



I'Escursionista

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

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

Rifugio Salvin

ma la cresta Vaccarezza... un'altra volta!

Bambini di una volta

Una mostra dentro un parco in Trentino

The Mountain Touch. Un viaggio nella natura che cura.

Al MUSE di Trento la mostra temporanea da un progetto del Museomontagna

Carezze

Cantando con il Coro Edelweiss

Un anello dalle Grange della valle al passo Clopacà

I viaggi del nostro Marco Polo

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



segui su



Anno 12 – Numero 125/2024

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





Sezione di Torino



Editoriale

riflessioni del presidente

Anche le piante emigrano

Ossia l'effetto dei cambiamenti climatici sulla flora e sulla vegetazione di alta quota.

I cambiamenti climatici che stiamo vivendo, non interessano solo e soltanto qualche aspetto dell'ambiente naturale, o qualche specie vivente della natura, ma purtroppo interessano tutto l'ambiente nel suo complesso e tutte le specie viventi ne sono coinvolte.

In particolare, vedremo come l'aumento delle temperature in montagna e il cambiamento del regime delle precipitazioni incide sulla vita delle piante e, in generale, sulla vegetazione di alta quota.

Alexander Von Humboldt, illustre scienziato e naturalista, vissuto tra il '700 e l'800, gettò le basi della moderna ecologia. Egli, salendo sul vulcano Chimborazo, prese nota delle fasce vegetazionali. Fu così che scoprì che le piante si fermavano a quota 4600 m. Al disopra, le condizioni ambientali erano proibitive.

Ora raggiungono i 5200 m. Questo vuol dire che le specie si sono spostate in altezza di circa 600 m. E' pertanto cambiata la collocazione altimetrica delle fasce di vegetazione.

Si registra un generale aumento delle aree coltivabili. Si osserva anche un cambiamento della composizione della comunità vegetale, dove alcune specie entrano in competizione e dominano sulle altre, grazie ad una maggiore resistenza e velocità ad adattarsi ai cambiamenti climatici.

Altro fenomeno non raro, che capita di osservare in montagna sono le piante isolate. Se ad esempio osserviamo un pino mugo a quota 2000 metri, oppure un piccolo larice isolato dal contesto boschivo (che dovrebbe proteggerlo), vuol dire che la pianta non percepisce più l'ambiente circostante come ostile.

Nelle vallette nivali, dove vivevano comunità vegetali legate a un lungo innevamento, oggi, con la diminuzione del rapporto neve/pioggia, si insediano delle specie di prateria.

Dunque, si formano nuove comunità e si estinguono quelle microterme. Il cambiamento climatico incide sulla termofilizzazione degli habitat montani; causa la contrazione degli habitat microtermi (basse temperature) e determina la migrazione verso l'alto delle specie microterme (in cerca di freddo).

Inoltre, avviene anche la migrazione verso l'alto delle specie delle quote inferiori, perché l'alta montagna è sempre più calda; il che vuol dire habitat sempre più favorevoli. Un aumento della temperatura nelle aree montuose genera una forza trainante che innesca flussi migratori di specie verso quote più elevate.

Prima e quarta di copertina di questo mese: Arrivando al Rifugio Salvin e Lago Monastero



Sezione di Torino



Le piante di alta montagna sono strette tra due fuochi: da una parte sono in fuga verso altitudini maggiori; dall'altra parte, oltre una certa quota non si può andare perché la montagna finisce.

A proposito dei "vagabondaggi climatici", in una vecchia rappresentazione scientifica della flora glaciale presente ai margini dei ghiacciai (flora periglaciale), troviamo rappresentata la "Dryas octopetala", che è una delle specie più rappresentative di questi ambienti.

Con il ritiro dei ghiacciai, accade che questa pianta, dopo una quiete durata migliaia di anni, insieme ad altre piante, stia lentamente spostandosi verso quote maggiori. I fiori hanno iniziato a produrre più pigmenti per proteggersi dai raggi ultravioletti. Il fenomeno non è visibile ad occhio umano, ma incide sull'impollinazione.

In sostanza, i fiori stanno cambiando colore a causa dei cambiamenti climatici. Si è anche osservato che la quantità di pigmenti prodotti sia più alta proprio nei petali di quei fiori che crescono ad altitudini elevate o in prossimità dell'Equatore, e che, quindi, risultano maggiormente esposte ai raggi U.V.

Le conseguenze di questo fenomeno sull'impollinazione sono significative. Pur essendo impercettibili all'occhio umano, infatti, le variazioni nei pigmenti sono un segnale per gli animali impollinatori. Api e colibrì preferiscono i fiori in cui la punta dei petali riflette i raggi U.V. e, invece i pigmenti che li assorbono sono concentrati verso il centro.

Le variazioni riscontrate nella produzione dei pigmenti potrebbero appianare tale contrasto, rendendo i fiori meno attraenti per gli impollinatori.

Ci si rende dunque conto come dal cambiamento, sia pure impercettibile all'occhio umano, di queste colorazioni, può dipendere la sopravvivenza di alcuni insetti impollinatori.

In conclusione, la migrazione di alcune piante è una reazione di adattamento al cambiamento climatico. Viene attribuito a Darwin un pensiero (anche se lui non l'ha mai scritto), secondo il quale non è la specie più forte che sopravvive, né la più intelligente, ma quella più reattiva ai cambiamenti.

Beppe Previti
Reggente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 12 – Numero 125/2024
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](https://www.facebook.com/l'Escursionista)

Sommario Settembre 2024

Editoriale – Riflessioni del Presidente

Anche le piante emigrano

Ossia l'effetto dei cambiamenti climatici sulla flora e sulla vegetazione di alta quota. 02

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

Salita UET alla Cima Ciantiplagna 05

Rifugio Salvin, ma la cresta Vaccarezza...
un'altra volta! 07

Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare

Nebbia, che guida! 10

Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Il terzo e ultimo racconto del Lupo e della Volpe 15

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis

Carezze 18

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

Il Pane del Trentino Alto Adige 21

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

Le nostre leggende 25

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

The Mountain Touch.

Un viaggio nella natura che cura.

Al MUSE di Trento la mostra temporanea da un progetto del Museomontagna 27

la Montagna scritta - la rubrica della Biblioteca Nazionale CAI

Il giardino e arboreto alpino "Allionia" 32

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

Un anello dalle Grange della valle al passo
Clopacà 34

Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino

Bambini di una volta

Una mostra dentro un parco in Trentino 39

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

Fisioterapia: quando il corpo ha bisogno
di un professionista 44

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

Strizzacervello 47

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

A settembre pioggia e luna, è dei funghi la
fortuna 54

Reportage – Ai confini del mondo

Un po' di riposo in Val d'Aosta

Appunti di viaggio

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

Al Vandalino 56

Ricordando – Le persone a cui abbiamo voluto bene

In ricordo di Emilio Cardellino 58

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

info@uetcaitorino.com

Salita UET alla Cima Ciantiplagna

Il ritrovo mattutino all'ex Maffei per il gruppo UET che si reca in val Chisone ha l'obiettivo di raggiungere la cima più alta dello spartiacque tra la Val di Susa e la Val Chisone con i suoi 2849 metri.

Radunato il gruppo a Villaretto e superati i perigliosi momenti della colazione, il piccolo serpentone UET si inoltra nella Valle e risale la strada che conduce, dapprima al bel pianoro del Pian dell'Alpe e poi, lasciando sulla sinistra la strada dei Cannoni che conduce all'Assietta, giunge al Colle delle Finestre, luogo della partenza dell'escursione in programma.



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo

Il Colle che mette in comunicazione la Val di Susa con la Val Chisone ed il Sestriere è famoso per conservare sul versante della Val Chisone una delle ultime strade carrozzabili a fondo naturale ben tenute delle Alpi Occidentali, teatro delle gesta e delle fatiche dei corridori del giro d'Italia.

Il gruppo riceve le informazioni di rilievo sulla gita avendo già davanti agli occhi il sentiero da



percorrere, disegnato sullo sfondo verde della montagna.

L'escursione parte dalla casermetta del citato Colle e imbecca la strada militare che collegava i forti facenti parte del "Vallo Alpino", lungo lo spartiacque Val Chisone/Val di Susa.

La strada raccorda quella proveniente dal Forte di Fenestrelle e prosegue fino al Forte del Gran Serin.

Il gruppo sale ciarliero lungo la bella strada, ancora in ottime condizioni, tranne un breve tratto crollato poco prima del Colle della Vecchia, scortato da Aron il simpatico border collie di Vittoria che ci fa allegramente compagnia.

Giunti alla fontana del mulo proprio sotto la cima del monte Pintas, abbiamo un bello scorcio della Val Chisone con davanti il paesino di Laux con il suo laghetto e sulla sinistra gli abitati di Prigelato e del Sestriere.

Da qui, i più attenti scorgono anche la cima obiettivo della giornata con le caratteristiche antenne della stazione meteo. Proseguiamo con passo leggero, superiamo il Colle della Vecchia e il caratteristico sasso noto come "dente della Vecchia". La cima ci appare ora vicina e ben contornata; seguiamo la strada ed arriviamo alla stazione Eliografica, dove Beppe Previti spiega il funzionamento dell'Eliografo;

strumento di collegamento e comunicazione con le altre strutture difensive della zona.

Lasciate alcune persone presso i ruderi della postazione, seguiamo lungo la strada aggirando le ultime lingue di neve rimaste, fino al bivio del sentiero che, con alcuni tornanti ci porta in cima.

Dopo aver fatto uno spuntino e dato uno sguardo alle vette che ci circondano, parzialmente coperte dalle nuvole, iniziamo la discesa per il rientro.

Giunti a Villaretto e parcheggiate le auto, il gruppo si rilassa con allegria nella relazione sociale e apprezza di buon grado i taglieri di formaggi, i panini con le acciughe al verde e tanti altri gustosi assaggi che vengono proposti dal posto ristoro contattato da Beppe (che ha conoscenza del luogo) per una piccola merenda sinoira.

Al termine del "frugale convivio", che conclude la giornata, ci salutiamo con viva cordialità, dandoci appuntamento alla prossima gita.

Marco Chiovini



Rifugio Salvin, ma la cresta Vaccarezza... un'altra volta!

Dopo alcuni rimaneggiamenti del percorso dovuti alle condizioni meteo ed a quelle dei sentieri, arriva finalmente l'ora della due giorni con pernottamento al rifugio Salvin!

La carovana UET, dopo aver messo a dura prova le sospensioni dei propri mezzi sull'impervio sterrato che vi conduce, si ritrova al santuario di Marsaglia.

Mantelle, ombrelli e giacche da pioggia la fanno da padroni, mentre ci si organizza per cominciare la salita verso il rifugio. Ma, visto che ci siamo, perché non dare un'occhiata alla chiesa? Intanto, magari, smette di venir giù come Dio la manda.

Ecco, a proposito del Signore, non sempre la sua casa è aperta. Soprattutto se è sparsa in mezzo ai boschi delle valli di Lanzo. Vabbè. Sarà per un'altra volta. Sta comunque spiovento, quindi zaini in spalla! Si va! Per la strada, però, perché il sentiero passa in mezzo ad erba alta e bagnata e rischieremo di arrivare su fradici come anatroccoli.

Il gruppo consta di una quindicina di elementi, tra vecchie conoscenze e nuovi (e giovani) innesti.

Si chiacchiera e si scherza, mentre il capo gita Enrico guida la truppa lungo la tortuosa stradina. C'è tempo di osservare piante e fiori e di fermarsi a fotografare mucche e capre che brucano nei prati circostanti. E in un'oretta si è già in vista del rifugio.

Nina e Dino, saliti il giorno prima con il loro pittoresco camion, ci accolgono calorosamente sulla porta. Ma non sono i soli: due coraggiosi sposi ed i loro invitati banchettano nella sala principale.

Insomma, c'è aria di festa!

Tempo di assegnare le camere, posare gli zaini e togliere gli scarponi, e anche noi caini invadiamo i locali del Salvin. Il clima non è esattamente estivo, quindi, in attesa della cena, ci si riunisce intorno al fuoco del camino.

Un sorso di birra, un bicchiere di vino e un vin brulé accendono le conversazioni. Fioccano battute scherzose e si alzano fragorose risate. Intanto Enrico e i suoi collaboratori scrutano il cielo: la meta di domani, il monte Vaccarezza, è avvolto in nuvoloni neri per niente rassicuranti. Meglio preparare un piano B alla portata di tutti. Magari il lago di Monastero... Nel frattempo... si mangia!





E come si mangia! Tris di squisiti antipasti, tagliolini all'aglio ursino, polenta e cinghiale e dolci sono tutti fatti in casa. E si sente! Il tutto accompagnato da un pane esageratamente buono ed annaffiato da un sincero vino rosso. E' bello vedere i sorrisi sui volti di tutti, ma proprio tutti i commensali. In fondo la montagna è anche questo, no? Andiamo a nanna, va, che domattina si parte alle 8.

Riposati dai comodi giacigli del rifugio, alla chetichella i partecipanti si ritrovano nella sala della colazione. E lì ad attenderli ci sono altre leccornie made in Salvin: burro e marmellate fatte in casa, yogurt, deliziosi formaggi, brioches... I propositi di una colazione frugale per non essere appesantiti durante la salita vanno a farsi benedire in un istante. D'altronde, quando ci ricapita?

Ok, dai. Tempo di andare.

Vista l'incertezza del meteo, optiamo saggiamente per il piano B, più "turistico" e meno spettacolare della cresta che conduce al Vaccarezza, ma più sicuro per tutti. Dai ragazzi: si va al lago!

La prima parte dell'ampio sentiero 407 si snoda in saliscendi fra boschi e radure. Nulla di

impegnativo ma buono per smaltire le bisbocce e fare due chiacchiere con i compagni di viaggio.

Due orette e raggiungiamo il Colle della Forchetta. Di tanto in tanto il cielo si apre regalandoci scorci suggestivi sulla Val Grande sotto di noi e sulle vette ancora ampiamente innevate che la sovrastano.

Imbocchiamo la sterrata/sentiero 332 e riprendiamo la salita sotto cresta. I 400 metri di dislivello che restano sono stemperati lungo diversi chilometri, quindi il fiatone non è quasi mai un problema.

Solo l'ultimo tratto di sentiero taglia un paio di tornanti e la salita si fa più impegnativa. Qualche mugugno qua e là (vero Marisa?), ma l'edicola della Madonnina piazzata ai 1971 metri dell'Alpe di Monastero è già lì in vista. Ancora due passi e siamo alla meta.

Ci accampiamo lungo le rive per la pausa pranzo e le foto di rito. Alcuni cicloturisti assistiti tentano di scamazzarsi lungo la lingua di nevaio che ancora incombe sulle acque, mentre un pacifico pescatore lancia la sua lenza increspando la superficie pulitissima del lago. I molteplici volti della montagna di oggi.



Finita la pausa comincia la discesa. All'Alpe di Monastero, a monte di una stalla abbandonata, svoltiamo lungo il sentiero 407, via più breve per tornare al rifugio. La via è stretta ed a tratti un po' scoscesa, ma pittoresca.

Andiamo giù tutti insieme. La fioritura dei prati sopra e sotto di noi è spettacolare! Un patchwork di genzianelle blu, anemoni bianchi e altri fiorellini colorati ci accompagna per tutto il tempo.

Alterniamo tratti di falsopiano a decise perdite di quota. I quadricipiti lo percepiscono. Ed eccolo la sotto il Salvin!

Qui incrociamo un manipolo di veterani UET che si spaccia per squadra di recupero, ma in realtà era lì solo per farsi una sana mangiata. Tempo di raccogliere i nostri stracci e farci una birretta e si riprende a scendere.

Torniamo alle macchine. Ma stavolta lungo il sentiero che taglia nei boschi. Erba, radici, ramoscelli, foglie bagnate e pietre piatte rendono il tratto un po' più insidioso di quello che sarebbe normalmente.

E così un po' tutti, di tanto in tanto, finiscono con il testare le proprietà ammortizzanti del proprio fondoschiena. In un'ora abbondante siamo al santuario. Il sorriso è ancora sulle facce di tutti. Segno incontestabile che il week end è piaciuto.

Grazie Enrico.

Vittorio Mortara



Nebbia, che guida!

Vi racconto una storia incredibile, una di quelle storie che quando le senti pensi: "Ok, è impossibile, l'hanno inventata..."



Penna e calamaio *Racconti per chi sa ascoltare*

Quell'estate i miei figli avevano insistito per avere una cane: dobbiamo salvarne almeno uno! Questo era il loro desiderio, pensando a tutti gli ospiti a quattro zampe del canile municipale; con questo caldo! Poverini.

Noi adulti non avevamo nessuna intenzione, quindi decidemmo di rimandare la decisione al ritorno delle vacanze, che quell'anno sarebbero state in montagna, dove avevamo la casa già da qualche tempo. In quel piccolo borgo la vita era semplice e tranquilla: poche persone, pochi turisti, animali sereni e clima piacevole. Certo l'inverno era rigido, ma la neve arrivava e di solito le sciare erano garantite.

La pista da fondo passava sotto casa e tutti i giorni io mi avventuravo verso il paese per fare un giretto e acquistare generi alimentari.

D'estate il percorso era lo stesso, una passeggiata di mezz'oretta ed eri in paese, per un caffè, acquisti vari o incontri con amici.

Di solito uscivo di casa al mattino, con gli sci a spalle d'inverno e gli scarponcini ai piedi d'estate e mi incamminavo verso l'imbocco del sentiero.

L'ultima casetta del borgo era abitata da una coppia di signori anziani e da Nebbia, un docile San Bernardo proprio simile al cane della protagonista del famoso cartone animato "Heidi".

Il suddetto cane era sempre in cerca di compagnia e appena mi vedeva o mi sentiva, grazie al suo udito sensibile, si presentava sulla soglia pronto a seguirmi.

Attendeva che mi sistemassi gli sci e il suo passo si affiancava al mio, ogni tanto girava il muso per comunicare la sua presenza ed io continuavo il mio percorso allegra di avere questa compagnia.

Capitava che a volte non era presente sulla soglia, ma mi aspettava in cima alla prima salita, abbaiando in modo calmo non appena si accorgeva che lo avevo notato, quasi mi volesse incitare.

Arrivati in paese le nostre strade si separavano: io andavo per commissioni varie, lui rimaneva in periferia girellando in cerca di tracce o conoscenze canine.

Magicamente poi al mio rientro, con lo zaino pieno, lo ritrovavo all'imbocco della pista da fondo che mi attendeva allegro, Ciao Nebbia! Ci sei? La sua risposta era una paio di "bau" calmi e distanziati.

Eravamo così pronti alla strada del rientro, raggiunto il nostro borgo Nebbia si sistemava in piazza disteso ai piedi della fontana aspettando qualche altro pellegrino che avesse intenzione di passeggiare fino in paese.

Pensavo a questo quando Francesco, il figlio minore, mi chiese se quest'anno avrebbe potuto andare un po' in giro da solo, aveva già compiuto 10 anni e conosceva il luogo: i sentieri, le persone, i pericoli.

Certo, poi ne parliamo, comunque direi che qualche passeggiata con i tuoi amichetti puoi anche farla, portati però dietro tuo fratello che è più grande e ti guida.



“Ma io volevo andare da solo...Sono capace!”
Cercai di non essere molto chiara nella risposta, ma mio figlio è un tipo molto insistente; soprattutto se non ha risposte chiare.

Così mi fece promettere che magari un giorno sarebbe potuto andare da solo almeno fino in paese, se non avessimo avuto bisogno di spesa o di altro.

Quel giorno arrivò.

Con suo fratello e qualche amico sarebbe andato a comperare il pane e il latte, ovviamente lui preferiva andarci da solo e reputava questa compagnia come una specie di balia.

Mamma, dovevo andarci da solo! Io sono capace!

Certo, lo so. Questa volta va così, poi la prossima andrai da solo.

Al ritorno domandai loro se avessero incontrato Nebbia, ma mi dissero che non l'avevano visto.

Francesco si ricordò delle mie parole e da lì a qualche giorno si ripresentò l'occasione: “Questa volta niente storie, vado da solo!”

Con una lieve preoccupazione lo lasciai andare, pensando che magari sulla soglia del sentiero ci sarebbe stato Nebbia e lo avrebbe scortato sia all'andata che al ritorno.

“Ricordati di non correre e di comprare solo ciò che ti ho detto, niente caramelle!”

“Sì mamma...”

Si incamminò da solo e non volle essere accompagnato neppure all'inizio del sentiero.

Dopo che si fu allontanato andai lì e vidi la piccola casetta dei signori Peyrot, c'era la cuccia di Nebbia, ma del cane nessuna traccia..

Pensai che poteva essere in giro ad accompagnare qualcuno e poi notai che il cielo si stava rannuvolando in modo molto veloce, speriamo che Francesco abbia preso la mantellina da pioggia.

Non nascondevo una certa preoccupazione che, come le nuvole che si addensavano velocemente, gravava sulla mia testa e sul mio cuore.

“Ma certo, sono troppo ansiosa, Francesco conosce bene quel sentiero, sarà di ritorno a breve...”

Trascorse un paio di ore cominciai a preoccuparmi e dissi a mio marito che sarei andata a passeggiare, per non dare a vedere la mia preoccupazione che aumentava.

Mi incamminai verso il sentiero e dopo circa dieci minuti trovai per terra il cappellino da sole di mio figlio: panico..

Filai verso il paese a passo spedito dove chiesi in giro se avessero visto un bimbo, seguiva descrizione dettagliata:nessuno lo aveva visto, inoltre iniziavano a cadere le prime gocce di pioggia.

Dovevo calmarmi, non si ragiona con la paura in testa e l'agitazione nella pancia; respirai ed iniziai a scendere verso casa, io non avevo preso la mantellina ed avevo ai piedi solo scarpette da città...

Arrivai a casa zuppa e sconcertata, non lo avevo visto...

Salii le scale e intravidi una mantellina rossa stesa in terrazzo ad asciugare, mi precipitai in casa e Francesco era lì...

“Mi ha salvato, mi ha salvato! Mamma ma sei fradicia!”

“Lo so, chi ti ha salvato?”

“Nebbia! Stavo camminando verso il paese e ad un tratto il cielo è diventato tutto scuro, allora ho deciso di deviare verso la baita di Remo, che forse era al pascolo con le sue mucche, ma ho pensato che la baita era sempre aperta. Ad un certo punto però è arrivato il temporale così mi sono agitato ed ho sbagliato strada. Meno male che il suo abbaiare mi ha guidato e poi l'ho visto in fondo al sentiero che mi aspettava ed ogni volta che mi avvicinavo si allontanava ed abbaiava come volesse farmi capire di seguirlo. L'ho anche chiamato quando sentivo solo abbaiare: Nebbia, Nebbia sono qui! Così lui mi ha trovato!”

“In paese l'ho salutato, si è avvicinato alla casa dei signori Peyrot e si è fermato lì, non ho visto se poi è entrato perché sono corso a casa”

“Sono contenta! Quel cane è veramente un cane guida!”

Qualche giorno dopo su insistenza di Francesco, andammo a trovare i signori Peyrot, per ringraziare Nebbia del salvataggio.



In casa i signori ci fecero accomodare e ci servirono del tè con i biscotti fatti a mano dalla Signora Odetta Peyrot e mi offrirono un delizioso punch al mandarino, che anche se eravamo in estate era comunque ben gradito.

Sul caminetto facevano bella mostra tante foto, tra le quali quella di Nebbia, in una era seduto vicino alla cascata di Selle con il suo bel nasone all'insù e l'espressione sorniona, come al suo solito.

“Eccolo, è lui!” urlò Francesco

“Certo caro, questo è il nostro Nebbia, un gran bel San Bernardo, che purtroppo all'inizio di questa primavera ci ha lasciati, passando a miglior vita, gli piaceva fare da guida, era nato per quello. Ora sarà nel paradiso dei cani a fare strada a qualche angelo distratto”

Trattenni il respiro, Francesco si avvicinò alla foto, guardò Nebbia e disse a bassa voce “Grazie”

Non so se fosse il caldo, il troppo punch ma io sentii distintamente un'abbaiare inconfondibile...

Qualche mese dopo, mio figlio Francesco trovò tra i regali di Natale un cucciolo di San Bernardo

“Guarda mamma! E' tornato Nebbia!”

*Dedicato a Nebbia,
il cane guida di Villa di Prali*

Michela Fassina



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"!*



*Da 25 maggio il rifugio è aperto tutti i
giorni! Vi aspettiamo!*



Le avventure del Lupo e della Volpe sono una trilogia che sono arrivate a me, raccontatemi da mio padre quando ero bambino a sua volta raccontate dal nonno quando era bambino e così di generazione in generazione...



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Il terzo e ultimo racconto del Lupo e della Volpe

L'estate è la stagione in cui si svolge l'ultimo racconto della saga del Lupo e della Volpe

Fino ai primi anni 60, quando i frigoriferi non erano ancora entrati nelle famiglie contadine, era difficile conservare le vivande e si ricorreva ai più disparati espedienti.

Nelle città come ad esempio Torino, era invece possibile ma solo per le famiglie più fortunate, disporre delle ghiacciaie.

Le ghiacciaie erano grosso modo dei contenitori capienti, posti in cantina o nel punto più fresco della casa in cui erano conservati i cibi. La ghiacciaia manteneva il freddo grazie ai pezzi di ghiaccio trasportati lungo le vie del borgo su un carro trainato da un cavallo.

Questo accadeva più o meno al tempo dei miei nonni. Non tutti però sanno dove venivano conservati gli alimenti nella calda estate della pianura padana. Il carro del ghiaccio non arrivava nelle fattorie e così le famiglie contadine conservavano gli alimenti nel ... pozzo oltre che nelle loro fresche cantine.

L'acqua fresca del pozzo permetteva di avere una temperatura più bassa di quella ambiente. Gli alimenti erano messi dentro a dei secchi parzialmente immersi nell'acqua ed erano a loro volta assicurati a delle catene per la salita e la discesa oltre che per evitare che il secchio rovesciasse il suo contenuto.

E' estate e il Lupo e la Volpe sono alle prese con il loro formidabile appetito che non conosce stagione.

<< Volpe!>> esclama il Lupo. << Sò dove il Contadino tiene la carne arrostita, i salami, insomma tutti gli avanzi della festa della trebbiatura>>.

<< Ehi Lupo, finalmente ti stai rendendo utile! Non posso sempre essere io a trovare il modo di sfamarci>>.

<< Volpe, quando scenderà la notte entreremo nella corte. Ci avvicineremo al pozzo lungo il muro. Il cane non si accorgerà di nulla stanco come sarà dopo una giornata di lavoro. Una volta raggiunto il pozzo ci caleremo a turno e ... buon appetito!>>

<< Bravo Lupo, ottimo piano!>>

Scese la notte, la luna alta nel cielo rischiarava la corte come se fosse giorno.

Il Lupo e la Volpe strisciavano silenziosamente lungo il bordo del pozzo.

<< Lupo, prendi il secchio grande senza fare rumore, legalo alla catena e passa la catena sulla carrucola>>.

Il Lupo fece quello che Volpe gli aveva ordinato. Si trattava ora di decidere chi sarebbe sceso per primo.

<< Lupo stavolta vai pure prima tu, ti calo io con il secchio>>.

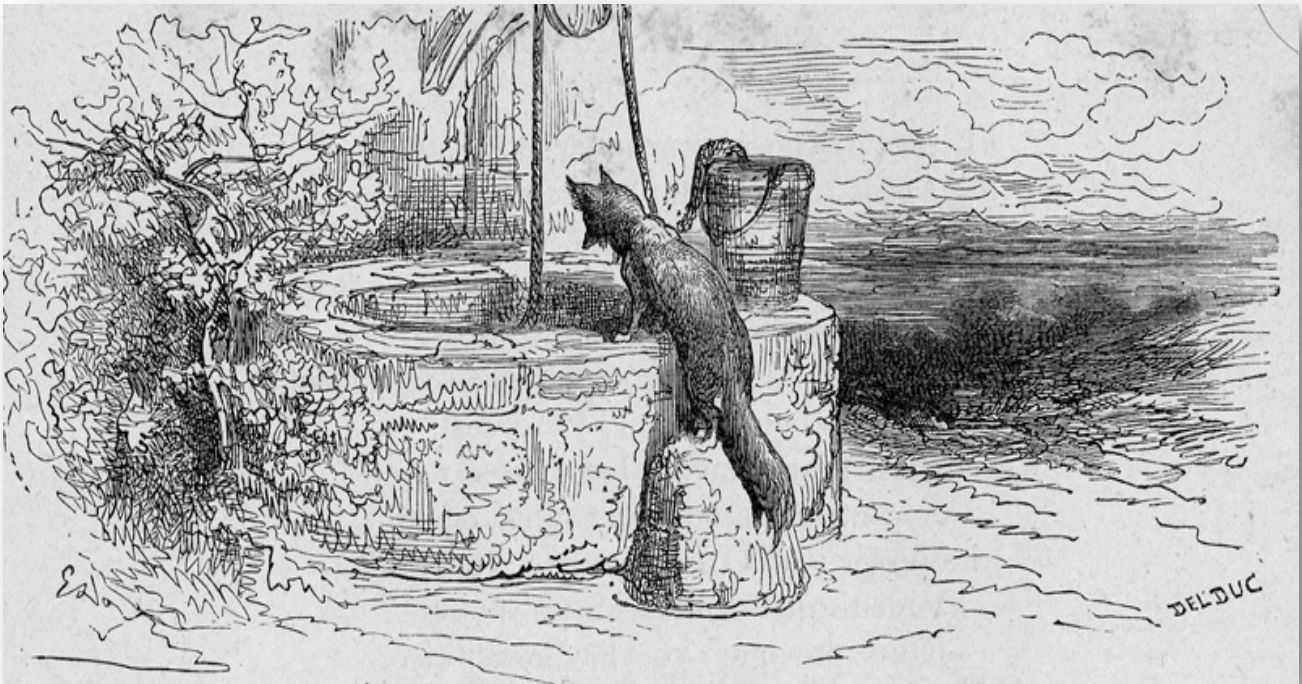
Il Lupo non si fidava della Volpe, stava per accettare ma improvvisamente cambiò idea: <<Giammai Volpe, vai pure prima tu e quando hai mangiato abbastanza sussurrerai "Lap, Lap Tirme su!" (*)>>.

<< Se così preferisci, caro amico>>.

La Volpe entrò dentro il secchio e Lupo la calò giù nel pozzo fino a raggiungere il punto in cui era risposto il cibo.

<< Basta così!>> Sussurrò Volpe e Lupo bloccò la catena.

Volpe cominciò ad assaporare le cosce di pollo arrostito per poi passare al bollito e quel che era rimasto degli agnolotti. Ben presto fu sazia e a quel punto sussurrò al Lupo: << Lap, Lap, Tirme sù!>>. Il Lupo cominciò a tirare la catena: << Uffa! ma quanto pesa Volpe, deve aver mangiato tantissimo!>>.



Una volta sul bordo del pozzo, Volpe con un balzo saltò fuori dal secchio e prese con le sue zampe la catena del secchio e disse al Lupo: << E' il tuo turno, buon appetito!>>.

Il Lupo fu calato a sua volta nel pozzo dove era rimasto ancora tanto ma tanto da mangiare. Il Lupo non sapeva resistere a tutto quel ben di Dio e si ingozzò come mai aveva fatto.

<<Volpe, Volpe.. Lap, Lap, Tirme sù!>> La Volpe cominciò a tirare la catena ma per quanti sforzi facesse non riusciva a far salire su il Lupo: aveva mangiato troppo ed era diventato pesantissimo!

Non si perse d'animo e continuò a tirare a tirare incitata dal Lupo.

La notte estiva era breve.

Il cane svegliato dal cigolare della catena e dallo sbuffare delle Volpe, cominciò ad abbaiare fino a quando il Contadino si levò.

Il Contadino capì subito che aveva ancora una volta a che fare con il Lupo e la Volpe: i soliti due bricconi! Il suo bastone era come sempre a portata di mano. Volpe spaventata dalla improvvisa apparizione del Contadino mollò la catena. Il Lupo finì a mollo nel pozzo provocando una colonna d'acqua.

Volpe riuscì a mettersi in salvo ma non così Lupo che si prese come sempre un sacco di legnate prima di riuscire a fuggire.

Ed ancora oggi quando si sente un rumore provenire dal pozzo, si va a controllare se il Lupo, nonostante la lezione impartita dal Contadino, è ritornato per mangiare gli avanzi della festa del giorno prima.

Antonio Bertero

(*) "Lap, Lap, Tirme Su!"

Lap, Lap non ha nessuna traduzione nel dialetto piemontese a mia conoscenza. Nel racconto orale è però di effetto sui bambini che tendono a ripetere per gioco il verso imitando così il Lupo.

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 Langfjordenes.

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...



Carezze

*C'era il temporale, poco autunno,
poi la neve; carezze del domani,
di un'ora troppo breve.
C'era un colpo d'ala,
c'era un'eco di cicala;
le favole sospese
che aspettano la luna.*

*Oltre non c'era niente,
oltre quel po' di cielo,
oltre quei rami a marginare il vento.
Biele taviele, zei di rosade,
bionde di riese, biele, biele.*

*Oltre non c'era niente,
oltre quel po' di cielo,
con la rugiada a dissetare i sogni.
Biele taviele, zei di rosade,
bionde di riese, biele, biele.*

Parole e musica di Marco Maiero

Era il tempo in cui il mondo era racchiuso in un campo, nel suo tempo di lunghe stagioni, nella voce di cicale come bordoni insistenti.

E tutto bastava: oltre i rami che fermavano il cielo ed il vento non c'era che un nulla a noi



indifferente. Il canto intercala ad ampi fraseggi in lingua italiana, un vivace ritornello in lingua friulana, basato su uno zoppicante e intrigante tempo di 5/8.

Tonalità minori e maggiori accendono sogni luminosi, carezze che arrivano dal tempo. Il termine taviele indica la campagna coltivata; il termine zei indica il cesto di vimini, con manico incurvato, di uso comune nelle case e nei campi; il termine riese o riesi indica, in molte zone, il grumereccio, ossia il fieno tardivo, più corto e più tenero del maggese.

Cicala

grosso insetto della famiglia Cicadidi; possiede corpo tozzo di colore nero o marrone, antenne corte, grandi occhi separati fra loro e grandi ali trasparenti membranose con nervature gialle.

Arboricoli, gli adulti si nutrono principalmente della linfa degli alberi e nelle ore più calde dei mesi estivi i maschi emettono un caratteristico frinito utilizzato principalmente come richiamo d'amore; la sua classificazione scientifica è Cicadidae.

Vi fu un tempo in cui le cicale erano esseri umani così innamorati della musica da sacrificare persino il bisogno di vivere e nutrirsi, arrivando a morire per poter continuare a cantare.

Per ricompensarle di questa straordinaria passione, le Muse trasformarono questi uomini e donne in cicale, affinché potessero dedicare tutta la loro effimera vita al canto.

Dopo la morte, gli insetti avrebbero dovuto comunicare alle Muse quali esseri umani le rispettassero e chi, invece, non lo facesse.

In realtà, quanto vive una cicala? La vita di questi insetti si svolge per la maggior parte sottoterra, dove alcune specie possono trascorrere fino a 17 anni prima di emergere.

La fase adulta è invece effimera: in genere dura poche settimane, durante le quali gli esemplari maschi cantano incessantemente per attrarre una compagna.



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser
<https://www.youtube.com/watch?v=1OgsPQmJ1d4>
(Carezze interpretato dal "Coro che non c'è")



La presenza di una cicala in casa ha un significato particolare in diverse culture. Nell'antica Cina, ad esempio, veniva vista come un buon auspicio e simbolo di rinascita e longevità.

Ma il significato simbolico della cicala non si limita a queste interpretazioni positive. La favola della Cicala e della Formica di Esopo, per esempio, attribuisce alla cicala un ruolo meno lodevole, rappresentandola come un simbolo di negligenza e mancata previdenza.

La morale della favola della cicala e della formica ricorda infatti l'importanza del lavoro e della pianificazione.

La cicala passa l'estate a cantare, trascurando la raccolta del cibo, mentre la laboriosa formica

si prepara per l'inverno. Quando arriva il freddo, la cicala si ritrova senza riserve, mentre la formica può godersi tutto il frutto del suo lavoro.

Il canto della cicala, quindi, può avere un significato duplice. Da una parte celebra la vita, l'arte e la bellezza ma dall'altra ricorda la necessità di bilanciare il piacere del momento con la responsabilità verso il futuro.

In questa dualità risiede la forza del mito della cicala, un insetto che da sempre affascina l'uomo. La cicala infatti, grazie al suo processo di muta, detiene anche un forte simbolismo nell'immaginario collettivo: il processo con cui emerge dal suo esoscheletro è spesso associato a idee di rinascita e rinnovamento.

In questa prospettiva, la cicala diventa un emblema di bellezza e resurrezione, pur conservando il significato di leggerezza e disimpegno.

Fieno

Il fieno è in genere utilizzato nella nutrizione di bovini, equini, caprini e ovini. Anche i piccoli animali domestici come conigli e piccoli roditori mangiano il fieno. Soprattutto per i conigli l'alimentazione corretta è a base di fieno, senza cereali, pane, pellets, eccetera.

Il fieno per i conigli rappresenta l'alimento principe, importante anche per mantenere una corretta masticazione, consumando i denti ed evitando problemi di malocclusione. I maiali invece non digeriscono molto bene le fibre vegetali.

Il fieno viene usato come alimento principale quando o dove non ci sono abbastanza pascoli a disposizione, questo può accadere a causa delle condizioni climatiche come durante l'inverno oppure dove non ci sono pascoli disponibili in quanto il terreno viene impiegato per l'agricoltura.

Valter Incerpi

*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 del Trentino Alto Adige

Amici de "Il Mestolo d'oro"... ancora una volta, ben ritrovati!

Continuando il nostro viaggio alla scoperta dei grandi piani italiani, questo mese siamo arrivati nella bellissima regione del Trentino Alto Adige. Ben sappiamo come uno dei modi per conoscere un territorio sia quello di osservare le sue coltivazioni e la loro trasformazione in prodotti e cibi tipici.

Questa cosa è poi oltremodo significativa quando parliamo dei cereali e del pane che da questi si origina.

E chiunque abbia visitato questa regione, conserva nel suo cuore il ricordo del pane tipico del Trentino Alto Adige la cui fragranza dipende da un complesso e variegato ecosistema, con una natura ricca di specie autoctone di cereali, dove al primo posto troviamo sicuramente la segale, e di conseguenza, il lievito di segale e il pane di segale.

A seguire poi ci sono l'orzo, il farro spelta e monococco, l'avena, il grano saraceno, il mais, il miglio, il sorgo e il frumento tenero.

Un territorio che appare impervio e inadatto per la coltivazione dei cereali, grazie alla mano dell'uomo, nel corso della storia, ha saputo plasmare la natura selvaggia e piegarla ai propri bisogni alimentari, ed è per questo motivo che questo mese questo territorio lo "celebreremo" parlando di tre dei suoi pani straordinari: il Pan de molche, la pagnotta ai quattro tritelli ed il Vinschger Paarl della Val Venosta.

Sono riuscito ad incuriosirvi?

Pan de molche

Le molche sono un residuo solido della lavorazione dell'olio di oliva, composto dalle bucce e dalla polpa delle olive.

E' un termine del dialetto Trentino e la sentirete utilizzare solamente nell'alto Garda nelle zone di Riva, Arco, Torbole e Tenno.

Molche è una parola del dialetto Trentino e la sentirete utilizzare solamente nell'alto Garda nelle zone di Riva, Arco, Torbole e Tenno.

Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



Questo perchè le molche sono un residuo solido della lavorazione dell'olio di oliva, composto dalle bucce e dalla polpa delle olive, privato dei noccioli ed è solo in questa zona del Trentino che vengono coltivati gli ulivi. Il territorio più a nord del mondo dove viene prodotto l'olio d'oliva extravergine.

Da poco ho scoperto che dell'uliva non si butta via nulla e anche con le Molche si possono preparare diverse ricette, ma la più famosa è sicuramente il pan de molche.

INGREDIENTI

- 600 g farina 0
- 120 g acqua tiepida
- 110 g latte intero
- 100 g molche
- 40 g lievito di birra



Pan de molche

- 10 g zucchero
- 30 g olio extra vergine d'oliva

PREPARAZIONE

In una ciotola o in planetaria, sciogliere il lievito con l'acqua e lo zucchero.

Aggiungere il latte l'olio.

Setacciare la farina e unirla agli altri ingredienti.

Iniziare ad impastare, infine aggiungere le molche ed il sale.

Lavorare bene fino ad amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Ungere con un filo d'olio il fondo di una ciotola e riporre l'impasto.

Coprire con la pellicola.

A questo punto potete porlo in un posto caldo, e farlo lievitare 2 ore oppure riporlo in un luogo fresco (circa 15°) e lasciarlo lievitare lentamente anche per tutta la notte.

Trascorso il tempo di lievitazione, prendere l'impasto e staccare con una spatola pezzetti da circa 60/70 g.

Appiattire con le mani ogni pezzetto e arrotolare su stesso.

Disporre i panini su una placca precedentemente foderata da carta.

Fari lievitare un'altra oretta.

Accendere il forno a 220° e cuocere per circa 15 minuti.

Pagnotta ai 4 tritelli

Molto diffuse nel Trentino, con precisione a Bolzano, le pagnotte ai 4 tritelli sono una gustosa e salutare alternativa al classico pane. Cosa sono i tritelli? Semplicemente un trito misto di avena, grano, orzo e segale!

INGREDIENTI

- 400 g di farina di frumento
- 250 g di tritello di segale, grano, avena, orzo
- 25 g di lievito di birra
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di zucchero

PREPARAZIONE

Versate la farina a fontana sulla spianatoia.

Al centro sciogliete il lievito con un po' d'acqua tiepida e aggiungete lo zucchero. Iniziate a



Pagnotta ai 4 tritelli

mescolare gli ingredienti, aggiungendo di tanto in tanto altra acqua.

Successivamente incorporate anche il tritello dei quattro cereali e un pizzico di sale.

Continuate la lavorazione dell'impasto fino a ottenere una consistenza morbida e omogenea.

Riponetelo in una ciotola infarinata che coprirete con un canovaccio umido per lasciar lievitare dai 30 ai 60 minuti.

Una volta lievitato, riprendete l'impasto, lavoratelo ancora qualche minuto e suddividetelo in diverse parti dando a ciascuna la forma di pagnotta.

Facendo pressione con il mattarello, imprimate un segno a forma di croce su ogni pagnotta. Mettete quindi in forno già caldo a 220°C per circa 30 minuti.

Quando la superficie delle pagnotte ai 4 tritelli risulta dorata, è arrivato il momento di spegnere, portar fuori e lasciar raffreddare.

SUGGERIMENTI

È sempre importante ricordare che durante la fase di lievitazione occorre evitare

l'esposizione dell'impasto a correnti d'aria fredda.

Potete quindi leggermente scaldare il forno, poi spegnerlo e inserire l'impasto: in questo modo garantirete un ambiente protetto.

Altrettanto conosciuta è la variante al farro, da sostituire al trito di orzo. In ogni caso potete scegliere voi le quantità, in proporzione, dei 4 tritelli.

Libertà anche nella forma: oltre alla pagnotta, potete plasmare dei filoncini, dei panini più piccoli o delle ciabattine, a seconda del consumo che ne farete.

Inutile dirvi come consumare queste squisite pagnotte ai 4 tritelli: dal dolce al salato c'è solo da confondersi!

Vinschger Paarl della Val Venosta

Nei lunghi mesi invernali era fondamentale per la sopravvivenza degli abitanti delle Alpi avere delle scorte alimentari che si conservassero a lungo.

Pani come il Vinschger Paarl, facilmente digeribile, o il pane croccante, detto Schüttelbrot, erano perciò apprezzati e ambiti.



pane Rosetta

Le origini di questi tipi di pane risalgono ai forni dei monasteri medievali. Il pane venostano Vinschger Paarl, stando ai documenti, veniva prodotto nel XIII secolo nell'Abbazia benedettina di Monte Maria presso Burgusio. All'impasto di farina di segale, frumento e farro, si aggiungevano cumino, trigonella e finocchio, spesso anche anice.

Il "Paarl" si consuma con formaggio di malga, salamini affumicati o speck. Si consiglia di abbinare un buon bicchiere di vino rosso oppure un succo di sambuco.

INGREDIENTI

Biga

- 20 g di farina di segale
- 200 ml di acqua a 30 °C
- 5 g di lievito

Impasto

- Biga
- 500 g di farina di segale
- 280 g di farina di frumento
- 700 ml di acqua a 30 °C
- 20 g di lievito

- 20 g di sale
- 10 g di finocchio
- 5 g di cumino

PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito nell'acqua calda.

Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti per la biga per 5 min e quindi impastarli energicamente per 5 min.

Coprire l'impasto e lasciarlo riposare per 1 ora a ca. 30 °C.

Mescolare la biga e tutti gli altri ingredienti fino a ottenere un impasto morbido, spolverare con la farina di segale e lasciar riposare per 10-15 min.

Formare delle pagnotte da 80-100 g, disporle a coppie o singolarmente su di una teglia foderata con carta da forno, lasciare riposare per altri 30-45 min e infine cuocere in forno statico a 220 °C per 45 minuti.

Mauro Zanotto

Le nostre leggende

Ormai settantenne, raggiungo il mio paese Condove e imbocco la strada che porta alle borgate montane, parcheggio l'auto sulla provinciale per Laietto ("Ou Lieut") nei pressi della Brera e percorro la mulattiera che porta al Coindo, borgata dove vivevano i miei genitori. Sapevo bene che i miei avevano coltivato la terra e sfruttato i pascoli di questa zona per sopravvivere. Avevo sentito parlare tante volte di fatica e miseria, ma a me erano sempre sembrate così lontane e irreali come nelle favole.

Da bambino ero venuto molte volte quassù con mamma e papà, che non si stancavano mai d'insegnarmi i nomi dei luoghi, di raccontarmi gli aneddoti e le avventure delle persone della zona tramandati dalla gente, di farmi capire come si viveva una volta in montagna.

Solamente ora, però, guardando i ripidi prati del Coindo mi rendevo conto che tagliare il fieno nei "tsamp dl'anvers" verso Chiandone e trasportarlo a spalle, in grossi fasci, su nel fienile doveva essere una bella fatica.

Una borgata che era popolosa, gente di montagna, gente d'altri tempi, dal carattere forte. Persone laboriose, avvezze al lavoro e alla fatica quotidiana, ma, al contempo capaci di sorridere, con quei modi di essere arguti e sornioni.

Circa cento anni fa, una cinquantina di persone vivevano in questa borgata, che fu abbandonata perché arrivarono occasioni migliori e la gente riuscì a scappare da quella che considerava una schiavitù.

Era stato mio padre nel 1936 a decidere di trasferirsi con la propria famiglia al piano, a Condove nella vecchia contrada dei Fiori, vendendo in seguito parte di tutto ciò che qui possedeva.

Tornando in questi luoghi e vedendo l'abbandono delle case mi assale una tristezza infinita per cui ritorno all'automobile.

Procedo verso Laietto e raggiungo Pratobotri (Papoutrii in franco-provenzale, Pabotri in piemontese) borgata dei miei nonni materni dove faccio uno spuntino alla locale trattoria.



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

Nel pomeriggio opto per una passeggiata lungo la mulattiera che porta al ponte delle Turne.

Stavo ancora meditando sui fatti del mattino, quando mi si para davanti il "Rok lounck" (in franco-provenzale) o "Ròch longh" (in piemontese).

Ad altri avrebbe detto poco o niente quel pietrone aguzzo; qualcuno avrebbe pensato alle difficoltà di arrampicata altri ne avrebbero calcolato a vista le misure; forse qualcuno non l'avrebbe neanche notato; probabilmente pochi avrebbero pensato che avesse anche un nome.

Nella mia mente scomparve invece ogni altra rimembranza per lasciar affiorare le parole che diceva mio nonno materno Battista Pautasso (Tita dou leun) ogni volta che passavamo insieme in quel luogo. "Questo è "lou rok lounck" portato dal diavolo quando voleva distruggere una baita per vendicarsi di torti subiti e, presa la cima di una rupe aguzza, la caricò sulla schiena volando con rapidità, verso la baita, per farla piombare su di essa; ma per una ragione incomprensibile, e prima che egli giungesse alla meta del suo viaggio perdette ogni forza lasciando cadere il masso qui". E continuò: "Ecco se osservi bene quelle scanalature che lo attraversano, ti accorgi che sono state scavate da una grossa corda di ferro. Era la corda con cui il diavolo l'aveva legato per tenerlo ben saldo sulla schiena e trasportarlo fin qui. E se guardi in alto, vedi che è un po' scavato, come se si fosse ammaccato in due punti, e precisamente dove poggiava sulla testa e sulla schiena ricurva del diavolo".



Lou roc lounck

Nonno fece una pausa per accendersi il sigaro ed aggiunse: “Devi sapere che questa roccia è magica e si apre lungo quella fenditura alla mezzanotte precisa del giorno di S. Giovanni per lasciar intravedere il tesoro che nasconde”. Ed ecco affiorare anche il ricordo della mia solita domanda di bambino: “Nonno, ma non è possibile andare a prendere quel tesoro?” Risposta: “Sì, si può, ma solo quando la pietra si apre, a mezzanotte in punto del giorno di S. Giovanni; però bisogna fare presto, perché si richiude subito”.

Ricordavo anche l'altra domanda di rito: “Nonno, ma non c'è mai stato nessuno che l'ha fatto?”. Ed ecco la consueta risposta: “Sì, una

volta *Notou dou Tcheuk* ha aspettato che si aprisse, si è infilato dentro, ha visto il tesoro, ma non ha fatto in tempo a raccogliere poche monete d'oro che la roccia si è richiusa. *Notou* è rimasto chiuso fino all'anno successivo, quando, nella notte di S. Giovanni, appena la roccia si è aperta, pieno di paura, è uscito in tutta fretta, senza preoccuparsi di portar via il tesoro. Si era talmente spaventato che i capelli gli erano venuti bianchi ed inoltre era diventato così magro che quando inaspettatamente arrivò a casa, i suoi non l'avevano riconosciuto”.

La mia mente di bambino continuava però a fantasticare; si rifiutava di credere che fosse una leggenda e quasi si convinceva fosse tutto vero, del resto, quel nome così specifico con tanto di paternità che il nonno pronunciava in modo convinto, non poteva essere inventato *Notou* sarà esistito veramente, era vera la sua esistenza, per cui poteva essere vera anche l'esistenza del tesoro.

Ma oggi non posso continuare a rivivere le esperienze di bambino; ora desidero scoprire i motivi per cui ci sono diverse leggende che parlano di tesori nascosti nella stessa zona come al Collombardo, Collombardino e alla Tomba di Matolda; perché l'apertura *dou Roklounck* avviene proprio nella notte di S. Giovanni il 24 giugno. E man mano che proseguo nella mia passeggiata tante domande e curiosità si affacciano nella mente, ma sento che manca qualcosa per poter dare a tutte una risposta esauriente, e che forse avrei potuto farlo con l'aiuto del nonno “Ah se ci fosse ancora, perché senza di lui mi è così difficile?” mi domando.

Nella mia lunga e solitaria meditazione mi sono reso conto che occorre possedere la cultura dei montanari per scoprire nel mondo della natura l'anima delle cose. E ora che questa cultura si sta perdendo, chi trasmetterà alle nuove generazioni i nomi, le sensazioni, le leggende che permetterebbero loro di scoprirla? In fin dei conti io mi sento ancora un privilegiato perché posso far tesoro di quel poco che di questa cultura mi ha trasmesso il nonno.

Gianni Cordola
www.cordola.it



la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

TRENTINO

The Mountain Touch

Un viaggio nella natura che cura

Mostra temporanea da un progetto di



28.07.2024 – 17.11.2024

MUSE - Museo delle Scienze
Trento

Artwork: H. M. (2024) / Courtesy: H. M. / Museo Nazionale della Montagna

MUSE

MUSE - Museo delle Scienze, Corso del Lavoro e della Scienza 3, 38122 Trento - www.muse.it

Main sponsor



Special sponsor



Con il sostegno di



The Mountain Touch.

Un viaggio nella natura che cura.

Al MUSE di Trento la mostra temporanea da un progetto del Museomontagna

Il 28 luglio ha inaugurato al MUSE – Museo delle Scienze di Trento la mostra temporanea *The Mountain Touch*, da un progetto del Museo Nazionale della Montagna.

Due musei uniti, per raccontare attraverso l'arte e la scienza l'associazione tra buona salute e connessione con la natura. 17 artiste/i e le opere da loro realizzate in dialogo con contenuti scientifici.

Dopo l'allestimento a Torino, aperto in occasione dell'edizione 2023 di Artissima nelle sale del Museomontagna – l'esposizione, a cura di Andrea Lerda, è stata aggiornata e ampliata per gli spazi del museo trentino, con cui il Museomontagna collabora da diverso tempo.

Arte e scienza per una nuova alleanza con la natura. *The Mountain Touch* offre stimoli visivi di carattere artistico e al contempo introduce una serie di temi e di ricerche scientifiche attuali, relativi alle implicazioni positive e negative nella relazione tra umano, montagna e natura in senso più ampio.

Tutte le opere in mostra sono legate alla montagna e, più in generale, alla natura, alcune in modo più diretto e su un piano iconografico, altre in maniera indiretta ma pur sempre strettamente puntuale rispetto al tema che l'esposizione esplora e approfondisce.

La mostra ha origine da una serie di evidenze emerse in relazione alla crisi climatica in corso e al periodo pandemico. In risposta alla perdita di biodiversità e al progressivo degrado degli ambienti naturali, si va affermando una crescente consapevolezza che il nostro benessere fisico e mentale sia strettamente legato a quello del nostro pianeta.

L'esposizione prova a offrire una panoramica dei principali temi di ricerca e apre a una serie di interrogativi come, ad esempio, quale impatto potrà avere la devastazione ambientale in corso sulla nostra salute o come ricorrere all'ecoterapia per far fronte all'ecoalienazione.



*The Mountain Touch
al Muse di Trento.
Installation view.
Foto Michele Purin.*



*The Mountain Touch al
Muse di Trento.
Installation view.
Foto Michele Purin.*

I temi della mostra

L'associazione tra buona salute e connessione con la natura è profondamente radicata nella nostra storia biologica e culturale. Per secoli le persone hanno sentito il bisogno di entrare in comunione con il mondo naturale a beneficio della propria emotività, del proprio sistema nervoso e della propria psiche, e la scienza contemporanea sta giungendo alle stesse conclusioni.

Il contatto con la dimensione visibile e invisibile degli ambienti naturali si traduce in una minore incidenza di allergie, di disturbi autoimmuni e di alti livelli di stress e un miglioramento delle funzioni cardiovascolari, degli indici emodinamici, neuroendocrini, metabolici e ossidativi, nonché dei processi mentali e del benessere psichico.

Comprendere quanti e quali sono gli agenti responsabili di questa relazione benefica è, ad oggi, una sfida aperta per tutto il mondo della scienza.

L'esposizione prova a offrire una panoramica dei principali temi di ricerca in materia e apre a una serie di interrogativi: quale impatto potrà avere la devastazione ambientale sulla nostra

salute? Come ricorrere all'ecoterapia per far fronte all'ecoalienazione? Che ruolo rivestono esperienze come la montagnaterapia, la terapia forestale, l'ormai noto Shinrin-Yoku o "bagno di foresta", la progettazione biofilica e quella di parchi urbani per arginare la sindrome da "deficit di natura" o le malattie mentali psicoterratiche?

Artiste/i presenti: Paola Anziché, Zheng Bo, Ruben Brulat, Alberto Di Fabio, Michael Fliri, Christian Fogarolli, Lucas Foglia, Fernando García-Dory, Nona Inescu, Zora Kreuzer, Bianca Lee Vasquez, Marzia Migliora, Caterina Morigi, Andrea Nacciarriti, Vera Portatadino, George Steinmann, Peter Stridsberg .

In dialogo con i contenuti scientifici a cura di: Federica Zabini e Francesco Meneguzzo – Ricercatori presso l'Istituto per la BioEconomia del Consiglio Nazionale per le Ricerche, che da anni sta conducendo la più ampia campagna sperimentale mai effettuata sugli effetti della



*The Mountain Touch
al Muse di Trento.
Installation view.
Foto Michele Purin.*

terapia forestale e delle immersioni negli ambienti verdi insieme al Club Alpino Italiano e al Centro di Riferimento per la Fitoterapia della Aou Careggi a Firenze.

Ulteriori contributi scientifici: Francesco Becheri, Stazione di Terapia Forestale Pian dei Termini, Commissione Centrale Medica del CAI/Comitato Scientifico Centrale; Marina Boido, Alessandro Vercelli – Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi, Università degli Studi di Torino; Ilaria De March, Felix Windegger, Christoph Kircher – Center for Advanced Studies, Eurac Research, Bolzano; Gabriella Graziani – Dipartimento di Chimica, materiali e Ingegneria Chimica “Giulio Natta”, Politecnico di Milano e Qing Li – Immunologo e presidente della Società Giapponese di medicina forestale, Università degli Studi di Tokyo.



*The Mountain Touch
al Muse di Trento.
Installation view.
Foto Michele Purin.*

Mostra temporanea da un progetto di

Museo Nazionale della Montagna – CAI Torino

28.07.24 – 17.11.2024

MUSE

C.so del Lavoro e della Scienza, 3
38122 Trento (Italia)

Main Sponsor

Montura; Itas Mutua

Special Sponsor

Pichler Strutture in acciaio & Facciate; Ortovox

Con il supporto di

Consiglio Nazionale delle Ricerche - Istituto per la BioEconomia (IBE); The Japanese Society of Forest Medicine; Eurac Research; Terapia Forestale – Stazione di Pian dei Termini

Con il patrocinio di

Provincia Autonoma di Trento; Università di Torino; Nico – Neuroscienze Institute Cavalieri Ottolenghi

Sostenitori del progetto originario

Club Alpino Italiano; Città di Torino; Regione Piemonte; Fondazione CRT

Il giardino e arboreto alpino “Allionia”

Un recente podcast Carlo Allioni il “Linneo italiano”, della serie di divulgazione storico scientifica *La scienza, che storia!* dell'Accademia delle Scienze di Torino (<https://www.accademiadelle scienze.it/podcasts>) offre lo spunto per ricordare il giardino alpino “Allionia” della Sezione di Torino al Monte dei Cappuccini intitolato allo scienziato torinese e sommo botanico, a cui è dedicato anche un fiore delle Alpi Marittime la *Primula Allionii Loisel.*

In ambito sociale fu Pietro Reposi, presidente dell'UET scomparso nel 2003 a ricostruire la storia del giardino in un approfondito articolo su “Scandere” 1997/99. Molti soci ricorderanno Reposi per la sua instancabile attività sezionale, per i suoi scritti e per la raccolta di libri di montagna donata alla Biblioteca Nazionale.

Il giardino e arboreto Allionia era situato proprio sul terreno dove dal 2003 hanno sede l'Area documentazione del Museo e la Biblioteca nazionale, nell'ala nuova costruita dalla Città di Torino.

Il giardino fu ideato da Ubaldo Valbusa e Ferruccio Guidetti, con la semina delle prime piante intorno al 1894-1895, nell'area boscosa circostante la Palestra e il Museo alpino, con un notevole impegno anche economico da parte della Sezione. Durante l'inaugurazione ufficiale il 16 giugno 1901 fu posata una lapide con iscrizione dedicatoria.

L'onere della manutenzione fu causa del progressivo abbandono e oggi resta solo la lapide conservata nello spazio espositivo del Museomontagna e che nel 1971 risultava collocata sul muretto di cinta del parco (https://www.tecadigitale.cai.it/periodici/PDF/CAI-Torino_Monti-e-Valli/CAI-Torino_Monti-e-Valli_1971_026_001.pdf#page=2).

La Biblioteca possiede un esemplare della monumentale pubblicazione di Carlo Allioni *Flora pedemontana*, edita a Torino nel 1785, in tre volumi. I primi due di testo descrivono 2800 specie, molte studiate per la prima volta, un vero censimento della flora spontanea del settore alpino occidentale; l'ultimo è un atlante iconografico con 92 tavole

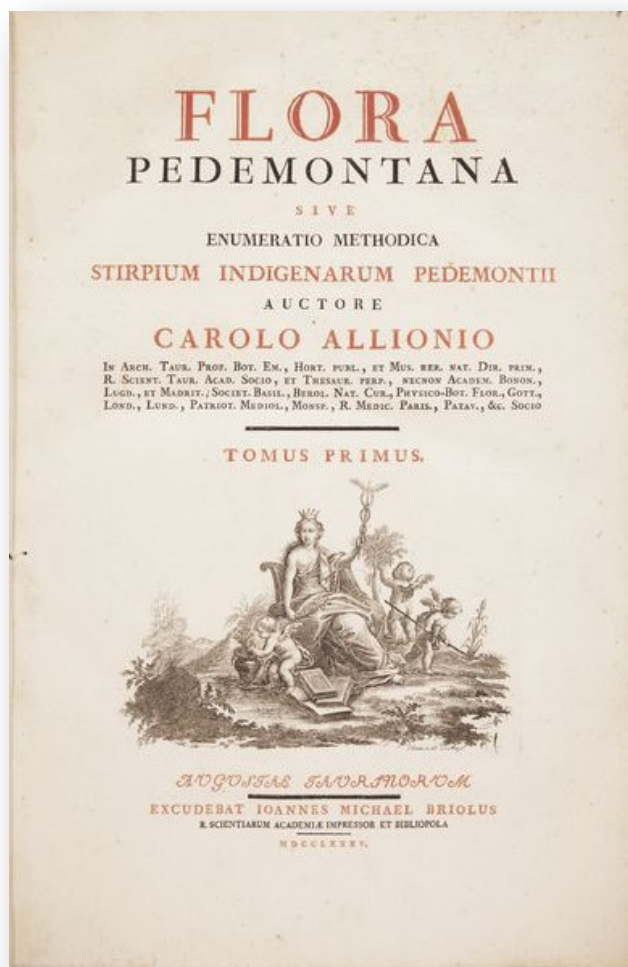


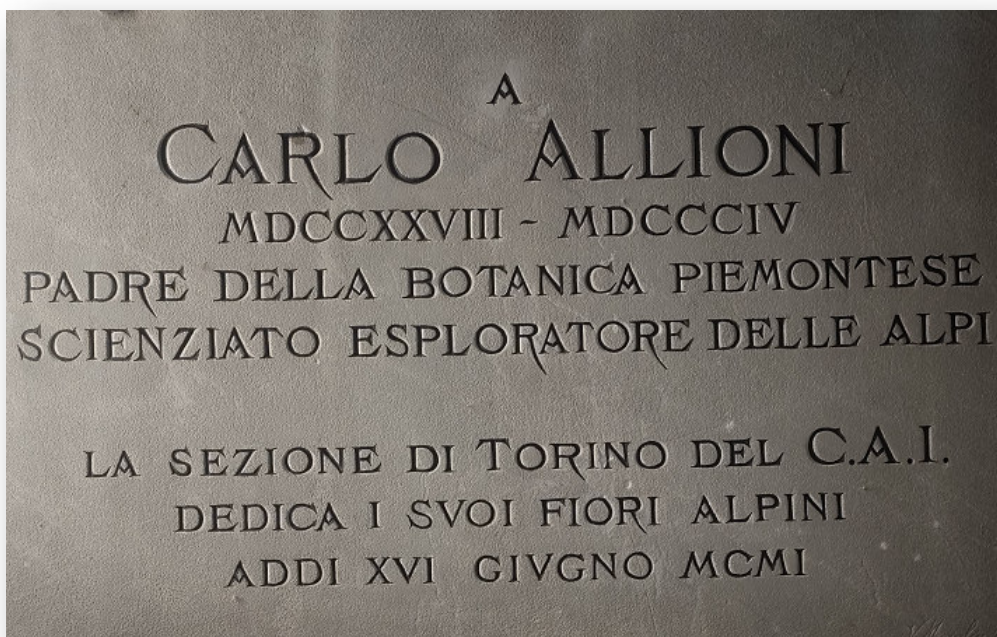
la Montagna scritta la rubrica della Biblioteca Nazionale CAI

incise su disegno di Francesco Peiroleri, erborista e pittore. L'opera è preziosa anche per l'impaginazione elegante e la qualità dei caratteri e delle illustrazioni.

La *Flora pedemontana* è il frutto di molti anni ricerca sul campo attraverso esplorazioni alpine su terreno talvolta impervio, tipiche dell'alpinismo scientifico che da De Saussure a Forbes caratterizzarono la frequentazione della montagna nel tardo Settecento e fino a metà Ottocento.

Allioni, medico e studioso di scienze naturali di fama europea, fu anche direttore dell'Orto botanico al Valentino della r. Università di Torino dal 1760 al 1781.





Suggerimenti bibliografici

Allionia : giardino alpino ed arboreto della sezione di Torino del Club Alpino Italiano al Monte dei Cappuccini : piante ed arbusti riuniti dall'anno 1898 alla primavera del 1905 / Pietro Reposi, dattiloscritto, 1998

Dino Genovese, *Pensieri botanici nel CAI di fine Ottocento. Divagazioni intorno al giardino alpino "Allionia"* in: *La montagna scritta : viaggio alla scoperta della Biblioteca Nazionale del Club Alpino Italiano*, Milano, 2021

Numerosi articoli sono disponibili sulla Teca digitale CAI, tra cui *Giardino alpino «Allionia» della Sezione di Torino al Monte dei Cappuccini*, in «Rivista mensile del Club Alpino Italiano», vol. XIX, n. 6, 1900, p. 215

https://www.tecadigitale.cai.it/periodici/PDF/Rivista%20mensile/CAI_Rivista%20mensile%20del%20CAI_019_006_1900.pdf#page=31

Allioni, Carlo (1728-1804)

Flora pedemontana sive enumeratio methodica stirpium indigenarum Pedemontii / auctore Carolo Allionio. Tomus primus. Tomus secundus. Icones accedit explanatio

nomenclaturae botanicae tomus tertius. - Augustae Taurinorum : excudebat Ioannes Michael Briolus, 1785

**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 dalle Grange della valle al passo Clopacà

Passando per il Gran Pertuso e la Cima del Vallone

- Località di partenza: Spiazzo poco prima del ponte sul rio Galambra mt. 1780
- Dislivello: mt. 964
- Tempo complessivo: 6 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 3 Val Susa – Val Cenischia - Rocciamelone - Val Chisone Fraternali Editore

*Il lungo crinale
che porta al
passo Clopacà*





*...porta ai ruderi
del ricovero al
passo Clopacà*

La sempre maggiore necessità di averne a disposizione grandi quantità ha fatto dell'acqua potabile un bene prezioso ed indispensabile al punto che tale risorsa oggi viene chiamata "Oro blu".

Non si spiegano altrimenti gli ingenti interventi di captazione che al presente stanno interessando due località toccate da questo itinerario: la grande conca del rio Galambra ed il rio fuoriuscente dal Gran Pertuso Colombano Romean.

Sembra che con questi interventi si possano coprire le sempre maggiori richieste provenienti dalla valle Susa dopo aver prodotto queste acque l'energia elettrica derivante dal salto a cui saranno sottoposte.

In questo mutevole, sempre vario ed interessante itinerario non si raggiunge alcuna vetta significativa. Partendo dalle Grange della valle, gruppo di case ai piedi della grande conca di Galambra nel comune di Exilles in valle di Susa, raggiunto il Gran Pertuso Colombano Romean e i vicini Denti di Chiomonte, percorso il lungo crinale separante la valle principale dalla val Clarea, superati per

via i resti del forte S. Ruggero in vetta alla Cima del Vallone, si raggiunge alla sommità del percorso il passo Clopacà da dove si torna a valle per l'ingegnosa traccia realizzata a suo tempo dai nostri militari.

Assai panoramico sulla valle, sull'incombente Niblè, sui monti all'opposto compresi quelli d'oltralpe, la vista s'apre ampissima anche sino alla lontana Torino avendo nel contempo la possibilità di vedere da vicino il frutto del lavoro che impegnò secoli fa Colombano Romean: il Gran Pertuso che porta il suo nome.

Percorsa la valle di Susa, superata Exilles e la sua frazione Deveys, fatti un paio di tornanti, alla sommità della salita si abbandona la statale prendendo a destra per Eclause, le Grange della Valle e altre località.

Oltrepassata la borgata di Fenils, di poco più avanti si svolta a destra e senza entrare in Eclause si sorpassa questa borgata da monte seguendo l'indicazione per il rifugio Levi-Molinari. La strada, stretta ma sempre asfaltata, prosegue con un lungo traverso

*I colli d'Ambin
con il rosso
bivacco Blais*



ascendente in direzione delle Grange della Valle raggiungendo l'ampio spazio adibito a parcheggio che precede il ponte sul torrente all'inizio della grande conca di Galambra dove è meglio lasciare l'auto.

Scesi al borgo che si anima solo nella bella stagione, traversando tra le case si esce dall'abitato trovando una prima indicazione che suggerisce come raggiungere il Gran Pertuso e i Denti di Chiomonte.

Preso il segnato sentiero, traversando lungamente e piacevolmente nel bosco si raggiunge più avanti una svolta dello stradello inerbato che sale da S. Colombano, sul quale ci si immette, terminando più su alla Grangia Clot di Brun punto assai panoramico sulla valle. Restando sul sentiero 804 si prosegue in direzione del Gran Pertuso e dei Denti di Chiomonte prendendo l'evidente e segnata traccia che s'allontana dall'alpeggio.

Il lungo tratto che segue, certamente una delle cose più interessanti di questo itinerario, porterà a questi luoghi. Ci si inoltra ora nel bosco dove a lunghi tratti in piano se ne sostituiscono altri dove si sale specie in

prossimità degli aperti spazi battuti dalla valanga.

Raggiunta la dorsale che consente allo sguardo d'aprirsi verso il fondo valle, attraversata in piano una zona accidentata, pietraie con molte rocce emergenti, la traccia percorre un ripido tratto erboso dove appaiono i primi Denti, la costa Javelle, e leggermente scendendo si raggiunge la prima meta di questo itinerario: il Gran Pertuso Colombano Rومان da dove in questa stagione fuoriesce una grande quantità d'acqua. Fu realizzato secoli fa per dissetare gli abitati della Ramats e di Exilles ed irrigare i coltivi altrimenti siccitosi.

1 ora e 45 minuti c.ca dalle Grange della valle.

Seguendo le indicazioni si raggiungono appresso, in una quindicina di minuti, gli spettacolari Denti di Chiomonte, torrioni di varie forme e dimensioni costituiti da roccia calcarea, che sorgono sulla dorsale separante la valle principale dalla val Clarea.

Qui giunti, trascurato il sentiero che porta alla Grangia Thuille, da dove si può scendere a valle o raggiungere il rifugio Vaccarone, si prende l'evidente traccia che percorre la dorsale sulla quale interamente si starà sino al passo Clopacà.

La sola indicazione alla partenza segnala un sentiero evidente nella prima parte, inesistente dopo la cima del Vallone, comunque mai segnato. Anche questo tratto si può considerare una delle cose più interessanti del percorso, piacevole e assai panoramico.

Stando lungamente nei pressi del crinale, o di poco sotto, lasciati i Denti che numerosi sorgono qua e là, si sale stando su una traccia dove la una parte la vista s'apre sull'alta valle, dall'altra sull'estesa conca chiamata vallone Tiraculo, mentre di sopra incombe la possente mole del monte Niblè.

Superata una zona con estese reti metalliche atte a impedire scivolamenti a valle di ingenti masse nevose, a metà dell'ascesa si raggiungono i resti del forte di S. Ruggero in vetta alla modesta Cima del Vallone dove agli inizi del settecento ci fu uno scontro tra le armate piemontesi e francesi pochi anni dopo lo storico assedio di Torino del 1706.

La traccia presente sino a qui scompare e d'ora innanzi si proseguirà stando fedelmente nei pressi del crinale. Dopo un primo tratto in piano si riprende a salire trascurando, di poco più avanti, il sentierino che scende direttamente alla Grangia Clot di Brun. L'imponente formazione rocciosa che segue la traccia la supera alla base.

Se si riscontrano difficoltà che paiono insuperabili per via di un breve tratto franato, la si può aggirare sulla destra salendo i facili pendii erbosi superando poi dei tratti rocciosi facendo uso di un po' di esperienza: nulla di particolarmente impegnativo.

L'ultimo tratto, elementare ma interminabile, è un lungo quasi piatto pendio erboso-detritico che percorso porta a delle ultime formazioni rocciose, che si superano scendendo e poi salendo, che portano al diroccato ricovero del passo Clopacà mt. 2744 sotto l'incombente Niblè.

2 ore e 30 minuti c.ca dal Gran Pertuso.

Trascurata la traccia del Glorioso Rimpatrio dei valdesi e quella che porta al rifugio Vaccarone, si prende quella realizzata dai nostri militari che



*Appaiono i
primi denti*



*Lasciando i
Denti di
Chiomonte*

scende nella grande conca di Galambra. Poco sotto la prima svolta un sentierino da poco ripristinato, oggetto però di continui smottamenti, segnato, lungamente attraversando con alterni alti e bassi porta su quello per il bivacco Blais al colle d'Ambin est proseguendo oltre in direzione dei ricoveri di Galambra.

Fu realizzato a suo tempo per raggiungerli senza dove obbligatoriamente scendere a valle e poi risalire. La traccia che ora si percorre, progettata e genialmente realizzata dai nostri militari scende con ripetute svolte e lunghi traversi discendenti, così da assecondare la natura del pendio, gli erbosi versanti detritici della conca incontrando per via una sorgente di poco distaccata dal sentiero.

Scesi al fondo e percorsa la grande radura pascolativa, sempre seguendo le segnature si prende il valloncetto di destra e lungamente scendendo la traccia le interminabili svolte ravvicinate, rasentato più sotto l'edificio dell'alpeggio, termina sullo sterrato di fondovalle che percorso, superata la colonia Viberti, porta al ponte sul torrente Galambra,

dove questo anello si chiude e poi allo slargo che sorge subito dopo.

1 ora e 45 minuti c.ca dal passo Clopacà.

Beppe Sabadini



Terre Alte
Riflessioni sull'ambiente alpino

Bambini di Children of the montagna mountain

Storie d'infanzia 1870 - 1960
Stories of childhood 1870 - 1960

Bambini di una volta
Una mostra dentro un parco in Trentino

 PARCO NATURALE
PANEVEGGIO
PALE DI SAN MARTINO

 msf FONDAZIONE
MUSEO STORICO
DEL TRENTO

“Un mondo contadino e montanaro che non esiste più”: così inizia il catalogo di una mostra itinerante, allestita quest'estate in un parco trentino (quello di Paneveggio-Pale di San Martino), nel fienile della sua sede, cioè in Villa Welsperg.

Un mondo che non esiste più, certo, salvo che in una ricca e colorata memoria, piena di documenti ricordi racconti immagini, di tante persone un po' anziane, ma poi mica vecchissime: e sono spesso donne, che quel tempo lo ricordano e lo sanno raccontare bene, in mille dettagli.

Un mondo di non tanti anni fa che questa mostra ha esposto, allargandola ora ai bambini delle diverse Terre alte del globo, facendoci così riapparire i suoi mille risvolti romantici, ma che – come ha ricordato il presidente del Parco, in un recente incontro – era poi anche un mondo irto di difficoltà, in particolare proprio per i bambini, lassù in mezzo alle montagne.

Per esempio, il tema del nascere. L'esposizione infatti (ideata nel 2008 da Quinto Antonelli, responsabile presso il Museo storico del Trentino, e curata da Cristina Zorzi) si sviluppa in dieci sezioni, ciascuna su un tema, come appunto il nascere, il crescere, i giochi e i doni, la scuola, la chiesa, il lavoro, e così via, che si snodano in forma concentrica su percorsi a confronto, lungo pannelli in legno:

da una parte le foto d'epoca, rigorosamente in bianco e nero, intervallate da frasi, citazioni, brevi interviste o autobiografie (anch'esse, spesso rigorosamente in dialetto, sottotitolate in italiano e tradotte in inglese); dall'altra, ciascun tema della sezione ha uno sviluppo fiabesco, attraverso fiabe e leggende con illustrazioni di tanti colori.

Nelle sezioni sono esposti diversi oggetti originali del tempo: in quella dedicata ai giochi si ritrovano (e sono riutilizzabili) i giocattoli dei bambini, in quella della scuola appaiono anche le piccole *dàlmede* (gli zoccoli in legno) che erano usate per andarci, spesso in mezzo alla pioggia o alla neve, e di certo nel freddo.

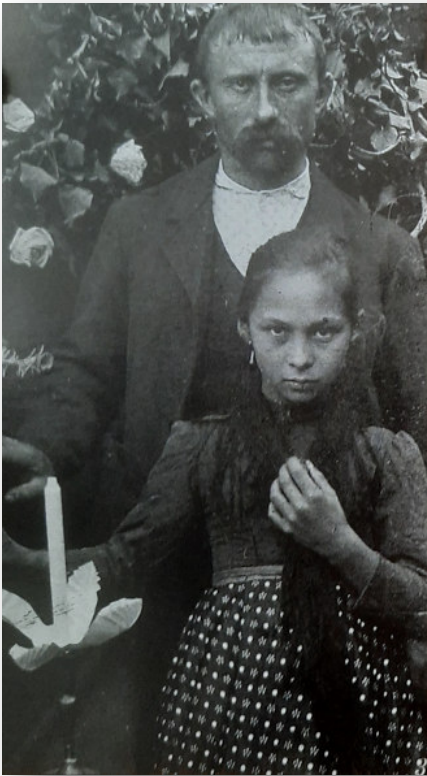
Il nascere, dicevamo. Dato che “in quel tempo lungo, che da fine Ottocento arriva fino al nostro secondo dopoguerra del Novecento, si nasce in casa”, mica nei reparti di inarrivabili strutture sanitarie.

E la madre “viene per lo più assistita da una donna esperta, la comàre, coadiuvata dalle donne della casa, appunto, che erano la nonna, le sorelle, le cognate”, insomma chi c'era.

E benché la gravidanza fosse vissuta senza particolari precauzioni, dato che “la donna incinta continuava a svolgere le sue mansioni secondo i ritmi stagionali fino al giorno del parto, senza che le fosse risparmiata alcuna

Villa Welsperg in val Canali, dal 1996 sede del Parco Paneveggio-Pale di San Martino in Trentino. La villa, costruita nel 1853 dai Conti Welsperg come residenza di caccia, è situata vicino al laghetto omonimo.





“C'erano famiglie numerose, allora, morivano tanti bambini, ma non si disperavano. Le mamme dicevano: il Signore ha voluto un angioletto”.

[Maria Cipriani, Chizzola, n. 1919]

“La morte era talmente frequente che veniva presa come un fatto naturale e la gente non si avvilita tanto. Una vecchia diceva sempre: *la tera tuti i ani la vol la so part*”.

[Rosina Raffaelli, Volano, n. 1899]

La morte dei bambini, racconta una donna, “era talmente frequente che veniva presa come un fatto naturale: la terra, si diceva, vuole la sua parte, tutti gli anni”.

fatica, tuttavia ogni nascita – oggi tendiamo a dimenticarlo – era un rischio, per tutt'e due, per la madre e per il bambino”.

E questo, accadeva soprattutto in montagna. Del resto, la stessa casa così come “l'ambiente rurale che accoglieva il neonato, erano segnati da condizioni precarie e inadeguate, cause di un'elevata mortalità infantile: nel Trentino di fine Ottocento, così come in pressoché tutti i territori alpini, su 1000 bambini nati ne morivano in media – già nel primo anno – circa 230, uno su quattro.

La morte dei bambini, racconta una donna, “era talmente frequente che veniva presa come un fatto naturale: la terra, si diceva, vuole la sua parte, tutti gli anni”.

E poi, il crescere: “ai neonati si metteva la cuffia, altrimenti prendevano freddo alle orecchie, le case non erano mai calde”. In ogni caso, “l'infanzia durava pochi anni e lo stesso allattamento, come i contatti corporei con la mamma, erano limitati all'essenziale. Poi i piccoli partecipavano direttamente ai pasti della famiglia: ed erano pasti di latte, patate, polenta”. Per la verità “quando era festa, caffelatte – ricorda qualcuno - col pane fatto in

casa, che per comprarlo di soldi ce n'erano pochi”.

Fino ai due-tre anni d'età, i bambini indossavano indistintamente un grembiule, maschi e femmine, crescendo con le donne della casa, cioè la madre, le sorelle maggiori, spesso la suocera e le cognate”. E da questo governo femminile venivano educati “apprendendo parole, movimenti, gesti, concezioni del mondo. In questa fase il padre sfumava in un ruolo secondario, spesso assente da casa. Anzi, quando c'era incuteva spesso timore e rispetto”.

Comunque sia, non appena in grado di muoversi autonomamente, di solito già “prima dei sei-sette anni (*l'età della ragione*, secondo il catechismo di Pio X) i bambini venivano inseriti nelle attività lavorative o domestiche”, di consueto sulla base del genere di appartenenza.

E però c'erano poi anche i giochi. Già la neve: “i ragazzi si costruiscono, spesso da soli, o con l'aiuto di un adulto, le slitte o i primi sci rudimentali, fatti impiegando vecchie tavole di abete, o le doghe già curve delle botti, o un frassino, un noce, fatti bollire in una vasca, per

metterli in piega". Anche se in inverno il gioco principale rimaneva lo scivolare sul ghiaccio, come ricorda un uomo della val di Fassa, perché "al mio paese, allora di pattini non ce n'erano ancora".

E un altro di Rovereto conferma: "all'inverno per i bambini è una gran gioia perché viene la neve e possono tirar palle e poi scivolare colle scarpe".

All'inizio, i giochi invece "si compiono sulle ginocchia di un adulto, a destra e sinistra, in alto e in basso, avanti e indietro, tra presenza e assenza, tra paura e conforto, spesso accompagnati dalla cadenza di una filastrocca. Fuori dalla casa, invece, nei cortili, sulle strade, nei prati, si dispiegano i giochi di gruppo: qui si impara a esplorare lo spazio, ma anche il conflitto e l'accordo. Sono giochi semplici, come saltare, rincorrersi, arrampicare.

Ma anche giochi di abilità, come una buona mira, un agile equilibrio, un'allenata coordinazione: si giocava nei cortili, dice un altro montanaro della val di Non, a nascondersi e trovarsi, il punto di ritrovo era il *Brolo*, il prato dove nascevano tante fantasie dei bambini".

E infine la scuola, poiché "i paesi di montagna erano provvisti, almeno da fine Settecento, di

scuole popolari, dove la frequenza era obbligatoria.

Eppure a lungo scuola e famiglia si contendevano il tempo dei bambini e l'ambiente rurale era lì, a premere sulla didattica, enfatizzando quei *principi di vita sobria, laboriosa, economa* che pareva conveniente per i futuri montanari".

La scuola risulta essere anche "un altro mondo, rispetto a quello della casa e del paese: un luogo che introduce i bambini in una collettività più grande, una nazione, uno stato, un regno, un impero, in Trentino. E così diventano anche sudditi, austriaci prima, italiani poi".

Ha commentato Enrico Camanni, in un incontro svolto proprio nella sede della mostra, aperta fino al 31 ottobre 2024, come forse non avesse poi torto Pier Paolo Pasolini, quando – nei suoi ultimi anni di vita – scriveva che qua da noi si è passati molto in fretta da una civiltà contadina a una civiltà industriale.

E, in un pezzo che non venne pubblicato dal Corriere della Sera (ma poi raccolto in *Scritti corsari*, Garzanti editore, 1975) delineava una differenza tra "progresso e sviluppo": "in Italia, più che in altri Paesi, vi è stato quello sviluppo

"all'inverno per i bambini è una gran gioia perché viene la neve e possono tirar palle e poi scivolare colle scarpe"



"Da una settimana lavoro per farmi un paio di pattini. Su un'asse vecchia, trovata nella legnaia, ho disegnato i pattini. Con la sega li ho ritagliati e il fabbro ci ha messo le lame. Vi ho attaccato vecchie cinghie per agganciarli alle scarpe. Finalmente li ho finiti, e oggi li ho provati. Vanno a perfezione".

[Sergio B., Cloz, 31 gennaio 1961]



Il laghetto Welsperg, nel Parco Paneveggio-Pale di San Martino, nei pressi di Villa Welsperg, dove la diminuzione delle pendenze favorisce i ristagni d'acqua. A volerlo furono i signori Welsperg, per abbellire i dintorni della villa costruita nell'Ottocento, ora sede degli uffici amministrativi e tecnici del Parco e di uno dei suoi Centri visitatori.

senza progresso, soprattutto a partire dal secondo dopoguerra, nel quale gli Italiani furono gettati nel vortice dei processi di individualizzazione e di modernizzazione tipici dell'età contemporanea, con il passaggio dalla società tradizionale di braccianti e contadini a quella dominata dall'industria e dall'urbanizzazione.

L'industrializzazione degli anni '70 aveva sì unificato l'Italia, ma uniformandola sui valori della civiltà industriale, distruggendo le diverse culture della civiltà contadina, contribuendo a una mutazione antropologica radicale del popolo italiano, dei suoi costumi, della sua coscienza”.

Un tema ripreso da Camanni anche nel suo recente *La montagna sacra* (Laterza, 2024) e che sta alimentando oggi un interessante dibattito.



Gianluigi Pasqualetto

Fisioterapia: quando il corpo ha bisogno di un professionista

Quando si parla di fisioterapia si pensa subito a un atleta che deve recuperare dopo un infortunio, oppure a una persona che deve recuperare la piena mobilità dopo un intervento. In effetti queste sono due delle situazioni più comuni nelle quali si richiede la presenza di un fisioterapista ma di certo non sono le uniche.

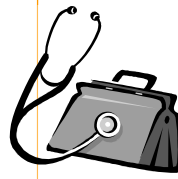
Anzi questa disciplina ha un enorme impatto positivo su tutta una serie di patologie e condizioni croniche, che quindi richiedono una serie di sedute programmate nel tempo.

È così che il fisioterapista diventa un punto di riferimento importante, un professionista con il quale si instaura un rapporto di fiducia.

In questi casi il servizio di fisioterapia a domicilio è una risorsa estremamente vantaggiosa per il paziente.

Quando ci sono persone anziane che meglio si adattano a un ambiente conosciuto o persone disabili e fragili che faticano a spostarsi, poter sottoporsi a una seduta all'interno delle mura domestiche diventa un valore aggiunto.

Perché significa diminuire i livelli di stress aumentando di conseguenza il benessere psicofisico; le condizioni migliori nelle quali può intervenire il fisioterapista.



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

Curare anche se non si può guarire

A volte si fa l'errore di pensare che la fisioterapia non serva perché si ha una condizione che non si può guarire, ma il concetto di cura è molto più ampio. Non si cambia l'andamento di una malattia degenerativa per esempio, ma si fa stare meglio la persona nella sua quotidianità, che poi è la cosa che conta davvero.

Ecco perché è importante rendersi conto non solo dei problemi del proprio corpo ma soprattutto dei vantaggi che ne trarrebbe da trattamenti specifici.

Problemi di postura e mobilità

È talmente frequente sentire le persone lamentarsi di dolori vari, dal mal di schiena alla cervicale, che sembra quasi siano situazioni inevitabili.

Invece nascono da posture scorrette assunte senza nemmeno averne coscienza, o dall'invecchiamento dell'apparato muscolo scheletrico dovuto al passare del tempo.





In entrambi i casi si dovrebbe evitare di sottovalutare la questione ma intervenire con il supporto della fisioterapia. Certo si dovrebbe cambiare il modo in cui ci si siede, si cammina e talvolta si dorme, ma da soli non è facile.

Affrontare la terza età col sorriso

Lo stesso discorso si può riprendere per chi ha qualche decennio sulle spalle.

Non appena ci si rende conto di non riuscire più ad effettuare alcuni movimenti come un tempo o si provano dolori ricorrenti, chiamare un fisioterapista aumenta la qualità della vita.

Non solo migliorando la mobilità ma anche il buon umore, una medicina naturale potentissima.

Patologie di tipo neurologico

Ci sono condizioni degenerative neurologiche che influiscono anche sulla mobilità, come il Parkinson o un ictus cerebrale.

In questi casi è indispensabile rivolgersi a un esperto che sappia come rapportarsi a questa tipologia di paziente per instaurare una routine

che tenga conto delle necessità fisiche e dell'aspetto psicologico.

È però riconosciuto che cicli ripetuti di fisioterapia sono un tocco sano per l'equilibrio psico fisico del paziente.

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

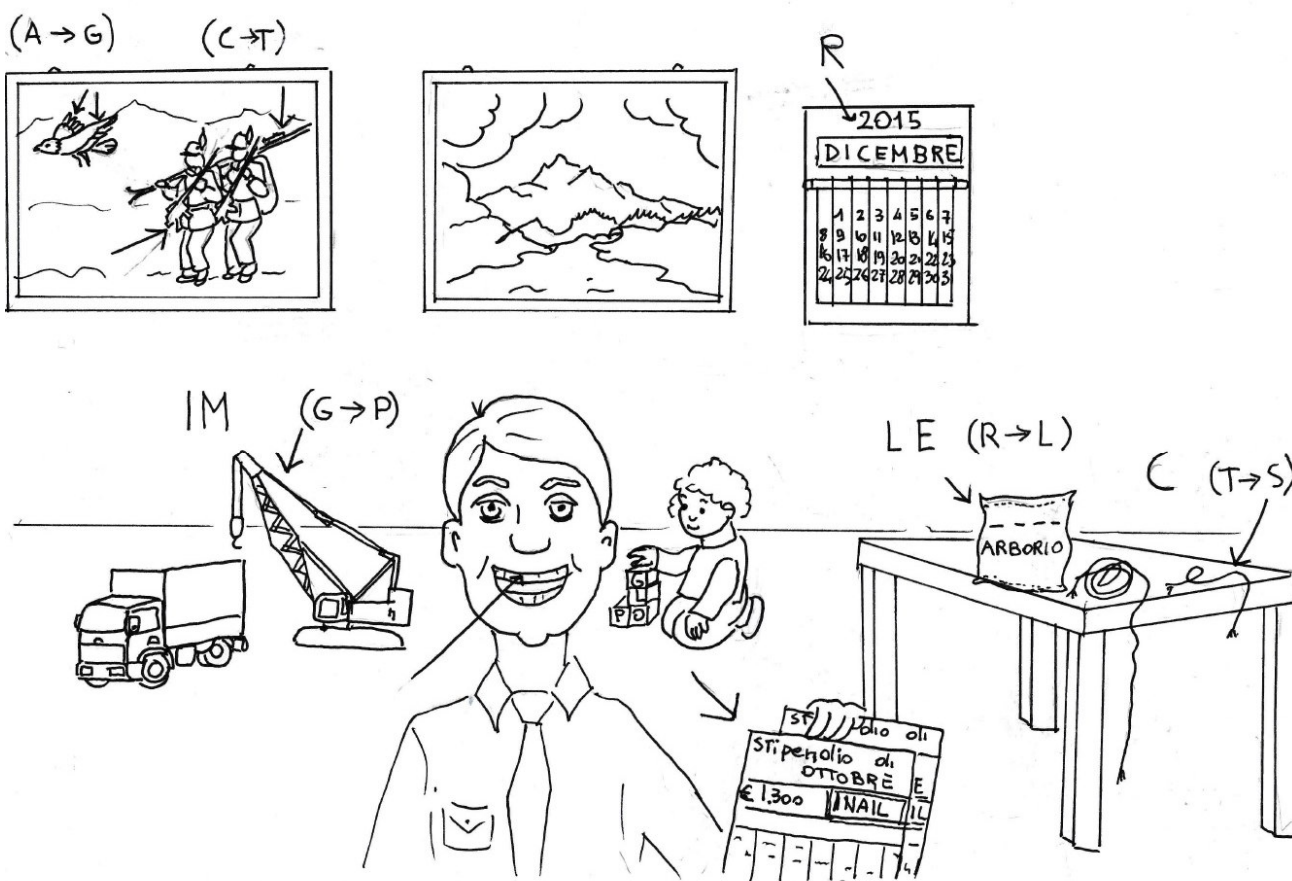
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)























REBUS CON CAMBIO
sostituire le lettere come indicato tra parentesi
(3, 9, 10, 10, 1, 11)



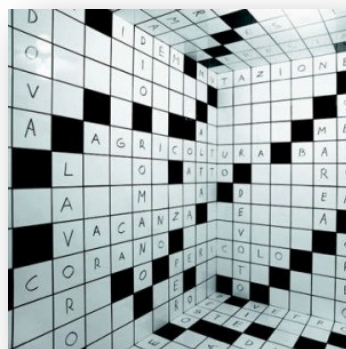
(la soluzione verrà pubblicata nel numero di OTTOBRE dell'Escursionista)

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			42	43	44						
45								46			47

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



ORIZZONTALI:

1. Ritaglio di stoffa scartato
8. Centro di Assistenza Fiscale
10. Un metallo prezioso
11. Tecnica giapponese di coltivazione che mantiene le piante nane
13. Simbolo del sodio
15. Nota Redazionale
16. Venute al mondo
18. Diplomatico di massimo grado che rappresenta il governo del proprio paese
22. È più nobile del mestiere
23. In quel luogo
24. La prima e l'ultima dell'alfabeto
25. Il risultato della base per l'altezza
26. Luogo pieno di gente caratterizzato da grande disordine
28. Nativi di Nuova Delhi
30. L'inizio della crisi
31. Maldestri, confusionari
34. Maldisposti, avversi
35. Sigla di Torino
37. Indica che un'azione che si è ormai compiuta
38. Fibra sintetica nell'industria tessile
41. Nescio nomen, per indicare persona sconosciuta
42. Si tendono per sorprendere il nemico
45. Grande uccello di palude
46. L'ultima nota
47. Bocca... latina.

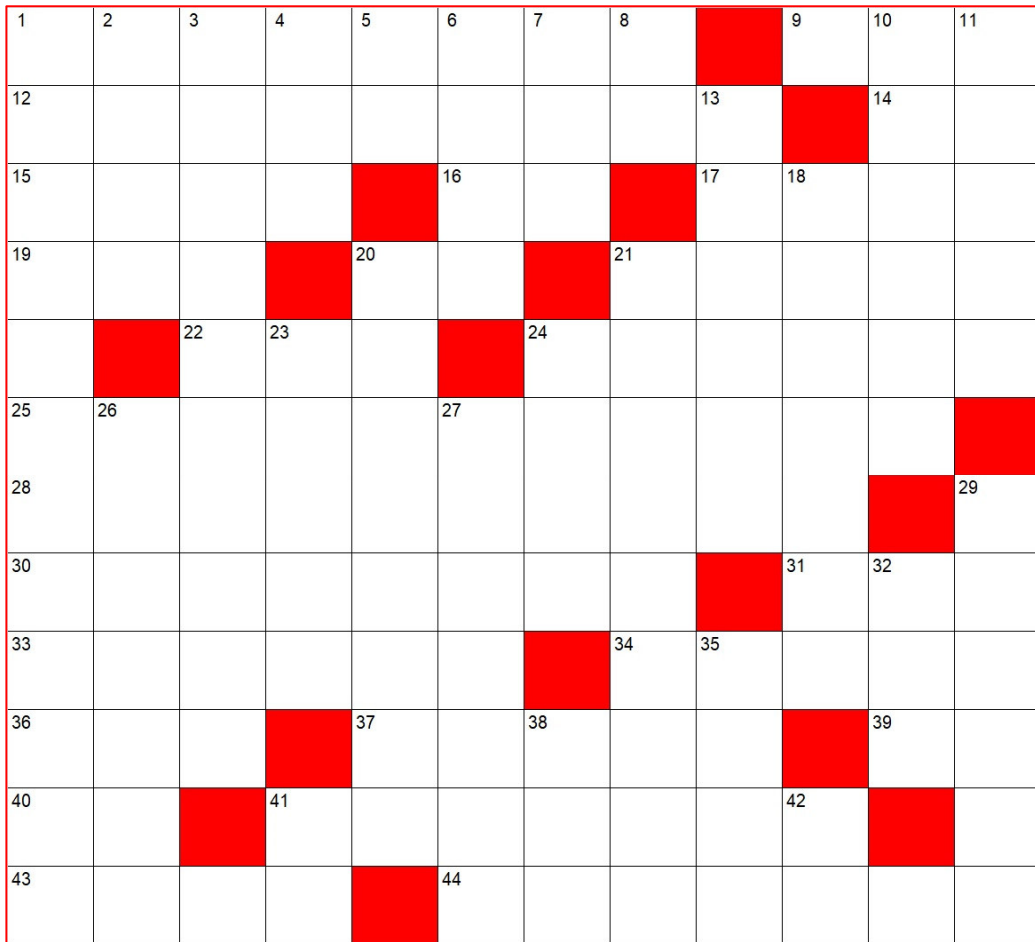
VERTICALI:

1. Apparecchio per scandagliare il fondo marino
2. Mezzo pubblico su rotaie
3. Consonante dell'alfabeto greco
4. Cambiano gli indugi in incubi
5. Operazioni per trasformare la pelle in cuoio
6. La scritta sulla croce di Gesù
7. Cosa senza capo né coda
8. Un saluto amichevole
9. Cella del... frigorifero
12. Sostanze usate nel trattamento di malattie infettive
14. Sono stretti o lontani
17. Rami giovani delle viti
19. Dietro al bancone serve caffè
20. Si riempie di tifosi
21. Cani di statura imponente
26. Avvallamento del terreno riempito dall'acqua
27. Una nazione europea
29. Il segno del pareggio
32. Quadrupedi da soma
33. Comune della città metropolitana di Napoli
36. Agnese a Madrid
39. Associazione in breve
40. Prefisso per orecchio
42. Il pronome preferito dall'egoista
43. I confini del Michigan
44. Verso di pecora.

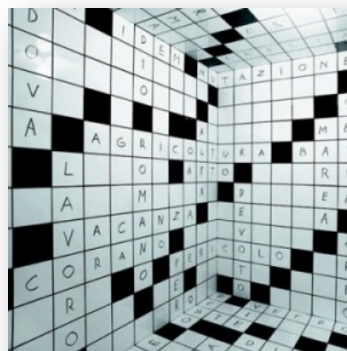


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)



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

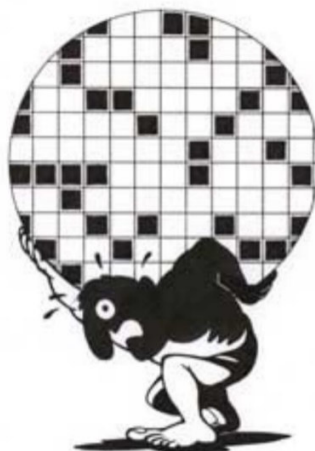


ORIZZONTALI:

- 1 spargere per raccogliere
- 9 il ghiaccio inglese
- 12 un'abitante delo nuovo mondo
- 14 anno domini
- 15 consunta
- 16 segue il B
- 17 un Richard attore
- 19 fiume del Kazakistan e della Cina
- 20 le estremità della spada
- 21 reinterpretazione di brano musicale
- 22 ---King Kole
- 24 una Morgan della televisione
- 25 colpevolizzate, accusate
- 28 divinità del Pantheon celtico/germanico
- 30 tessuto che riveste la superficie esterna
- 31 un tribunale da ricorso
- 33 lontano nel passato
- 34 figlia di Tantalo
- 36 raduna gli Alpini d'Italia
- 37 genere di piante della fam. Delle orchidacee
- 39 Isernia
- 40 è alto senza vocali
- 41 cane di origine britannica
- 43 si nutrono anche di carogne
- 44 unirsi, tesserarsi, incollarsi perfettamente

VERTICALI:

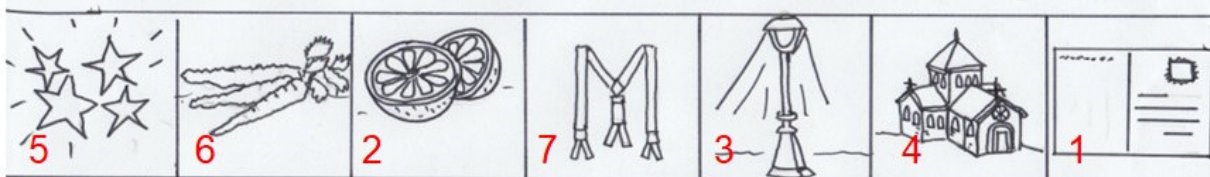
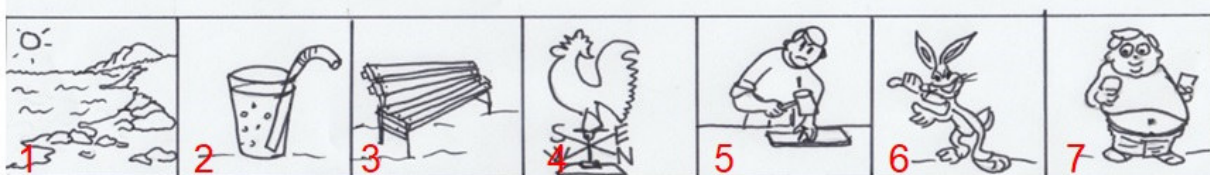
- 1 termine che individua composti inorganici
- 2 lo Zatopek del mezzofondo
- 3 un tessuto connettivo embrionale
- 4 i suoi scoppi sono pericolosi
- 5 né sì né no
- 6 l'inizio di Hemingway
- 7 trasmette su più canali
- 8 Enna
- 10 parti dello scafo di solito immerse
- 11 avvinta come l'-----
- 13 custodie per sart
- 18 schivato
- 20 arma bianca simile al pugnale
- 21 abbattevano le mura o le navi
- 23 preparato alla semina
- 24 un tipo di gonna
- 26 in mitologia è un farmaco che lenisce dolori
- 27 la sue torre è di fronte al porto di Livorno
- 29 sono condannate dalla Chiesa
- 32 vi confluiscono le Banche italiane
- 35 il Wolfgang accademico tedesco
- 38 indicativo abbreviato
- 41 si ripetono nel pepe
- 42 prefisso iterativo



Le soluzioni dei giochi del mese di LUGLIO-AGOSTO

LE COPPIE

Accoppiate a ciascuna delle 7 figure in alto una di quelle in basso che abbia attinenza con essa. Le terze lettere delle figure in basso, così riordinate, daranno il nome di una bella punta di m.3303 che si trova in val di Thures.





















Soluzione:

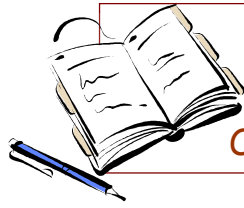
1) mare/caRtolina, 2) bicchiere/arAnce, 3) panchina/laMpione,
4) banderuola/chIesa, 5) martello/steElle, 5) Bugs Banny/caRote, 6) uomo grasso/brEtelle

= RAMIERE



1	S	T	E	T		5	M	A	T	R	O	N	A	
10	S	I	M	U	L	A	R	E		M		R		
	12	C	I	T	A	R	E		13	T	E	S	I	
15	C	I	R	E	N	E		16	M	O	S	S	A	
17	E	N	O		C		18	P	A	N	S	E		
19	C	O		20	P	E	R	E	N	N	E		22	V
E		23	C	A	T	A	R	S	I		24	C	E	
	25	M	I	S	T	I		U		26	V	A	N	
27	B	E	A	T	E		28	P	E	P	I	T	A	
30	A	C	L	I		31	M	A	T	E	S	E		
B		D		32	R	E	C	A	P	I	T	O	33	
34	A	C	E	T	O	N	E		35	E	R	O	S	

1	S	O	C		S	I	L	O	S		A	D		
A		9	A	C	I		A	S	T	I	N	A		
13	14	L	A	V	O	R	I		16	C	O	S	T	I
17	E	N		18	M	E	N	T	A		29	P	I	N
21	M	I	T	O		23	T	E	R	M	I	N	I	
	25	M	O	D	E	R	A	T	O	R	E			
27	C	A	P	I	T	A	N	A	T	A		28	S	
29	A	T	O	N	A		30	O	B		31	T	R	A
32	G	O	L	I	N	O		34	A	V	O		L	
36	I	R	I		37	O	D	O	R	E		39	D	I
40	V	E	N	A		42	E	T	E	R	N	I	T	
A		44	O	P	E	R	A	Z	I	O	N	E		



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

A settembre pioggia e luna, è dei funghi la fortuna

Questa estate che è passata ci ha regalato tanto tanto bel sole caldo e qualche temporale impetuoso durante il mese di agosto.

Tradizione vorrebbe ora, che a settembre, pioggia e luna nuova agevolassero gli appassionati “fungaioli” desiderosi di infilarsi nei bassi boschi delle nostre fresche vallate torinesi alla ricerca di quelle meraviglie della natura rappresentate per l'appunto dai funghi.

Come Uettini però, non possiamo che auspicare in un mese di settembre ancora ben soleggiato e che favorisca le bellissime gite che la UET ha programmato per questo periodo al termine delle nostre meritate vacanze.

Cosa ci aspetta quindi per il mese di settembre?

A questo punto cos'altro aggiungere su questo mese di settembre così ricco di appuntamenti escursionistici?

- Domenica 8 settembre saremo alla Cima Chiavesso in Val di Ala di Lanzo. La cima Chiavesso è una montagna delle Alpi di Lanzo e dell'Alta Moriana nelle Alpi Graie. Si trova in Piemonte nelle Valli di Lanzo al punto di convergenza tra i comuni di Balme, Ala di Stura e Lemie.
- Domenica 15 settembre faremo una Escursione con gli amici del CAI LPV nelle Valli Monregalesi. Le Valli Monregalesi sono una mano aperta che dai massicci più elevati delle Alpi Liguri si apre a ventaglio verso nord, in direzione di Mondovì, delle sue colline e della sua pianura. Cinque insenature orografiche principali da cui si dipartono rami secondari che si intrecciano e si sovrappongono.
- Domenica 22 settembre andremo Grand Mean (Lac du) o Lac Nouveau da l'Ecot per il Refuge des Evettes e le cascate de la Recula, una piacevole salita in ambiente molto vario, bella e impetuosa la cascata de la Recula che si può vedere meglio spostandosi verso il fronte della stessa. Vista sulla nord della Ciamarella, l'Albaron di Savoia.





Quindi... vi aspettiamo tutti, ma proprio tutti... ancora una volta per camminare insieme, ridere insieme, vivere insieme le bellezze e le intimità della montagna!

Mauro Zanotto
Direttore Editoriale



Un po' di riposo in Val d'Aosta

Un'estate al mare cantava Giuni Russo.
Io l'ho passata tra i monti.
2 mesi in Pakistan ed ora Val d'Aosta.
Quella che per me rimane la più bella regione d'Italia.
Sono a Morgex al notissimo Camping du Parc.
Apro la mitica tenda della Ferrino e... opla' sua maestà il Monte Bianco.
Per cui i primi giorni Val Veny con il Rifugio Elisabetta dell'amico Davide Gonella con relativo giro delle Pyramide Calcaires.
Poi è stata la volta del Col de la Seigne.
Ed infine le ho concatenate entrambi.
In Val Ferret partendo da Planpencieux camminata e salita al Dalmazzi.
Corde fisse ed ancora parecchia neve alla base.
Con amici e' stata la volta della mitica Sky Way.
Cielo blu e tutte le vette in bella vista.
Polenta concia ad Entreves con carbonara per recuperare le fatiche dell'alta quota.



Reportage *Ai "confini" del mondo*

In giornata sono andato a Gressoney partendo alle 4 del mattino per prendere la prima funivia.
Ed in 3 ore ero sul Ludwig a quota 4300.
1350 metri di dislivello in 3 ore.
Non male direi.
Gli effetti benefici del Pakistan si fanno sentire.
Altro bel giro e' andare sulla passerella panoramica a Pres Saint Didier, per chi non soffre di vertigini.
Oppure dal bosco e seguendo il sentiero per i bambini, andare a Morgex la città dei libri.
Ho anche montato una vecchia Air Camping sul tetto della mia Toyota e quindi o platea o galleria con nei vecchi cinema di una volta.





A mattina e sera ho il te' di montagna che i ragazzi mi hanno regalato a Hushe.

Quasi a livello del te' tuareg ed ho detto tutto.

Le letture come sempre tutte incentrate sull'alpinismo.

Il Duca degli Abruzzi, Alex Txikon, Tamara Lunger.

Sempre e solo acqua di fonte.

Fiumi, cascate, ruscelli e laghi anche da bere ovviamente come in Lapponia, in Mongolia o in Pakistan.

Non dimentico mai la cultura.

Quindi come sempre giretto ad Aosta.

Città con vestigia Romane di altissimo livello e visita a qualche castello.

Senza contare fiere, serate e mercatini in tutta la valle.

Purtroppo il ronzio degli elicotteri non è solo quello dei turisti ma purtroppo anche del soccorso e capita di leggere brutte notizie.

Sfortuna?

Incapacità?

Non lo so,

Penso sempre e solo che la vetta è raggiunta quando si è tornati alla base sani e salvi, non prima.

E penso sempre come ad un mantra.

Ciò che disse un grande alpinista ai suoi amici.

Tornate vivi.

Tornate ancora amici.

E se possibile con la cima raggiunta.

Fabrizio Rovella

(Esploratore e Sognatore)

 Saharamonamour

www.saharamonamour.com



Color seppia

Cartoline dal nostro passato



Al Vandalino

Gli iscritti alla nostra ottava gita Sociale al Monte Vandalino erano circa quaranta, ma al treno in partenza non si presentano che 27, il tempo incerto dei giorni precedenti avendo alquanto raffreddato il favore col quale era stato accolto, tra i pochi Soci ancora residenti a Torino in questi giorni di esodo, l'annuncio della gita.

Anche l'amico Dapino manca all'appello, lui che pur di non mancare alle gite Sociali è capace di sacrificare anche la sua rituale doccia del mattino.

Il treno parte con puntualità *militare* e con altrettanta puntualità giunge a Torre Pellice dopo d'aver raccolto ancora qualche Socio lungo la linea.

A Torre Pellice ci aspetta un'accoglienza splendida. Il condirettore della gita Sig. B. Romano, residente a Torre Pellice, è là ad attendere la comitiva torinese insieme a molti Soci della locale Unione Alpinistica, al Sindaco ed alle Autorità cittadine.

Fuori la banda comunale ed una vera folla di cittadini e di villeggianti fanno alla nostra comitiva la più festevole delle accoglienze, che ha poi il suo epilogo nelle sale dell' U.A., dove

il Presidente, Sig. Lantermo e tutti i Soci offrono un vermouth ai gitanti con senso d'ospitalità squisitamente gentile.

Il Vice-Presidente dell' U.A. porge un aliettuoso saluto a nome di Torre Pellice, ed alla nostra comitiva in partenza si uniscono diversi Soci e diverse graziose signore dell' U.A.

La salita s'inizia sopra buona mulattiera ed il tempo coperto favorisce anche i meno allenati. Alle ore 11 prima colazione alle alpi Vandalino. Sul caratteristico bivacco che i dilettanti fotografano sotto i più svariati punti di vista, splende il primo raggio di sole e la comitiva riprende la marcia verso la vetta che tocca alle ore 14 dopo una fermata intermedia.

Sulla vetta una grata sorpresa. I direttori della gita, con pensiero cortesissimo, fanno trovare lassù diverse damigiane d'ottimo vino di Campiglione ed il presente grazioso non avrebbe potuto essere più degnamente accolto.

Ma durante l'ora di fermata in punta il tempo si fa minaccioso ed i direttori, d'accordo coi gitanti, prendono in discesa la via più breve.

Ben presto piove, ma nessuno bada alle stranezze del tempo assorti come siamo tutti ad ascoltare *l'Inno dei montanari* cantato egregiamente in coro dai Soci dell' U.A. e dalle Signore di Torre Pellice.



La pioggia smette presto, ma noi della retroguardia, causa l'indisposizione di qualche signora che segue un poco a disagio la marcia sollecita di tanta balda gioventù, noi poco per volta perdiamo terreno e giungiamo a Torre con un'ora di ritardo sui primi.

Nel Ristorante Piemonte del Consocio Pasquet attende un ottimo pranzo, giunge da Torino un affettuoso telegramma di saluto del nostro Presidente, ed alle frutta il Signor Lavagnino, interprete dei sentimenti comuni, saluta Torre Pellice, ringrazia il Sindaco della città, i direttori della gita e l' U.A. ospitale e cortese.

Accompagnata alla Stazione da gran numero dei nostri ospiti la Comitativa ritorna a Torino, ma alle cortesi insistenze è forza ai direttori della gita Signori Chirolì nob. Enrico e Rolfo Giulio insieme ad altri Soci di rimanere a Torre Pellice, dove trascorrono una indimenticabile serata.

Tornati a Torino noi sentiamo il vivissimo bisogno di porgere a tutti gli Egregi di Torre Pellice ed alla simpatica U.A. i ringraziamenti che sappiamo e possiamo migliori.

Uno della retroguardia

Tratto da l'Escursionista n.9
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 15/9/1901





Ricordando *Le persone a cui abbiamo voluto bene*

In ricordo di Emilio Cardellino

Sono passati più di 20 anni da quando Emilio, nostro compaesano di Soglio acquisito per matrimonio, e persona gioviale ed amante della compagnia, aveva invitato alcuni amici di Torino ad una camminata tra le colline del nostro paese.

Ad ogni tappa, tra una colazione ed un rinfresco, si esibivano in una cantata del bel repertorio di montagna. Si capiva che non era un coro spontaneo, erano anzi ben impostati. Alla domanda "Ma voi siete un coro?" risposero: "Sì, siamo del coro Edelweiss". Ormai era tutto chiaro.

Grazie ad Emilio, nel dicembre 2005, riuscivamo ad organizzare il concerto di Natale con il coro Edelweiss, e nei mesi successivi, non ricordo per quale dinamica, ne facevo parte anch'io (come allievo).

Da allora, al di fuori dell'attività del coro, iniziò un periodo di ritrovi e cantate nelle più svariate occasioni.

Perché Emilio era tutto, buon padrone di casa, la persona a cui potevi chiedere un aiuto, cantore spontaneo alle cene conviviali, cantore nella chiesa del paese, e corista quando si poteva formare un quartetto.

Poi venne il periodo dei trekking estivi del CAI UET, dove per puro caso insieme agli accompagnatori nonché coristi Valter e Gigi, con la mia partecipazione costituivamo le quattro voci necessarie a formare un quartetto.

Credo che questo fu l'inizio di un vero e proprio sodalizio, ma che forse fu anche l'incubo degli altri gitanti. Avevamo sempre un canto a tema per ogni momento della giornata.

Si partiva alla mattina con "Partire partirò". Se si attraversava un torrente su un ponticello si cantava "Sul ponte di Bassano". Se pioveva a diretto, allora "Sui monti fioccano". E si procedeva sugli aridi sentieri carsici dei monti liguri cantando "maledette quelle contrade / quei sentieri polverosi / sia d' inverno che d' estate / qui si crepa dal calor". Ed era abbastanza vero, però si andava avanti, perché "Baratieri le manda a dire / che si trova là sui confini / che ha bisogno degli alpini / su pei monti a guerreggiar". E ai confini della Svizzera: "Su in montagna, nel cuor delle alpi / vieni nemico se ci hai del coraggio / che se la buffa ti lascia il pasagio / nualtri alpini fermarti saprem!"

E poi si arrivava ai rifugi. Una doccia, una birra e altre cantate. Nel dopocena alcuni gestori ci offrivano persino da bere. Magari i compagni di gita si divertivano pure. Gli altri, non sapevi.

E si divertivano anche i villeggianti e i residenti delle valli ossolane e ci offrivano pane e lardo. Una volta, terminato il Canto del contrabbandiere, uno di loro, sciolta la lingua dopo il terzo bicchiere, ci ha persino confessato "Veramente qualche sacco l'ho portato anch'io!".

E poi il battello che da Lugano riporta a Stresa diventava per noi il bastimento, e si cantava "Vuoi tu venire in Merica?", col divertimento degli stupiti turisti stranieri.

Era bello andare in giro sentendosi artisti di strada, perché questo è lo spirito del canto di montagna.

Ora con Emilio si è chiuso un capitolo della nostra vita, forse altri se ne apriranno.

Ma ogni amico che ci lascia si porta via una fetta di noi.

Silvano Lusso

Ci siamo conosciuti nel lontano 1982 alla sala degli Stemmi (Monte dei Cappuccini) dove provava il coro Edelweiss, e lo scrivente ne faceva parte da un anno nella sezione tenori secondi. Emilio si sedette al mio fianco e ci presentammo, e con la stretta di mano nacque una amicizia che si è prolungata fino al 10 agosto 2024 per entrare nel coro degli Angeli celesti.

Oltre il coro abbiamo cominciato ad andare a sciare in Valle d'Aosta (sua regione natia), e dove ho imparato a sciare in fuori pista. Dal 1990 al 2010 anno in cui ho smesso di sciare, abbiamo girato tutte le piste del Piemonte, del Trentino e Alto Adige.

Come coristi nel 1983 sono passato nei Tenori primi e Emilio nei Bassi.

Da allora quando ci si trovava a sciare ci si esibiva in un duetto con i canti del nostro repertorio, seduti sui seggiolini di un impianto di risalita, o sorseggiando una birra o un calimero nei ristoranti delle piste.

Durante i mesi estivi si riusciva a organizzare delle mangiate con alcuni coristi che avevano la casa in valle d'Aosta o a casa di Emilio ad Ozein da dove lo sguardo andava dal Grand Combin Grivola e Monte Bianco.

Dopo diverse insistenze e grazie a Bravin, siamo riusciti a coinvolgerlo alle uscite del gruppo UET, e anche in queste occasioni abbiamo cantato nelle pause pranzo e alla fine delle gite, questa volta eravamo un trio (Primo – Secondo – Basso) mancava il Baritono, ma l'abbiamo trovato, Silvano, amico di Emilio che si è unito a noi per diversi trekking estivi.

Caro Emilio, ora che sei nelle praterie celesti, resterai sempre nei miei ricordi, per la tua gentilezza e calma nel riporre fiducia alle persone che ti stavano accanto.

Ciao, dal tuo amico Valter

Valter Incerpi

Ciao Emilio,

mi ritrovo qui a ricordare i tanti momenti belli passati insieme, sia nella nostra sottosezione (UET) che al Coro Edelweiss.

Quante sere passate alle prove settimanali e quanti concerti! Quanti trekking abbiamo fatto insieme e tantissime serate al nostro rifugio Toesca a cantare dopo la cena sociale!

Solo ora mi rendo conto di come sia stato bello e importante per me tutto questo vissuto!

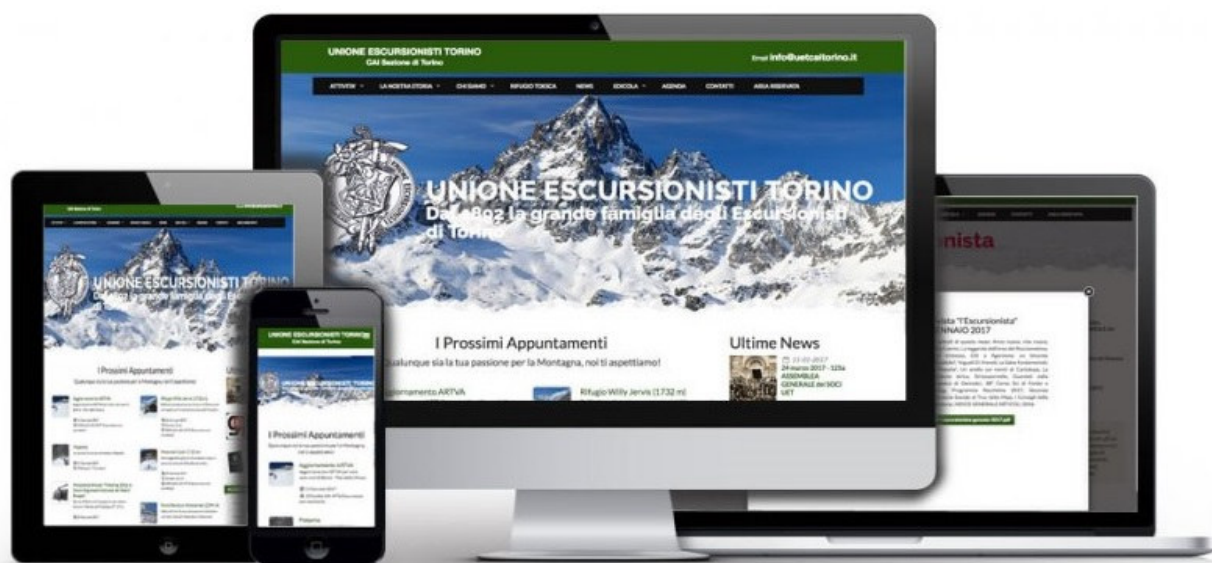
Purtroppo solo adesso...

Ti ricorderemo tutti con affetto e nostalgia, caro Emilio!

Luigi Bravin



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!**

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

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

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Settembre 2024

segui su



YouTube^{IT}