

Prima degli assalti inoltre venivano distribuite anche delle dosi più consistenti con l'aggiunta di gallette, scatole di carne, cioccolato e liquori.

Oggi in diversi musei si possono ancora ammirare i contenitori di metallo che custodivano i 220 grammi di carne o, a volte, delle alici sott'olio e frutta candita.

Ogni scatola era decorata con motti patriottici come "Savoia!" o "Antipasto finissimo Trento e Trieste".

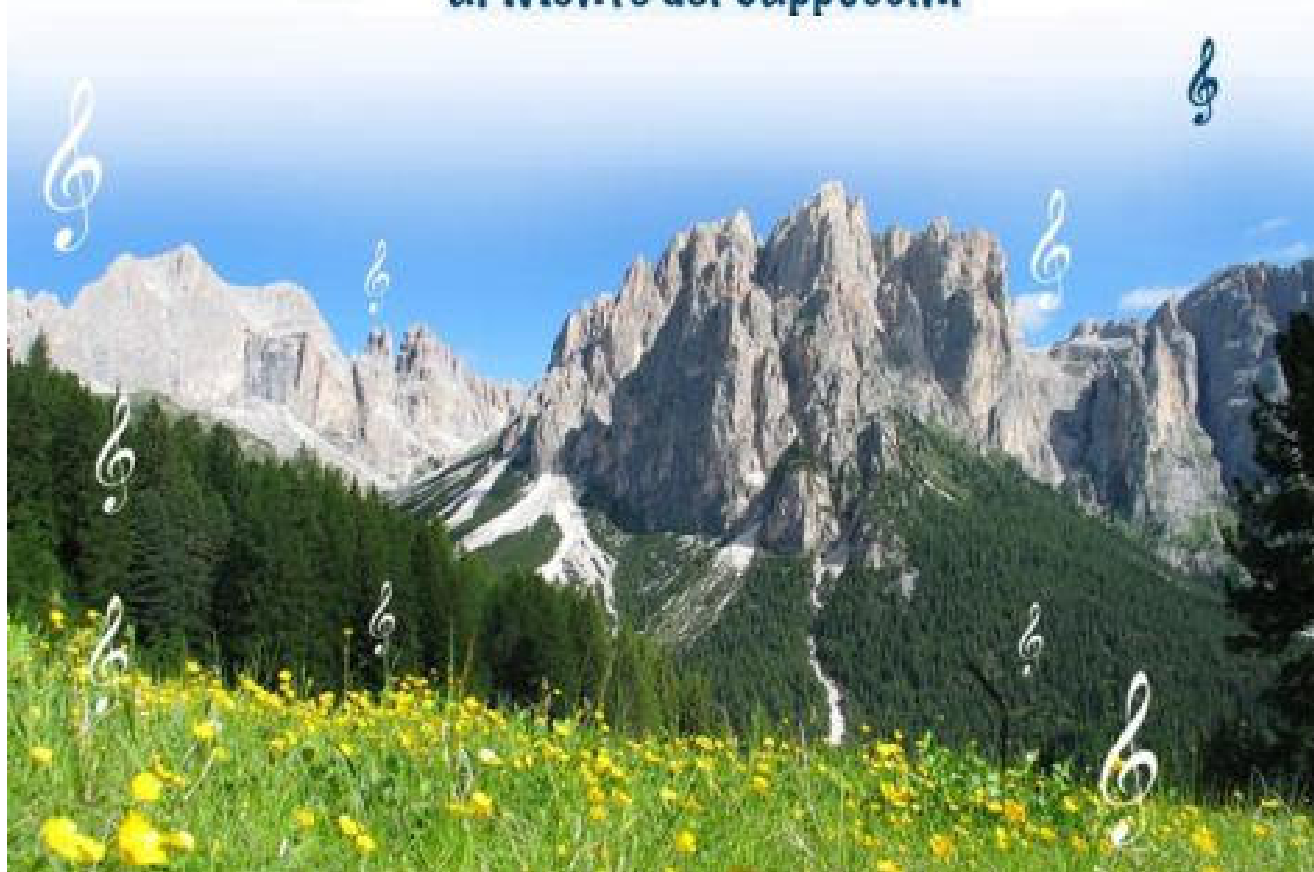
Valter Incerpi



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



Un Monviso raccontato in modo diverso. Inserito, nell'affascinante storia del pianeta alpino. A partire dal Neolitico – quando le alte terre ai piedi del Re di pietra apparivano simili a una vera e propria “officina” per la lavorazione delle giade alpine – ai giorni nostri. Passando attraverso la cultura “orofoba” dell’antichità classica, i secoli del Medioevo (nel 1480, a un tiro di schioppo dal Viso, venne scavato il primo tunnel delle Alpi), l’“invenzione” settecentesca della montagna, l’inizio e lo sviluppo dell’avventura alpinistica. Fino al 1861, quando la gigantesca piramide rocciosa che domina la pianura padana fu scalata per la prima volta dall’inglese William Mathews.

Una salita di grande interesse, ripetuta l’anno successivo da un altro britannico, Francis Fox Tuckett. E di nuovo nel 1863, allorché fu finalmente portata a termine la prima ascensione interamente italiana, capeggiata da Quintino Sella. Un evento assai significativo che di lì a poco – erano gli anni del Risorgimento e della nascita del nuovo Stato unitario – sfocerà nella fondazione del Club Alpino Italiano e diffonderà ovunque la “febbre del Monviso”. Una sorta di “mal di montagna” dal decorso benigno che, con il passare del tempo, consentirà agli alpinisti di intrecciare una lunga storia d’amore con l’icona più bella delle montagne del Piemonte. Salendolo da ogni lato, seguendone le creste, solcandone le pareti e insinuandosi nei suoi canali, anche quelli meno evidenti, percorribili solo per poche settimane l’anno, quando le condizioni della neve e del ghiaccio lo consentono. Fino alla contemporaneità e al momento in cui, accanto alla moltitudine delle vie di salite, ha cominciato ad affacciarsi sulla ribalta del “Viso” lo sci ripido. Dapprima timidamente e poi con discese spettacolari e sempre più frequenti.

Ma il Monviso non è solo alpinismo. È molto di più. È un universo in cui la natura fa sentire ancora oggi, come un tempo, il suo respiro profondo. Un mondo a sé dove, attraversando gli ambienti e i paesaggi più diversi – antichi boschi e praterie, laghi, corsi d’acqua, torbiere e pietraie – si possono incontrare gran parte degli esseri viventi che abitano le alte quote. Dai grandi ungulati alle marmotte, dai rapaci ai galliformi, dall’ermellino alla rara Salamandra alpina di Lanza, simbolo della biodiversità della regione.

E se il presente non sembra sufficiente ad esaurire la curiosità del visitatore che percorre la regione, si possono sempre cercare i segni del passato. Quello arcaico, scandito dai tempi della geologia. E poi l’avventura del popolamento preistorico. Ma anche le vicende che riguardano secoli assai più recenti – la storia del Marchesato di Saluzzo, la Repubblica degli Escartons, la diffusione dell’antica lingua d’oc, elemento unificante di tutte le valli intorno al Monviso, comprese quelle al di là della linea di confine.

Insomma, un’infinità di fatti, eventi e realtà differenti che, collegati tra loro, sono in grado di dar vita a una narrazione affascinante. Un racconto che ha il suo fulcro nella cuspide di una bellissima montagna di 3841 metri, sospesa sul crinale delle Cozie, tra i severi massicci delle Alpi nord occidentali e le valli che, più a sud, si avvicinano gradatamente al mare. Una storia che si può apprendere solo spostandosi con il passo lento dell’escursionista, e magari pernottando nei rifugi alpini disseminati nel territorio di quello che è da poco diventato un importante Parco regionale naturale, collocato all’interno delle Riserve della Biosfera dell’Unesco.



Roberto Mantovani,

Monviso L'ìcona della montagna piemontese

pp. 208, euro 39,90, Fusta Editore, Saluzzo 2016

Il libro si avvale anche dei contributi di Stefano Fenoglio (per l’ambiente naturale), Enzo Cardonatti (per lo sci ripido) e Alberto Costamagna (per la geologia).



*Cerca in libreria
l'ultimo romanzo di Roberto Mantovani...*

Un viaggio nel cuore della montagna, tra le valli cuneesi e quelle del settore alpino più meridionale della provincia di Torino.

Una tavolozza di storie, di ricordi e di incontri. Scampoli di esperienze e di vite vissute, più che frammenti di escursioni e di alpinismo. un piccolo coro di voci alpine la cui sonorità è stata per troppo tempo smorzata dal piccolo orizzonte della realtà contadina e che oggi, suo malgrado, deve fare i conti con il silenzio delle borgate abbandonate, dei boschi incolti e dei pascoli abbandonati all'incuria e al logorio del tempo.

Una doppia manciata di racconti che cercano di non lasciarsi intrappolare dalle sirene della nostalgia e che, pur senza rinunciare a riflettere sul passato, non dimenticano il presente e, soprattutto, si interrogano sul futuro.

Perché, anche se non è facile da immaginare, in quest'angolo delle Alpi l'avvenire non è affatto scontato: nel crogiolo delle valli che circondano il monviso, un po' ovunque - e non da oggi - si accendono segnali di speranza e di rinnovamento che lasciano intravedere promesse di un futuro migliore.



Il Pane della Campania

Amici de "Il Mestolo d'oro"... ben ritrovati!

Questo mese ci troviamo in Campania, una delle regioni che meglio ha saputo declinare i cereali in mille diverse preparazioni, facendo addirittura entrare il grano nel dolce più tipico: la "pastiera".

Qui i surrogati del pane di frumento, diversamente da altre regioni confinanti, rappresentano a livello panificatorio una sporadica eccezione.

La Campania, già celebrata dai latini per la sua fertilità, è terra di pane e di companatico eccellente, la cui sintesi perfetta si esprime nella solarità del "tondo" della pizza o del pane pizza come successivamente vedremo in una delle tre ricette proposte.

In Campania, accanto a pani e pizze, la gastronomia di questa regione propone focacce, taralli, panzarotti, torte ripiene, talvolta racchiuse entro sontuosi involucri di pasta frolla.

In Campania, l'amore per il pane varca le porte delle cucine con travolgenti mozzarelle in carrozza o sapide frittelle di pasta di pane.

Ed è proprio per rappresentare questo amore per il pane che questo mese Vi cimenterete in tre ricette del pane dal risultato finale eccezionale: il pane "Cafone", il pane di Saragolla, la pagnotta/pizza di Santa Chiara.

Pronti a superare Voi stessi e stupire i Vostri commensali?

Pane "Cafone"

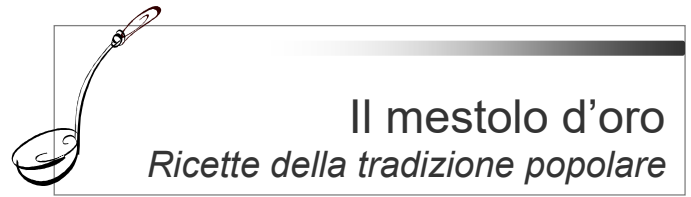
Il Pane Cafone è il simbolo di Napoli e del Sud nel mondo.

La tradizione vuole che venga realizzato con lievito madre, che però oggi ha lasciato il posto al criscito, una pasta di riporto fatta con scarti di precedenti lavorazioni.

Quest'ultimo dev'essere quotidianamente "alimentato" con aggiunte di acqua e farina, come fosse un vero lievito madre.

Entrambe le soluzioni conferiscono al nostro pane una nota leggermente acida, caratteristica principale del pane del Sud.

Secondo la leggenda il suo nome deriva dal



fatto che viene lavorato con una particolare farina grezza che oggi è sconosciuta e quasi esclusivamente sostituita con farina di tipo 0.

Il pane cafone veniva impastato nella "Mattara", un contenitore di legno usato per lavorare la farina e gli impasti e cotto esclusivamente nei forni a legna.

La peculiarità del Pane Cafone è la mollica alta di colore paglierino perfettamente alveolata e la crosta piuttosto spessa e croccante.

INGREDIENTI

- 200 gr di lievito madre rinfrescato (qui per la ricetta)
- 600 gr di farina 0
- 420 ml di acqua
- 1 cucchiaino di miele
- 15 gr di sale



*Pane "Cafone"
delle nonne napoletane*

PREPARAZIONE

Sciogliete il lievito madre rinfrescato 4 ore prima nell'acqua in cui avrete aggiunto un cucchiaino di miele.

Impastare 500 gr di farina ed il composto di acqua e lievito.

Dopo una decina di minuti aggiungete il sale e la restante farina e lavorate fino a quando l'impasto non si staccherà dal piano d'impasto, ci vorranno circa 20 minuti.

Fate riposare per 30 minuti poi trasferite l'impasto su una spianatoia e allargate l'impasto con le mani formando un quadrato.

Fate le pieghe con l'impasto come si fanno per la pasta sfoglia e coprite con una ciotola facendolo riposare per 30 minuti circa.

Riprendete l'impasto e fate ancora una volta le pieghe come sopra, facendo attenzione a non sgonfiare troppo l'impasto e ricoprite con una ciotola e fate lievitare ancora 30 minuti.

Trasferite delicatamente l'impasto su una placca da forno, mettetelo in forno spento e fate riposare 12 ore.

Fate le pieghe portando i lembi dell'impasto verso il centro ed infornate il pane cafone a 250°C e cuocete per i primi 15 minuti e a 200°C per i successivi 40-50 minuti, a seconda di come vi piace il colore della

crosta.

Aprire lo sportello del forno e lasciar raffreddare completamente. Servire freddo.

Pane di Saragolla

La Saragolla è un'antica varietà di grano duro, ancora oggi coltivata nelle aree interne del Sannio, in provincia di Benevento, da cui prende il nome un pane di segale prodotto in questa zona, caratterizzato da una mollica giallo paglierino particolarmente morbida e da una crosta molto croccante.

INGREDIENTI

- 100 g di criscito (pasta da riporto) o pasta madre
- 500 g di farina di saragolla
- 250 ml circa di acqua
- 5 g di sale
- 3 g di lievito di birra (omesso)

PREPARAZIONE

Unite 100 g di farina di Saragolla al criscito o pasta madre per rinfrescarlo e lasciatelo fino al raddoppio, per rinfrescare 100 g di criscito, 100 g di farina di Saragolla, 50 ml circa di acqua, fate un palla e lasciate lievitare coperta.

Appena il lievito sarà pronto versatelo nel vostro robot, inserite il gancio e avviate la macchina, unite un po' alla volta la farina, l'acqua e il sale.

Se volete procedere come da ricetta antica, sciogliete 3 grammi di lievito di birra nell'acqua.

Prelevate l'impasto, sistematelo in una ciotola coperta con pellicola e panno da cucina a lievitare fino al raddoppio.

Se non aggiungete il lievito di birra ci vorrà tutta la notte con il lievito di birra i tempi si riducono ma di poco data l'esigua quantità, altrimenti raddoppiate il lievito se andate di

fretta.

Prelevate il pane al raddoppio, fate un semplice giro di pieghe, formate delle pagnotte.

Fate dei tagli obliqui sul pane e mettete a lievitare 4 ore coperto con un panno nel forno spento ma con lucina accesa.

A lievitazione, togliete il pane dal forno, accendetelo alla massima temperatura, quando l'avrà raggiunta inserite il pane e cuocete 20 minuti, poi abbassate a 200° e cuocete altri 10-15 minuti, fate prova stecchino per vedere se è ben cotto all'interno, in caso contrario prolungate un po'.

La crosta deve essere croccante e leggermente scura, l'interno sarà morbido, non tagliate il pane subito, fatelo raffreddare per bene.

Si conserva per qualche giorno se lo chiudete

Pane di Saragolla





Pagnotta di Santa Chiara

nei sacchetti di plastica per alimenti.

Pagnotta di Santa Chiara

La città di Napoli è piena di bellezze e di segreti, anche dal punto di vista culinario.

Una ricetta che è stata un pò dimenticata e che è difficile trovare nelle rosticcerie e friggitorie napoletane è proprio questa, perchè è una preparazione molto antica.

Cos'è la Pagnotta di Santa Chiara?

Si tratta di una sorta di pane pizza, simile a una focaccia, che in tempi storici veniva preparata in occasione della festa di Santa Chiara a Napoli.

Gli ingredienti, come del resto succede in molte vecchie ricette napoletane, sono semplici: farina, patate, lievito, pepe e strutto impastati a formare la pasta di questa focaccia, che poi veniva farcita con pomodorini e filetti di alici. La cottura avveniva nel forno a legna.

INGREDIENTI

- 500 gr farina
- 250 ml circa di acqua
- 2 patate media grandezza
- 25 gr lievito
- sale qb
- 2 cucchiari di strutto
- pepe qb
- per il ripieno :
- 400 gr filetti di alici
- 350 gr pomodorini
- olio extra vergine qb
- abbondante organo
- prezzemolo

PREPARAZIONE

Cominciate col lessare le patate e poi schiacciatele.

Impastate le patate così schiacciate con farina, acqua, strutto e un pizzico di sale, il

lievito e una volta ottenuto il panetto, fatelo riposare, coperto, per almeno due ore.

Mentre che l'impasto riposa, potete preparare la farcitura con le alici.

Prendete un tegame, metteteci l'olio, e quando si sarà riscaldato a dovere inserite i pomodorini, cuocendoli per una decina di minuti.

Aggiungete i filetti di alici e l'origano quanto basta, continuando poi la cottura per altri 5 minuti.

Per finire, quando è tutto cotto, inserite il prezzemolo tritato.

Quando la pasta della Pagnotta di Santa Chiara sarà lievitata a dovere, lavoratela ancora con le mani per qualche minuto e poi stendetela sul piano di lavoro infarinato.

Formate di dischi di circa 20 cm di diametro e guarniteli con i filetti di alici che avete preparato prima.

Chiudete a libro i dischetti di pasta, chiudete bene, devono essere sigillati.

Se non avete il forno a legna, cuoceteli a 180 gradi per circa 20-25 minuti.

Quando le pagnotte saranno cotte, metteteci su il sugo di alici e pomodorini.

Mauro Zanotto



I balli Francoprovenzali

Il Francoprovenzale è una lingua e una cultura diffusa su un vasto territorio a cavallo dell'arco alpino occidentale, che interessa tre Stati, l'Italia, la Francia e la Svizzera.

L'area Francoprovenzale piemontese è prettamente alpina ed è caratterizzata da un valico di importanza storica come il Moncenisio, che, insieme ad altri colli, ha avuto un ruolo fondamentale nella vita e nella cultura delle popolazioni locali; si pensi ai pellegrinaggi religiosi, al commercio, al contrabbando, all'emigrazione stagionale, e così via.

In Piemonte sono francoprovenzali la maggior parte delle valli della provincia di Torino: Val Sangone, media e bassa Val di Susa, Val Cenischia, Valle di Viù, Val d'Ala, Val Grande di Lanzo, Valli Orco e Soana e la Val Chiusella. Esse sono uno scrigno pieno di tesori con le musiche e le danze tradizionali un tempo molto diffuse e oggi tornate vive grazie alla passione di gruppi folk.

Ancora oggi, le diverse popolazioni sentono e vivono fra loro profondi legami, proprio come testimonia la matrice linguistica e culturale rimasta comune, mantenendo i costumi tradizionali, le feste, la musica e il ballo.

I balli francoprovenzali mantengono non solo la tradizione musicale ma anche la conservazione di questa antica cultura, essi uniscono magicamente i partecipanti e il ritrovarsi diventa un momento gioioso e coinvolgente.

Inoltre il ballo è un momento di vita sociale che vede protagonisti senza discriminazione persone di tutte le età e di ceto sociale diverso.

Vi sono danze di coppia e di gruppo che provengono da un'antichissima tradizione, esse ancora oggi sono ballate in tutte le feste popolari del Piemonte.

La coureunta Francoprovenzale

La *coureunta* delle valli francoprovenzali Piemontesi è una danza molto conosciuta e diffusa anche fuori dai confini territoriali, numerosissimi gruppi suonano queste danze alle quali partecipano sempre numerosi



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

ballerini. La danza ha innumerevoli versioni, una per ogni singola valle che differiscono per i passi e per la durata delle parti.

La *coureunta* è una danza eseguita da coppie che si dispongono in cerchio, gli uomini all'interno, le donne all'esterno con il braccio sinistro sulla schiena del compagno che le tiene col braccio destro per la vita.

Si comincia con una passeggiata (*andé a spass*), ci si ferma le coppie si girano di fronte tenendosi per le mani e fanno un balletto col passo tipico della valle (*balé*), poi dei giri (*vir*), di nuovo *ign balé* e *ign vir*, così da capo fino che la melodia cambia per il *balèt dla fin*, parte finale che chiude la danza dove i cavalieri fanno *ign vir* con tutte le dame del cerchio.

Altre varianti prevedono la passeggiata prima in senso antiorario e poi in senso orario tipico delle danze eseguite in circolo.

La tèrhi Francoprovenzale

Anche la *tèrhi* (che in lingua italiana significa treccia) è una danza ballata nelle valli francoprovenzali ma conosciuta anche nel repertorio del ballo folk. È molto vivace e, soprattutto quando i musicisti accelerano, genera un'allegria confusione.

Viene danzata da tre coppie disposte in fila, una dietro l'altra, con gli uomini che portano le dame alla loro destra. La coppia di testa, unita con presa da valzer, parte per una galoppata (*igna galoupà*) verso il centro della sala (8 passi), ritorna al posto (8 passi), esegue *ign balé*, *ign vir* e alla fine di questo tenendosi per mano fa un ponte passando sopra le teste delle altre due coppie e portandosi in fondo alla fila.

Tocca alla seconda coppia, che ora si ritrova davanti, fare *igna galoupà*, ritorno, *ign balé*, *ign vir* e portarsi in fondo. Quando anche la terza coppia esegue la sua parte e si è ristabilito l'ordine iniziale delle coppie inizia la seconda parte, la vera e propria *tèrhi*: le



coppie compiono *igna galoupà* che segue una forma di otto intrecciandosi, cioè incrociando le altre coppie una volta a destra l'altra a sinistra.

Alla fine della parte musicale della *tèrhi* la coppia che si ritrova in mezzo alla pista, nel punto più lontano da quello di partenza della danza, e fa *ign balèt*, *ign vir* e alla fine si riporta in fondo al gruppo che ricomposto nella posizione di partenza ed è pronto per ripetere un'altra volta le due parti.

Gli strumenti musicali Francoprovenzali

Per trascinare i ballerini in un universo di danze occorrono strumenti musicali speciali: organetto, violino e la ghironda con l'aggiunta talvolta di antichi strumenti aerofoni a sacco come la zampogna, cornamusa o vari tipi di oboe, oggi tipici delle valli Francoprovenzali e occitane, strumenti tutt'altro che facili da suonare.

La fisarmonica diatonica, meglio conosciuta

col nome di organetto, si può definire il padre della fisarmonica d'oggi. A mantice ma fornito di bottoni, suona contemporaneamente la melodia e l'accompagnamento; è impegnativo, anche se sicuramente piacevole. Altrettanto impegnativa la ghironda, che riesce in un attimo a creare un'atmosfera veramente particolare, dal sapore medievale.

L'organetto o fisarmonica diatonica

(l'armoni)

La fisarmonica diatonica è uno strumento musicale il cui suono è generato da un flusso d'aria prodotta da un mantice e provvisto di anche libere.

L'ancia libera è una sottile linguetta di acciaio, fissata a un'estremità su una piastrina di ottone o alluminio forata in modo tale da consentire all'ancia di vibrare liberamente sotto il soffio dell'aria, producendo così il



La Ghironda

suono.

Le prime fisarmoniche diatoniche o organetti compaiono verso la seconda metà del XIX secolo.

Sicuramente, in base a testimonianze orali alla fine dell'ottocento l'organetto è già uno strumento popolare, conosciuto un po' in tutte le nostre valli.

Una fisarmonica diatonica è caratterizzata da una tastiera melodica a bottoni, azionata dalla mano destra, nella quale le note sono ordinate per scale diatoniche. Nella parte destra, ci possono essere una o due file di tasti, considerate verticalmente.

Numerose sono le testimonianze della presenza di organetti, normalmente a otto bassi e due file per la melodia.

La ghironda (la viòla)

È uno strumento musicale a corde di origini antichissime tuttora usato in molti paesi europei per l'esecuzione di musiche delle tradizioni popolari.

Le corde sono poste in vibrazione dallo sfregamento del bordo di una ruota azionata

per mezzo di una manovella, il bordo della ruota deve essere cosparso di pece, le corde invece sono fasciate con una minima quantità di cotone che migliora il suono ed evita allo stesso tempo di consumare eccessivamente le parti in sfregamento.

Le corde vengono azionate da una tastiera i cui tasti scorrono in un'apposita struttura applicata al piano armonico e sono disposti su due file con i colori generalmente invertiti rispetto alla tastiera del pianoforte.

L'aspetto più difficoltoso dello strumento è dato dall'azionamento della "trompette", ovvero di una corda non tastata che provoca il tipico ronzio ritmico a seconda del tempo e dalla velocità del brano eseguito, e che costringe il suonatore a sincronizzare le due mani con movimenti poco naturali e non riscontrabili nell'uso di nessun altro strumento musicale.

La ghironda si tiene normalmente poggiata sulle gambe del suonatore, ma si può suonare anche in piedi.

Gian dij Cordòla
Gianni Cordola
www.cordola.it



la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

*Felice Vellan,
[Cervino
invernale], 1940
ca., olio su tela.
Collezione
permanente
Museomontagna*



*Museo chiuso,
ma spazio aperto di conoscenza,
svago e condivisione di contenuti multimediali*

In questo periodo molto difficile in cui non è possibile uscire di casa se non per motivi di necessità e accedere alla maggior parte dei luoghi pubblici, compresi musei e gallerie, anche le istituzioni culturali si stanno attivando per offrire ai propri utenti la possibilità di scoprire e visitare le loro collezioni. Che siano ebook, audiolibri, video e film dai propri archivi, finanche spettacoli teatrali.

Mai come in questo momento la condivisione di contenuti è online: dalle piattaforme per la didattica a distanza alle messengerie istantanee per videochiamate di lavoro e non, fino ai canali social per l'esposizione di contenuti multimediali.

Anche il Museomontagna condivide le proprie opere sui social con il nuovo hashtag che ci invita a rimanere a casa per limitare la diffusione dell'epidemia.

Bivacco fisso con intelaiatura in legno e copertura in zinco costruito dalla ditta Fratelli Ravelli di Torino intorno al 1937. Collezione permanente Museomontagna

Il museo, momentaneamente chiuso, travalica i suoi confini fisici per continuare a essere spazio aperto di conoscenza, svago e condivisione grazie ai suoi contenuti multimediali.

Con contributi giornalieri e settimanali il Museo porta il suo pubblico a conoscere, comodamente seduto sul divano, le opere sia della collezione permanente, sia quelle conservate negli archivi dell'Area Documentazione e che, grazie al progetto transfrontaliero *iAlp - Musei Alpini Interattivi*, sono state catalogate, informatizzate e digitalizzate.

Tra queste: fotografie, manifesti di cinema e di turismo, film a soggetto, documentari e spot pubblicitari ed ephemera varie come ventagli; materiali eterogenei per tipologia, soggetto e cronologia.

Rientrano nel progetto *iAlp* anche il riordino, l'inventariazione e la digitalizzazione parziale dell'Archivio del noto alpinista Walter Bonatti che è stato donato dalla famiglia al Museo alla fine del 2016.





*Autore non identificato,
Walter Bonatti in un momento
di relax sul Ghiacciaio del
Baltoro durante la spedizione
al Gasherbrum IV, giugno
1958, stampa a colori da
diapositiva 35mm.
Centro Documentazione
Museomontagna*

A quest'ampia selezione si aggiungono le carte topografiche dell'area del Monte Bianco conservate dalla Biblioteca Nazionale CAI che, insieme al Centro Documentazione del Museo, alla Cineteca Storica e Videoteca e al CISDAE, fa parte dell'Area Documentazione del Museomontagna.

Al contempo il Museo, insieme al Musée Alpin di Chamonix-Mont-Blanc, partner nel progetto *iAlp*, sta realizzando la piattaforma digitale, presto online, utile agli studiosi e a tutti coloro che vorranno accedere a una selezione delle collezioni di entrambe le istituzioni, con la possibilità di usufruire di percorsi di consultazione tematici e personalizzati.

Accanto a un catalogo trilingue di 8.000 opere in cui confluisce una selezione dei principali beni delle due istituzioni legate al progetto *iAlp* (fotografie, incisioni, dipinti, film, documentari e video pubblicitari, mappe topografiche, manifesti di cinema e di turismo, attrezzatura alpinistica e beni demoetnoantropologici) – relativi alle Alpi occidentali, limite spaziale del progetto transfrontaliero – ci sono infatti



gallerie tematiche che offrono nuove vie di accesso alle opere e letture inedite del patrimonio montano per pubblici differenziati.

La personalizzazione dei contenuti, in un giusto equilibrio che non porti alla distruzione della curiosità individuale, motore della conoscenza, comprende anche il pubblico di bambini e adolescenti che si cerca di incuriosire e informare tramite quiz e giochi a tema montano.

*Fiat 600, targata TO210301,
immatricolata il 9 luglio 1956,
con pneumatici da neve
CEAT DR52, simbolo del
nuovo turismo di massa.
Collezione permanente
Museomontagna*

Museo Nazionale della Montagna

<http://www.museomontagna.org>

[#museichiusimuseiaperti](#)

[#iorestoacasa](#)

[#iAlp](#)

[#mountaindigitalculture](#)





Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

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

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

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

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

Un anello sui monti di S. Giorio

Da Viglietti a Garda, alla Punta Cantalupa, alla Certosa di Banda

- Località di partenza: Borgata Viglietti mt. 580
- Dislivello complessivo: mt. 320
- Tempo complessivo: 4 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 4 Bassa valle Susa – Musinè – Val Sangone – Collina di Rivoli Fraternali Editore

Partendo da S. Giorio, comune della bassa valle di Susa, una strada sale verso monte e toccando per via alcune borgate all'Inverso termina a quelle poste al limitare del Parco Orsiera – Rocciavrè. Le borgate più vicine al fondovalle sono tuttora abitate, quelle più montane si animano solo nei fine settimana o durante il periodo estivo.

Partendo dalla borgata Viglietti uno stradello ed un sentiero salgono alla borgata Garda

dove sul finire dell'anno 1943 i partigiani giurarono di federarsi per cacciare i nazifascisti e dove ogni anno l'evento viene ancor oggi commemorato.

Per sentiero o sempre per pista forestale si traversa poi lungamente nel bosco sino alla panoramica Punta Cantalupa poco oltre la quale ci si immette sul sentiero 512 discendendo prima all'alveo del torrente Gravio poi alla Certosa di Banda abitata per un certo tempo dai monaci certosini. Di questa loro presenza poco rimane. Un interminabile ma assai piacevole traverso sul versante di valle riporta infine alla borgata Viglietti dove l'anello si chiude.

Questo itinerario può considerarsi a tutti gli effetti una piacevole passeggiata sui monti. Se si esclude il tratto che dalla borgata Viglietti sale alla borgata Garda e quello discendente dalla Punta Cantalupa alla Certosa di Banda, si percorrono piacevolmente lunghi tratti in piano traversando per boschi o stando al limitare dei prati. Per come è configurato ben si presta ad essere effettuato d'autunno o all'inizio della primavera mai superando di quota i mille metri d'altitudine. Nel percorso ampia visuale sui monti, sulla valle di Susa, sulle borgate di fondovalle e quelle sparse sui pendii.

Giunti a S. Giorio, comune della bassa val di Susa, lasciata la statale si prende a sinistra per le borgate montane portandosi la strada in direzione del Parco Orsiera - Rocciavrè. Superata Balma in breve si raggiungono le successive, Martinetti e Viglietti dove si può lasciare l'auto nei pressi del tornante o nelle vicinanze.

Poco prima della svolta parte sulla sinistra uno stradello portante l'indicazione per il pilone Garda, edicola votiva che s'incontrerà per strada subito dopo il pianoro dove i partigiani fecero il giuramento. Superato un primo rio una successiva indicazione dice che



Uno sguardo alla Valle

lo si può raggiungere sia stando sullo stradello sterrato, sia prendendo la mulattiera che in questo punto parte.

Poiché un tratto dello stradello lo si utilizzerà tornando, qui giunti si sceglie di salire a Garda per la selciata traccia che subito si porta verso monte attraversando poco sopra un secondo rio. Questo è l'unico tratto dell'itinerario dove un poco si fatica soprattutto per via del grufolare dei cinghiali, degli ammassi di foglie e di rami caduti messi di traverso che la dicono lunga sul fatto che oramai pochi percorrono questi sentieri arrivando la strada dappertutto.

L'ampia traccia che sale a Garda è un lungo traverso ascendente nel chiuso del bosco dove mai si cessa di salire e che lungamente percorso porta più sopra al pianoro dove l'8 dicembre del 1943 i partigiani fecero un sacro giuramento che li impegnava "a combattere l'invasore tedesco ed il nemico fascista sino alla liberazione dell'Italia".

Di poco più avanti, a margine del sentiero, sorge vistoso il pilone; vicino l'indicazione per le borgate Garda e Ravoira. Si raggiunge in breve la prima stando di lato tanto è impercorribile la traccia. Oltre a quella percorsa questa borgata è servita da uno

stradello e dalla strada asfaltata che passando per Ravoira la raggiunge. Strada e luce elettrica non l'hanno salvata dalla spopolamento, come in tanti altri posti in montagna. Qui vive un solo abitante.

45 minuti dalla borgata Viglietti.

Di qui un sentiero porta direttamente nei pressi della successiva meta, la Punta Cantalupa all'estremità della dorsale che immette nella gola dove scorre il torrente Gravio. Questa modesta, panoramica cima può anche essere raggiunta percorrendo lungamente una pista forestale che passa di poco a monte della successiva borgata, Ravoira che si raggiunge con un tratto di strada fatte per via un paio di svolte.

In condizioni migliori della precedente, questa borgata possiede una bella chiesetta, di recente restaurata. Alla sua sinistra riprende il sentiero che ripidamente raggiunge più sopra una pista forestale sulla quale si confluisce e sulla quale si starà lungamente sino nei pressi della Punta Cantalupa.



Antichi archi alla Certosa di Banda

Alternando lunghi tratti in piano ad altri brevi dove si sale o si scende seguendo la conformazione del pendio, si traversa lungamente nel chiuso del bosco raggiungendo infine un pianoro sul crinale dove una piccola traccia si dirige verso la Punta Cantalupa incontrando per via quello che sale direttamente dalla borgata Garda.

Da questa modesta cima, dove più avanti il pendio precipita, bella vista sul vallone del Gravio al fondo del quale spicca la Punta del Villano.

45 minuti dalla borgata Garda.

Tornati sulla traccia principale, la pista forestale si porta ora sul versante del Gravio e stando sempre nel chiuso del castagneto occorre individuare il punto in cui il sentiero 512 l'attraversa. Questo punto sta di poco più avanti sulla sinistra appena superato un rudere che emerge sulla destra del pendio.

Porta l'indicazione per Banda e da questo punto sino alla Certosa è ben segnato in biancorosso. Traversando si superano nel proseguo i ruderi di Pian Champ e poi un attrezzato punto panoramico.

Poi si comincia scendere a svolte un arido e assolato versante terminando di sotto nel punto in cui il sentiero 523 proveniente dalla Certosa di Monte Benedetto si immette sul nostro in località Cantalupa, come recita un'indicazione.

Volendolo si può raggiungere il guado sul torrente Gravio. Si va e si torna in una quindicina di minuti. Altrimenti si prosegue in direzione della Certosa di Banda stando su una traccia che via via scendendo si fa stradello ampliandosi. Per castagneti dove prosperano i marroni si raggiunge infine l'abitato di Banda dove a margine sorgono i resti degli edifici della Certosa transennati per via del pericolo di crolli.

1 ora c.ca dalla Punta Cantalupa.

Preso poi lo stradello che lascia la Certosa, trascurata sulla destra un prima traccia che attraversando il piano scende a Villar Focchiardo, subito dopo si prende lo stradello sulla sinistra che superata in ascesa la dorsale si porta sul versante di valle facendo inversione.

Lo si percorrerà lungamente e piacevolmente riporterà alla borgata Viglietti. Il lungo attraversamento si fa su una traccia, uno



*Uno sguardo d'assieme sulla
Certosa. A dx la Punta
Cantalupa*

stradello pianeggiante avendo da una parte il bosco, dall'altra estese praterie tuttora curate. I muretti, i muraglioni e altri manufatti che s'incontrano per via testimoniano la cura che certamente i monaci avevano per l'ambiente che forniva loro ogni tipo di sussistenza. Qui, più che in altri posti, abbonda la pietra stratificata usata per ogni evenienza.

Poiché più avanti lo stradello compie un lungo tratto discendente perdendo quota che poi si dovrà recuperare salendo nel tratto terminale, appena superati gli edifici della Comba Carbone che appaiono assai evidenti sulla destra della traccia, qui giunti conviene lasciarlo prendendo a sinistra un sentiero che s'inoltra nel bosco.

Ancora traversando nel castagneto, dove per via si incontrano numerosi ruderi a margine di estesi muraglioni, questa labile traccia termina ad una svolta sullo stradello che da Viglietti sale a Garda sul quale ci s'immette. Alternando brevi tratti in piano ad altri dove si scende, si giunge infine in vista e poi si raggiunge la borgata Viglietti dove questo anello si chiude.

1 ora e 30 minuti c.ca dalla Certosa di Banda.



Beppe Sabadini

*Hai mai bevuto l'acqua di
sorgente gassata?
Beh.. da oggi al Rifugio Toesca
lo puoi fare!*

acqua gassata

“Rio Gerardo”

*come esce dalla sorgente
ma con qualcosa in più...*

*Cosa aspettate? Venite ad
assaggiarla al Rifugio Toesca!*

*Questa è una delle tante
novità 2017
che Vi aspettano
al Rifugio Toesca!*



Alla scoperta della “dimenticata” Val Bòrbera

“Laggiù nel “profondo” sud-est, dove non è più Monferrato, e ancora non è Liguria. Dove i vigneti lasciano spazio ai boschi e alle rocce, dove le ordinate geometrie di filare cedono posto al “disordine” tipico di una Natura che si sta rigenerando. E sui crinali non ti attendono campanili e borgate ma solo il vento.

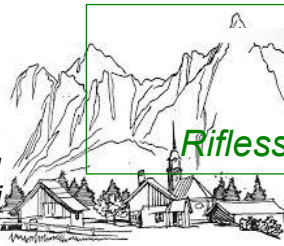
E il mare. Già, il mare. Raggiunta una cima o un crinale te lo trovi di fronte e fatichi a conoscerlo, perché non pare acqua ma luce che cambia tonalità al procedere del giorno. Una dimensione liquida che non ti aspetti, un orizzonte inafferrabile che non ti spieghi, e per questo guardi altrove, a nord, alla ricerca di riferimenti certi”

Nella scelta della Valle Borbera per il programma invernale 2020 mi aveva attirato la sua posizione strategica, posta tra le quattro regioni, Piemonte, Lombardia, Emilia e Liguria, le quattro province di Alessandria, Pavia, Piacenza e Genova, i quattro dialetti e un unico patrimonio di musica popolare, grazie al repertorio musicale tradizionale legato al “piffero”, un oboe popolare dalla storia millenaria.

Nella discussione sempre molto vivace che l'Unione vive quando preventivamente ci troviamo per organizzare il programma sia estivo che invernale, molti accompagnatori mi avevano anticipato che sarebbe stata un'uscita troppo distante dal capoluogo regionale.

Ferma nella mia proposta, ribadii che sarebbe stato interessante conoscere questa unica valle del Piemonte a confinare con l'Emilia, un territorio dove i paesi principali mantengono la denominazione “ligure” nel nome, in virtù del loro passato storico genovese.

Una buona adesione di partecipanti ha confermato questo mio desiderio di interesse. Così, organizzando insieme agli amici della Sezione di Novi Ligure, Antonio e Maria Grazia, partiamo in dodici, sabato mattina 22 febbraio, da Torino alla volta di Arquata Scrivia e da qui raggiungiamo Vignole di Borbera, unendoci agli amici di Novi Ligure.



Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

Nel pomeriggio ci raggiungeranno altri sei uetini.

Imbocchiamo la valle che appare subito caratterizzata dal grande letto del Borbera, che scorre nel fondovalle e subito il mio pensiero va ai periodi di piena, a cosa debba essere questo fiume così oggi mite, considerato l'ampissimo bacino fluviale. Dal fiume, noto per l'eccellente qualità delle sue acque, fresche e cristalline, si dipartono le vallette laterali segnate dai torrenti, dai campanili “a cipolla” e dai numerosi paesi e frazioni abbarbicati su montagne dal profilo dolce e dalle quote appenniniche che non superano i 1700 metri.

Ci dividiamo in due gruppi: uno capeggiato da Antonio che opta per una camminata al bivacco di Rivarossa, posto a circa 738 metri di altezza, intitolato a due amiche, Alda e Carla Marchisotti, e l'altro capeggiato da Maria Grazia, volto a conoscere alcuni siti e luoghi naturalistici della Valle, al quale anch'io mi associo.

Maria Grazia ci porta a scoprire il Borbera, che è un affluente dello Scrivia, nel quale confluisce presso Vignole. Proseguendo nella risalita della Valle, dopo un primo tratto dal carattere tipicamente appenninico, sostiamo nei pressi di Pertusio, tra Cantalupo e Rocchetta ligure, qui si apre forzatamente un varco nei conglomerati della formazione rocciosa di Savignone costituita da ciottoli arrotondati, cementati da una malta calcarea, risalenti a circa 25 milioni di anni nell'epoca terziaria.

I conglomerati di Savignone si estendono dall'omonimo centro in direzione nord interessando la media Val Vobbia e raggiungendo il corso del Borbera. Per un lungo tratto il torrente scorre incassato tra alte pareti rocciose che sfumano nei fitti boschi sovrastanti.

Non ci sono insediamenti umani e il letto



Val Bòbera – Alta valle appenninica

ciottoloso è percorso pigramente dal fiume che si attarda in innumerevoli meandri ora lambendo una sponda ora l'altra alternando tratti a corrente vivace con pozze anche profonde.

Le strette del Pertusio sono state individuate come SIC, sito di interesse comunitario, fanno parte integrante della rete di Natura 2.000. La superficie dell'area tutelata è di 1628 ettari compresa tra i 330 m s.l.m. del fondovalle e gli 850 dei monti circostanti.

Così Maria Grazia ci fa scoprire questa gola delle cosiddette Strette di Pertuso, gola che costituisce una sorta di cerniera tra il fondovalle e la parte alta della Valle Borbera, marcandone al contempo una discontinuità.

Scendendo al fiume possiamo comprendere come in questo tratto le sue acque si insinuano dentro al massiccio conglomeratico, presentandosi a noi come un "titano addormentato". Questa gola dà vita a uno spettacolare canyon che prosegue per un

lungo percorso.

La giornata è splendidamente primaverile e qua e là negli angusti tratti prativi scorgiamo timide primule e fasci di violette. Qui, un cippo commemorativo ricorda l'eroica divisione partigiana Pinin-Cichero che, attraverso un sentiero conduce all'unico ponte che fa da passerella per condurre alla Croce degli Alpini e Roccaforte, superando tratti attrezzati e qualche passaggio esposto che noi possiamo solo seguire con gli occhi, quasi desiderosi di imboccarlo.

Il nostro viaggio quindi prosegue alla scoperta di alcuni bei centri come Rocchetta Ligure, Cantalupo Ligure e Cabella Ligure, tutti paesi da un trascorso storico ricco ma molto isolato, ove troneggia, come a Cabella Ligure, il bel palazzo dei Doria.

Dopo esserci ricongiunti nel pomeriggio con l'altro gruppetto ed esserci scambiati le curiosità e le esperienze della mattina, saliamo in Valle a Capanne di Cosola dove pernottiamo all'alberghetto del colle dopo una cena deliziosa a base di piatti piacentini e liguri tra i quali un profumato risotto con il

formaggio Montebore.

La parte alta della Valle è un territorio montano caratterizzato da pendici boschive di querceti di rovereto e cerrete. Salendo verso gli alti versanti si incontrano castagneti da frutto e faggete. Qui l'abbandono dei pascoli ha lasciato spazio all'avanzata del bosco e della vegetazione spontanea.

Si attraversano antichi pascoli dove permangono qua e là antiche piante di mele Carle. Questo paesaggio completamente privo di neve ha contraddistinto l'escursione della domenica 23 febbraio. Ricongiunti al gruppo del CAI di Novi Ligure, accompagnati da Antonio e Maria Grazia, abbiamo percorso ad anello il sentiero che si dipana sul crinale.

Da Capanne di Cosola conduce dapprima al Monte Chiappo e poi prosegue al Monte Ebro m. 1700, passando per le Bocche di Crenna. Nonostante il meteo non proprio favorevole, per l'aria frizzante e le nuvole minacciose all'orizzonte, abbiamo potuto, a sprazzi,

ammirare l'arco alpino dalle Alpi Marittime al Gran Paradiso, al Monte Rosa e verso le montagne lombarde.

Quindi abbiamo raggiunto la partenza attraverso un bel bosco di faggi e numerosissimi ellebori, felici e contenti per l'escursione programmata sperando di interpretare il pensiero del gruppo.

Laura Spagnolini

*Su per balze e in anfratti d'una solitudine dura
su valli deserte
ormai se non per l'attraversamento orizzontale
e infinito di farfalle...*

Attilio Bertolucci (1911-2000)

Le "strette" del fiume Bòrbera



Alla riscoperta delle testimonianze storiche sulla Fondazione del Club Alpino Italiano a Torino



La Sezione CAI di Città di Castello in visita culturale alla Città che fu culla della fondazione del Club Alpino. 22 e 23 febbraio 2020.

La Sezione CAI di Torino, ricevuta la richiesta da parte della Sezione CAI di Città di Castello di guida su un itinerario che colleghi i siti storici che hanno visto la nascita del CAI a Torino, ha esteso l'invito alle Sottosezioni Scuole e Gruppi.

L'UET ha aderito all'invito fornendo la disponibilità di alcuni suoi soci. E' stato così approntato un programma di visita che ha recepito le esigenze rappresentate dai colleghi Umbri.

Sabato 22 (a cura di Alberto Giorgis)

Domenica 23 (a cura di Beppe Previti)

Abbiamo preso i nostri ospiti alle 09 circa, all'Ostello "Combo" di C. so Regina. Ci siamo mossi a piedi per svolgere una visita (celere, in considerazione dello scarso tempo disponibile), almeno esterna di alcuni Palazzi e Piazze storiche del Centro Città.

I nostri amici, uscendo dall'Ostello, si sono trovati davanti le Porte Palatine e una parte della bastionatura (ricostruita) che cingeva la Città. Salendo da via xx Settembre abbiamo potuto osservare la facciata in marmo bianco del Duomo, dedicato a San Giovanni Battista, unico esempio di architettura rinascimentale a Torino.

Abbiamo osservato dall'esterno (essendoci la celebrazione in corso, non siamo potuti entrare) la famosa cupola del Guarini (1668), che ha custodito la Sacra Sindone. I lavori di rifacimento, a seguito dei gravi danni provocati dall'incendio del 1997, sono stati recentemente ultimati. Aggirando a dx il complesso del Duomo ed entrando nella Piazza Reale, i nostri Ospiti hanno avuto un'espressione di piacevole sorpresa per la vista scenografica che si è loro presentata: a sx il fronte di Palazzo Reale, oltre la preziosa cancellata donata dal Principe Carlo Alberto, il

monumentale Palazzo Madama che caratterizza tutta P. zza Castello; passando sotto il portico di P. zzo Reale (1658), abbiamo allungato lo sguardo sui Giardini Reali (cantiere ancora aperto).

Superata la cancellata Albertina a dx ci è apparsa la Cappella Reale di San Lorenzo (altro Capolavoro del Guarini, conclusa nel 1680. Siamo entrati nella Chiesa a pianta ottagonale, sublime espressione del barocco piemontese.

Attraverso i portici di via Roma ci siamo portati in P. zza San Carlo, salotto della Città, dove al centro campeggia la statua equestre del Duca Emanuele Filiberto, che portò la capitale del Ducato da Chambéry a Torino e con essa, anche la Sindone. I nostri amici sono interessati, ci fanno domande alle quali non sempre sappiamo rispondere.

Lasciate alle spalle "San Carlo" e "Santa Cristina", torniamo indietro verso via Po, facendo una doverosa deviazione verso P. zza Carignano per ammirare la splendida facciata in cotto dell'omonimo Palazzo, sempre opera del Guarini (1679-1684). Ricordiamo ai nostri ospiti che Palazzo Carignano fu la 1^a Sede del Parlamento dello Stato Monarchico. Qui operò anche il Senatore del Regno d'Italia Quintino Sella, fondatore del Club Alpino Italiano.

Tra i locali che cingono la Piazza, il Ristorante del Cambio; e qui che il 1° Ministro del Governo, il Conte di Cavour aveva un tavolo riservato. Infiliamo la Galleria Subalpina, dove tra le eleganti vetrine, indichiamo ai nostri amici quella che fu la Sede dell'UGET, un'altra realtà storica del CAI a Torino.

Sbucati sotto i portici di Piazza Castello, uno sguardo fugace ad alcune cremerie storiche di Torino (l'orologio intanto corre veloce); un allungo per vedere la bella cancellata moderna e il cartellone 2020 del Nuovo Teatro Regio e torniamo sui nostri passi in via Po'.

Allunghiamo il passo, superiamo il Palazzo dell'Università e, in breve, raggiungiamo la



scenografica Piazza Vittorio Veneto, da dove si gode un magnifico spettacolo della Collina: 1° piano sulla “Gran Madre”, Santuario dedicato al Milite Ignoto, sullo sfondo le belle residenze signorili, tra le quali indichiamo ai nostri Ospiti la Villa della Regina, con la curata vigna, attorno disposta ad anfiteatro.

Questa fu voluta dalla Madama Reale Maria Giovanna Battista Savoia - Nemours. Alla destra dello sfondo collinare della Piazza Vittorio, appare, sempre in 1° piano il Monte dei Cappuccini con la sua bella Chiesa di S. Maria del Monte e la Vedetta Alpina, collocata sopra il Museo Nazionale della Montagna “Duca degli Abruzzi”, che è la nostra meta. Lo raggiungiamo alle 11 circa .

Ad attenderci sul Piazzale e darci il benvenuto, l’Avv.ssa Daniela Formica, Presidente del CAI Piemonte.

Dalla balconata della Chiesa si gode una meravigliosa vista sul fiume e un 1° piano sulla Città. In particolare, su P. zza Vittorio. La

vista ispira i nostri amici che si danno alle foto. Dunque, entriamo e inizia la visita al Museo. I colleghi di Città di Castello, da subito, sono molto interessati a tutto quello che vedono e, in particolare: ai cimeli di varie spedizioni fatte dal Duca degli Abruzzi, Amedeo di Savoia, grande Esploratore ed Alpinista; da quelli usati nella spedizione al K2 nel 1953, diretta da Ardito Desio, infine ai materiali donati dal grande Alpinista Reinold Messner, usati nelle sue spedizioni in tutto il mondo.

Hanno destato grande entusiasmo anche le bellissime foto in bianco/nero, su vetro di Vittorio Sella. Al termine della visita è stato offerto un buffet ai nostri Ospiti. nell’ambito di una sobria cerimonia, c’è stato lo scambio dei doni e dei gagliardetti con i colleghi del CAI Città di Castello.

Il Rappresentante della UET ha consegnato il

dono del Presidente del CAI Torino (il libro pubblicato dal CAI in occasione dei 150 anni dalla fondazione) alla Presidente del CAI Umbria, Avv. Fabiola Fiorucci.

Poi i due Accompagnatori dell'UET hanno accompagnato gli Ospiti alla Mole Antonelliana, dove alle ore 14, 00 ci attendeva una visita guidata che si è concretizzata nella salita a piedi usando le diverse rampe di scale, anche a chiocciola.

L'ultima parte del percorso di salita si snoda all'interno dell'intercapedine, dunque in uno spazio angusto e, soprattutto, inclinato perché segue lo sviluppo della guglia. E' stata una salita impegnativa, ma di grande soddisfazione che ci ha condotti al balcone panoramico (che può essere raggiunto anche con l'ascensore).

L'impressione collettiva avuta al termine della visita è stata di grande ammirazione per la superba struttura che, all'epoca di quando fu costruita, rappresentava la guglia, in muratura, più alta in Europa.

All'uscita dalla Mole, abbiamo accompagnato i nostri ospiti alla Stazione di Portanuova, non prima di aver permesso loro di fare rifornimento di gianduiotti nelle cremerie storiche di Piazza Carlo Felice.

Alle 17 circa abbiamo salutato i nostri amici che ci hanno ringraziato per l'ottima accoglienza ricevuta.

Beppe Previti



Sessualità e Coronavirus

Le indicazioni dei Sessuologi

Il nuovo Coronavirus Covid-19 ha temporaneamente cambiato la nostra vita quotidiana, l'attività lavorativa, gli spostamenti, i contatti interpersonali, le abitudini igieniche.

Inevitabili implicazioni riguardano anche la nostra vita sessuale.

In questo particolare periodo le cose possono cambiare molto a seconda che si sia single, coppie, conviventi oppure no.

Considerazioni e consigli dei sessuologi dopo il decreto #iorestoacasa.

Il nuovo Coronavirus Covid-19 ha temporaneamente cambiato la nostra vita quotidiana, l'attività lavorativa, gli spostamenti, i contatti interpersonali, le abitudini igieniche. Inevitabili dunque le implicazioni riguardanti anche la nostra vita sessuale.

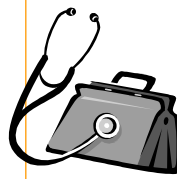
Il Coronavirus è un virus respiratorio e sappiamo che il contagio avviene primariamente attraverso la saliva e in particolare le goccioline che vengono espulse attraverso il respiro delle persone infette, ancor più la tosse e gli starnuti.

Non sappiamo ancora se il virus sia contenuto in altri fluidi corporei. Non vi è però dubbio che la trasmissione avviene attraverso il bacio e la prossimità corporea, certamente inevitabile in un rapporto sessuale.

La limitazione dei contatti sociali necessaria alla prevenzione del contagio implica quindi a maggior ragione l'astensione da rapporti sessuali occasionali e l'intimità fisica in nuovi incontri e conoscenze.

Basandoci sulle norme restrittive attualmente valide fino al 3 Aprile dovremmo quindi ascrivere tra le forme di contatto oggetto di divieto tutti i rapporti sessuali tra persone che non vivono nella stessa abitazione, per le quali sarebbe ben difficile rispettare la prescritta distanza di un metro.

Quindi se ai single è richiesta un po' di pazienza, anche per le coppie non conviventi la sessualità incontra un temporaneo rallentamento a meno che non si voglia trasgredire in una sorta di inaspettata "clandestinità".



Il medico risponde

Le domande e le risposte sulla nostra salute

L'opportuna e ragionevole attenzione a criteri di prevenzione non va in nessun caso sottovalutata.

Sicuramente è un momento complicato per gli amanti e in generale per gli *habitué degli incontri clandestini*, considerate le minori possibilità di spostamento e il maggior tempo trascorso a casa.

D'altronde il Coronavirus si aggiungerebbe alle abituali responsabilità verso il partner ufficiale per i rischi di esposizione riflessa alle malattie sessualmente trasmesse.

Alla ridotta possibilità di occasioni sessuali può in questa fase supplire la comunicazione a distanza, prima di tutto consentendo di coltivare un livello di confidenza e intimità emotiva particolarmente importante per il momento di improvviso cambiamento e riadattamento che ci è richiesto.

Inoltre la possibilità del *sexting* e di giochi *piccanti* in remoto possono tenere alta la tensione emotiva in coppie che vedono limitata la possibilità di frequentarsi così come nei nuovi incontri online che si trovano a rinviare l'eventuale conoscenza *tête-à-tête*.

Anche in questo caso i vissuti di "sospensione" della vita ordinaria non devono però far perdere di vista i confini di una condotta sana e sicura, applicando le fondamentali norme di cautela che lo scambio di immagini online sempre richiede.

Vanno in tal senso prese le precauzioni necessarie a tutelare la propria privacy e l'anonimato delle immagini nel caso dovessero capitare nelle mani sbagliate e per prevenire fenomeni di *cyberbullismo* o *revenge-porn*.

In un periodo di maggiore permanenza a casa non manchiamo di citare una forma di contatto indubbiamente "sicuro" ovvero quello con se stessi, per chi apprezza l'*autostimolazione* che può essere l'occasione per valorizzarlo come momento piacevole e rilassante da dedicarsi.



Se l'effetto "ansiolitico" che ne deriva può essere una *gradita* risorsa, va però fatta attenzione affinché non intervengano aspetti di compulsività e dipendenza, favoriti dal maggiore tempo a disposizione associato al senso di impazienza, tensione e irrequietezza che in questi giorni può generarsi.

La percezione di equilibrio e benessere nella propria sessualità è come sempre un parametro fondamentale.

La fisicità a due resta innegabilmente protagonista della sessualità di coppia e invero di chi condivide lo stesso tetto se ci atteniamo al rigore del decreto *#iorestoacasa*.

L'intimità può in questo caso trarre beneficio della particolare disponibilità di tempo casalingo, lontano dai ritmi frenetici imposti normalmente dagli impegni esterni.

Va però considerato che non viviamo un periodo particolarmente sereno poiché ansie e preoccupazioni possono riguardare la propria salute e quella delle persone care ma anche le incognite economiche che intervengono per molte persone e famiglie.

Sappiamo che preoccupazione e ansia non sono affatto amiche di una buona sessualità.

La regola fondamentale è quella di ascoltare le proprie emozioni e il proprio corpo considerando l'intimità e il sesso come un momento spontaneo ed emozionale dove l'intera gamma dei nostri vissuti e emozioni merita di essere accolta.

Possiamo pensare la coppia prima di tutto come un luogo di conforto e supporto reciproco, dove recuperare in modo privilegiato quel contatto fisico venuto meno nelle piccole abitudini della comunicazione e della socialità quotidiana (la stretta di mano, il bacio sulla guancia, l'abbraccio amichevole).

L'affetto e le coccole sono quindi un'ottima base per l'intimità corporea da cui la sessualità può esprimersi con complicità e accoglienza reciproca.

Può essere d'altronde questo un ottimo momento per la comunicazione di coppia e anche nella sessualità può esserci occasione per abbandonare routine e abitudini date troppo per scontate per continuare a conoscersi e ad esplorare nuove potenzialità della propria intesa sessuale.

Potrà restare in ciò un valore aggiunto quando la quarantena sarà alle spalle insieme a una diversa consapevolezza e attitudine alla responsabilità sociale, nella positività di un impegno comune affinché tutto alla fine possa andare bene.

Ed *#andratuttobene*

Dott. Daniele Bonanno

Psicologo Sessuologo Roma – Centro AISPS

Dott.ssa Rossella Berardi

Psicoterapeuta Sessuologa Roma – Centro



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

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

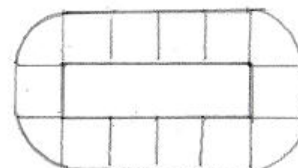
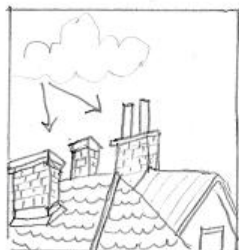


Strizzacervello
L'angolo dei giochi enigmistici

IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)























REBUS: catena sillabica illustrata
Inserire nello schema i nomi delle figure illustrate divisi in sillabe in modo che l'ultima sillaba coincida con la prima del nome successivo
(es. ca/ro/taschi/no/vità..)



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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



ORIZZONTALI:

1. Ritenuta idonea alla prova finale
7. La squadra di calcio di Ferrara
11. Tra Tizio e Sempronio
12. Cavità a forma di imbuto del vulcano
14. Istituto Nazionale delle Assicurazioni
15. Piante in... embrione
16. Compagnia Italiana Turismo
17. La prima nota
18. Un affluente del Reno
20. Le vocali in cella
21. Inutile, infruttuosa
22. Il codice segreto del bancomat
24. Fissare, stabilire
27. Sminuzzato, frantumato
28. Andata in breve
29. Un pronome plurale
31. Compact disc
33. Regali
34. Sigla di Taranto
35. Voce che imita il gracchiare del corvo
37. Si rigano di lacrime
38. Il segno della moltiplicazione
39. Nobile spagnolo
41. Consunti, logori
42. Il figlio di Anchise
43. Progredita e migliorata.

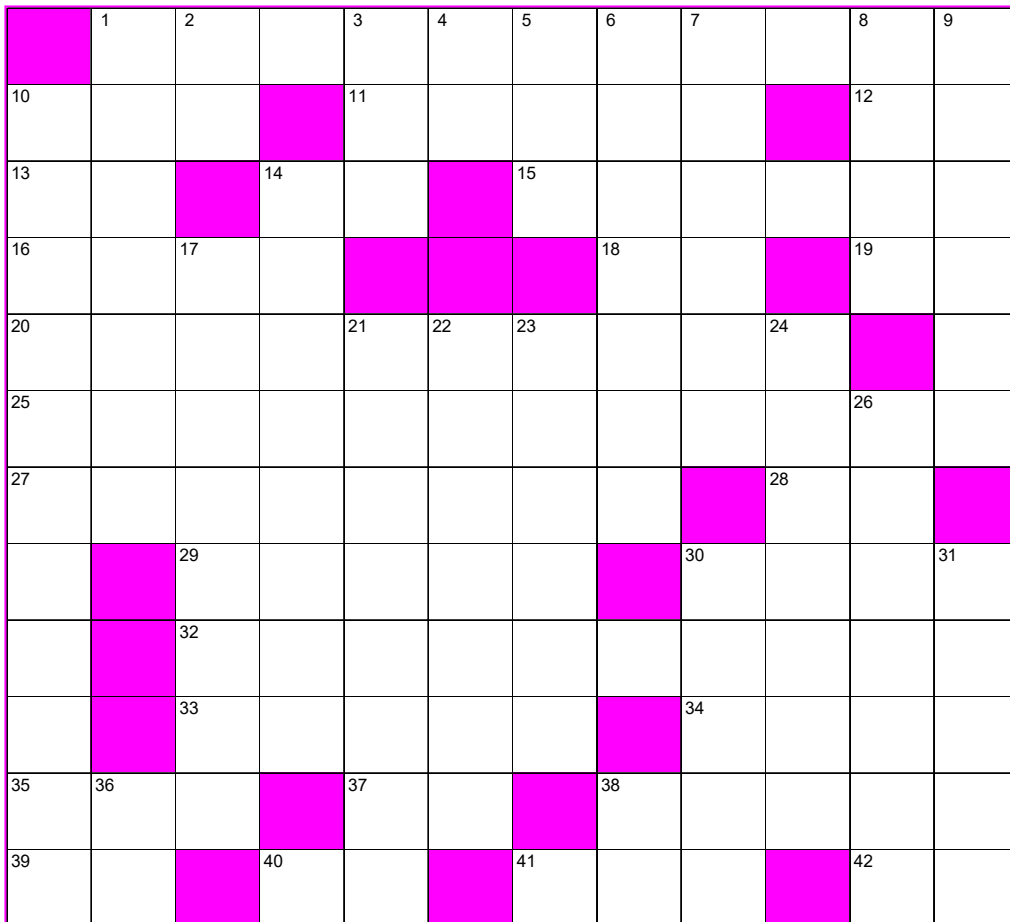
VERTICALI:

1. Non alcalino
2. Ha cinque dita
13. Il nome della cantante Martini
4. La fine del torneo
5. Circostanze, situazioni possibili
6. L'equipaggio di un'imbarcazione
7. Inizio di stagione
8. Posta elettronica certificata
9. Motivi d'opere
10. Fatale, mortale
13. Una preposizione articolata
15. Filosofo e scrittore latino
18. Lascia una traccia che si può cancellare
19. Corrono paralleli sulla massicciata
21. Autentici
22. Pilastro che sostiene il ponte
23. Sigla dell'organizzazione del trattato nord atlantico
24. Simbolo del decibel
25. Rudimentale ordigno incendiario
26. Fine dello sciopero
27. Quelle da golf contengono mazze
30. Un nome molto comune di donna
32. Il suono del campanello
33. Capo dello Stato nella Repubblica di Venezia
34. Esame attitudinale
36. L'inferno degli antichi
37. Iniziali della Lollobrigida
38. Un segno che somma
40. Coppia d'assi
41. Centro del Galles.

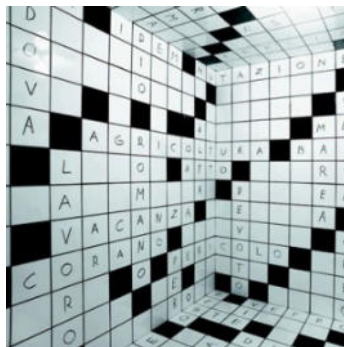


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)



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

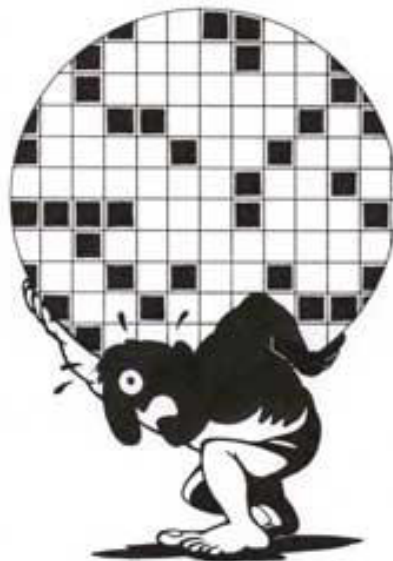


ORIZZONTALI:

- 1 provvede a rifocillare
- 10 un codice bancario o telefonico
- 11 è famosa quella fenicia
- 12 il centro di Vega
- 13 prima e dopo la "B"
- 14 Mountain bike
- 15 individui senza scrupoli
- 16 con anagrammati che si schiacciano
- 18 articolo femminile
- 19 cercava un telefono
- 20 traslata, trasportata
- 25 quello romano si legge nella città del Vaticano
- 27 si può agganciare al balcone
- 28 meno con poche vocali
- 29 un Fausto della canzone italiana
- 30 i nomi sulla locandina
- 32 abusivo!
- 33 il Josè Manuel calciatore
- 34 il Wolfgang accademico tedesco
- 35 situate in profondità
- 37 segue il sol
- 38 se si scaldano sono guai
- 39 un Do allo specchio
- 40 cinge una corona
- 41 nome di Papi
- 42 sono opposti sulla bussola

VERTICALI:

- 1 ripetuti, ritornati o "istanze dirette a.."
- 2 una fine al centro
- 3 abbreviazione di tabella
- 4 se centro un toro...
- 5 un tipo di musica moderna
- 6 capacità nel fare
- 7 dicesi di strumento messo a punto
- 8 si può smagliare
- 9 uno stato africano
- 10 così è detto chi non esce volentieri da casa
- 14 un adattamento del salmo 51
- 17 casa contadina isolata
- 21 che si sbriciola facilmente
- 22 il nome della Christillin
- 23 è cercata dai collezionisti
- 24 lo si può fare per difendersi
- 26 si sta in compagnia
- 30 il figlio maggiore di Adamo ed Eva
- 31 il suo numero atomico è 90
- 36 le consonanti delle medie
- 38 se il mai perde la testa



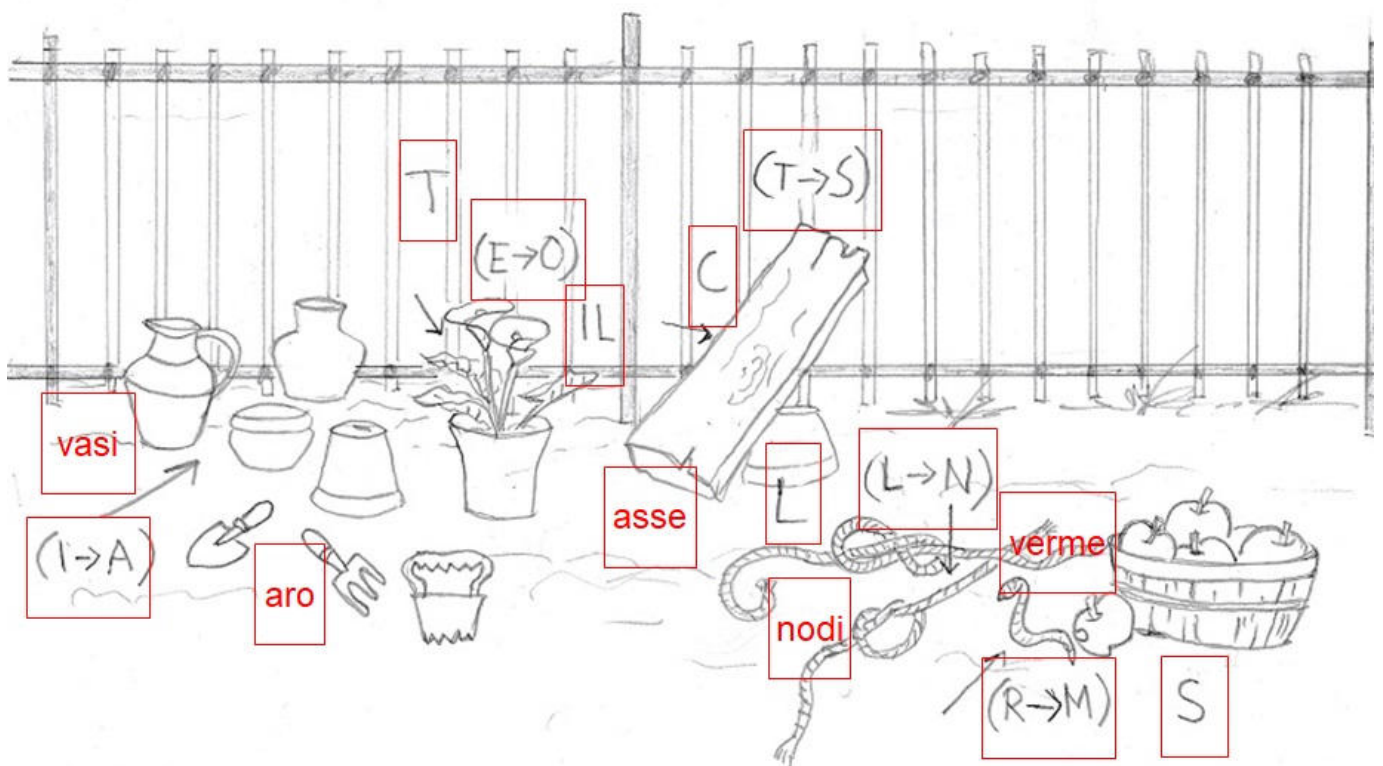
Le soluzioni dei giochi del mese di MARZO

REBUS con cambio

Sostituire le lettere come indicato tra parentesi: 8, 2, 8, 2, 6

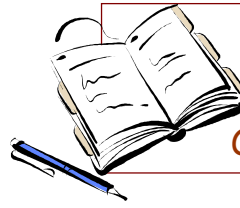
Soluzione

vasi T aro IL C asse L nodi verme S
visitare il castello di Verres



1	C	E	N	A	2	P	A	E	S	E	3	P	
9	O	V	E	4	P	I	R	R	O	5	T	R	
12	M	A	6	M	A	C	C	O	7	R	O	E	
	M	8	R	O	N	C	O	9	M	I	S	S	
17	E	V	E	N	T	O	10	T	A	S	S	E	
	N	11	A	T	E	L	I	E	R	12	E	N	
22	D	13	S	O	R	O	L	O	G	14	I	T	
26	A	15	T	O	N	A	16	A	L	I	N	E	A
29	T	E	B	E	17	A	R	O	N	A	18	T	
31	O	L	I	19	A	D	I	G	E	20	T	O	
34	R	E	21	A	C	E	T	O	22	P	E	R	
	E	23	M	O	I	N	A	24	R	A	N	E	

1	O	R	C	O	2	C	I	A	N	U	R	O	
11	M	I	A	3	R	A	G	N	A	R	O	K	
13	S	S	N	4	A	R	5	A	T	I	6	L	
7	A	N	A	8	C	L	E	T	O	9	O	A	
19	I	L	O	10	C	O	V	O	11	O	H		
22	R	I	N	12	N	O	V	A	M	E	N	T	O
26	A	R	I	13	A	N	E	S	I	M	O	14	M
27	C	E	15	S	T	R	I	A	16	Z	I	A	
17	O	18	E	S	O	D	O	19	A	I	20		
32	N	E	R	21	A	22	O	N	E	R	O	S	O
38	D	I	O	23	I	N	E	R	E	N	T	I	
40	I	N	E	R	T	E	24	G	A	I	O	25	



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

Quando tuona d'Aprile buon segno per il barile

Nell'antico calendario romano, prima della riforma di Numa Pompilio, Aprile era il secondo di dieci mesi e raccoglieva tre importanti festività: i Veneralia legati al culto della dea dell'amore e della fertilità femminile; i Cerealia, in onore di Cerere dea della fertilità della terra e della coltivazione dei campi; i Floralia, dedicati a Flora, divinità italica delle piante utili all'alimentazione, identificata in seguito come "dea della primavera".

Fin dall'antichità, dunque, Aprile era visto come il mese della rinascita della natura dopo il lungo letargo invernale, durante il quale la terra presenta le prime preziose fioriture, offrendosi nel contempo nelle condizioni migliori per essere arata e seminata. Non a caso, leggenda vuole che in questo periodo Romolo tracciassero con l'aratro i confini della "città eterna" che prenderà da lui il nome.

Rispetto a Marzo il clima si presenta normalmente più mite, con giornate più lunghe ed esposte alla luce solare, ma con un'elevata piovosità e come suggerisce l'antico proverbio «Quando tuona d'Aprile buon segno per il barile», nella civiltà contadina un mese di Aprile abbastanza piovoso significa ottenere un abbondante raccolto.

La volta celeste poi vive il passaggio dalla distesa di stelle luminose tipiche del cielo invernale, a un panorama stellato meno luminoso e orfano della scia della Via Lattea. In questa fase la stella Sirio, protagonista del periodo invernale, lascia gradualmente il posto a Vega, l'astro più luminoso del cielo estivo.

Bene amici Uetini, se ad Aprile, pioggia permettendo ed auspicando che questa emergenza del Coronavirus finalmente rientri permettendoci così di partire con il nostro programma di Escursionismo "primaverile", quali sono gli appuntamenti sociali che ci aspetteranno?

Vediamoli insieme...



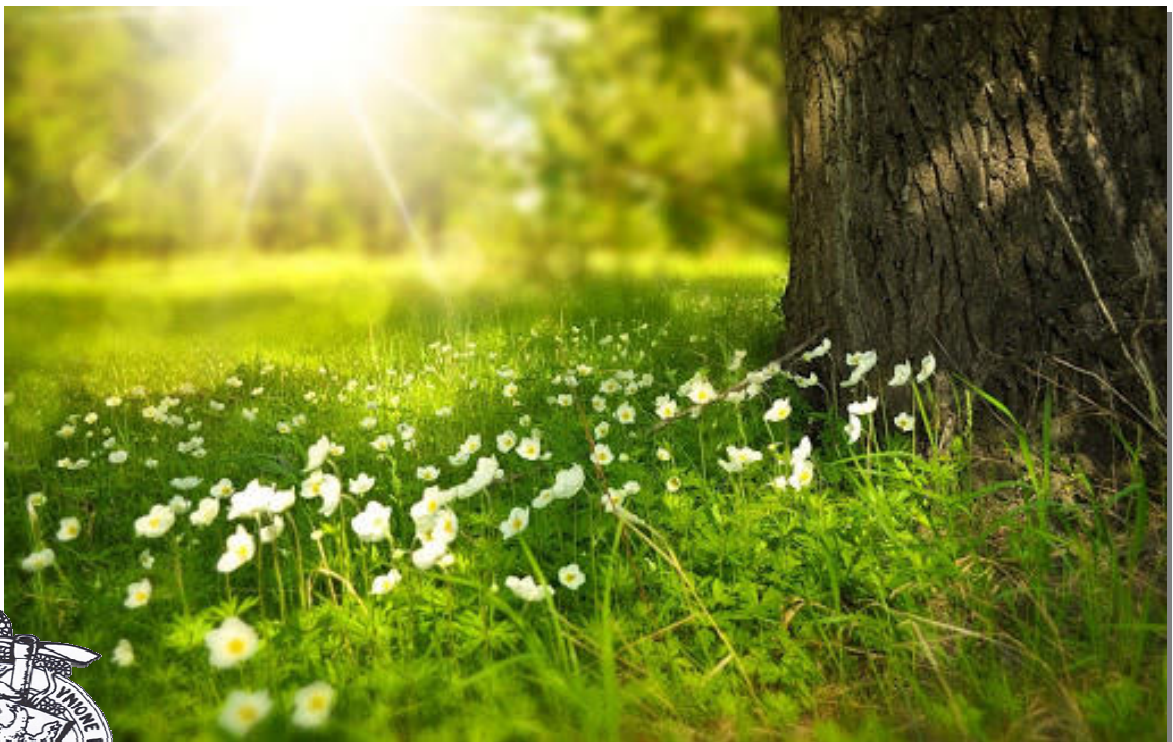


- Domenica 5 Aprile inizieremo il nostro programma di Escursionismo 2020 percorrendo un suggestivo anello tra Cinzano Vezzolano e Berzano durante il quale incontreremo abbazie (Vezzolano), paesi stupendi circondati da fitti boschi e vigneti (Berzano), senza dimenticare Cinzano con il suo castello trecentesco e la cappella di Santa Maria.
- Domenica 19 Aprile saliremo al lago Afframont con una facile e breve escursione che tuttavia ci permetterà di raggiungere uno dei laghi più ameni della Val d'Ala, esempio di bacino a sbarramento morenico ai cui lati della conca saranno ben evidenti i residui detritici del ghiacciaio.
- Il 25 Aprile infine riprorremo anche quest'anno un trekking di 5 giorni in Sardegna nella zona della Ogliastra (Nuoro) durante il quale faremo incantevoli escursioni tra mare, supramontes ed antichissime tradizioni.

A presto rivedervi dunque, Coronavirus permettendo!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"





Color seppia Cartoline dal nostro passato



Monte Pietraborga

La neve che copiosamente era caduta ancora nella quindicina che precedeva la nostra prima riunione, fece sì che alcune delle famiglie che abitualmente frequentano queste prime e comode gite si allarmassero forse un po' troppo del pericolo di una involontaria cura di fanghi, ma ciò nonostante ben 98 furono i partecipanti, e fra essi il sesso femminile era largamente e graziosamente rappresentato.

E poiché la salita era facile e comoda, ed il paesaggio era reso più pittoresco per la neve sovente abbondante, interrotta solo tratto tratto da un po' di fango, così l'allegria e rumorosa brigata saliva compatta pel comodo sentiero quasi che un soffio novello di energia e di vita fosse venuto a risvegliare da un lungo sonno la grande famiglia degli Escursionisti.

Incoraggiati dal sole bello e risplendente nella maestosità scintillante dei suoi raggi, la salita fu presto compiuta, dando modo alla comitiva di sfogare le proprie.... ire dentane prima del prestabilito.

Poi, giunti in vetta, di dove, per tempo splendido, quale da parecchio non ci era dato vedere, fu possibile ammirare l'ampia, estesa corona delle nostre Alpi, mentre i fotografi, si sfogavano a ritrarre in tutti i modi i gitanti e specialmente le gentili escursioniste, molti soci adulti, più degli altri vivaci, dimentichi degli anni che nelle città impongono un contegnoso sussiego, si abbandonavano con voluttà ad una strenua lotta colla neve, frammisti ai giovinetti e con questi gareggiando in slancio ed audacia, sicché pel vivo battagliaire, lo spesso strato nevoso della vetta fu ben tosto calpesto, e l'immacolato candore restò chiazzato ora da impronte di robusti scarponi chiodati, ora di gentili piedini.

Ultimata l'incruenta lotta, scendemmo solleciti a Trana, dove il pranzo ci attendeva e l'appetito gagliardo, svegliato dalla igienica passeggiata ci invitava a sederci attorno alla tavola imbandita.

Il pranzo gustoso ci mise di buon umore, e la gaiezza svegliata durante la passeggiata, dalla primavera e dal sole, raggiunse presto altisonanti note, sicché le allegre risate dei commensali risuonavano fragorose nelle varie sale e chissà quale diapason avrebbero raggiunto se in luogo di

trovarci sparpagliati avessimo potuto adunarci



in un solo salone.

Prima di chiudere è doveroso rivolgere ai Direttori della Gita , al simpatico Chiaventone, veterano di nostre gite, alla nuova recluta Sacchetti, che per la prima volta chiamato alla direzione seppe egregiamente disimpegnare la propria mansione, un cordiale ringraziamento , ed al nostro Presidente, ed ai gitanti tutti il cordiale saluto accompagnato da un vivo augurio di un nuovo incontro all'imminente seconda gita.

Scipione Vaschetti

Tratto da L'Escursionista n.3
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 9/4/1909





Dispone al piano terra di una sala da pranzo con una capienza di 48 coperti. Al primo piano vi è la zona notte con eleganti camerette da 2 e 4 posti letto ciascuna, per un totale di 24 posti letto.

Alcune nostre proposte:

- **pernottamento**: sconto del 50% ai soci Giovani iscritti al Club Alpino Italiano (<18 anni);

- **pranzo/cena completo**: primo+secondo e contorno+dolce oppure antipasto+polenta e contorno+dolce);

- **mezza pensione in camerata**: cena, pernottamento e colazione);

- **pensione completa in cameretta**: cena, pernottamento, colazione e pranzo)

Le tariffe non comprendono le bevande; gratuità per bimbi sotto i 5 anni; sconto del 50% per i bimbi tra 5 e 11 anni sulle tariffe di mezza pensione e pensione completa.

Il Rifugio inizia la stagione dal 26-27-28 di marzo (Pasqua) per tutti i fine settimana fino all' 11 giugno per poi iniziare la stagione estiva fino all' 11 settembre per poi continuare con tutti i fine settimana fino ai Santi

Invitiamo gentilmente chi volesse pranzare o pernottare al rifugio a prenotare:

Parco Orsiera-Rocciavè

Gestore **Marco Ghibaud** (detto il "Ghiba")
Bussoleno – Cortavetto (parcheggio auto)
 – Sentiero 513 poi 510 per Località Pian del Roc

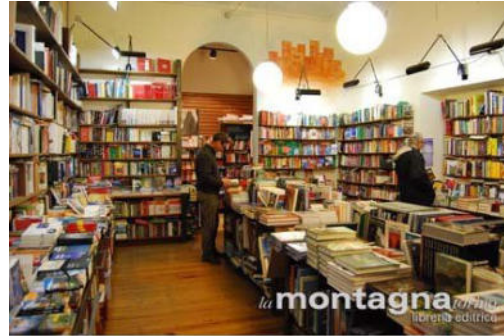
Tel rifugio **0122 49526**

Cell gestore **346 2247806**

E-mail **rifugiotoesca@gmail.com**,

www.caitorino.it/rifugi/toesca/

I Consigli della Redazione *I posti in cui ci siamo trovati bene !*



la montagna torino
 libreria editrice

La Libreria La Montagna dal 1974 svolge un'accurata attività di catalogazione delle edizioni italiane e straniere, pubblicando un repertorio aggiornato semestralmente.

Grazie al considerevole impegno di Marianna Leone e Maurizio Bovo, titolari dal 1983, e la costante attenzione alle novità editoriali in continuo aumento, il lavoro della libreria risulta di importante sostegno alla diffusione di un genere – il libro di montagna – che raramente trova spazio nelle librerie generaliste. Una parte delle attività è inoltre rivolta alla stesura delle segnalazioni delle novità editoriali sulle principali riviste del settore, Alp e La Rivista della Montagna; rilevante è anche il costante rapporto con numerosi autori, supportati dai titolari nelle loro ricerche bibliografiche.

Via Paolo Sacchi, 28 bis Torino 10128

Tel/Fax **011 5620024**

E-mail **info@librerialamontagna.it**

www.librerialamontagna.it

Aperta dal martedì al sabato 9:30-12:30 / 15:30-19:30, mercoledì orario continuato, lunedì chiuso tutto il giorno



Laboratorio di panificazione naturale con annesso negozio in Buttigliera Alta *di Marco Giaccone*

La missione che si pone PaneMadre è di diffondere la cultura delle buone farine. Alimentarsi con buone farine, magari integrali o comunque poco raffinate e non chimicamente trattate, migliora la qualità della vita. Perché migliora notevolmente l'assorbimento di sali minerali, vitamine e proteine nobili ed il metabolismo dei carboidrati.

PaneMadre è la casa dei panificatori di ogni livello. Dal forno di casa al professionista che desidera inserire nella propria produzione commerciale almeno un pane a vera "Lievitazione e Panificazione Naturale", tutti sono i benvenuti nella comunità di PaneMadre.

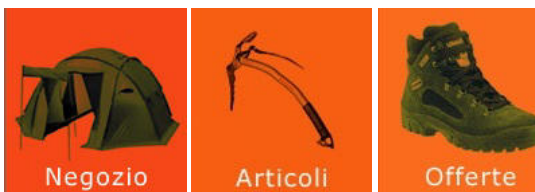
Per questo ci mettiamo al Vostro fianco ed attraverso esposizioni tecniche, documentazione specialistica, ricette e corsi specialistici desideriamo introdurre nelle Vostre case e nelle Vostre botteghe, l'entusiasmante profumo dell'autentico pane naturale.

Via Reano 16 – 10090 Buttigliera Alta TORINO
Tel 011 933 88 72 Mobile 335 653 42 78 info@panemadre.it

Orari di apertura negozio : LUN : 16,00 / 19,30
MAR – VEN : 7,30 / 13,00 – 16,00 / 19,30 DOM : chiuso

A tutti i lettori della rivista ed a tutti i soci CAI UET che presenteranno questa pagina... Cristina e Costantino riconosceranno uno **SCONTO del 15% su capi di ABBIGLIAMENTO e ATTREZZATURA!!!**

I Consigli della Redazione
I posti in cui ci siamo trovati bene



Nuova APERTURA !
Via Nizza 136 Torino !!

Nuova APERTURA !
Tel 011 5842412 !!

Da sempre appassionati di **montagna**, operiamo nel settore a **TORINO** dal 1985, ma è soprattutto andando in montagna che abbiamo imparato a scegliere i prodotti migliori.

Specializzati in **alpinismo, escursionismo, trekking, climbing, arrampicata, dry tooling, ferrate, sci alpinismo e outdoor**, abbiamo, già in passato, avuto sempre il coraggio ed il fiuto di proporre e lanciare marchi nuovi, che hanno poi trovato la strada della popolarità.

Ancora oggi questo impegno si rinnova quotidianamente e continua con la scelta di partners quali **MILLET, LAFUMA, HAGLOFS, PEAK PERFORMANCE** e molti altri all'avanguardia oltre che per lo stile anche per la tecnologia.

In tutto questo un aspetto fondamentale è l'attenzione alla sicurezza ed alla tutela dell'ambiente, che ci fa affrontare il nostro lavoro così come si affronta una montagna: rifiutando, con coraggio ed entusiasmo ogni schema preconstituito.

Venite a trovarci nei locali più ampi e più facilmente raggiungibili.

Via SAN SECONDO 7 bis Torino - Via NIZZA 136 Torino

Tel/Fax **011 5604150**

Tel/Fax **011 5842412**

Cellulare **328 6991190**

E-mail **info@orizzontiverticali.to.it**

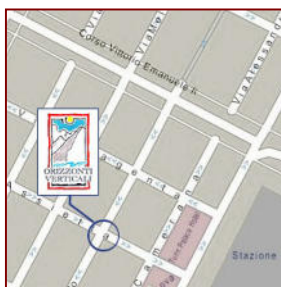
<http://www.orizzontiverticali.to.it/index.asp>

Apertura Lunedì 15,30/19,30
dal Martedì al Venerdì 9,30/14,00 - 16,00/19,30
Sabato 9,30/13,00 - 15,30/19,30



Dove Siamo >>>

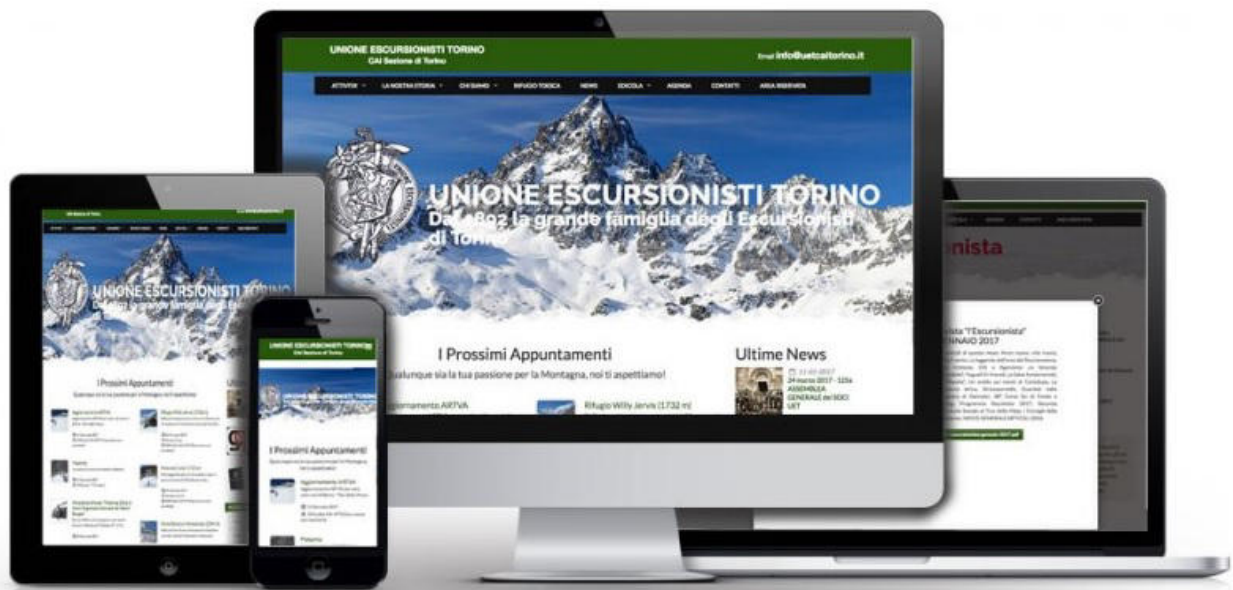
www.orizzontiverticali.to.it/pages/mappa.htm



Iscriviti alla nostra newsletter

www.orizzontiverticali.to.it/pages/newsletter.asp

www.uetcaitorino.it



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

*Registrati gratuitamente come utente **PREMIUM** ed accedi a tutti i contenuti multimediali del sito... le foto, i video, le pubblicazioni.*

Scarica la rivista "l'Escursionista" e leggi gli articoli che parlano della UET, delle nostre escursioni, di leggende delle nostre Alpi, della bellezza delle Terre Alte e di tanto altro ancora!

Iscriviti alla newsletter e ricevi mensilmente sulla tua email il programma delle gite e gli aggiornamenti sulle attività dei successivi due mesi!

**Qualunque sia la tua passione per la
Montagna, noi ti aspettiamo!**

*amicizia, cultura, passione per la Montagna:
questi sono i valori che da 125 anni
ci tengono insieme !
vieni a conoscerci alla UET*

*Qualunque sia la tua passione
per la Montagna,
noi ti aspettiamo!*

*Vuoi entrare a far parte della
Redazione
e scrivere per la rivista
"l'Escursionista" ?*

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

segui su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Aprile 2019