



I'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino Dicembre 2024
€ 0,00

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

La prima lezione di sci, nel salotto di una casa a Torino

Adolfo Kind, l'inventore di un nuovo sport

Soccorso ai Travolti da Valanga

Tecniche, Strategie e Importanza della Prevenzione secondo ChatGPT

K2 1954

Narrazione e memoria delle esplorazioni alpine

Elisabeth Aubrey Le Blond

Una grande alpinista e scrittrice

Algeria, non solo Sahara

Appunti di viaggio

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



segui su



Anno 12 – Numero 128/2024
Autorizzazione del Tribunale di Torino 18 del 12/07/2013





Sezione di Torino



Editoriale riflessioni del presidente

Non era mai accaduto

L'inaudita forza della natura alimentata anche dagli effetti del riscaldamento globale

In questi giorni abbiamo letto sui giornali e abbiamo visto in TV le tremende immagini che sono giunte dalla Spagna e, in particolare, dai territori di Valencia, dove si è abbattuta una immane catastrofe con decine di vittime, causata dalle "eccezionali" piogge cadute in breve tempo, che hanno gonfiato a dismisura i corsi d'acqua.

Poi l'alluvione ha travolto rapidamente ogni cosa, persone, auto, case, terreni, piante e ponti, sommergendo e interrompendo le vie di comunicazione e lasciando dietro una lunga scia di fango e distruzione.

Alcune persone sopravvissute alla catastrofe hanno detto di non ricordare che fosse mai accaduto un fenomeno di questa portata; insomma è stato un fenomeno "eccezionale".

Proprio qui sta il punto; bisogna riconoscere ed affrontare il problema senza considerarlo ogni volta come una "eccezione" o una casualità. Certamente, il singolo evento parte sempre da cause specifiche, ma il riscaldamento climatico in atto aumenta la possibilità che l'evento calamitoso si verifichi e di fatto lo rende più violento; come in effetti avviene in diverse aree del globo.

La situazione climatica globale sta vivendo un profondo cambiamento. Pertanto i modelli di previsione fatti qualche anno fa dai climatologi non sono più attendibili. A detta dei climatologi per prevedere e prevenire possibili futuri disastri anche da noi (nel nostro "Stivale"), bisogna partire dal mare.

Il mediterraneo diventa sempre più caldo ed accumula una grande quantità di energia. Pertanto, quando arriva nell'area una massa d'aria depressionaria, si crea una grande differenza di pressione tra la massa d'aria stabile e calda, di alta pressione e quella instabile di bassa pressione e fredda.

Questo grande differenziale dà origine a precipitazioni molto intense e persistenti, che quasi possono provocare disastri. Certamente, anche la desertificazione in certe aree del nostro meridione e, in generale, del mediterraneo, anch'essa causata dal riscaldamento climatico in corso, concorre ai disastri in quanto viene a mancare, nel caso di esondazioni, l'azione frenante della vegetazione.

Pertanto, i tempi di corruzione dell'acqua si riducono. Quando questi fenomeni si presentano per la prima volta vengono considerati rari.

Prima e quarta di copertina di questo mese : Febbraio 1956: sciatori lungo le pendici del Monte dei Cappuccini, sede del CAI di Torino e del Museo nazionale della Montagna (foto Ghidoni-Cappelli, © Archivio Storico della Città di Torino) e Sport invernali in città, dalla collina torinese verso il Lungo Po: "c'è stato un tempo in cui i Savoia andavano in slitta da Palazzo Reale al Castello del Valentino. E inverni in cui era normale mettere gli sci ai piedi e venire giù dal Monte dei Cappuccini", racconta la testata Torino cronaca.



Sezione di Torino



Ma poi se il disastro si ripresenta in breve tempo nella stessa area, come in effetti è accaduto recentemente in Romagna, capiamo che può ripetersi ancora altre volte. Insomma, non si tratta più di una “eccezionalità”, ma di normalità, se così si può dire di questi fenomeni.

Allora la domanda che ci si pone è la seguente: visto che questi fenomeni avvengono sempre più frequentemente, cosa si può fare per prevenirli o, quanto meno nell'immediato, per limitare i danni alle popolazioni?

Bisogna rendersi conto che, se si abita vicino a corsi d'acqua a rischio esondazione, occorre trasferirsi in aree più sicure. Questo, in ambito nazionale, è un grosso problema perché riguarda le abitazioni di centinaia di centinaia di migliaia di famiglie. In tale ambito, lo Stato potrebbe offrire un contributo per favorire questo spostamento.

La rivista scientifica “Science” ha pubblicato un articolo dal quale risulta che i costi degli interventi preventivi per prevenire i disastri ambientali sono dell'ordine di un ventesimo rispetto ai lavori occorrenti per riparare i danni causati all'ambiente e alle infrastrutture da una catastrofe.

Questo vuol dire che detto problema non va più affrontato solo come emergenza, ma sul piano della prevenzione, avvalendosi anche delle nuove leggi ambientali che, in tale ambito, l'Unione Europea ha varato e dei relativi finanziamenti pubblici messi a disposizione (compreso quelli del PNRR).

Adesso che siamo in fase di transizione, bisognerà investire. Investendo adesso nella prevenzione, risparmieremo dopo.

Oggi è il momento di agire. Se non lo faremo subito o non lo faremo bene, a pagare saranno i nostri figli ed i paesi più poveri che sono poi quelli che hanno contribuito meno allo sviluppo del problema

Beppe Previti
Reggente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 12 – Numero 128/2024
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

Condirettrice Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Sezione Torino
Francesco Bergamasco

Comitato di redazione: Laura Spagnolini, Luisella Carrus, Domenica Biolatto, Luciano Garrone, Ornella Isnardi, Giovanna Traversa, Piero Marchello, Franco Griffone, Walter Incerpi, Mauro Zanotto, Beppe Previti, Luigi Leardi, Maria Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore, Gianluigi Pasqualetto, Enrico Volpiano, Vittorio Mortara

Collaboratori esterni: Beppe Sabadini, Chiara Peyrani, Nicoletta Sveva Pipitone, Maria Teresa Andruetto Pasquero, Giulia Gino, Sergio Vigna, Marco Giaccone, Giovanni Cordola, Gianluca Menichetti, Cristina Natta Soleri, Veronica Lisino, Fabrizio Rovella, Michela Fassina, Antonio Bertero, Annamaria Gremmo, Alessandra Ravelli, Consolata Tizzani

Email : info@uetcaitorino.it
Sito Internet : www.uetcaitorino.it
Facebook : [unione escursionisti torino](https://www.facebook.com/unione.escursionisti.torino)
Facebook : l'Escursionista

Sommario Dicembre 2024

Editoriale – Riflessioni del Presidente

Non era mai accaduto 02
L'inaudita forza della natura alimentata anche dagli effetti del riscaldamento globale

Ciastre - La rubrica dell'Escursionismo Invernale

Soccorso ai Travolti da Valanga 05
Tecniche, Strategie e Importanza della Prevenzione secondo ChatGPT

Aquilotti – la rubrica dell'Alpinismo Giovanile

Andar per castagne 09

Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare

La leggenda della Grigna 11

Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Il primo nodo 15

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis

Oggi è nato in una stalla 18

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

Il Pane della Toscana 21

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

La leggenda della masca "Tometa" di Mocchie 26

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

K2 1954 28

Narrazione e memoria delle esplorazioni alpine

la Montagna scritta - la rubrica della Biblioteca Nazionale CAI

Elisabeth Aubrey Le Blond, una grande alpinista e scrittrice 33

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

Un anello per il Truc le Creste dalla val Sangone 35

Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino

La prima lezione di sci, nel salotto di una casa a Torino 40

Adolfo Kind, l'inventore di un nuovo sport

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

Difetti visivi e chirurgia refrattiva: tutto quello che devi sapere 46

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

Strizzacervello 49

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

Dicembre imbucuccato grano assicurato 56

Reportage – Ai confini del mondo

Algeria, non solo Sahara 59

Appunti di viaggio

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

Moja di San Giacomo 61

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

Soccorso ai Travolti da Valanga

Tecniche, Strategie e Importanza della Prevenzione secondo ChatGPT

Le valanghe rappresentano uno dei pericoli naturali più insidiosi per gli amanti della montagna e per chi pratica sport invernali. Ogni anno, numerosi incidenti causati da valanghe mettono a rischio la vita di sciatori, snowboarder e alpinisti.

Pertanto, le operazioni di soccorso per i travolti da valanga sono cruciali e richiedono una preparazione adeguata, sia a livello tecnico che umano.

La Dinamica delle Valanghe

Una valanga è un masso di neve che si stacca dal pendio e scivola a valle, trascinando con sé tutto ciò che incontra nel suo cammino.

Le condizioni che possono favorire il verificarsi di una valanga includono: accumulo eccessivo di neve, variazioni di temperatura, vento e l'instabilità del manto nevoso.

La previsione delle valanghe è un campo in continua evoluzione, e le informazioni fornite dai centri meteorologici e dalle agenzie di soccorso sono fondamentali per prevenire incidenti.

Rescuer: Chi Sono e Come Operano

Il personale di soccorso è composto da esperti come i membri delle squadre di soccorso alpino, guide alpine e volontari specializzati.

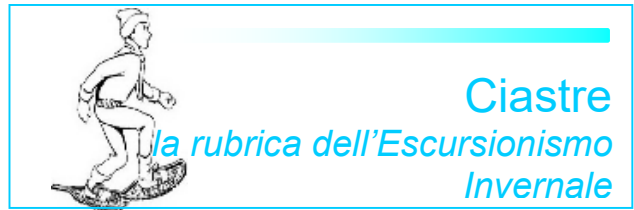
Questi professionisti sono addestrati per affrontare situazioni di emergenza e devono avere una conoscenza approfondita del territorio, delle tecniche di soccorso e delle attrezzature necessarie.

Tecniche di Soccorso

Le operazioni di soccorso si dividono in diverse fasi:

Valutazione del Rischio: Prima di tutto, i soccorritori devono valutare le condizioni del terreno e la possibilità di ulteriori valanghe.

Questa fase è fondamentale per garantire la sicurezza del team di soccorso e per pianificare un intervento efficace.



Ricerca dei Travolti: Utilizzo di strumenti specifici come il localizzatore di travolti da valanga (ARTVA), i sondini e le pale. In caso di valanga, è fondamentale agire rapidamente, poiché il tempo è un fattore cruciale: un travolto da valanga ha poche possibilità di sopravvivenza oltre i 18 minuti.

Sistemazione dei Feriti: Una volta localizzate le persone travolte, si procede con la loro estrazione e alla fornitura delle prime cure. Le ferite possono variare da minori a gravissime, e la competenza nella gestione delle emergenze mediche è cruciale.

Trasporto in sicurezza: Gli infortunati devono essere trasportati in ospedale per le cure necessarie, spesso tramite l'elisoccorso, soprattutto in luoghi remoti.

La Prevenzione: La Migliore Strategia

Sebbene le operazioni di soccorso siano fondamentali, la miglior strategia resta senza dubbio la prevenzione.

È essenziale che gli sciatori e gli alpinisti siano sempre informati sul livello di pericolo delle valanghe e sulla meteorologia. Ecco alcune pratiche basilari:

Formazione: Partecipare a corsi di sicurezza in montagna e apprendere come utilizzare correttamente l'ARTVA, la pala e il sondino.

Informarsi: Prima di intraprendere un'escursione, consultare le previsioni sulle valanghe fornite dagli enti competenti.

Pianificazione dei Percorsi: Scegliere itinerari sicuri e evitare pendii a rischio, in particolare dopo nevicate abbondanti o con condizioni meteorologiche instabili.

Gruppo di Sicurezza: Non avventurarsi mai da soli. È fondamentale avere un compagno di viaggio e mantenere una comunicazione costante.

L'ARTVA

L'ARTVA (Apparecchio di Ricerca Traversi Valanga), la pala e la sonda sono strumenti fondamentali per la ricerca e il soccorso in caso di valanga. Ecco alcune tecniche e suggerimenti per utilizzarli in modo efficace.

Utilizzo dell'ARTVA

Preparazione e verifica:

- Controllare che l'ARTVA sia funzionante e carico prima di ogni uscita.
- Verificare l'intonazione del gruppo (impostazione in trasmissione e ricezione).

Modo di ricerca:

- Passare da una ricerca di livello grossolano (ampio) a una ricerca fine (distanza ravvicinata) quando ci si avvicina al segnale.
- Durante la ricerca finita, movimenti lenti e accurati sono fondamentali per localizzare esattamente il segnale.

Tecnica di ricerca:

- Tenere l'ARTVA in posizione orizzontale e a una distanza di circa 30-40 cm dal terreno.
- Utilizzare la funzione di "marker" per contrassegnare i segnali di più vittime e facilitare il recupero.

Comunicazione:

- Assicurarsi di comunicare con gli altri membri del gruppo riguardo alla posizione delle vittime per evitare confusione.

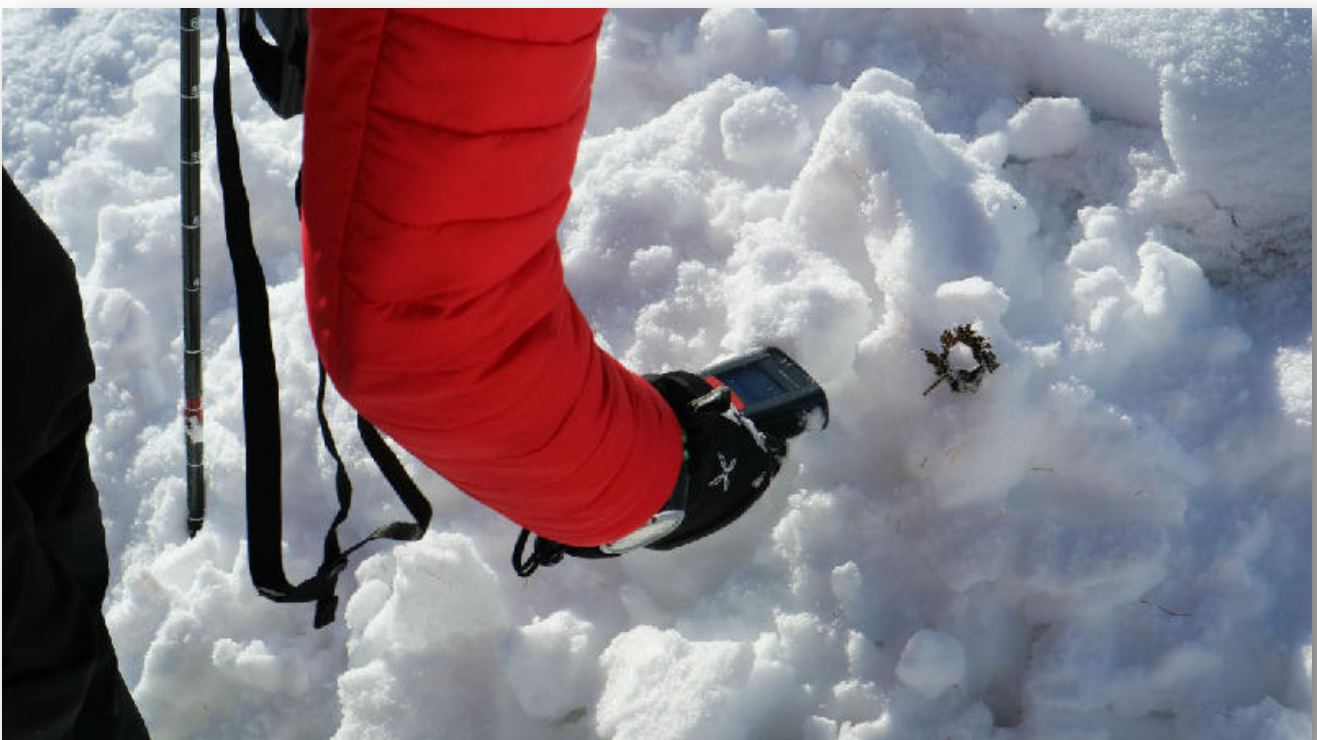
Utilizzo della pala

Scavo strategico:

- Iniziare a scavare in direzione della causa di segnali dell'ARTVA.
- Creare una buca di tipo "scavo in rampa" per facilitare l'uscita della neve e l'accesso alla vittima.

Movimenti efficienti:

- Fare uso di movimenti fluidi e ampi per rimuovere la neve, evitando di affaticarsi troppo rapidamente.





- Alternare le tecniche di scavo: usare la pala per rimuovere la neve in modo pianificato e sistematico.

Attenzione alla sicurezza:

- Assicurarsi che il luogo in cui si scava sia sicuro: monitorare il rischio di ulteriori valanghe o frane.

Utilizzo della sonda

Preparazione:

- Prendersi un momento per definire una corretta posizione di scavo prima di utilizzare la sonda.

Tecnica di sondaggio:

- Inserire la sonda nel terreno in modo verticale, ruotando delicatamente e mantenendo la tensione sul cordino per rilevare la presenza di ostacoli.

- Segnare le aree positive per fissare un punto per lo scavo.

Sonda a intervalli regolari:

- Sondare a intervalli regolari (circa 1 metro), a seconda delle condizioni della neve e della probabilità che la vittima possa trovarsi a diverse profondità.

Lavoro di squadra:

- Coordinarsi con i membri del gruppo per utilizzare la sonda in modo sistematico, coprendo efficacemente l'area di ricerca.

Considerazioni finali

Formazione: È essenziale partecipare a corsi di formazione specifici per l'uso di questi strumenti, poiché l'esperienza pratica è cruciale.

Pratica: Eseguire esercitazioni regolari con l'ARTVA, pala e sonda in contesti controllati per

acquisire familiarità con le tecniche di ricerca e soccorso.

Comunicazione e coordinazione: Durante le operazioni di soccorso, mantenere una comunicazione chiara con il team è essenziale per la sicurezza e l'efficacia dell'intervento.

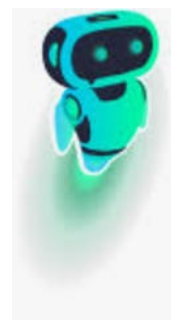
Adottando queste tecniche e suggerimenti, si possono aumentare notevolmente le probabilità di successo in una situazione di emergenza legata a valanghe.

Conclusioni

Il soccorso ai travolti da valanga è un'attività complessa e rischiosa che richiede competenza, preparazione e rapidità d'azione. Tuttavia, la miglior difesa contro le tragedie in montagna rimane la sensibilizzazione e la prevenzione.

Solo con un'adeguata preparazione e principi di sicurezza si può godere della bellezza della montagna in inverno, riducendo il rischio di incidenti legati a questo fenomeno naturale.

La responsabilità di ciascun appassionato è fondamentale per garantire la sicurezza propria e altrui, e per preservare il meraviglioso ambiente montano.



ChatGPT



Andar per castagne

Domenica 10 novembre 2024 ore 05.00 antimeridiane; scatta l'ora X.

Non so voi ma ormai, forse per l'età, mi succede sempre più spesso che alzarmi a queste ore violentando il mio fisico, obbligandolo ad affrontare temperature rigide, risultati sempre più difficile.

Il termometro dell'auto con la quale mi incammino segna 2 gradi!! e tali rimarranno anche a Sassi dove mi dovrei incontrare con il resto dei volenterosi partecipanti: Beppe, Luciano, Giulio, Jimmi, Lorenzo e Laura. Ovviamente l'imprevisto c'è.

Chiara telefona per avvisare che lei e Fabio con gli altri ragazzi stanno per arrivare se pur con un leggero ritardo. Pit-stop all'autogrill di Scarmagno dove già troviamo Domenico anche lui accompagnato dai minori.

Raggiungere Nomaglio è poca storia ed al posteggio troviamo per finire Giovanni, Elisa, Edoardo e Leda con alcuni genitori.

Arriva anche la signora Enrica Facchini nostra guida che si dimostra gradevolmente colpita dal nostro numero e dalle varie età dei ragazzini che ci accompagnano, essendo lei abituata a classi di alunni coetanei.

Ci raggiunge, come promesso, anche la sindaca Signora Ellade Giacinta Peller che porge i saluti della comunità della piccola borgata (273 abitanti) ricordandoci con nostalgia quando, in tempi passati, la popolazione fosse ben più numerosa.

La prima tappa della nostra escursione ci consente di visitare uno mulino idraulico grazie al quale venivano macinate le castagne (e non solo quelle) per ricavarne la farina.

Nel 1996 è stato avviato un progetto comunale per consentire il recupero e la valorizzazione della coltura e dei materiali del territorio.

Grazie al progetto dunque il mulino idraulico è tutt'oggi funzionante e tutti noi, grazie ad un solerte volontario, abbiamo potuto visitarlo gustando anche il sapore della farina macinata.

Occorre ricordare che detta farina, per la popolazione, era di vitale importanza ricavandone infatti il pane; ancora oggi viene usata nella preparazione di prodotti gastronomici (castagnaccio) eccellenti.



Aquilotti

la rubrica dell'Alpinismo Giovanile

Proseguendo il cammino risaliamo le stradine seguendo Enrica che ci guida alla scoperta di una antica fontana (il Burnel) ricavata da un unico blocco di pietra sui cui bordi si vedono ancora coppelle ed incisioni varie sicuramente datate.

Uscendo dal paese, prima di inoltrarci nei castagneti che lo circondano, la guida ci fa notare un tratto in piano, esclusivamente prativo, costituente l'orto della cittadinanza.

Occorre tener presente che Nomaglio è situato nella serra d'Ivrea su una delle morene create dal grandioso ghiacciaio sceso dalla valle d'Aosta nel quaternario.

Il suo territorio è dunque per lunghi tratti particolarmente scosceso. Solo la volontà e la tenacia della popolazione hanno permesso di ricavare ampie terrazze protette e consolidate da poderosi muretti a secco vere e proprie opere d'arte. Su questi terrazzamenti è poi stato possibile dare inizio alla coltivazione del castagno.

Enrica ci ricorda come la vita intera della comunità dipendesse dal castagno di cui tutto veniva utilizzato. Le castagne venivano macinate per la farina oppure venivano fatte essiccare in appositi locali, le foglie venivano raccolte ed ammucciate in cassette chiamate benne, i ricci finivano nelle ricciaie per poi essere consumati, con la legna, per riscaldarsi. Tutto questo ci viene materialmente illustrato durante il percorso che si snoda nei castagneti grazie ad una fitta rete di sentieri.

Tutto è pulitissimo, ordinato. Il sottobosco, le ramaglie la legna secca tutto viene raccolto ed accantonato. In una particolare terrazza sono stati appositamente piantati più esemplari di castagno, doverosamente "etichettati", per permettere ai visitatori di apprezzarne le diversità spesso consistenti in particolari che solo con una attenta osservazione si possono notare (la forma ed il numero di castagne contenute nei ricci ad esempio).



Durante il cammino inoltre siamo stato condotti in una piccola radura dove giacevano i “resti” di un enorme esemplare tagliato per motivi di sicurezza.

Con i ragazzi ci siamo divertiti a contare il numero dei cerchi visibili sugli enormi ceppi cercando di stabilire una età... ma come al solito tra il dire ed il fare...

Uscendo dai castagneti affrontiamo l'ultimo tratto dell'anello chiamato percorso panoramico. In effetti in breve ci troviamo su tratti dove abbondano le rocce moreniche e dove le acque di fusione del ghiacciaio hanno creato una serie di fessure e parecchie marmitte dei giganti incisione queste che sono più o meno rotonde e profonde.

La zona si presta ottimamente ad una sosta che consente ai ragazzi di rifocillarsi ed a noi adulti di scambiarsi opinioni e di spaziare con lo sguardo sul circondario.

Enrica dimostra ancora una volta il suo amore e la sua competenza illustrandoci parecchi particolari della zona ora visibile dall'alto.

La discesa verso il centro di accoglienza è fatta in un amen. Siamo ora condotti in una radura dove tutti si possono dedicare alla raccolta

delle castagne essendo usciti dalle proprietà private.

Si scatenano i giovani in giochi vari (es. il fazzoletto) rincorrendosi e scalmanandosi a volontà.

Si consumano altri panini ed arriva anche la castagnata (buona) gentilmente offerta dal sindaco venuta per i saluti finali. La giornata finisce dunque in bellezza.

Tempo splendido, compagnia ottima, luogo meritevole della visita, utile nell'apprendimento delle difficoltà dei nostri avi e della loro ingegnosità nell'affrontare i disagi e gli ostacoli della natura.

A presto!

Franco Griffone

La Leggenda della Grigna

In un tempo molto lontano, il territorio lecchese era dominato da colline e valli, e una cupa atmosfera avvolgeva un antico castello che si ergeva su una delle alture.

Questo castello aveva un aspetto severo, un luogo che sembrava non avesse mai conosciuto la felicità, l'amore o la gioia.

La regina di questo castello era una donna di straordinaria bellezza, ma era molto diversa da qualsiasi altra donna. Era una valorosa e spietata guerriera.

Fin da bambina, era stata addestrata alle arti della guerra, cresciuta nella disciplina delle armi, nel combattimento e nella brutalità del conflitto.

Col passare degli anni, il suo cuore si era indurito come la pietra, il suo spirito era diventato più freddo del ghiaccio e la sua natura era divenuta crudele e spietata.

Nel castello, si era circondata di cavalieri e guerrieri con cuori altrettanto freddi e animi aggressivi.

Nessuno in quel luogo conosceva l'amore, la compassione o qualsiasi emozione che non fosse rabbia, aggressività e arroganza.

Un giorno, mentre la guerriera tornava trionfante da una delle sue numerose battaglie, si trovò a passare per Lecco.

Era straordinariamente bella, indossava un'armatura scintillante e i suoi capelli biondi fluttuavano al vento, mentre gli occhi freddi come il ghiaccio brillavano sotto l'elmo pesante.

Fu in quel momento che il destino li unì. La strada della splendida guerriera si incrociò con quella di un giovane Cavaliere, e i loro sguardi si incontrarono.

La donna lo vide senza mostrare alcuna emozione, ma l'uomo rimase profondamente colpito dalla sua apparizione.

La bellezza feroce della guerriera lo sconvolse al punto da innamorarsi perdutamente di lei.

La guerriera non si curò di lui e proseguì senza mostrare alcuna emozione. Tuttavia, il Cavaliere rimase ossessionato da quell'incontro e non riuscì a togliersi quella visione dalla mente.



Penna e calamaio *Racconti per chi sa ascoltare*

Desiderava baciare le labbra della bellissima guerriera e tenerla tra le sue braccia per sempre. Era innamorato e decise di andare da lei per dichiararle il suo amore.

Montato sul suo destriero, si incamminò verso il castello della guerriera.

Lungo il cammino, il suo cuore batteva all'impazzata, e giurò che avrebbe conquistato il cuore della guerriera al costo della sua stessa vita. Quando si avvicinò alla torre del castello, le guardie avvisarono la regina che si affacciò per valutare la minaccia.

Sebbene si rendesse conto che non si trattava di un nemico pericoloso, senza mostrare alcun segno di pietà, ordinò a un arciere di scoccare una freccia.

La freccia volò rapidamente e colpì il Cavaliere in mezzo alla fronte. L'uomo cadde dal suo cavallo e, prima di morire, rivolse uno sguardo alla donna che amava, come per dirle addio. Quindi, consegnò la sua anima al Signore.

La guerriera assistette a questa tragica scena senza provare alcuna emozione, se non un sorriso compiaciuto rivolto alla sua sentinella per l'efficacia del colpo. Poi, si voltò e si allontanò con indifferenza.

Dio, guardando dall'alto dei cieli, decise di punire la regina per la sua crudeltà. La trasformò in una montagna maestosa, altrettanto bella quanto pericolosa: la Grigna.

La sentinella, che aveva ubbidito senza esitazione all'ordine spietato, fu trasformata in un'altra montagna: la Grignetta.

Da quel momento in poi, le due montagne erano destinate a guardarsi l'una l'altra, come una punizione eterna per la loro fredda indifferenza.



Significato

Il significato di questa leggenda è molto chiaro: la montagna, come la guerriera, può essere insieme affascinante e pericolosa. E così, ogni volta che un amante della montagna si avventura sui sentieri per raggiungere la vetta, lo deve fare con amore, attenzione e nel cuore una preghiera, affinché ogni pericolo gli sia risparmiato.

Michela Fassina

La leggenda è narrata anche in una canzone scritta dallo scrittore, poeta e commediografo Luigi Santucci, armonizzata per coro dal musicista Vincenzo Carniel.



*Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser
<https://www.youtube.com/watch?v=HCLuIdunvAg&t=13s>*

*Alla guerriera bella e senza amore
Un cavaliere andò ad offrire il core
Cantava "avere te voglio, o morire"
Lei dalla torre lo vedea salire
Disse alla sentinella (Disse alla sentinella)*

*Che stava sopra il ponte (Sopra il ponte)
"Tira una freccia in fronte
A quello che vien su"
"Tira una freccia in fronte
A quello che vien su"
Il cavaliere cadde fulminato
Ma Iddio punì l'orribile peccato
E la guerriera diventò la Grigna
Una montagna ripida e ferrigna
Anche la sentinella (Anche la sentinella)
Che stava sopra il ponte (Sopra il ponte)
Fu trasformata in monte
E la Grignetta fu
Fu trasformata in monte
E la Grignetta fu
Noi pur t'amiamo d'un amor fedele
Montagna, che sei bella e sei crudele
E salendo ascoltiamo la campana
D'una chiesetta che a pregare chiama
Noi ti vogliamo bella (Noi ti vogliamo bella)
Che diventasti un monte (Diventasti un monte)
Facciamo la croce in fronte
Non ci farai morir
Facciamo la croce in fronte
Non ci farai morir
Morir*



l'ultimo libro di Michela Fassina...

Michela Fassina è nata a Torino, città presso la quale ha conseguito una laurea in Scienze Biologiche.

Vive a Grugliasco e insegna da più di 16 anni in questa cittadina di provincia, dopo un'esperienza lavorativa come biologo presso una ditta di diagnostici in Torino.

Da sempre amante della montagna dove si rifugia, in un piccolo paesino della Val Germanasca, appena può con la propria famiglia.

Qui nel silenzio e nel verde tra passeggiate e sciate, sono nati la maggior parte dei racconti presenti in questa raccolta.

Questo libro è il concretizzarsi di un sogno sempre rincorso.

Caro lettore, quante volte hai ascoltato un racconto?

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

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

La vita è emozionarsi.

Spero che questi racconti possano emozionarti e che tu, dopo avere letto il primo, possa essere incuriosito fino alla fine, divorandone uno dopo l'altro, come ciliegie.



*Il rifugio Toesca riconosciuto
come una "Eccellenza Italiana"!*



*Il rifugio è aperto tutti i fine settimana!
Vi aspettiamo!*



Il primo nodo



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

<<Il primo nodo?>>, domandò il vecchio con aria stordita?

<<Proprio così: il primo nodo>>, confermò l'anziana domestica. <<Che buontempone quello! Ma gentile come pochi, e così svelto che ci sarebbe da prenderlo a giornata. Peccato fosse solo di passaggio. Il lavoro che mi ha fatto in un'ora! Chiunque altro avrebbe tirato avanti fino a sera.>>

Guardava dritto negli occhi il padrone, quasi volesse sfidarlo a smentirla. Ma il vecchio non ci pensava neppure. L'aveva visto anche lui, dalla finestra, quel forestiero vestito di scuro, che saltellava su e giù per il campo a sparpagliare il letame col forcone, agile come un camoscio.

L'aveva visto, e gli tremavano ancora le mani. Perché c'era qualcosa, in quello sconosciuto, che proprio non gli andava.

Se solo avessè potuto alzarsi da quella sedia a cui era inchiodato, per vederlo da vicino...

<<Il primo nodo?>>, ripeté pensoso. <<E tu gli hai detto sì?>>

La donna scrollò le spalle, stizzita.

<<Sono stata allo schérzo, va bene? Non trovo parole per ringraziare quel bravo giovanotto. Non capita sovente che uno si dia da fare per alleviare la fatica di una poveretta che neppure conosce, e poi non voglia nessuna ricompensa.>>

<<Ma lui voleva, invece!>>

Quanta pazienza con quel vecchio malato! La serva fece per andarsene, brontolando tra i denti. Ma non era ancora sull'uscio che lui la richiamava.

<<Ho bisogno di parlare col curato. Manda tuo nipote a chiamarlo. Digli che corra: è urgente.>>

Abituata com'era a piegarsi agli umori capricciosi del padrone, la donna si precipitò a cercare il ragazzo, e gli mise addosso una tale furia che lo vide partire di corsa alla volta della chiesa.

Il reverendo arrivò di lì a poco, ansioso e trafelato.

<<Adesso, racconta tutto anche a lui!>>, impose l'infermo alla vecchia.

<<Toh, questa poi!>>, sbottò l'interpellata. <<Se solo avessi immaginato che volevate il prete per...>>

<<Accontentatelo, via! Che avete da dirmi?>>, intervenne conciliante il curato.

Scuotendo il capo con aria scontenta, la donna riferì quanto era capitato quel mattino.

Era scesa nel campo a sparpagliare il letame, perché l'uomo che doveva venire a giornata le aveva fatto sapere che non stava bene: e i lavori di campagna, si sa, bisogna sbrigarli quando è ora. E poi l'aveva fatto altre volte, se non che mai aveva avuto la fortuna di quel giorno.

<<È passato un giovanotto e si è offerto di darmi una mano. Dovevate vederlo come maneggiava il forcone! In un momento aveva bell'e finito.>>

<<Ma chi era?>>, si informò il prete, che incominciava a trovare interessante la cosa.

<<Questo è il punto>>, s'intromise il vecchio. <<Chi era?>>

<<Il nome non me l'ha detto: so solo che veniva di giù.>>

<<Dalla bassa valle?>>

<<A dire il vero, quando glie l'ho domandato, ha detto proprio così: "di giù">> rispose dopo una breve riflessione, ripetendo con la mano il gesto indefinito con cui il forestiero aveva accompagnato la risposta>>

<<Che c'è venuto a fare a Saint-Vincent?>>

La vecchia si strinse nelle spalle.

<<Non è tutto: raccontagli del nodo>>, ordinò il padrone.

<<Quando ho visto il lavoro terminato, ho detto a quel giovanotto di entrare a prendersi i soldi che si era ben guadagnato. E lui mi ha risposto ridendo: <<Macché soldi! L'ho fatto volentieri, e mi accontento del vostro primo nodo del mattino>>.>>

Il parroco scambiò una rapida occhiata con l'infermo.

<<Voi l'avete visto quell'uomo?>>, si informò.



<<E come, reverendo! Non camminava, sapete: andava a balzi, con quel forcone in pugno.>>

<<Su, pensateci bene, la mia donna: i piedi glieli avete guardati?>>, domandò.

Non l'aveva fatto; ma le si aprivano gli occhi all'improvviso.

<<Vergine Santa! Non penserete al diavolo! che poteva volere da me?>>

<<Il primo nodo del mattino, ve l'ha detto. Ma non preoccupatevi: la malizia non gli basterà questa volta>>, assicurò il sacerdote, tracciando un segno di croce sul capo di quella pecorella del suo ovile, perfidamente insidiata dal maligno.

<<Tornerò questa sera, non temete: passerò la notte con voi.>>

Al calar delle ombre era già lì. Si fece portare dal ragazzo un telo, lo stese sul pavimento, e vi ammucchiò sopra una bracciata di paglia.

Trascorsero le ore recitando il rosario, e quando il primo albore rischiarò l'orizzonte, il curato si volse alla serva: <<coraggio, adesso tocca a voi. Non abbiate paura: non può accadervi nulla di male>>.

<<Che cosa devo fare?>>, domandò, ansiosa.

<<Raccogliere le cocche del telo e annodarle: nient'altro.>>

Con dita esitanti la domestica compose il primo nodo.

Una rabbiosa vampata avvolse il fagotto, strappandolo alle mani della donna impietrita

dal terrore e distruggendolo in un baleno, senza lasciarne traccia.

<<Signore, che cosa è capitato?>>, domandò appena poté ritrovare la voce.

<<Quello che sarebbe capitato a te, vecchia mia>>, spiegò con un sorriso rasserenato il padrone, <<se stamani, alzandoti, ti fossi legata il grembiale.

Ma tutto è andato bene: ringraziamone il cielo. L'astuzia del demonio non è servita a nulla!>>

Nella sua instancabile caccia alle anime, il diavolo si sobbarca qualsivoglia fatica: si fa contadino, mugnaio, muratore.

Per di più tende trabocchetti, proponendo baratti o chiedendo per le sue prestazioni compensi in forma allegorica a qualche ingenua donnetta, che i simboli non riesce a capire. Per sua buona sorte, la sprovveduta ha sempre accanto a sé qualcuno più smalzato del demonio, capace di sventare l'inganno.

La leggenda, raccolta a Saint-Vincent, in valle d'Aosta, ma ampiamente nota nei versanti alpini francese e svizzero, ripropone il motivo del diavolo insidiatore senza apparente ragione e, secondo il solito, scornato e deluso.

Ma nella stessa zona una variante del tema presenta ben diversa conclusione. La ricompensa che il maligno chiede ad una ragazza per l'aiuto che le ha dato è il suo grembiule. Come glielo slaccia, scompare con lei, in una nube di fumo e di fuoco.

Mauro Zanotto

Helghe e Petter, insieme al cane, Ove, sono i protagonisti di un'avventura fantastica vissuta in uno dei fiordi più suggestivi e selvaggi della Lapponia norvegese.

I due ragazzi, compagni di scuola e amici inseparabili, vivono nel villaggio di Langfiordenes.

Petter viene a sapere dal nonno Knut dell'esistenza di una magica collana di denti d'orso bianco nascosta in un'isoletta nel fiordo Langfjorden: chi la indossa può dialogare con tutti gli animali.

Il ragazzo decide di andarla a cercare insieme alla sua amica. Dopo varie vicissitudini per procurarsi una barca iniziano il viaggio di nascosto dai genitori.

Una burrasca li sorprende mentre cercano l'isoletta e da quel momento inizia una serie di avventure inimmaginabili, superate grazie all'aiuto di un giovane capodoglio dal nome Rebol.

Una foca, dei granchi giganti e i vari uccelli marini presenti a quelle latitudini, daranno vita a tutti gli avvenimenti che i due ragazzi avranno, immersi in una natura selvaggia, tra scogli appuntiti e un mare ostile e pericoloso.

Quanto vissuto e scoperto aumenterà in Petter il grande amore che lui nutriva già per tutti gli animali della sua terra.

Sergio Vigna, nato a Torino nel 1945, vive a S. Bernardino di Trana e dal 1999 scrive favole, racconti e romanzi.

Ha composto il testo di una rappresentazione per ragazzi e da un suo romanzo è stato tratto un adattamento teatrale.

Ha vinto alcuni premi letterari tra cui nel 2017 il nazionale di arti letterarie "Metropoli di Torino" con il libro Trabant 89 (ArabaFenice 2015).

Inoltre ha pubblicato Prodigio a piè dell'Alpi (Lazzaretti editore 2007), La lunga strada (ArabaFenice 2012), Damasco rosso (ArabaFenice 2018), Il Tesoro di Ubar (Echos edizioni 2020) e Ad anira (ArabaFenice 2023).



l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...



Oggi è nato in una stalla

*Oggi è nato in una stala, Gesù Cristo
Redentor,
la pareva 'na bela sala preparada già, per
quel.*

*E Maria Vergine nò la gh'ha lana,
nò la gh'ha fogo per riscaldar
e la si leva il vel di testa e per poterlo ricoprir
e la fa gioia e la fa festa e fra le lagrime ed i
sospir.*

*Viva, viva il nato Re che del mondo è il Re
novello*

*nella valle d'Israello, viva viva il nato Re!
Viva il Re Messia che ha donato a noi Maria,
nella grotta d'Israello, viva viva il nato Re!*

Buona notte... Buon Natal...

Canto della val di Fiemme, venne armonizzato da Luigi Pigarelli per il coro SAT di Trento.

Il testo si divide in due quadri: il primo, descrive la grotta come una bella sala dove però mancano il fuoco e coperta che viene sostituita dal velo di Maria, il secondo, è una esaltazione al bambino Gesù da parte dei pastori e dei Re Magi.



La Novena: cos'è, quando nasce, cosa significa

Non è una preghiera ufficiale della Chiesa cattolica ma rientra tra le pie pratiche popolari. Si celebra nei nove giorni precedenti la solennità del Natale, dal 16 al 24 dicembre. Comprende vari testi che vogliono aiutare i fedeli a prepararsi spiritualmente alla nascita di Gesù.



Fu eseguita per la prima volta in una casa di missionari vincenziani di Torino nel Natale del 1720, nella chiesa dell'Immacolata.

La Novena di Natale si celebra nei nove giorni precedenti la solennità del Natale cioè a partire dal 16 dicembre fino al 24. Comprende vari testi che vogliono aiutare i fedeli a prepararsi spiritualmente alla festa della nascita di Gesù.

La Novena del Santo Natale fu eseguita per la prima volta in una casa di missionari vincenziani di Torino nel Natale del 1720, nella chiesa dell'Immacolata che si trovava a fianco del Convitto Ecclesiastico che i missionari gestivano per la formazione del clero.

Fra i missionari maggiormente stimati del Convitto vi era il padre Carlo Antonio Vacchetta (1665-1747), che era "maestro di sacre cerimonie e prefetto della chiesa e del canto". Amico e frequentatore della casa dei missionari era il beato Sebastiano Valfrè.

P. Carlo Antonio Vacchetta, prete della Missione (1665-1747), nacque a Torino il 16 maggio 1665, compiuti gli studi umanistici, volle farsi religioso nella Congregazione della Missione da poco presente in città.

Fece a Roma il noviziato distinguendosi per intelligenza, e fu ordinato sacerdote. Anticipato per motivi di salute il rientro a Torino nel 1687, gli fu assegnato l'incarico di procuratore perché non lo si pensava abbastanza robusto per le fatiche della predicazione.

Il Beato Valfrè nacque a Verduno, diocesi di Alba, il 9 marzo del 1629, da umile famiglia: quando il Duca Vittorio Amedeo II nel 1689 lo volle Arcivescovo di Torino per le straordinarie qualità dimostrate in oltre trent'anni di fecondo ministero, la modestia dei suoi parenti, fatti venire appositamente dal Valfrè nella Capitale, gli servì per sfuggire l'altissimo onore.

Entrambi avevano una particolare pietà verso l'umanità di Gesù e ne propagavano la devozione invitando i fedeli a contemplare e ad adorare il mistero dell'Incarnazione e della Natività di Cristo.



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=4sKrvUD80Xc>

"Oggi è nato in una stalla" coro SAT Trento

È in questo ambiente particolarmente attento a vivere liturgicamente il Mistero di Gesù, Verbo Incarnato, che fu scritta e per la prima volta eseguita in canto la Novena di Natale.

La tradizione attribuisce a padre Vacchetta la redazione dei testi e della musica.

Grazie alle missioni popolari portate avanti dai vincenziani, la Novena fu diffusa in Piemonte, e da qui in tutta Italia. La diffusione fu facilitata dal fascino del suo canto e dalla semplicità della melodia.

A favorirne la devozione e la diffusione fu Gabriella Marolles delle Lanze, marchesa di Caluso.

Questa, che aveva vissuto una giovinezza spensierata, e si era sposata prima con Carlo Agostino di Sale delle Lanze, e poi con il marchese di Saluzzo, rimasta vedova, e venuta ad abitare nei pressi della casa dei

vincenziani di Torino, scelse come direttore spirituale il superiore, padre Domenico Amosso.

E frequentando la chiesa dell'Immacolata restò particolarmente commossa dalle funzioni di preparazione al Natale, per cui stabilì nelle sue disposizioni testamentarie che si facesse "ogni anno et in perpetuo la suddetta Novena".

Significato della novena

Le profezie della nascita di Gesù furono tratte da brani dell'Antico Testamento e particolarmente dal profeta Isaia.

In esse è espresso non solo il profondo desiderio messianico dell'Antico Testamento con il desiderio che Dio si faccia presente sulla terra, ma in maniera espressiva viene cantata la supplica per la venuta di Gesù, l'eterno Presente nella storia degli uomini.

Varie sono le metafore che alimentano la gioia dell'attesa nella Novena: Gesù verrà come luce, come pace, come rugiada, come dolcezza, come novità, come Re potente, come dominatore universale, come bambino, come Signore giusto.

La Novena vuole suscitare un atteggiamento nel credente: fermarsi ad adorarlo.

Valter Incerpi



*Il coro EDELWEISS
augura alla UET
un BUON NATALE e
un FELICE 2025*

*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.*

Se in montagna vai
adagio,
allegro,
forte,
fortissimo

canta
con noi!

CORO
EDELWEISS

1950

DEL CAI TORINO



segui ci su



Vieni alle nostre prove tutti i martedì dalle 21,00

nei locali della parrocchia Santa Maria Goretti in via Actis 28, Torino

Per informazioni chiama 349 7850048 o scrivi a info@coro-edelweiss.it

Il Pane della Toscana

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

Eccoci arrivati questo in terra di Toscana, con i suoi profumi, sapori e colori... delle campagne dorate di grano.

Il cosiddetto "pane toscano" occupa senz'altro un posto in primo piano tra i prodotti tipici da forno della nostra bell'Italia. La sua lievitazione naturale, la sua cottura a temperatura non particolarmente elevata, la notevole pezzatura sono alcune delle caratteristiche che rendono tipico questo pane toscano, ma la sua caratteristica principale è la mancanza assoluta di sale.

Questa assenza di sale deriva storicamente dalle conseguenze delle lotte tra Pisa e Firenze, che si inasprirono nel XII secolo, e che portarono la repubblica marinara a bloccare il commercio del sale verso l'interno. Quindi, per tutta risposta i fiorentini decisero di panificare senza sale e lo stesso Dante, duecento anni dopo nella Divina Commedia, scrive rivolto a se stesso nella famosa frase del Paradiso: "Tu proverai come sa di sale lo pane altrui".

Secondo un'altra tradizione però, il sale era semplicemente troppo costoso e quindi i fiorentini ne fecero comunque a meno.

Molte delle ricette tipiche della cucina toscana utilizzano il pane raffermo (la ribollita, la pappa al pomodoro, l'acquacotta, la panzanella, la fettunta) e la loro origine è legata alla necessità di evitare ogni spreco, oltre al fatto che la tradizione religiosa prevedeva di benedire il pane in molte cerimonie pasquali, considerando un peccato il buttarlo via.

C'è infine da dire che il gusto sciapo del pane toscano ben si sposa alla saporita cucina toscana, esaltando il sapore delle pietanze.

Questo mese però non ci accontenteremo di provare a sfornare l'eccellente pane toscano, ma ci intrigheremo con tre ricette di pani altrettanto "storici" e molto apprezzati sulle tavole dei toscani: il pane Marocca di Casola, il pane Garfagnino e il Pan di Ramerino.

Attenti però, perché con questa nobile selezione di pani, a volerli sfornare occorrerà essere molto precisi ed evitare le distrazioni: riuscirete ancora una volta a sorprendere i Vostri commensali?



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



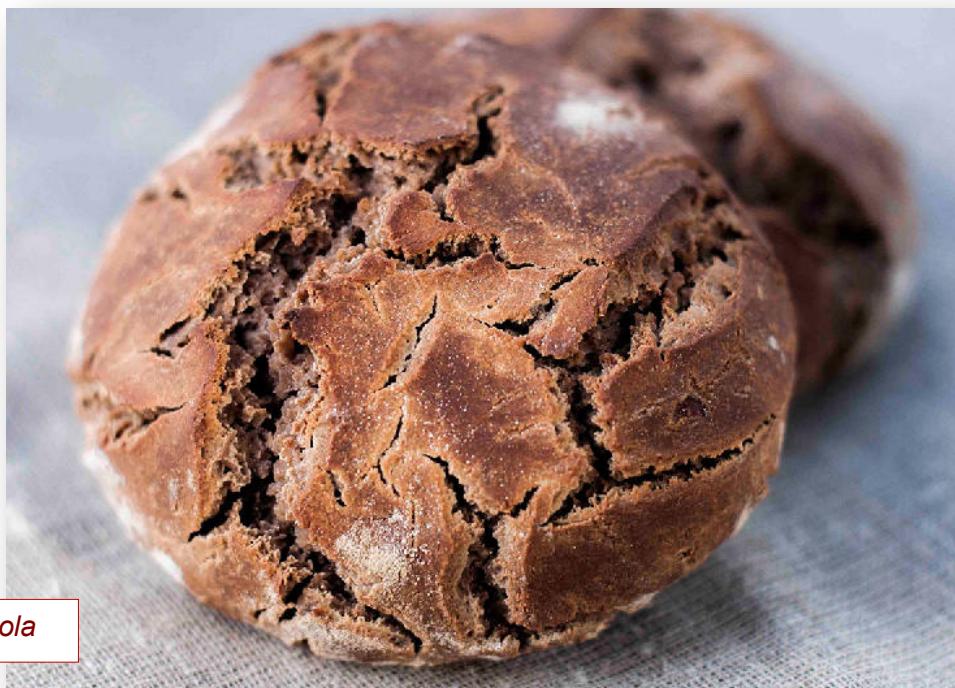
Marocca di Casola

La Marocca di Casola, presidio slow food, è un antico pane contadino della Lunigiana, oggi prodotto da un unico forno di Casola, dove i castagni sono ancora numerosi e offrono diverse varietà di castagne.

Un tempo l'unica farina disponibile per le popolazioni locali era quella prodotta con questi frutti attraverso la molitura lenta, dopo averli essiccati in casotti a due piani (sotto si accendeva un fuoco e sopra si disponevano le castagne).

L'impasto si realizza con fatica e l'aggiunta di un poco di patate lo rende più morbido e serbevole.

La cottura avviene in forni a legna, dopo una spolveratura di farina di mais. Il colore è marrone scuro, la consistenza spugnosa.



Marocca di Casola

INGREDIENTI

- 3 etti e mezzo di farina di castagne
- un etto e mezzo di farina di grano tenero tipo 0
- 5 g di lievito di birra
- un etto e mezzo di lievito madre
- 60 g di patate
- 80 ml di acqua
- 20 ml di olio extravergine di oliva
- 10 g di sale

PREPARAZIONE

Per prima cosa lessate le patate, poi schiacciatele con una forchetta e conditele con l'olio extravergine di oliva.

Unite le due farine e aggiungete il lievito madre e l'acqua; impastate e fate lievitare a lungo; solo in un secondo momento unirete il lievito di birra, le patate schiacciate (e raffreddate) e il sale.

Formate delle pagnotte del diametro di 15-20 centimetri: con le dosi indicate ne potete preparare 2, che vanno fatte lievitare per 40-60 minuti.

Incidete con la lametta ognuna di esse a metà e cuocete in forno a 200 °C per 35-40 minuti.

Pane della Garfagnana con farro e patate (Il Garfagnino)

Il pane Garfagnino di farro e patate ha un'origine molto antica: è nato dall'invettiva che il senso di sopravvivenza in periodi bui, fa spiccare a chi ha fame e ha poco con cui nutrirsi.

Si sa che in Garfagnana il farro è sempre stato molto più popolare che il grano e tanti prodotti locali sono difatti a base di farina di farro. L'aggiunta di patate lesse all'impasto era per sopperire alla mancanza di farina di cereali.

Si scoprì che con questa trovata il pane diveniva bello soffice e si conservava pure bene e a lungo. Da una necessità piano piano divenne tradizione, ma che i tempi moderni si stanno portando via. Una volta il suo consumo era la normalità quotidiana, adesso sono rimasti solo un paio di panifici a produrlo e da pane da poveri è diventato una prelibatezza da gourmand e presidio slow food.



Pane della Garfagnana

INGREDIENTI

- 500 g farina di farro dicocco integrale o semintegrale
- 500 g di farina integrale di grano tenero w280-300
- 400 g patata lessata e passata al setaccio
- 550-600 g di acqua
- 220 g di pasta madre rinfrescata
- 12-15 g di sale

PREPARAZIONE

Lessate qualche patata, sbucciatela e passatela al setaccio ancora calda. Allargate il purè ottenuto e fate evaporare un po' di umidità. Pesatene 400 g e fate raffreddare completamente.

Setacciate le farine con un setaccio a trama piuttosto larga, mettete da parte l'eventuale crusca superflua.

Fate un impasto autolitico con le farine mescolate e setacciate, e 550-600 g di acqua (dipende dalla capacità di assorbimento delle farine). Lasciate l'impasto in autolisi per un'ora a temperatura ambiente.

Trascorso questo tempo iniziate l'impasto in planetaria: mettete l'impasto autolitico e il lievito spezzettato nella vasca, montate il

gancio, mettete in moto la macchina a bassa velocità.

Inserite pian piano il purè di patate, con la macchina in funzione, aspettando sempre che venga assorbito, prima di inserirne altro. Potrebbe non essere necessario versare tutto il purè, e questo dipende sempre dalla capacità di assorbimento delle farine utilizzate. Fermatevi pure a 300 o 350 g di patate se lo ritenete necessario.

Aumentate un poco la velocità, fino a che l'impasto non prenda corda, poi aggiungete il sale e la crusca messa da parte.

Impastate ancora per un minuto, poi spegnete la macchina.

Lasciate puntare l'impasto per un paio d'ore, facendo due volte le pieghe, a distanza di un'ora.

A questo punto potete scegliere tra due metodi: potete dare subito al pane la forma che preferite, tonda o a filone, e poi inserirlo capovolto nel cestino, coperto da un canovaccio abbondantemente infarinato;

oppure potete mettere l'impasto a lievitare in un contenitore oliato e coperto, in frigo o a temperatura ambiente.



Pan di Ramerino

Se usate il primo metodo, fate lievitare le pagnotte nei cestini, a temperatura ambiente per 4-5 ore, o in frigo per 15-18 ore, fino al raddoppio, poi capovolgeteli sulla paletta, praticate dei tagli e infornateli in forno alla massima temperatura, sulla pietra refrattaria ben arroventata.

Se usate il secondo metodo, farete lievitare l'impasto in frigo per 8-10 ore, poi darete alle pagnotte la forma che preferite.

Fate lievitare le pagnotte in una cassetta per un paio d'ore, poi infornate come ho già scritto sopra.

La cottura varia a seconda della grandezza delle pagnotte. Per una pagnotta di 700-800 g servono 45-50 minuti, degradando la temperatura da 250° fino a 200°. Alla fine create lo spiffero dalla porta del forno e fate passare ancora qualche minuto, per la fuoruscita del vapore.

Fate raffreddare le pagnotte su una gratella.

Pan di Ramerino

Una ricetta antica, che i fornai e le famiglie toscane si tramandano di generazione in

generazione, dal Medioevo fino ai giorni nostri: il pan di ramerino.

Il pan di ramerino è un pane piccolo e dolce, con una crosta spessa ma morbido dentro, preparato con pasta di pane arricchita con olio extravergine aromatizzato al rosmarino e uvetta passa.

La parola ramerino indica, in dialetto toscano, la pianta del rosmarino che dona un sapore unico e particolare a questi panini! Per una migliore riuscita della ricetta vi consigliamo di usare rosmarino fresco e olio extravergine toscano di ottima qualità.

Come tutte le ricette regionali, la ricetta del pan di ramerino cambia da città a città e persino da famiglia a famiglia. Noi abbiamo usato la ricetta di una nonna di Firenze.

Il pan di ramerino è un pane buono e profumato, che racchiude benissimo i sapori di una volta!

Il pan di ramerino si preparava tradizionalmente solo durante il periodo quaresimale; per esempio a Firenze si trovava nei forni solo il giovedì santo, prima di Pasqua, già benedetto dal prete.

Oggi il pan di ramerino viene preparato in tutti i periodi dell'anno.

INGREDIENTI

- Farina Manitoba 250 g
- Farina 00 250 g
- Lievito di birra secco 4 g
- Uvetta 200 g
- Zucchero 100 g
- Rosmarino 15 g
- Sale fino 10 g
- Acqua tiepida 170 g
- Tuorli 1
- Olio extravergine d'oliva 100 ml

PREPARAZIONE

Per preparare il pan di ramerino, iniziate a mettere in ammollo l'uvetta in acqua fredda.

Scaldate l'olio di oliva extravergine insieme gli aghi di rosmarino in un padella per 15 minuti a fuoco basso (fino a quando il rosmarino cambierà colore).

Aiutandovi con un colino, filtrate l'olio, eliminate gli aghi di rosmarino e tenete da parte.

In una ciotola ponete la farina manitoba e quella 00, lo zucchero e il sale.

Mescolate le polveri con le mani quindi sciogliete il lievito nell'acqua tiepida e versatelo nella ciotola.

Aggiungete anche l'olio aromatizzato al rosmarino all'impasto e iniziate ad impastare per amalgamare gli ingredienti.

Unite l'uvetta, scolata e ben strizzata, incorporatela all'impasto e trasferite il composto su di una spianatoia infarinata.

Continuate ad impastare con le mani, fino ad ottenere un impasto liscio che risulterà non molto morbido ma compatto. Ponete l'impasto in una ciotola e lasciatelo lievitare, coperto con una pellicola, in un luogo al riparo dalle correnti per circa 2 ore.

L'impasto non lieviterà tantissimo ma risulterà lo stesso ben gonfio. Dividetelo in panini da 80 gr circa l'uno, modellateli a forma di pallina e metteteli su una leccarda foderata con carta da forno a lievitare per un'altra ora.

Trascorso questo tempo, spennellate i panini con dell'olio di oliva extravergine e praticate sulla superficie, con un coltello, delle incisioni a losanga. Infornate in forno statico già caldo a 200° per 20' quindi togliete il pan di ramerino

dal forno, spennellatelo con un tuorlo d'uovo allungato con un paio di cucchiaini d'acqua e rimetteli in forno per gli ultimi 5 minuti di cottura.

Sfornate, lasciate raffreddare su di una gratella e gustate il vostro pan di ramerino!

Mauro Zanotto



La leggenda della masca “Tometa” di Mocchie

Come già abbiamo visto in altri racconti, i montanari nei tempi passati si dilettevano a ricordare antiche leggende; e negli ingenui racconti, e nelle credenze che sembrano assurde a chi non ha profonda conoscenza del passato, ci hanno trasmesso una preziosa eredità degli avi.

Camminando a piedi verso il colle della Portia o della Forcola nella montagna di Condove, potrebbe capitare di vedere strane impronte, simili a quelle lasciate dagli zoccoli di legno, ma più larghe. Non si devono mai seguire!

La leggenda narra che sono impronte della masca “Tometa” (nome in lingua piemontese in cui la “o” si pronuncia “u”, col quale si indica una donna astuta e maliziosa) e chi metteva il piede su un’orma da lei lasciata finiva per perdere la memoria ed era costretto per forza d’incantesimo a seguire le impronte fino a giungere alla sua barma in un luogo nascosto e impervio.

La masca “Tometa” è un essere tra mito e realtà che ha le fattezze di una donna apparentemente normale, ma dotata di facoltà sovranaturali; anziana, di corporatura robusta, con vestiti in lana di pecora, un grande cappello fatto di foglie intrecciate e uno scialle nero a coprire tutto il corpo.

La sua indole è di solito benevola, ma burbera e selvaggia, ed è inoltre suscettibile e vendicativa nei confronti di chi tradisce la sua fiducia.

Lavora molto ed è sempre in cerca di qualcuno che possa aiutarla nei suoi lavori, soprattutto quelli caseari.

La “Tometa” ha fama di saper produrre i migliori formaggi della Valsusa, che con un incantesimo porta al mercato di Condove, dove vanno a ruba; ma nessuno è mai riuscito a vedere o capire dove vivesse, quante mucche e pecore avesse, e dove pascolasse gli animali.

Ha altre utili conoscenze, come quella di guarire il bestiame e di riconoscere e saper



*C’era una volta
Ricordi del nostro passato*

usare le erbe medicinali. È anche considerata abile nel far pascolare il bestiame ed a scegliere le erbe migliori nei pascoli in alta montagna.

Secondo la leggenda, la “Tometa” essendo avanti negli anni, talvolta rapisce le persone per trasformarle in suoi servitori.

Un episodio riguarda una ragazza di Laietto che si sarebbe ritrovata al cospetto della “Tometa” subito dopo averne calpestato le impronte nei pascoli del Collombardo.

La creatura le alitò in viso e la condusse nella sua barma. Le fece bere il latte di una capretta nera e la ragazza dimenticò subito tutta la sua vita passata, trascorrendo gli anni successivi al suo servizio.



La “Tometa”



La “Tometa” è una maestra dell’arte casearia e le insegnò a fare il burro, ma anche le famose tome fatte con latte vaccino crudo e tutti i segreti del mestiere.

Nella borgata passati diversi anni avevano ormai perso la speranza di rivedere la ragazza, ma un giorno un margaro alla ricerca di una pecora smarrita la vide sola mentre raccoglieva delle erbe, la riconobbe e la riportò in paese nonostante la sua resistenza.

Si fecero molti tentativi per far tornare la memoria alla sventurata; alla fine, ciò che funzionò da antidoto fu il latte di una capretta bianca, offertale da una vecchietta esperta in alchimie.

D’improvviso la fanciulla recuperò la memoria e insegnò ai suoi compaesani i segreti che la “Tometa” le aveva svelato per fare il burro e le tome. È per questo motivo che ancora oggi gli

abitanti delle borgate di Mocchie sono bravissimi nel produrre le tome ed hanno ottenuto tanti riconoscimenti.

Forse questa leggenda deriva dalla mitizzazione di un personaggio reale o forse dalla fantasia degli abitanti delle borgate di Mocchie, ma dopo secoli la toma di Condove (il comune di Mocchie è stato aggregato a Condove nel 1936) ha ottenuto il prestigioso marchio DOP (Denominazione di Origine Protetta) una garanzia di qualità. Sarà grazie alla masca “Tometa”? Non lo sapremo mai!

Gianni Cordola
www.cordola.it



la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna



K2 1954
Narrazione e memoria delle esplorazioni alpine

Schizzo su carta da lucido che riporta i due tentativi americani di salita al K2 del 1938 e del 1939, per la cresta Sud-Est.

Parte della documentazione fornita dagli alpinisti Fritz Wiessner e Charles S. Houston, e utilizzata da Desio per preparare la spedizione del 1954.

Fondo Spedizione Italiana al Karakorum 1954, Centro Documentazione Museo Nazionale della Montagna – CAI Torino.

Come già scritto in un precedente numero (aprile), in occasione del settantesimo anniversario della conquista del K2, il Museo Nazionale della Montagna ha rinnovato e ampliato l'area espositiva dedicata a questa storica impresa. *K2 1954* è ora uno spazio permanente, situato al primo piano del Museo, che attraverso un'ampia raccolta di materiali racconta la straordinarietà dell'ascensione alla seconda montagna più alta del pianeta.

L'allestimento non si limita a evidenziare il valore alpinistico dell'impresa, ma ne sottolinea anche le implicazioni sociali, economiche e tecnologiche che hanno contribuito a costruirne il mito e l'immaginario collettivo.

La spedizione al K2 del 1954 è emblema delle esplorazioni del Novecento, capace di unire rigore scientifico e forti spinte nazionalistiche.

Questo evento ha rappresentato un'occasione unica per dimostrare come l'Italia del boom economico fosse in grado di progettare e realizzare attrezzature tecniche all'avanguardia, gettando le basi per competenze produttive che ancora oggi mantengono il nostro Paese ai vertici internazionali.

Nel mentre l'anniversario del K2 volge al termine, può valere quindi la pena ricostruire l'eredità materiale che rimane di questa impresa, come riflessione non solo sulla sua

valenza alpinistica, ma anche su come questa è stata raccontata e conservata, attraverso le collezioni e le attività di conservazione e valorizzazione che nel tempo si sono portate avanti.

Il Museomontagna conserva la più ricca e completa documentazione su questa storica spedizione. Nel tempo, grazie al supporto del Club Alpino Italiano (CAI), che ne fu promotore, è stata costituita una collezione unica nel suo genere, composta da attrezzature alpinistiche, archivi documentali, fotografie e video, ma anche materiali eterogenei (manifesti, ephemera, pubblicità etc.).

Attraverso questo patrimonio, e le sue tangenze con altre raccolte simili, è possibile oggi analizzare il percorso che trasforma gli oggetti delle esplorazioni da semplici "cimeli" a veri e propri "beni culturali," mettendo in luce l'importanza del loro studio, conservazione ed esposizione.

Qual è oggi il rapporto delle persone con le terre d'alta quota? Come vengono vissute da chi le esplora o se ne occupa per lavoro? E in che modo le grandi spedizioni del passato vengono analizzate e raccontate, alla luce delle nuove sensibilità che caratterizzano la comunità degli appassionati di montagna?

Questi e altri interrogativi offrono oggi spunti di riflessione sulle sfide contemporanee e sul valore della memoria storica legata al mondo

*Spazio permanente
K2 1954. Dettaglio.
Scatola usata nella
spedizione del 1954
al K2 per
l'imballaggio e il
trasporto di materiale
leggero. Foto Maria
Chiara Piglione.
Collezione K2,
Museo Nazionale
della Montagna –
CAI Torino..*



PUBBLICITÀ
Pubblicità in questa pagina...
Pubblicità in questa pagina...

La Gazzetta dello Sport

MERCOLEDÌ 4 AGOSTO 1954 - L. 23
ABBONAMENTI
PUBBLICITÀ

CON UNA IMPRESA CHE ONORA IL NOSTRO PAESE E L'ALPINISMO EUROPEO

I ROCCATORI ITALIANI GUIDATI DA DESIO HANNO CONQUISTATO LA VETTA DEL K2

Un esempio per tutti

Chi scrive - anche se è un alpinista - non può non sentirsi orgoglioso di questo successo italiano.
Il K2, la montagna più alta del mondo, è stato conquistato da una spedizione italiana guidata da Desio...



Monte K2. L'immagine scattata dal fotografo...
Monte K2. L'immagine scattata dal fotografo...

SULLA MONTAGNA PIU' ARDUA DEL MONDO

Sventola il tricolore a m. 8611

Nonostante le avverse condizioni atmosferiche gli alpinisti italiani hanno continuato con ammirabile tenacia l'assalto alla cima della montagna; costituiti otto campi lungo i ripidi pendii nevosi la spedizione è riuscita nel suo intento dimostrando l'ottima preparazione e la sapiente guida...
Questi gli uomini
Il K2, la montagna più alta del mondo, è stato conquistato da una spedizione italiana guidata da Desio...



Il gruppo della spedizione...
Il gruppo della spedizione...

MOTOFURGONCINI DONISELLI
Per piccole e medie portate
S. A. FRATELLI DONISELLI - MILANO - VIA PROCACCINI, 32 - TELEFONO 8615-65

"La Gazzetta dello Sport" annuncia la conquista del K2 da parte della spedizione italiana.
Articoli a firma di Gianni Brera e Pietro Meciani, 4 agosto 1954.
Archivio Walter Bonatti, Centro Documentazione Museo Nazionale della Montagna - CAI Torino..

delle esplorazioni alpine.
Il percorso nelle raccolte K2 del Museo inizia dall'importante Fondo Spedizione Italiana al Karakorum 1954, donato dal CAI nel 1981 per integrare i materiali precedentemente acquisiti.
Il primo nucleo della collezione, arrivato per il tramite di Arديو Desio nel 1956, comprendeva

sette casse di cimeli, tra cui l'iconica tenda Ettore Moretti modello "Hurdukas", oggi visibile all'ingresso dell'area espositiva dedicata.
Il Fondo ufficiale documenta ogni aspetto della spedizione, dalla preparazione logistica alla scelta degli alpinisti, fino ai dettagli finanziari.
Include inoltre verbali, corrispondenza, materiali promozionali, e persino atti legali e

*Manifesto della
sezione milanese
del CAI, 25 ottobre
1954. Arti Grafiche
De Carli, Milano.
Raccolte
Iconografiche,
Centro
Documentazione
Museo Nazionale
della Montagna –
CAI Torino.*



controversie legate all'impresa.

Un ulteriore tassello è stato aggiunto, sempre negli anni Ottanta, grazie all'acquisizione del *Fondo Mario Fantin*, entrato al Museo nel 1983, in seguito alla morte dell'alpinista e regista bolognese che aveva partecipato alla spedizione del 1954 come operatore ufficiale.

Il Fondo, un vasto patrimonio fotografico e audiovisivo, comprende circa 600 immagini che immortalano le varie fasi dell'impresa: dalla marcia di avvicinamento alla vetta, passando per i campi base, i paesaggi e le popolazioni locali.

Tra le testimonianze video, oltre alle riprese

utilizzate da Marcello Baldi per il film ufficiale *Italia K2*, ci sono anche i tre documentari realizzati da Fantin - *Preludio Alpino*, *Figure e pietre del Pakistan* e *Rimpatriano i reduci* -, che arricchiscono il racconto, offrendo uno sguardo su aspetti meno noti, come i preparativi invernali e il ritorno della spedizione in Italia.

La ricca documentazione comprende anche una trentina di oggetti utilizzati durante l'impresa, tra cui attrezzature alpinistiche, tende, bombole e indumenti, che rappresentano una preziosa testimonianza sull'evoluzione tecnologica delle spedizioni in alta quota.

A questi, entrati nelle collezioni del Museo nel 1956 e negli anni successivi, si aggiungono materiali provenienti da figure chiave come Walter Bonatti, la cui partecipazione alla spedizione fu al centro di successive controversie, e Pino Gallotti, ingegnere responsabile del materiale tecnico, di cui il Museo ha da poco ricevuto in dono alcune sue attrezzature.

Anche recentemente, poi, il Museo ha arricchito il proprio patrimonio grazie a donazioni, come quella della famiglia Gallotti, e ad acquisti, come quello del materiale di Ugo Angelino, responsabile logistico della missione. Inoltre sono state acquisite anche preziose documentazioni relative a spedizioni sul K2 antecedenti al 1954, tra cui le diapositive di Umberto Balestreri della spedizione scientifica al Karakorum del 1929.

Questi materiali si uniscono alle testimonianze delle imprese precedenti, come quella del duca degli Abruzzi del 1909, per offrire un quadro storico più ampio e completo possibile delle sfide alpinistiche sul Karakorum.

Gran parte di questo prezioso materiale è consultabile online tramite la piattaforma CAISiDoc (caisidoc.cai.it), dove sono pubblicati anche documenti unici come manifesti, copertine di riviste e oggetti di merchandising che testimoniano il successo mediatico della spedizione.

Questi materiali non solo riflettono il ruolo simbolico del K2 come "montagna degli Italiani", ma raccontano anche come l'impresa abbia incarnato il riscatto nazionale nel dopoguerra, alimentando un'epica eroica che caratterizzò l'Italia degli anni Cinquanta.

A questo tema si ricollega inoltre la mostra *Era*

come andare sulla Luna. K2 1954, realizzata in collaborazione con il Trento Film Festival e la Camera di Commercio di Trento e curata da Leonardo Bizzaro, Roberto Mantovani e Vinicio Stefanello.

L'intento dell'esposizione, inaugurata lo scorso 30 ottobre e visitabile fino al 30 marzo del 2025, è proprio quello di esplorare un aspetto inedito dell'impresa, ossia il contributo dell'industria italiana alla spedizione.

In pochi mesi, infatti, aziende nazionali svilupparono attrezzature e materiali innovativi che influenzarono l'evoluzione dell'alpinismo.

Il percorso espositivo affianca reperti storici a materiali d'epoca prodotti dalle aziende coinvolte, come fotografie, pubblicità e registrazioni d'archivio.

Un'installazione del collettivo D20 ART LAB, che reinterpreta il film della spedizione, completa l'esperienza immersiva.



Elisabeth Aubrey Le Blond, una grande alpinista e scrittrice

Leggere l'ultimo libro di Linda Cottino, *Una parete tutta per sé*, Bottega errante edizioni 2024 aiuta a conoscere l'alpinismo femminile, partendo dalle vite libere e affrancate dai pregiudizi del tempo di sette avventurose pioniere attive tra l'ultimo quarto dell'800 e il 1930 circa.

La maggior parte degli scritti delle protagoniste, spesso non firmati, sono difficili da reperire e solo in lingua originale.

Il libro di Cottino, frutto di lunghe ricerche, offre le traduzioni di brani di libri, lettere e diari delle alpiniste e ne racconta le vite in forma romanzata, ma su base rigorosamente storica.



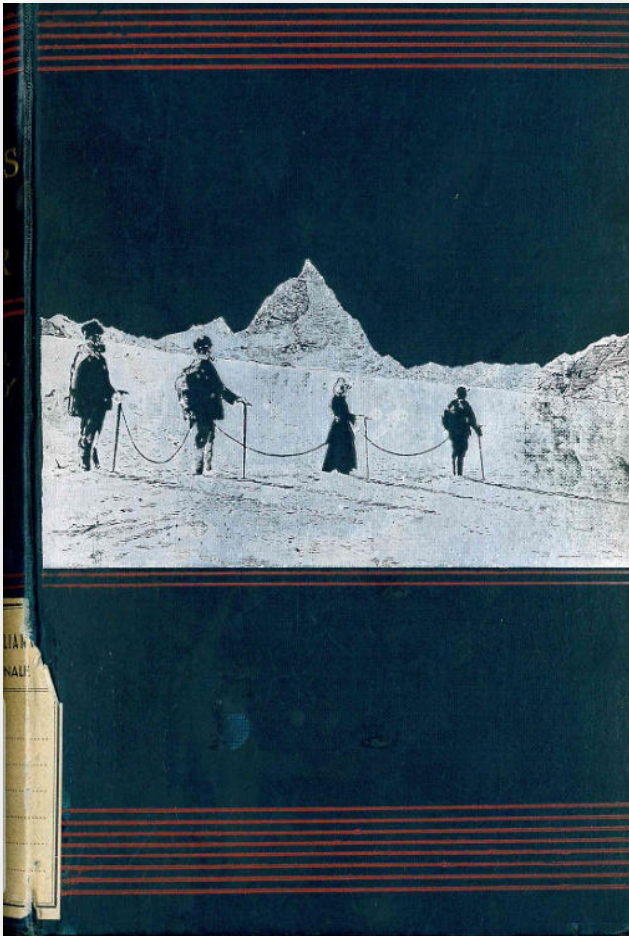
la Montagna scritta
la rubrica della
Biblioteca Nazionale CAI

La più prolifica come scrittrice è l'irlandese Elizabeth Hawkins-Whitshed, più nota come Elisabeth Aubrey Le Blond, <1861-1934> tra le più grandi alpiniste della storia, fondatrice e prima presidente del Ladies' Alpine Club, ottima fotografa, viaggiatrice e ciclista, con innumerevoli interessi culturali e sociali.

Figlia unica di un baronetto, grazie all'indipendenza economica iniziò presto a viaggiare. Scoprì casualmente l'alpinismo durante un soggiorno invernale a Chamonix



Ritratto Elisabeth Le Blond



Copertina "The Alps in winter"

dove si era recata per cercare rimedio alla salute cagionevole.

L'aria di montagna la rinforzò decisamente, tanto che già nella seconda settimana salì in cima al Monte Bianco con scarpe del tutto inadeguate, rivelando un talento naturale per le ascensioni.

Da allora frequentò regolarmente le Alpi, in particolare il gruppo del Bernina, poi le montagne norvegesi.

Trascorse molti mesi a Saint Moritz che contribuì a promuovere come luogo di villeggiatura invernale prima della diffusione dello sci.

Alternava the danzanti nei saloni dell'Hotel Kulm, alle gare di pattinaggio, alle scalate, alle corse in slitta.

Fece importanti ascensioni, anche in prima salita, con famose guide ma talvolta anche senza guida e in cordata femminile, scelta che la pose all'avanguardia per il tempo e fu d'ispirazione per le più giovani alpiniste.

Tra le molte sue pubblicazioni presenti in Biblioteca in edizione originale, ne proponiamo in particolare due di argomento invernale, firmate con i cognomi dei primi due dei tre mariti.

The high Alps in winter : or mountaineering in search of health / Mrs. Fred Burnaby, London : Sampson [etc.], 1883

Dedicato principalmente alle grandi salite sul Monte Bianco e sul Monte Rosa, con un'appendice ricca di consigli pratici.

My home in the Alps / Mrs. Main, London : Sampson [etc.], 1892

Racconta le sue esperienze alpinistiche sulle Alpi svizzere, si sofferma sui rapporti con le guide, evidenziando le qualità e i requisiti che le rendono affidabili; offre bellissime descrizioni del grandioso ambiente naturale, riflessioni sulla cultura e il paesaggio.

**Alessandra Ravelli
Consolata Tizzani**

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

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

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

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



Marco Polo *Esplorando... per Monti e Valli*

Un anello per il Truc le Creste dalla val Sangone

- Località di partenza: Borgata S. Giovanni di Trana mt. 460
- Dislivello: mt. 367
- Tempo di salita: 2 ore c.ca
- Tempo di discesa: 2 ore e 30 minuti c.ca passando dalla borgata Berga
- Difficoltà: T/E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 6 Pinerolese – Val Sangone Fraternali Editore

Il promontorio di monti che si protende verso la pianura separando la valle del Sangone da quella della Chisola presenta una serie di modeste cime intermedie e colli alcuni toccati in questo itinerario.



La chiesetta e la croce dominano la strada Giaveno - Cumiana



Sulla scavata traccia che scende a Berga

Partendo dalla val Sangone, dalla borgata S. Giovanni di Trana, uno stradello – pista forestale sale al crinale separante le valli dove ci si immette sul sentiero D.B. David Bertrand che si percorre sino al colle della Colletta dove transita la strada che collega Giaveno con Cumiana.

Da qui su sentiero si sale in vetta al Truc le Creste per poi scendere sul versante della Chisola toccando una borgata montana di Cumiana. Un lungo traverso quasi pianeggiante riporta sul crinale ritornando sul David Bertrand che con una serie di saliscendi raggiunge il punto più basso dello stesso, il colle del Teit, da dove si torna a S. Giovanni di Trana percorrendo ancora una pista forestale.

Per i modesti dislivelli che si affrontano, per l'esposizione, per i lunghi tratti in piano che lo caratterizzano, questo itinerario ben si presta ad essere effettuato in ogni stagione. Lo si può ben definire una piacevole passeggiata nei boschi.

Provenendo da Torino alla rotonda all'inizio dell'abitato di Trana si esce alla seconda

prendendo la strada che costeggiando il torrente Sangone conduce a Giaveno passando per le borgate Belvedere, Pianca, S. Giovanni e Dalmassi. Rasentata la cava di pietrisco, da tempo abbandonata per via dell'amianto, superate per via le prime due borgate, giunti alla successiva, S. Giovanni, si può lasciare l'auto a margine della strada poco prima della fontana-lavatoio posta al centro dell'abitato.

Tra la fontana e una casa parte verso monte lo stradello che subito diventa la pista forestale che lungamente si percorrerà sin quasi sul crinale dividente le valli. Inoltrandosi nel bosco, guadato il ramo sinistro di un rio, subito dopo la traccia costeggia quello di destra prendendo a salire un ripido pendio così raggiungendo più avanti un primo bivio, più su un secondo dove è indifferente la scelta che si fa portando entrambe le piste forestali quasi in cresta.

Per via che quella di destra è assai ripida e rovinata conviene rimanere su quella di sinistra che riprendendo a salire con un lungo traverso ascendente si porta progressivamente in direzione di una sella sul crinale. Quasi in



Quanto lavoro e quanta fatica per realizzare questi terrazzamenti oggi in abbandono

cresta segni inequivocabili sugli alberi segnalano il transito del sentiero D.B. David Bertrand, sul quale ci s'immette piegando sulla destra.

Questo sentiero, dedicato ad un volontario A.I.B. perito tragicamente nell'incendio che molti anni fa sconvolse i boscosi pendii del monte S. Giorgio, partendo da Roletto e traversando lungamente per monti termina a Piossasco. Ben segnato, sempre evidente, transita ora alle pendici settentrionali del Truc le Creste, che poi si raggiungerà, giungendo ad uno slargo oltre il quale diventa uno stradello, un'ampia pista forestale, riprendendo a traversare in direzione del colle della Colletta.

Incontrati per via stradelli e sentieri che lo attraversano, aggirata una dorsale, con un ultimo tratto pianeggiante si perviene più avanti ad un crocevia dove andando dritti o rimanendo sul D.B. in breve si raggiunge il colle della Colletta scendendo alla chiesetta e poi alla strada congiungente Giaveno con Cumiana.

Ritornati poi al superiore crocevia, abbandonato il D.B. sul quale poi si ritornerà, proseguendo dritti subito si raggiunge un bivio

dove su un albero una piccola indicazione suggerisce come raggiungere la borgata Berga per la quale si passerà nel proseguo dell'itinerario.

Qui giunti si prende il sentiero che s'inoltra verso monte, per il Truc le Creste. Ad una prima svolta segue una lunga diagonale ascendente sul soleggiato versante della Chisola. La successiva porta sul crinale separante le valli che fedelmente si percorre alternando brevi tratti in piano ad altri dove si continua a salire.

Si raggiunge così la cima del Truc Le Creste mt. 827 contrassegnata da un modesto ometto. Dalla vetta ampia vista sui monti della valle della Chisola, del Sangone e su quelli della bassa val di Susa.

2 ore c.ca dalla borgata S. Giovanni.

Percorrendo poi un tratto dell'opposto crinale, nel punto in cui facendosi aspro e roccioso diventa impossibile proseguire, si scende sulla sinistra per un breve, ma ripido tratto. Riprendendo la traccia a traversare,

alternando tratti in piano ad altri dove si scende, sempre di poco, si ritorna sul crinale raggiungendo un bivio evidenziato dalla presenza di alcune betulle.

Sulla sinistra proseguendo si torna sul D.B. esattamente nel punto in cui lo si aveva trovato nel primo tratto del percorso. Questa scelta si potrebbe fare volendo abbreviare l'itinerario. Altrimenti, volendo fare un più ampio giro, si prosegue stando su una scavata traccia che di poco sotto ancora raggiunge un bivio, dove di nuovo si trascura la traccia sulla sinistra per quella che subito si porta sul versante della Chisola, di Cumiana, scendendo un boscoso, soleggiato pendio.

Raggiunti dei muraglioni che reggono abbandonati terrazzamenti nei pressi di un evidente, verdeggiate "cedro" o ibrido simile, trascurata la traccia sulla destra per la Colletta precedentemente abbandonata per salire sul Truc le Creste, giunti ad una indicazione si lascia momentaneamente quella che si sta percorrendo prendendo la "Strada vicinale della Salette" che salendo a svolte attraversa praterie tornate a essere bosco.

Alla sommità di un poggio si raggiunge il bel Pione della Madonna della Salette che domina

l'abitato di Cumiana. Tornati indietro e proseguendo si termina sulla strada che porta alla borgata Berga che subito si raggiunge. Fuori le case riprende la segnata traccia. Il tratto che segue, certamente il più piacevole dell'intero percorso, riporterà sul crinale, al colle Roch Uss, dove si torna sul David Bertrand.

Traversando quasi in piano inizialmente su un soleggiato versante, aggirata una dorsale ci si porta su quello orientale del pendio aprendosi la vista sul crinale da raggiungere, dove emerge il Truc Mongrosso, mentre di lontano spicca la mole del monte Pietraborga.

Superato il punto in cui un sentierino scende alla cappella della Guardia, più avanti si giunge ad un bivio dove partono quattro tracce. Trascurata quella più a monte e le due più a valle che portano alla fontana della Canalassa e alle Case Prit, si prende quella per il colle Roch Uss che riprendendo a traversare in falsopiano più avanti si restringe diventando sentiero.

Attraversato un canalone con un ultimo piacevole tratto si torna sul crinale, al colle Roch Uss dove di lato emerge il rudere di un'abitazione. Il questo punto transita anche il



Indicazione per la via

segnato sentiero David Bertrand, sul quale ci si immette, rimanendo sempre sul crinale contraddistinto ora da una serie di saliscendi. Percorsi pochi metri sulla sinistra s'individua facilmente, perché assai emergente, il roccione che dà nome al colle, "Roch Uss, Roccia Aguzza" avente un'origine naturale, forse un menhir.

Poco più sotto, presso un altro colletto, marginale, poco visibili, emergono sulla destra i ruderi di quella che un tempo fu una grande casa colonica, da tempo in abbandono, oggi fatiscente.

Utilizzando più avanti delle tracce alternative realizzate dai bikers e dai boscaioli per aggirare i rilievi, superato un primo grosso traliccio della linea elettrica, si perviene infine al colle del Teit che si raggiunge al termine di un tratto discendente.

A questo colle, punto più basso della lunga cresta che da monte scende alla pianura, il DB prosegue in direzione di Piovasasco passando per il Truc Mongrosso, il colle della Frascà ed il colle di Damone, mentre due piste forestali portano sulla destra alle borgate Allivellatori di

Cumiana a sinistra a S. Giovanni di Trana, e quest'ultima si prende.

Traversando lungamente, nel primo tratto quasi in piano, superati per via alcuni rigagnoli, si passa infine per un colletto ai piedi di un poggio oltre il quale si comincia scendere a svolte, mai ripidi, raggiungendo al fondo un ultimo rio oltre il quale costeggiandole prime villette a monte della borgata S. Giovanni si termina sulla strada Trana – Giaveno dove questo anello si chiude.

2 ore e 30 minuti c.ca dal Truc le Creste.

Beppe Sabadini



Panoramica verso valle



La prima lezione di sci, nel salotto di una casa a Torino

Adolfo Kind, l'inventore di un nuovo sport

Febbraio 1956: sciatori lungo le pendici del Monte dei Cappuccini, sede del CAI di Torino e del Museo nazionale della Montagna (foto Ghidoni-Cappelli, © Archivio Storico della Città di Torino)

Diceva Steve Jobs, dopo aver perso il suo primo lavoro: “Dovrei ringraziare, per esser stato licenziato”.

In effetti, Jobs era stato licenziato, a trent'anni, dopo alcuni contrasti con un collega, da quella stessa azienda che lui aveva fondato.

E così era andato da un'altra parte, fondando una nuova società, per poi inventare tante novità tecnologiche che hanno influenzato il nostro tempo, sapendo anche creare qualche nuova passione.

In un certo modo, la stessa cosa era successa circa 100 anni prima a un ingegnere svizzero, giunto in Italia nel Veneto e trasferitosi poi a Torino, dopo esser stato anche lui malauguratamente licenziato al suo primo impiego in una nota azienda di prodotti chimici. Adolf Kind veniva da Coira, il capoluogo del Canton Grigioni, il più esteso della Svizzera, lungo il Reno.

Era figlio di un pastore protestante e aveva appunto studiato chimica, laureandosi poi da ingegnere a Basilea. Quindi aveva trovato lavoro in Italia, in una fabbrica vicino a Venezia, più precisamente a Mira, lungo la Riviera del Brenta, dove una famiglia triestina aveva fondato una nota azienda, alla quale era stato dato lo stesso nome della cittadina (e che si unirà poi con la manifattura piemontese Lanza, dando vita a uno dei più famosi marchi del Novecento).

La fabbrica veneta produceva sapone e candele, e Kind ne era perfino diventato direttore. Ma come si racconta, fu tuttavia “un'esperienza che non durò molto e anzi terminò con un brusco licenziamento”.

Cosicché, a fine Ottocento, Kind si trasferì - ormai con moglie e figli - a Torino, dove provò a far tesoro di queste sue prime esperienze industriali fondando a sua volta un'analogha fabbrica, dedita anch'essa a una particolare produzione di stoppini per candele, che erano destinate principalmente a illuminare chiese e dimore nobiliari.

Sarà anche stato che a inizio Novecento l'illuminazione elettrica era ancora poco diffusa, soprattutto nelle chiese e nelle case, ma insomma da questa parte dell'allora Regno d'Italia le cose per i Kind cominciarono a girare meglio: tanto che in pochi anni Adolfo e famiglia andarono ad abitare in un distinto chalet, dai tetti alti e spioventi, in quello stile liberty un po' nordico che caratterizzava tante case dell'epoca, progettato da un noto architetto torinese (anch'egli di studi svizzeri) e che venne realizzato nei pressi del parco del Valentino: un edificio tuttora esistente e denominato appunto *Villino Kind*.

Ma, prosegue Wikipedia, “ben presto fu chiaro che la vocazione di Adolfo Kind doveva essere, in realtà, un'altra”, più che fare le candele.

*Adolfo Kind,
con i suoi sci,
sulle nevi
piemontesi*





Il Villino Kind al Parco del Valentino, in via Monti a Torino: nel salotto del piano terra furono presentati per la prima volta gli sci ai torinesi.

E infatti, come racconta Dario Basile su *Corriere Torino*, “quando viene a conoscenza che un suo connazionale aveva da poco messo in commercio degli strani attrezzi in legno di frassino dalla punta all’insù, che permettevano di scivolare velocemente sulla neve, Adolfo Kind non esita a ordinarne un paio”.

Erano i cosiddetti *ski* norvegesi, citati qualche anno prima nel curioso libro di un esploratore norvegese, dal titolo *Attraverso la Groenlandia con gli ski*.

D'altra parte, la rivoluzione nordica dei cosiddetti “pattini da neve” aveva già riscosso un discreto interesse tra le Alpi, con la fondazione degli *ski club* a Monaco (1891) e poi anche a Grenoble (1896) sul versante alpino francese: e in effetti, erano mezzi molto più comodi ed efficaci rispetto alle racchette, si diceva.

Eppure, tra le montagne del versante italiano l'invenzione tardava a prender piede. E così, sempre in quell'anno, la prima lezione di sci in Italia avviene nel salotto di una casa, dato che da qualche parte bisogna pur iniziare: ed esattamente in quello della casa liberty di Adolfo Kind, dove l'ingegnere svizzero aveva invitato alcuni suoi fidati amici torinesi, per una

dimostrazione degli *assi*, come venivano chiamati, o forse meglio per un loro collaudo.

Pare che fossero, come racconta il sito *Swiss.info*, “due listelli in legno levigato, lunghi oltre due metri, con le punte sollevate di 20 centimetri e le solette di canne e cinghie di cuoio”, con un attacco applicato che lasciava libero il tallone.

Si narra che gli ospiti, pur con qualche comprensibile perplessità, dato anche il contesto, calzarono in qualche modo quegli arnesi, beninteso sui tappeti del padrone di casa, imitando i suoi movimenti e cercando anche di mimare alcune tecniche di discesa tipo la *voltata*, come allora venivano chiamate le curve, producendosi “in acrobatici volteggi fra divani e poltrone, col rischio di rovinare la cristalleria di famiglia”.

E così, in quel novembre del 1896 a Torino, contemporaneamente all'esordio del cinema in Italia, nasceva un nuovo sport, che avrebbe cambiato decisamente il paesaggio e l'economia di tante valli di montagna, e soprattutto delle loro genti, dando vita a nuove attività e nuovi mestieri, a cominciare appunto da quello - allora del tutto inusitato - di *maestro di sci*.

Tuttavia, un salotto di casa non era certo il luogo più adatto per collaudare quei misteriosi *assi*, si capisce, e così i primi tentativi di discesa avvennero subito fuori dal villino Kind, nel Parco del Valentino, cioè praticamente in piano, per poi passare finalmente a qualche discesa più audace, giù dai pendii della collina torinese di fronte al parco.

Le prime escursioni in montagna risalgono invece all'anno successivo: le cronache raccontano che in gennaio un gruppo di dodici pionieri, ben s'intende capitanato da Kind, risalì in tram la valle più vicina (quella del torrente Sangone, che appunto confluisce nel Po nei pressi del Valentino) e da lì raggiunse una cima da cui fu effettuata la prima discesa con gli sci lungo le montagne italiane. Nel 1899 sarà poi la volta dei 3.000 metri: una discesa da un monte sopra il Moncenisio, sul confine francese.

Cosicché il 21 dicembre 1901 all'interno del Club Alpino Italiano nacque lo *Ski Club Torino*, il primo in Italia, «allo scopo - come racconta la *Rivista Mensile del CAI* - di addestrarsi al pattinaggio ed alle escursioni cogli sci e di dare sviluppo allo sport invernale», con una rosa di ventinove soci fondatori che contava quasi tutti gli alpinisti più esperti d'inizio secolo, tra cui Adolfo Hess, Giacomo Dumontel, Ettore Canzio e lo stesso Kind. Insomma, erano trascorsi solo cinque anni dall'arrivo dei primi sci nel salotto

di casa ma quegli *assi* di frassino avevano già contagiato molti torinesi.

Tanto che i soci, ormai numerosi, furono divisi in due categorie: nella prima gli *effettivi* cioè i membri del CAI o gli ufficiali delle truppe alpine, e nella seconda gli *aggregati* che invece «sono da reclutarsi tra le signorine e gli studenti».

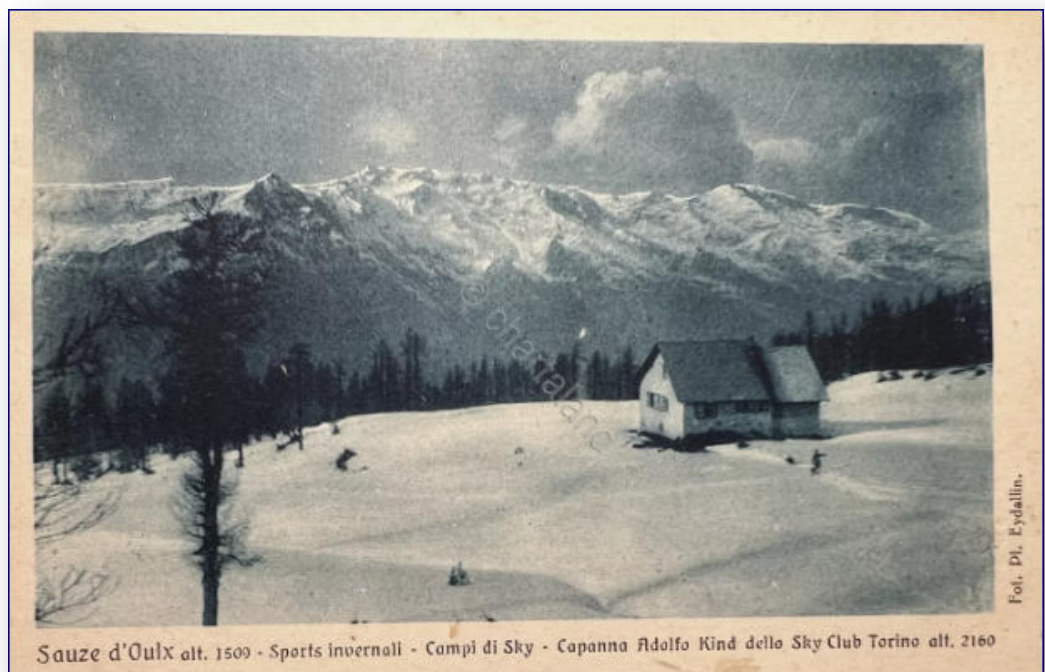
Nel gennaio dell'anno dopo, durante la "seconda adunata" dell'associazione, Adolfo Kind venne nominato direttore dello *Ski Club*, ruolo che manterrà fino alla sua tragica morte in montagna, a neanche sessant'anni, durante un tentativo di ascensione al Piz Bernina.

Nel frattempo, in gennaio 1906, venne inaugurata la cosiddetta "prima stazione alpina italiana" a Oulx, in Alta Valle di Susa, e il mese dopo, un po' più sopra in quota, a Sauze d'Oulx, si organizzò il primo corso di sci: vi parteciparono, insieme agli iscritti del *Club*, anche alcuni ufficiali dei reggimenti alpini, sotto la direzione di un campione norvegese.

E proprio a Sauze d'Oulx, pochi anni dopo, viene costruito un rifugio, il primo completamente dedicato agli sciatori, anch'esso tuttora esistente, sotto il nome di *Capanna Kind*.

Da allora, è passato molto tempo e lo sci è divenuto anche un professione: e non solo per gli sciatori sportivi, dei quali un film ora nelle sale rievoca "quell'epopea irripetibile della *Valanga Azzurra*", destinata a rimanere

La Capanna Adolfo Kind





Sabato 23 novembre, alle ore 20 al Modernissimo, c'è il nuovo film di Giovanni Veronesi *La valanga azzurra*.

A seguire, dibattito con lo stesso Giovanni Veronesi, Lorenzo Fabiano, Paolo De Chiesa e Piero Gros, coordinato dal giornalista Giovanni Egidio.

impressa nella memoria del nostro sci, quel formidabile squadrone italiano degli anni Settanta, guidato da Mario Cotelli e capitanato dai campioni del mondo Gustavo Thoeni e Piero Gros”, come ha raccontato *La Stampa* in occasione della sua recente presentazione in un cinema torinese.

Un gruppo capace di compiere “imprese clamorose per lo sport azzurro: come quando

nel gennaio 1974 allo slalom gigante di Berchtesgaden in Baviera, cinque italiani si classificarono ai primi cinque posti: Piero Gros a precedere Thoeni, e poi gli altoatesini Stricker e Schmalzl e quindi Tino Pietrogiovanna”.

E però lo sci è divenuto una professione soprattutto per gli oltre 15mila nostri *maestri di sci*: il cui lavoro a volte ha più a che fare con la prima, che non con la seconda parola.

E in questo senso sembra significativo un passo del programma dell'AMSI, l'associazione italiana dei maestri, sulla “didattica applicata all'insegnamento dello sci ai bambini”: “I giovani praticanti appaiono spesso più motivati al divertimento e alla vita di gruppo, che alla performance sportiva.

A queste genuine motivazioni si accompagnano spesso le aspettative e le sollecitazioni da parte della famiglia che, non di rado, possono generare ansie e difficoltà.

Oggi non è infrequente vedere bambini molto piccoli, che vengono affidati al maestro per una lezione, e non sempre i loro volti sprizzano felicità!

Purtroppo, la tendenza di alcuni genitori a proiettare sui figli i propri desideri li porta ad affidare bambini al maestro sempre più precocemente.

E il bambino, a volte, non desidera proprio imparare a sciare: lo sci non è parte dei suoi interessi, anzi si chiede cosa ci stia a fare lì, in un ambiente così diverso da quello suo abituale, al freddo, con ai piedi degli attrezzi che gli fanno perdere l'equilibrio”.

E così a questo punto, prosegue il manuale dell'AMSI, si deve diventare maestri in tanti sensi, potendo “trovarsi di fronte a un dilemma: se dissuadere i genitori dall'imporre al bambino una lezione non gradita, o se accontentare l'utente, che forse dal maestro di sci desidera anche un servizio affidabile di baby-sitteraggio”.

Insomma, anche i montanari, grazie allo sci, stanno ormai imparando tanti nuovi mestieri, come già Adolfo Kind.

Gianluigi Pasqualetto



l'ultimo libro di Fabrizio Torchio...

Di John Ball si sa soprattutto che fu il primo salitore del Pelmo. E si sa anche che, in realtà, non fu davvero il primo a salire la montagna, già frequentata dai cacciatori locali, ma fu senz'altro il primo a raccontarlo, inaugurando così la Golden Age dell'alpinismo sulle Dolomiti.

Ma Ball, pur essendo un grande alpinista, non fu mai un collezionista di cime: la sua ricerca era soprattutto volta alle vie di comunicazioni tra le vallate, all'esplorazione dei ghiacciai, alla botanica.

Non troviamo in Ball la famigerata "lotta con l'Alpe" per la vetta a tutti i costi, in lui vediamo piuttosto l'urgenza di andare, vedere, esplorare, conoscere e poi raccontare, regalando infine alla neonata comunità alpinistica una descrizione esaustiva dell'arco alpino e dei suoi percorsi, suddivisa in tre volumi (Guida alle Alpi Occidentali, Centrali e Orientali).

Ball ha percorso le Alpi come nessun altro e questo libro per la prima volta ne racconta la vita con dovizia di particolari: il suo legame con l'Italia, la sua attività politica, la sua passione per la botanica e il suo amore per l'esplorazione.

Il volume esce con la prefazione di Pietro Crivellaro, storico dell'alpinismo.

Fabrizio Torchio, giornalista (Trento, 1959), è coautore di svariate guide escursionistiche alle montagne del Trentino e, con Josef Espen e Donato Valentini, della biografia Bruno Detassis, il custode del Brenta (Vivalda 1995).

Si è occupato di storia dell'alpinismo pubblicando Un lord sulle Dolomiti: dal Cervino alle Pale con il conte di Lovelace (SAT 2009) e, con Riccardo Decarli, l'opera in tre volumi Ad est del Romanticismo. 1786-1901, alpinisti vittoriani sulle Dolomiti (Accademia della Montagna 2013, Premio Leggimontagna 2014, Menzione speciale al Premio Itas 2015).

Con Decarli ha scritto anche il racconto apocrifo Sherlock Holmes e il tesoro delle Dolomiti (Mulatero 2021).

John Ball esploratore delle Alpi

Una vita tra vette, valichi e ghiacciai

Fabrizio Torchio



MonteRosa
Edizioni

Difetti visivi e chirurgia refrattiva: tutto quello che devi sapere

I difetti visivi sono ampiamente diffusi a livello globale, influenzando significativamente la qualità della vita di milioni di persone.

Tra i più comuni troviamo miopia, ipermetropia, astigmatismo e presbiopia, ciascuno dei quali comporta una diversa alterazione della capacità di messa a fuoco dell'occhio.

La chirurgia refrattiva si è affermata come una soluzione efficace e sempre più diffusa per correggere questi difetti, offrendo agli individui la possibilità di migliorare la propria visione senza dover dipendere costantemente da occhiali o lenti a contatto.

Questa branca della medicina oculare utilizza diverse tecniche chirurgiche per rimodellare la cornea e correggere la rifrazione della luce nell'occhio, garantendo una visione più chiara e nitida.

Facciamo quindi il punto sulle caratteristiche dei principali difetti visivi e sugli interventi con cui correggerli in modo definitivo.

Cause e tipologie dei difetti visivi

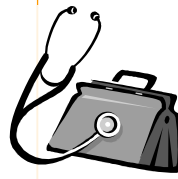
I difetti visivi sono causati da anomalie nella rifrazione della luce che entra nell'occhio, impedendo una messa a fuoco corretta sulla retina.

La miopia, per esempio, si verifica quando l'occhio è troppo lungo o la cornea ha una curvatura eccessiva, facendo sì che gli oggetti lontani appaiano sfocati.

L'ipermetropia, al contrario, si presenta quando l'occhio è troppo corto o la cornea è troppo piatta, rendendo difficile vedere chiaramente gli oggetti vicini.

L'astigmatismo è caratterizzato da una curvatura irregolare della cornea o del cristallino, causando visione distorta o sfocata a tutte le distanze. Infine, la presbiopia è un difetto visivo legato all'invecchiamento, in cui il cristallino perde elasticità, rendendo difficile la messa a fuoco sugli oggetti vicini.

Oltre a questi difetti primari, esistono altre



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

condizioni visive più complesse che possono richiedere interventi chirurgici specifici. Per esempio, la cataratta, che comporta l'opacizzazione del cristallino, può essere trattata tramite la rimozione del cristallino naturale e la sua sostituzione con un cristallino artificiale.

Anche disturbi più rari come il cheratocono, in cui la cornea si assottiglia e assume una forma conica, possono essere affrontati con tecniche avanzate di chirurgia refrattiva.

Le principali tecniche di chirurgia refrattiva

La chirurgia refrattiva, risposta affidabile alla soluzione dei difetti visivi grazie ai numerosi progressi registrati nel corso degli ultimi anni, comprende attualmente diverse tecniche per intervenire sulle varie problematiche.

Tra le più comuni troviamo la FemtoLASIK (Laser-Assisted In Situ Keratomileusis) e la PRK (PhotoRefractive Keratectomy).

La FemtoLASIK è una delle procedure più popolari e consiste nella creazione di un lembo corneale sottile che viene sollevato per consentire al laser di rimodellare la cornea sottostante.

Una volta completata la correzione, il lembo viene riposizionato, garantendo una guarigione rapida e un recupero veloce della visione.

Questa tecnica è particolarmente indicata per pazienti con miopia, ipermetropia e astigmatismo di moderata entità.

La PRK, invece, prevede la rimozione dell'epitelio corneale senza la creazione di un lembo. Successivamente, il laser viene applicato direttamente sulla superficie corneale per correggere la rifrazione.

La PRK è una buona opzione per pazienti con cornee sottili o per coloro che svolgono attività ad alto rischio di trauma oculare, poiché non



in modo permanente e ridurre la dipendenza da occhiali o lenti a contatto. Tra i principali benefici troviamo il miglioramento significativo della qualità della vita, consentendo una maggiore libertà e comodità nelle attività quotidiane.

prevede la creazione di un lembo che potrebbe essere soggetto a dislocazione.

Oltre a queste tecniche laser, esistono altre procedure come l'inserimento di lenti intraoculari (IOL), che sono utilizzate principalmente per correggere la miopia severa o l'ipermetropia, offrendo una soluzione permanente che non dipende dalla cornea

La scelta della tecnica più adeguata dipende dalle caratteristiche individuali di ogni paziente e dalla valutazione accurata del chirurgo, che considera fattori come lo spessore corneale, la stabilità del difetto visivo e le aspettative del paziente.

Una consulenza approfondita e una diagnosi accurata sono fondamentali per determinare il trattamento più efficace e sicuro, garantendo risultati ottimali e una buona soddisfazione del paziente.

Cosa significa ricorrere alla chirurgia refrattiva

La chirurgia refrattiva offre numerosi vantaggi per chi desidera correggere i propri difetti visivi

La chirurgia refrattiva è una tecnica che, grazie al laser a femtosecondi e al laser a eccimeri, consente di rimodellare la superficie della cornea per correggere o ridurre significativamente i difetti refrattivi della vista (miopia, ipermetropia o astigmatismo).

Una visione migliorata può facilitare la pratica di sport, la guida notturna e altre attività che richiedono una visione chiara e senza ostacoli. Inoltre, le procedure moderne di chirurgia refrattiva offrono tempi di recupero rapidi e risultati duraturi.

Naturalmente, rimane essenziale una valutazione approfondita e una scelta consapevole da parte del chirurgo della tecnica più adatta alla specifica situazione del paziente.

Per questa ragione, è consigliabile affidarsi a specialisti qualificati e informarsi sulle diverse opzioni disponibili, valutando attentamente come funziona ogni procedura prima di prendere una decisione definitiva.

Diana Cecchi



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

Curate l'equipaggiamento, indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. 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

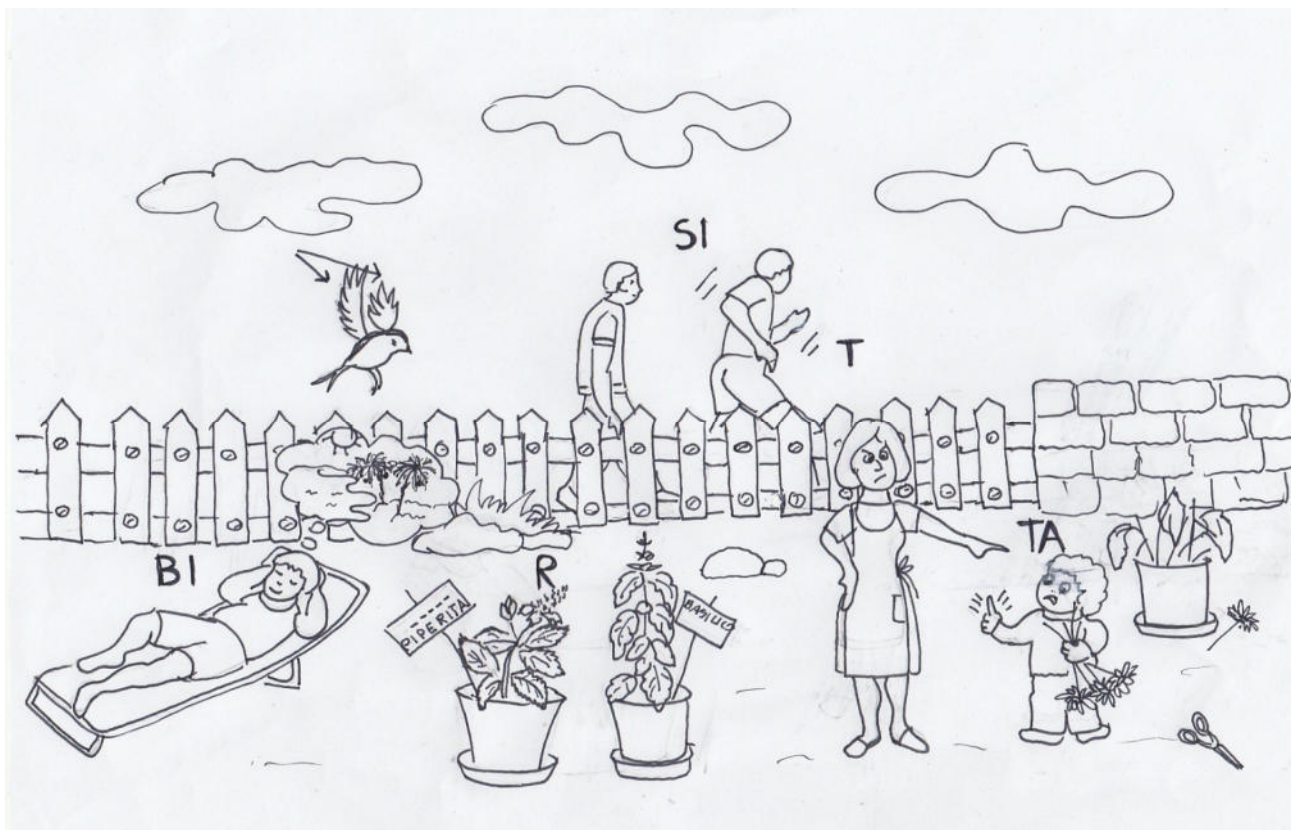


Strizzacervello
L'angolo dei giochi enigmistici

IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)





















REBUS
(7,11,13)



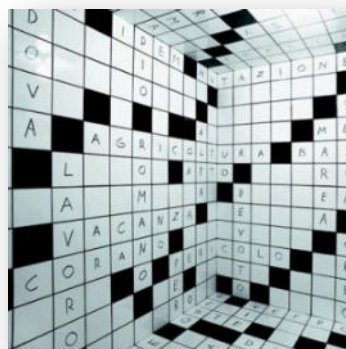
(la soluzione verrà pubblicata nel numero di GENNAIO dell'Escursionista)

IL CRUCIVERBA del mese

(a cura di 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			

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



ORIZZONTALI:

1. Fiori rossi spontanei
9. Indica parità nelle ricette
11. Un arcipelago vulcanico dell'Oceano Pacifico
14. Religione politeistica
16. Unità di misura di volume usata per carbone e legna da ardere
18. Il nome dell'attore Pacino
19. Prima di oggi
21. Abitazione a pianta circolare con tetto conico di paglia
23. Un numero dispari
24. Imprudenti, audaci
26. Fondo di canoe
27. Ristorati dopo un sonno
28. Spregiudicato, irresponsabile
29. Una nota musicale
30. Sportello di un autoveicolo
31. Sigla di Milano
32. Il giorno ne ha ventiquattro
33. Il fiume di Rosenheim
35. Colpire un'altra nave nel corso di un'azione bellica
39. Il pronome dell'egoista
40. Una capitale africana
41. Altrimenti detto.

VERTICALI:

2. Simbolo dell'argento
3. Oche giovani
4. Sorreggono la legna nel camino
5. Indistinto, confuso
6. Pancia prominente
7. Uno stile nel nuoto
8. Imposta Generale sull'Entrata
9. Agenzia Spaziale Italiana
10. Isolette coralline
12. Schermare una fonte luminosa
13. Risultato di un esame
15. La sua capitale è Nouakchott
17. Il nome della De Sio
20. Ortaggi di colore verde, rosso o giallo
21. Parte dei finimenti del cavallo
22. Gli eretici dualisti medievali
24. Esemplare di un oggetto
25. Esposizione pubblica di oggetti d'arte
27. Portare via con la forza o con l'inganno
29. Taglio di carne di vitello
31. Il nome dell'attrice Ryan
34. Noi in latino
36. Prodotto Lordo
37. Nella scollatura e nei bordi
38. Poco elegante.

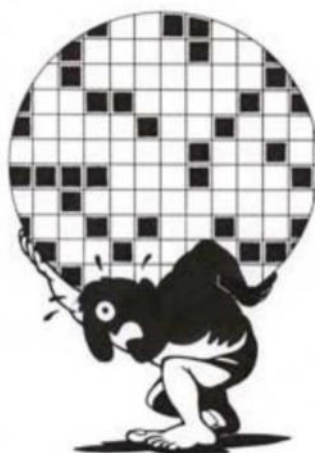


ORIZZONTALI:

- 1 multinazionale che produce accessori sportivi
- 4 traversa di ferro o di legno
- 10 evitate, circondate
- 12 la Dacia scrittrice
- 14 le pari di Verga
- 15 un Sultanato della penisola arabica
- 16 gravosi a farsi, impegnativi
- 19 quella alta è costosa
- 21 il Carlo cuoco
- 22 è stato il fondatore dei Camaleonti
- 23 stadi come quella di Verona
- 24 lo pseudonimo del sud-coreano Kim Jong-Dae
- 25 lo dice chi obietta
- 26 vecchi, vetusti
- 29 capostipite dei Lidi, ucciso da Adrasto
- 31 strumento in terracotta
- 33 vinta, mansueta, sottomessa
- 35 una Compagnia di Assicurazioni
- 36 un film di Pavel Pavlikovskiy
- 38 preparare per la semina
- 40 la sigla sel tritolo
- 42 articolo spagnolo
- 43 le origini del Nilo
- 44 Dio del mare per i Greci

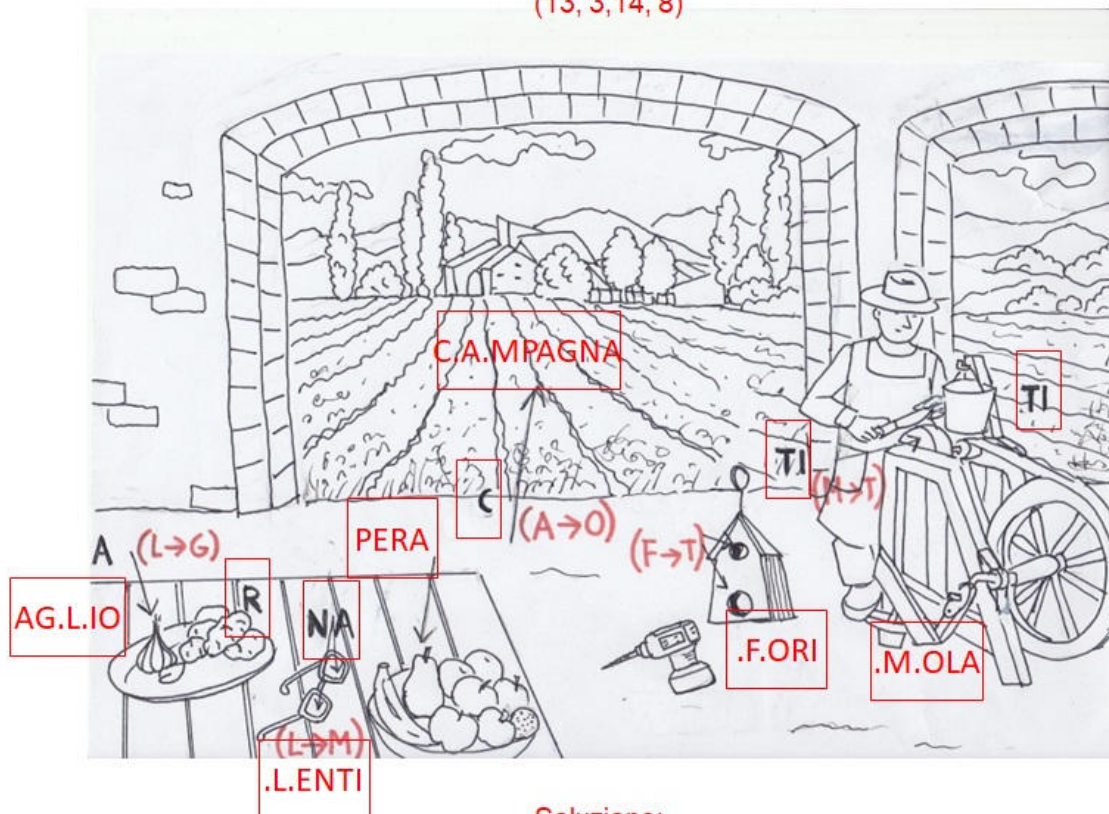
VERTICALI:

- 1 comanda il Nautilus
- 2 fenomeno musicale degli anni'80
- 3 è situata nel Canton Grigioni
- 4 alterazione di fino
- 5 è agli inizi, inesperto, novellino
- 6 divinità egizia dell'antico Egitto
- 7 pontili, luoghi di sbarco
- 8 accentato nega
- 9 due distinte dinastie cadette dei Capetingi
- 11 il termine di oggi
- 13 amanti delle cose belle, esteti, estasiati
- 14 si appendono gli ami
- 17 fa coppia con Leandro
- 18 Ilaria, attrice italiana
- 20 piacevole, bello
- 22 il digiuno islamico
- 27 Associazione per la Promozione Turistica
- 28 teschi ossei
- 30 profonda
- 32 città dello Yemen
- 34 Hans, scultore francese
- 37 duetta con Franz
- 39 un neon al centro
- 41 le dispari di Todi



Le soluzioni dei giochi del mese di NOVEMBRE






















REBUS CON CAMBIO
(13, 3, 14, 8)



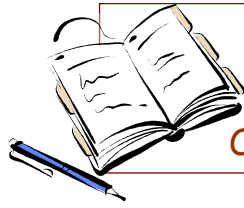
Soluzione:

AGLIO R NA LENTI PERA C CAMPAGNA FORI TI MOLATI
AGGIORNAMENTI PER ACCOMPAGNATORI TITOLATI



1	S	P	A		T	E	S	T	I	E	R	A			
10	F	A	R	M	A	C	O		M		E	L			
13	A	L	T	E	R	O		14	C	O	S	T	A		
16	T	O	U	R			17	M	E		18	A	I	N	
19	T	S		20	21	22	P	O	D	A	N	N	O		
		24	B	A	B	I	R	U	S	S	A				
	25	M	O	T	O	R	E	T	T	A		26	A		
27	B	A	B	I	L	O	N	I	A		28	M	V		
29	A	I		30	N	I	E	T			31	C	A	V	
R		32	T	O	R	T	E	L	L	I	N	I			
34	35	B	A	R		36	E	T		E		37	R	E	S
38	A	R	E	S		39	E	R	O	D	O	T	O		

1	I	M	P	O	S	T	A		T	R		M			
9	M	A	O	R	I		10	I	D	I		D	A		
13	A	S	P	O		14	S	E	I		15	A	I	R	
	16	T	S		17	V	U		18	S	A	D	A	T	
20	R	E	T	R	O	B	O	T	T	E	G	A			
22	I	R	A		23	I	N	T	E	R	N	O	S		
	C		24	R	25	I	C	O	R	S	O		26	N	U
27	28	A	B		29	S	E	R	A	O		30	T	A	I
31	M	E	G	A		33	M	N		34	S	A	L	T	
35	B	O	C	C	36	I	A	T	E		38	P	I	U	
39	I	T		C	O	L	O	S		41	S	I		B	
	42	A	M	O	R	I		43	T	A	S	S	I		



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

Dicembre imbacuccato grano assicurato

Dicembre è il 12° ed ultimo mese dell'anno e conta 31 giorni. In esso avviene il passaggio dall'autunno all'inverno, che coincide con il solstizio d'inverno (21 o 22 dicembre).

In questo giorno il sole raggiunge la sua massima declinazione negativa rispetto all'asse terrestre, determinando nell'emisfero boreale il momento di minore esposizione alla luce (ovviamente nell'emisfero australe avviene esattamente l'opposto) e di conseguenza la notte più lunga dell'anno.

Per i popoli antichi Dicembre segnava il ritorno della luce, per via dell'allungamento delle giornate, e ciò dava luogo a feste e riti legati al sole e alle divinità ad esso collegate, come ad esempio Mithra (adorato sia dai persiani che in epoca greco-romana).

Nella liturgia cristiana questa tradizione è stata ripresa nella festività di Santa Lucia (13 dicembre), considerata come portatrice della luce. E' legata alla luce anche l'altra importante festività del Sol Invictus, anticamente celebrata il 25 dicembre, che ha ispirato il Natale cristiano in cui si celebra la nascita di Gesù, salutato come «colui che creò il Sole» e quindi la luce. Simili tradizioni esistono in altre fedi, come il Buddhismo che ricorda la festa dell'illuminazione tra fine dicembre e inizio gennaio.

In natura, il clima rigido di questo mese, caratterizzato da temperature molto basse con la possibilità di nevicate anche a quote più basse, rende in questo mese del tutto inutile l'attività di semina, da cui nasce il vecchio adagio contadino «seminare decembrino vale meno d'un quattrino».

Nel panorama astrale, domina la scena la costellazione di Orione, riconoscibile per la singolare forma "a clessidra" e per la moltitudine di stelle assai luminose che la compongono, concentrate in uno spazio limitato.

E nella "costellazione della UET" quali stelle ci auguriamo finalmente potranno iniziare a brillare nel mese di Dicembre? Vediamole insieme.





- Venerdì 6 Dicembre alle ore 21, presso la sede sociale al Monte dei Cappuccini, avremo la presentazione delle attività di Sci di Fondo 2025: sarà anche una bella occasione per rivedere gli amici di tante “nevi passate” e programmare insieme la partenza del 44° Corso di Sci di Fondo.
- Venerdì 13 Dicembre alle ore 21, presso la sede sociale al Monte dei Cappuccini, avremo la presentazione delle attività dell'Escursionismo Invernale con ciaspole 2025.
- Domenica 15 Dicembre in località ancora da definirsi passeremo una giornata sulle nevi per riprendere confidenza con gli sci di fondo.
- Domenica 15 e 22 Dicembre in località ancora da definirsi si terrà la nostra tradizionale giornata didattica dedicata all'autosoccorso in valanga ed alle prove con l'ARTVA: mai affrontare percorsi innevati senza avere consapevolezza dei rischi da valanga e dell'importanza che un approccio di autosoccorso ben eseguito può avere sui compagni travolti... partecipate!
- Venerdì 22 Dicembre alle ore 20.30 infine avremo il tradizionale scambio di Auguri UET presso la sede sociale al Monte dei Cappuccini, preceduto dall'interessantissima conferenza “Eravamo d'Usseglio” tenuta dal nostro socio Piermario Migliore.

Auguri di Buone Feste e di un Sereno Anno Nuovo!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de “l'Escursionista”



Conferenza

ERAVAMO D'USSEGLIO

Due secoli di transumanza tra Stura, Dora, Sangone e i borghi di Torino

A cura di Pier Mario Migliore

Si terrà alle ore 20,30 del 20 dicembre 2024
Presso la Sala degli Stemmi al Monte dei Cappuccini
Prima dello scambio degli auguri natalizi



Un racconto sui ricordi di famiglia che iniziano da metà del settecento con le origini ussegliesi e che prosegue nei cascinali della Torino “fuori le mura” e gli alpeggi ubicati sui monti a corona della città.

Con il suono della *rudunà* ripercorriamo l’antico rito della transumanza, che ancor oggi sopravvive e si colloca in una dimensione ai “margini del tempo”, perpetuando quella simbiosi tra uomo e animale che in modo significativo ha plasmato il paesaggio alpino. Tutto questo in una carrellata di immagini che ci faranno scoprire quanto rimane di un mondo dimenticato.

Algeria, non solo Sahara

Pensi all'Algeria e pensi al deserto al più grande, al più completo di tutti i deserti .

Ai tuareg gli uomini blu, i grandi signori del deserto, gli ultimi nomadi, gli uomini liberi.

Alle oasi, palme circondate da laghetti.

Carovane di dromedari che lo attraversano guidate solo dalle stelle.

Il te nel deserto.

Ed invece l'Algeria, dopo l'Italia, e' il paese con più vestigia romane al mondo.

E che vestigia.

Tipo a una Pompei adagiata sulle sponde del Mediterraneo dove il cielo blu, il verde dei pini marittimi ed il mare verde creano un paesaggio quasi surreale.



Reportage *Ai "confini" del mondo*

L'anfiteatro, il tempio, il foro, la villa degli affreschi e splendidi affreschi, sono solo una parte di tesori inestimabili.

Cherches idem come sopra.

Anfiteatro, foto, teatro, terme.

Tiddis dove romanità e cristianità' si fondono.

Ovunque e' impressionante vedere le terme, le fogne, i bagni, una civiltà che toccò picchi forse mai più raggiunti.

Timgad, la vera Pompei africana.





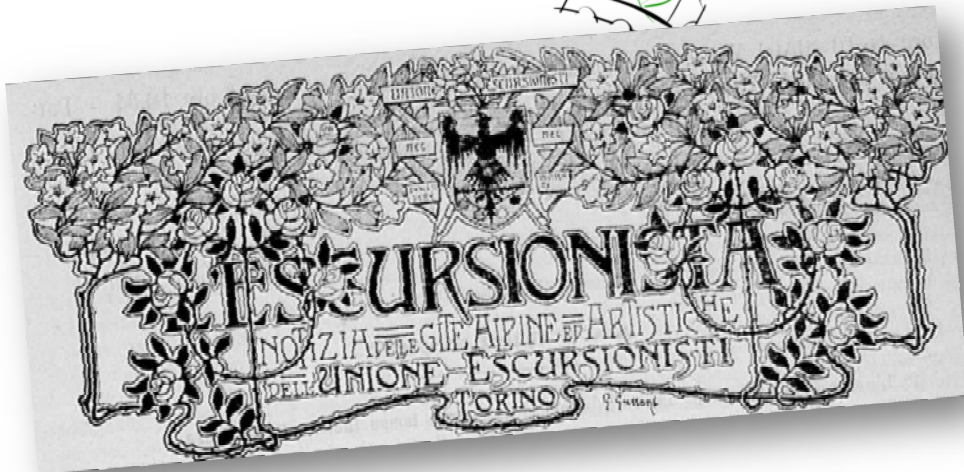
Fondata da Traiano come colonia.
Fondata dal nulla, e' un perfetto esempio di pianificazione urbana.
Potrei andare avanti a citarne molte altre.
Ma non vorrei tediarvi e quindi spero di averVi ospiti in Algeria il paese delle 4 stagioni.
In mezzo a questi tesori sorge Algeri la Bianca.
Quella che per me dopo Istanbul è la più bella città del mondo.
Perdersi nelle stradine della Kasbah, rivivere le strazianti scene del film capolavoro di Gillo Pontecorvo, la Battaglia di Algeri.
Sbucare in Piazza dei Martiri.
Entrare in uno degli innumerevoli musei.
Come il Bardo omonimo di quello tunisino.
Gli incredibili Giardini.
E poi il popolo algerino.

Innamorato dell'Italia e che da e trasmette amore verso il turista da ogni poro.
Algérie mon amour.

Fabrizio Rovella
(Esploratore e Sognatore)
f Saharamonamour
www.saharamonamour.com



Color seppia *Cartoline dal nostro passato*



Moja di San Giacomo

Non ostante che questa gita seguisse la prima ad una sola settimana di distanza, il numero degli iscritti raggiunse quasi il centinaio e di essi, quindici intervennero al solo pranzo.

Alla partenza, dalla stazione di Torino, i gitanti guardavano con compiacenza il cielo limpido ed azzurro, che prometteva una magnifica giornata, ed in lontananza, le montagne già illuminate dal sole nascente, bianche per la neve di recente caduta.

Ma gli escursionisti non portano tale nome per nulla, e quella neve lontana invece che intimorire, esercitava una strana attrazione su tutti.

La giornata però non doveva esser così bella come la mattinata aveva promesso. Quando si giunse a Lanzo il cielo era un po' offuscato ma non riuscì ad intimorire alcuno, sicché parecchi della comitiva nel passare davanti al a "Torino", che al ritorno doveva rifocillarci, pensarono bene di fare un piccolo spuntino, poi avanti.

L'egregio signor Filippi alla testa per frenare i più ardenti, ed il signor Negro alla retroguardia

perchè qualche pecorella non si smarrisse, ci guidarono per intricati nonché sassosi sentieri. La più schietta allegria regnava nella comitiva allietata dalla presenza di una trentina di signore e signorine.

La via era fiancheggiata da prati ricoperti di viole, di primavera, di freddoline, tutte cose che in altri momenti ci avrebbero fatti fermare per raccoglierne qualche mazzolino; ma la neve in alto ci attirava più che i fiori.

Si giunse ad una prima borgata e ad una seconda di Monastero, ma senza arrestarci si proseguì finché si vide ad uno svolta quasi improvviso una chiesa, tra Chiaves che appariva fra la neve, e tosto qualche macchina fotografica entrò in gioco per fissare indelebilmente lo splendido spettacolo.

Erano le 10.30 e qualcuno che cominciava a sentire appetito reclamò una fermata per un piccolo spuntino e attaccando discorso con gli abitanti del luogo si venne a sapere che nella notte era caduta molta neve, il che rendeva un po' più difficile la strada fino a Moja di S Giacomo.

I meno accesi preferirono allora fermarsi, sicché la comitiva si divise in due, 33 uomini e 3 signore decisero coraggiosamente di proseguire, mentre gli altri si fermarono a Chiaves.



Così dunque 36 persone calpestando la neve, che in certi punti aveva l'altezza di oltre un metro, raggiunsero la cima verso le 13 e si accamparono presso le Grangie di S. Giacomo dove furono aperti i sacchi e dato fondo alle provviste, poi, approfittando di qualche fascina rinvenuta, si accese un po' di fuoco.

Ma il tempo stringeva e poiché nessuno voleva rinunciare al pranzo che si stava preparando in basso, bisognò risolversi per il ritorno.

Seguendo sulla neve le traccie lasciate nella salita si ritornò dapprima a Chiaves e seguendo quindi in parte i *turniquets* della carrozzabile di S. Ignazio, in poco più di un'ora si giunse all'albergo "Torino" dove fu servito un buonissimo pranzo.

E inutile dire che tutti mangiarono con grande appetito poiché dopo la strada percorsa non poteva essere altrimenti, ma a dispetto della marcia, le conversazioni, i commenti alla gita, i frizzi e le facezie erano non meno animati dell'appetito.

E quando furono giunte le 20 bisognò sgranchire le gambe e dirigersi alla stazione, dove gli escursionisti si precipitarono a gruppi

allegri più che mai e vivaci anche in ferrovia dove il chiasso continuò, anzi direi, si fece più intenso, finché andò scemando man mano che Torino si avvicinava.

Forse il pensiero di poter riposare le stanche membra serviva da calmante, fatto sta che qui giunti, dopo entusiastici saluti, tutti cercarono di uscire e scappar via più in fretta ch'era possibile.

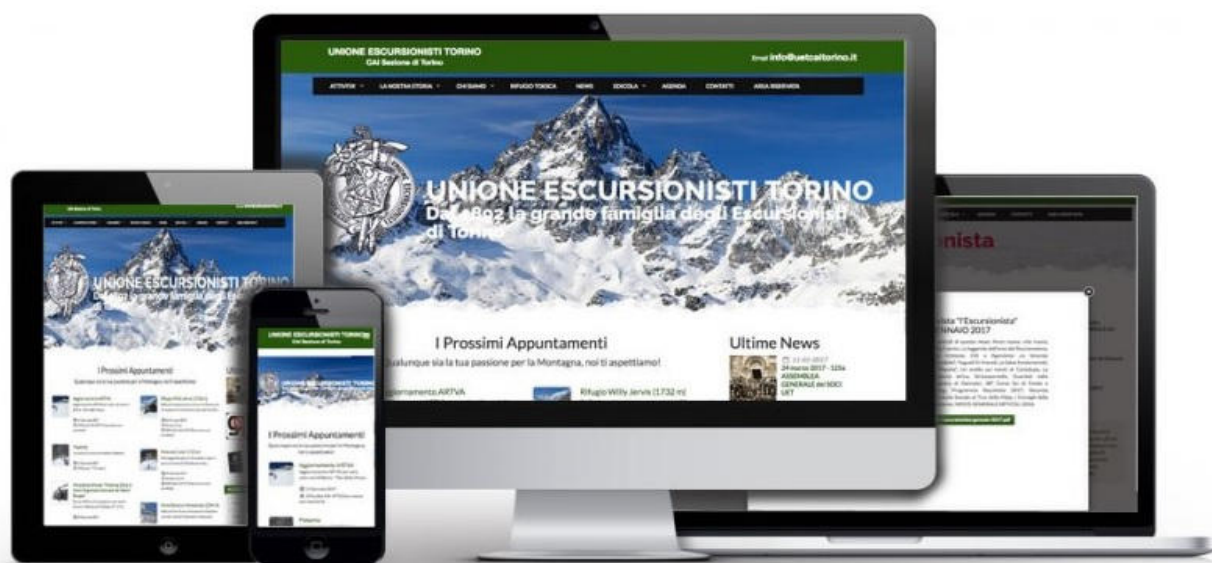
In complesso la gita non poteva riuscire più divertente e variata.

Si cominciò col sole e colle viole per finire nella neve, ma certamente il buon umore e l'allegria lasciarono nell'animo di ognuno il desiderio di poter nuovamente trovarsi per trascorrere un'altra giornata in così piacevole maniera ed in così buona compagnia.

Mario Vallini

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

www.uetcaitorino.it



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

*Registrati gratuitamente come utente **PREMIUM** – non ti costa NULLA - ed accedi a tutti i contenuti multimediali del sito... le foto, i video, le pubblicazioni, la rivista!*

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

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

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



*La Redazione dell'Escursionista
Augura un Buon Natale ed un
Felice Anno Nuovo
a tutti i suoi lettori!*

AUGURI!

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

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

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

Dicembre 2024

seguici su



YouTube^{IT}