



# l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Maggio 2025

€ 0,00

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

## Non solo lago

Alla scoperta del Rogolone

In memoria di Walter Bonatti, "il re delle Alpi"  
Alpinista, scrittore, esploratore e fotoreporter italiano

## Disparition

Progetto speciale in occasione di EXPOSED Torino Foto Festival

## Sentiero Italia CAI e Grande Randonnée

Nuove guide e cartine

## Un anello tra la val Chisone e la valle Germanasca

I viaggi di Marco Polo

SOTTO  
SEZIONI  
E GRUPPI



seguidi su



Anno 13 – Numero 133/2025  
Autorizzazione del Tribunale di Torino 18 del 12/07/2013





Sezione di Torino

## Editoriale riflessioni del presidente

### *Un saluto ai Soci UET*

Cari Soci UET,

l'Assemblea UET del 4 aprile 2025 e relative elezioni per il rinnovo del Consiglio direttivo hanno portato all'elezione del nuovo Reggente UET, Gianluigi Pasqualetto, che mi ha avvicinato nell'incarico, a cui auguro un proficuo e sereno servizio. Purtroppo, al termine del primo mandato, esigenze private sopravvenute non mi hanno consentito di rendermi disponibile per un secondo mandato.

Oggi, traendo le conclusioni di questa esperienza, posso dire che quelli appena trascorsi sono stati tre anni intensi ed entusiasmanti, pieni di attività, di voglia di stare insieme in Montagna, dopo aver superato la lunga pausa Covid che ci aveva fermati.

In questi anni abbiamo visto anche una buona ripresa delle attività in Rifugio. Qui, purtroppo, non sono mancati i problemi tecnici e materiali; come, ad esempio, i gravi danni occorsi all'impianto di captazione idrica della centrale di generazione dell'energia elettrica. Questi danni sono stati causati da eventi "eccezionali", che ormai, a causa dei mutamenti climatici, eccezionali non sono più.

Intenso è stato anche il lavoro di squadra fatto in Consiglio Direttivo ed anche con i colleghi Accompagnatori per l'organizzazione e lo svolgimento delle attività in ambiente, sia estive che invernali.

Questo impegno profuso nel tempo è stato ripagato dall'apprezzamento proveniente da Voi Soci UET. Pertanto, a chiusura di questo periodo della mia vita, posso dire che l'esperienza fatta è stata gratificante e formativa, nell'ambito del servizio che prestiamo come volontari nel CAI.

Arrivederci in Montagna.

**Beppe Previti**  
*Reggente uscente UET*



*Prima e quarta di copertina di questo mese: Lago di Como e Storica Quercia del Rogolone (Credits by Valeryia Valadzкова)*



Sezione di Torino

## *Tocca a te*

E' iniziato tutto così, a voler raccontarcela qua, tra di noi: una telefonata, poco prima di andare su al Monte per assistere alla presentazione del nostro programma di Escursionismo estivo, a cura di Luisella.

“Ciao Gianluigi, sono Beppe, volevo dirti che dovremmo rinnovare le cariche, quelle nostre dell’UET. Ci sarebbe poi anche da nominare il nuovo presidente, o reggente che dir si voglia. Bene, volevo dirti che abbiamo pensato a te. Grazie, ciao, ci vediamo più tardi su in sede”.

Dev’essere che si fa in questo modo, tra militari: poche parole, ma chiare. Quelle che bisogna, niente di meno e niente di più. E quando si ricevono comunicazioni, al servizio militare, se mi ricordo come funzionava, non ci sarebbero troppe domande da farsi: quello è da fare, quello che ti dicono.

Per la verità, salendo su al Monte, faccio una telefonata a mia madre, lassù tra le Dolomiti: la solita telefonata di ogni sera, come ormai da anni facciamo noi fratelli con lei, anche da lontano. E le racconto, mentre sono per strada, cosa mi ha detto Beppe Previti, l’attuale reggente della UET, e che cosa dovrei fare. Dico: però non so, se io possa andar bene, voglio dire uno di Trento, per una componente storica del CAI di Torino, una di quelle più storiche e più torinesi. Intanto penso a nostre figlie, che mi diranno: ma dai, ma già se ti sentono parlare, con quell’accento, qualcuno si domanderà se tu sei proprio del CAI di Torino, tu.

Mia madre è sempre cortese, ma mi fa qualche domanda: mi chiede, ma che cosa è, una cosa tipo la SAT? In effetti, forse lei non sa bene che la SAT, cioè la Società Alpinisti Tridentini, è l’unica sezione del CAI che ha un articolo apposta, nello statuto nazionale del CAI. Ma lei sa bene, e lo sa fin da ragazza, che la SAT, con i suoi circa trentamila iscritti, è quasi come un’istituzione, lassù. E se ti chiamano alla SAT, se ti dicono che tocca a te, mi fa capire, non è che stia bene dirle di no, alla SAT. Insomma, se il CAI di Torino, o questa sottosezione che sia, è qualcosa tipo la SAT, beh, non sta proprio bene dirle di no. Mi aggiunge solo, o meglio anche questo me lo fa capire, come fanno le madri: scusa, ma non è mica che prendi soldi, vero, per questa cosa qua, eh mi raccomando, che non sta bene.

Che dire, cammino e penso: ok, ho capito, mi pare di aver capito. Così arrivo su al Monte e ascolto Luisella Carrus, che insieme a Valter Incerpi presenta le gite del programma di quest’anno, incluso il trekking estivo 2025. Ah, interessante, dove lo si fa stavolta, domando. Mi rispondono: è un percorso lungo l’Alta via numero 2, quella che da Bressanone arriva a Feltre, in mezzo alle Dolomiti. Ah, ma davvero, rispondo, ma è quella che passa per il mio paese, dove sono cresciuto, prima di venir qua a Torino.

E così mi dico: ok, va bene, mi sa che ormai ho capito.

Qua, in questo primo editoriale, vorrei solo più aggiungere che non so se questo ruolo sia un dovere, non so nemmeno bene quanto sia un impegno, ma già in questo primo mese mi sto rendendo conto che potrà essere una gran bella esperienza. Sperando di farla bene, con l’aiuto di tutti gli amici della UET, che - lo sappiamo - sono quasi una famiglia, di quelle allargate, così le chiamano, come si usa ora.

Un grazie a tutti e un abbraccio



**Gianluigi Pasqualetto**  
*Reggente UET*

Maggio 2025 / l’Escursionista / 3



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

## Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 13 – Numero 133/2025  
Autorizzazione del Tribunale  
18 del 12/07/2013

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

Direttore Editoriale  
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale  
Gianluigi Pasqualetto

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](mailto:info@uetcaitorino.it)  
Sito Internet : [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)  
Facebook : unione escursionisti torino  
Facebook : l'Escursionista

## Sommario Maggio 2025

Editoriale – Riflessioni del Presidente	
<b>Un saluto ai Soci UET</b>	02
<b>Tocca a te</b>	03
Sul cappello un bel fior - La rubrica dell'Escursionismo Estivo	
<b>Non solo lago</b>	05
<i>Alla scoperta del Rogolone</i>	
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
<b>La strada di Bertha, il motore del coraggio</b>	08
Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
<b>Poguel de Grinda</b>	12
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis	
<b>Improvviso</b>	16
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
<b>Il Pane del Molise</b>	19
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
<b>Ocelum tra mito e realtà</b>	24
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
<b>Disparition</b>	27
<i>Progetto speciale in occasione di EXPOSED Torino Foto Festival</i>	
la Montagna scritta - la rubrica della Biblioteca Nazionale CAI	
<b>Sentiero Italia CAI e Grande Randonné</b>	31
<i>Nuove guide e cartine</i>	
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
<b>Un anello tra la val Chisone e la valle Germanasca.</b>	34
<i>Dalla Punta Ceresa alla Punta Tre Valli</i>	
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
<b>In memoria di Walter Bonatti, "il re delle Alpi"</b>	38
<i>Alpinista, scrittore, esploratore e fotoreporter italiano</i>	
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
<b>3 miti da sfatare sugli alimenti senza glutine</b>	45
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
<b>Strizzacervello</b>	48
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
<b>Acqua di maggio è come la parola di un saggio</b>	55
Reportage – Ai confini del mondo	
<b>Come Lawrence d'Arabia</b>	57
<i>Appunti di viaggio</i>	
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
<b>Alle Sorgenti del Po</b>	59

Per comunicare con la redazione della rivista scrivici una email alla casella:  
**[info@uetcaitorino.com](mailto:info@uetcaitorino.com)**

## Non solo lago

Alla scoperta del Rogolone

E' vero, era una escursione che scorrendo le previsioni meteo sembrava destinata al fallimento eppure...

Ma partiamo dall'inizio. Per farlo è necessario tornare indietro di una settimana quando Sebastiano

Ivana, Vittorio ed io ci eravamo trovati, alle 6 del mattino, a Rivoli con il preciso intento di esplorare il territorio che, sette giorni più tardi, l'UET avrebbe percorso.

Una giornata stupenda rovinata solo sul finire da un levarsi di vento piuttosto fastidioso. Tirando le somme erano subito state evidenziate due criticità da affrontare.

La prima riguardava il tempo totale necessario che sicuramente avrebbe richiesto la presenza di un secondo autista per restare nei regolamenti di sicurezza, imposti dalle ditte di trasporti passeggeri.

La seconda invece era strettamente legata alle previsioni meteo, sicuramente pessime, anche se mancavano ancora sette giorni alla data messa in calendario.



Sul cappello un bel fior  
la rubrica dell'Escursionismo estivo

La settimana è proseguita con uno stillicidio di iscrizioni che alla fine si sono fermate al buon numero di 34.

Peccato, che con l'approssimarsi della domenica, sono cominciate anche le defezioni dovute sicuramente alla lettura dei bollettini meteo, una volta tanto tutti quanti concordi nelle indicazioni di rovesci continui e giornalieri.

Domenica 13 aprile.

La pioggia alle 5.45 non è particolarmente scrosciante anche se un tantino fastidiosa e quando l'autobus arriva iniziano i presenti a salire. Per fortuna c'è Valter che, con gli occhi bene aperti, mi comunica che alcuni dei passeggeri non si sono affatto veduti preferendo imbarcarsi direttamente saltando l'appello.

A proposito di pullman voglio raccontare un breve aneddoto.



Come sempre, dietro mia richiesta, Mario si è rivolto alla ditta Giachino, di cui nella stagione invernale siamo clienti da anni, solo per sentirsi rispondere che per il 6 aprile (data inizialmente indicata) nessun mezzo era disponibile! Pazienza, ci si rivolge ad altre ditte. I giorni passano.

Nessuna di quelle interpellate ci dà disponibilità di mezzi, già si pensa ad una cancellazione, e sarebbe la prima volta in assoluto, quando per nostra fortuna una di queste, la Cavourese ci avvisa che un mezzo sarebbe disponibile sette giorni dopo, domenica 13 aprile. Perfetto si va.

Torniamo a noi. Alle 06.01 puntualmente si parte. Ricordo agli autisti che gli ultimi due passeggeri dovranno essere raccolti al casello di Chivasso centro.

La nostra destinazione finale è Menaggio comune italiano, situato sulla costa occidentale del lago di Como, che rappresenta un ottimo punto di partenza per scoprire il lago e le montagne che lo circondano.

Come consuetudine è d'obbligo una sosta all'autogrill che per fortuna si rivela breve e

comunque sempre accompagnata da una leggera pioggerella.

La provinciale che ci tocca seguire per arrivare a destinazione segue quasi fedelmente la costa del

lago e sicuramente non è delle più larghe. Il parcheggio, già individuato la settimana prima, è vuoto.

Due parole di presentazione con le quali presento ai superstiti lo svolgersi della gita (Nina è scesa prima per ragioni di famiglia, Marina e Francesco preferiscono il lago) e con Sebastiano in testa tutto il gruppo si avvia.

Il percorso si snoda per lunghi tratti su strada asfaltata, intervallata ogni tanto da scalinate in misto, che si inoltra nella collina che sovrasta il paese.

Sembra un miracolo eppure la pioggia cessa (non comparirà più per tutto il giorno) e scompaiono ombrelli e mantelle.

Il cammino prosegue celermente interrotto solamente da una breve visita alla splendida chiesa di San Siro, fondata nel XIV secolo, posta nel comune di Grandola ed Uniti, località Codogna e, ad un rapido sguardo al panorama visibile dal terrazzo sul retro (peccato le nuvole).

Ora l'asfalto lascia posto finalmente ai sentieri ed è dopo circa una oretta di cammino allietato da vari scorci del lago di Lugano, che sbuchiamo su uno spiazzo dove è impossibile non notare due roveri eccezionali.

Il Rogolone, quercia secolare che dal 1730 cresce indisturbato e che ha raggiunto le dimensioni di 8 metri di diametro che supportano una altezza di 25 metri!

E' la più grande del nord Italia e una delle più maestose dell'Europa, simbolo della val Sanagra e dichiarata monumento naturale.

Poco lontano si vede il Rogolino che poverino, si deve accontentare di un diametro di 5 metri per una altezza di 23 metri essendo 90 anni più giovane.

Nelle vicinanze sono dislocate panchine e tavoli, incredibilmente quasi asciutte, che ci permettono un rifocillarsi generoso.

Ovvio tra un morso ed una, due, tre... foto il tempo passa ed è ora di ripartire.

Seguendo un altro sentiero rientriamo alla base dove nel frattempo sono ritornati anche Nina, Marina e Francesco. Il lungo lago



percorso nel corso dell'andata si rivela ora molto più trafficato rendendo ardua la guida del mezzo e molto più complicato il ritorno in autostrada.

Per cercare un attimo di relax ci fermiamo nuovamente ad un autogrill per bere, mangiare, ecc.

Ancora una fortuna, l'ennesima della giornata. Il traffico autostradale è scorrevole, superiamo senza

intralci il temibile casello di Milano. Mi sistemo in fondo dove, grazie a Valter, eseguo i conteggi finali per poi consegnare il malloppo a chi di dovere.

E' tempo dei saluti. Ringrazio tutti i volenterosi partecipanti della loro collaborazione e del loro ottimismo, ricordando loro il nostro prossimo appuntamento.

Ciao a tutti, alla prossima!

*PS anche qui non piove!*

#### NOTE COLLATERALI

I magnifici esemplari di rovere sono stati fin dall'inizio lo scopo della nostra escursione.

Ho voluto, pur essendo il lago ricco di attrattive, uscire per un momento dal solito panorama di acqua, traghetti, cigni... folla di turisti.

Ho cercato, indubbiamente con presunzione, di offrire un panorama diverso, un ritorno all'osservazione di quella natura che durante il resto della settimana non abbiamo il tempo, la voglia, l'opportunità di cogliere.

Spero che i colleghi turisti per un giorno, come me, mi sappiano perdonare.

#### BREVI CENNI

Il lago di Como è stato probabilmente originato dall'avanzamento del ghiacciaio abduano della Valtellina e della valle Mera, dapprima unico e poi diviso in due rami. Riceve il tributo di una quarantina di corsi d'acqua: i principali sono la Mera e l'Adda.

E' conosciuto anche con il nome di Lario che deriva dal latino Larius che a sua volta potrebbe essere una forma modificata di Laris termine etrusco che potrebbe significare palude o stagno. Riportando parole di Catone, Plinio e Tito

Livio gli storici comaschi attribuiscono la fondazione di Como agli Orobi o Orunbovii.

Gli archeologi moderni chiamano questa popolazione Golasecchiani, popolazione di Liguri celtizzati, poiché nati di gente Ligure con popolazione Celtica della cultura Canegrate.

Nel VI secolo A.C. Come raggiunse il massimo sviluppo mantenendo rapporti con popolazioni Hallstattiane transalpine ed il mondo etrusco a sud e Paleoveneto ad est.

La città vecchia era costruita sulle pendici del monte Croce e non in quella che era una paludosa convalle del tempo.

**Franco Griffone**



## La strada di Bertha, il motore del coraggio

Carlo quella mattina si svegliò presto, anche se non doveva andare a scuola. Era emozionato: il nonno sarebbe passato a prenderlo per fare un giro sulla sua nuova auto.

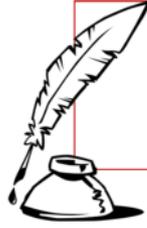
Non una macchina qualsiasi: era elettrica! Carlo non aveva mai viaggiato su una di quelle auto e l'idea gli faceva battere il cuore più forte. Carlo finì di vestirsi in fretta e corse alla finestra.

La strada era ancora semi-deserta, illuminata da una luce chiara della prima mattina. All'improvviso vide spuntare l'auto del nonno: era diversa da tutte quelle che conosceva, silenziosa, elegante, sembrava quasi scivolare sull'asfalto.

Il nonno parcheggiò proprio sotto casa e, con un sorriso grande, abbassò il finestrino. «Allora, sali a bordo, giovane esploratore?» disse, facendo l'occhiolino.

Carlo scese di corsa, infilò il giubbotto al volo e si tuffò in macchina.

Dentro non c'era il rumore familiare del motore, solo un leggero sibilo, come un soffio. «Non fa rumore! Ma è accesa?» esclamò Carlo spalancando gli occhi.



## Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

Il nonno rise. «Eh già, niente più brum brum... quest'auto scivola via»

E mentre partivano, il nonno iniziò a raccontare di un tempo lontano, quando le auto non solo avevano bisogno di benzina, di olio ma facevano anche un gran baccano ad ogni partenza.

«Lo sai, Carlo, che la prima vera automobile fu inventata più di cento anni fa!»

Il nonno abbassò un po' la voce, come per raccontargli un segreto.

«Un certo Karl Benz, in Germania, alla fine dell'Ottocento è stato il papà, direi il nonno dell'auto che conosci tu e sulla quale hai sempre viaggiato.

Era una specie di carro a tre ruote che faceva un rumore pazzesco! E sai una cosa buffa? Sua moglie, Bertha, un giorno prese l'auto di nascosto per farsi un viaggetto di cento chilometri! Senza dire niente a suo marito!».



Carlo spalancò gli occhi.

«Davvero». nonno?!».

«Giuro! E non c'erano neanche i benzinai, eh! Bertha dovette fermarsi in una farmacia per comprare l'alcol necessario a farla andare avanti. E per riparare l'auto, usò uno spillone per capelli!»

“Davvero?”

“Certo! E se vuoi ti racconto anche come è iniziata e finita questa avventura!”

“Siii”.

Così il nonno raccontò il pazzesco viaggio di Bertha:

A Mannheim, città della Germania nel lontano agosto 1888 Bertha Benz, moglie di Carlo, un mattino iniziò un viaggio che sarebbe passato alla storia per il prototipo da lei utilizzato, invenzione fresca del marito Karl.

Bertha si alzò prima dell'alba. La casa era immersa nel silenzio, rotto solo dal respiro regolare di Karl, addormentato accanto a lei. Rimase un istante a osservarlo: il volto stanco, segnato dalla frustrazione di un sogno che nessuno sembrava comprendere.

Lui aveva creato un miracolo, ma il mondo si rifiutava di vederlo. E se non fosse stato lui a dimostrare il valore della sua invenzione, lo avrebbe fatto lei.

Si vestì in silenzio e svegliò i figli. Eugen e Richard la guardarono con occhi assonnati, ma quando sussurrò il piano, nei loro sguardi si accese la stessa scintilla che ardeva nel suo cuore.

Con passi leggeri, uscirono nel cortile. Il Patent-Motorwagen li attendeva, silenzioso, quasi fosse in attesa di quel momento. Bertha strinse le mani attorno alle leve e con un respiro profondo avviò il motore. Il suono riempì la strada, ruggendo come una promessa.

Attraversarono Mannheim quando il sole ancora non si affacciava all'orizzonte. Le ruote di ferro cigolavano sulle pietre, il motore tossiva di tanto in tanto, ma l'auto avanzava.

Superarono i primi campi, poi le strade sterrate. La libertà aveva l'odore dell'olio e della ligroina, il primo carburante della storia.

Ma presto arrivarono i problemi. Il motore si surriscaldava, obbligandola a fermarsi per lasciarlo raffreddare. L'olio scarseggiava.

Quando il carburante finì, dovette fermarsi in una piccola farmacia a Wiesloch per comprare altra ligroina, diventando la prima persona a fare rifornimento nella storia dell'automobile.

Nei villaggi, la gente si fermava a osservarla con sguardi increduli e spaventati. Una donna, da sola, alla guida di una carrozza senza cavalli? Qualcuno fece il segno della croce, altri la seguirono a distanza, come se il veicolo potesse prendere vita e fuggire via da un momento all'altro.

Quando il tubo del carburante si intasò, Bertha non si perse d'animo. Estrasse il suo spillo da cappello e con mani esperte liberò l'ostruzione. Più avanti, usò una giarrettiere per isolare un cavo. Non era solo una viaggiatrice, era un meccanico, un ingegnere, una pioniera.

Dopo più di cento chilometri e innumerevoli ostacoli, raggiunse Pforzheim. Esausta, coperta di polvere e olio, ma con il cuore traboccante di orgoglio. Ce l'aveva fatta. Aveva dimostrato che l'auto di Karl non era solo un'idea stravagante, ma il futuro.

“Che storia nonno! Ma poi Karl non l'ha sgridata?”

“No, anzi. Devi pensare che quella sera, alla luce tremolante della lampada, Bertha scrisse una lettera a Karl. Sapeva che lui sarebbe stato preoccupato, forse arrabbiato. Ma sapeva anche che, quando avrebbe letto quelle parole, avrebbe capito.

Infatti così fu. Pochi giorni dopo, Karl arrivò a Pforzheim. Guardò la macchina, poi Bertha. Nei suoi occhi c'era stupore, ma anche gratitudine, perché aveva capito che senza Bertha la sua invenzione sarebbe rimasta solo un sogno.”

Carlo sorrise pensando "Chissà, magari un giorno guiderò anch'io qualcosa di rivoluzionario, proprio come Bertha Benz...”

“Altro che macchina elettrica, eh?, il vero motore del progresso non è il petrolio ma il coraggio!” disse il nonno, imboccando la strada verso il centro del paese.

**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"!*



*Il rifugio riapre a maggio.  
Vi aspettiamo!*



## Poguel de Grinda



### Il cantastorie

Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Poguel de Grinda apparteneva ad una famiglia di colossi.

Grande e grosso era il padre, florida e imponente la madre, aiutanti e vigorosi i fratelli: ma lui, in statura e forza, li superava senza confronto tutti.

Abitava a Freyan, sopra Domianaz, dove, scomparso l'antico villaggio, un rascard (tipico dell'architettura rurale valdostana, il rascard è una costruzione in legno, sorretta da funghi di pietra, un tempo adibita a granaio) porta ancora il suo nome, e possedeva i terreni denominati oggi Grantsan: un vasto prato, diviso in tre dai fossati che Poguel tracciò di sua mano, quando spartì la campagna tra i figli.

Veramente, al fonte l'avevano battezzato André; ma incominciarono ben presto a chiamarlo Grinda, per la sua eccezionale gagliardia; e poiché grande aveva anche il cuore e non soltanto il corpo, per la sua bontà e mansuetudine gli toccò anche un altro soprannome: Pékelin, che vuol dire agnellino.

Poguel de Grinda era sempre disposto a dare una mano a chi ne aveva bisogno, e si sobbarcava le più gravi fatiche senza dare a vedere di compiere uno sforzo.

Si caricava in spalla come niente tronchi d'albero, balle di fieno, cestoni di frutta e... il frumento del conte.

Ogni anno, in un giorno stabilito, i contadini dovevano versare un tributo in grano ai signori di Challant. Il conte Giacomo li aspettava nel cortile del castello, quando arrivavano con i loro sacchi, e stava lì a veder crescere il mucchio, man mano che li depositavano ai suoi piedi.

Non era un giorno allegro per la gente del contado, quello; e, se il raccolto era scarso, la parte pretesa dal signore sembrava ancor più gravosa. Pagata la decima con il cuore pesante, lasciavano tutti in fretta il castello, senza neppure scambiar parola tra loro.

Quell'anno, l'ultimo a presentarsi fu Poguel.

Portava il suo sacco come fosse un fuscello, e il conte osservò stupefatto: <<Quel giovanotto è forte come un bue>>.

<<Più forte>>, rettificò Poguel, che aveva udito.

Giacomo di Challant amava le sfide.

<<Tanto da caricarti tutto questo grano sulla schiena?>>

<<Può darsi.>>

<<Ebbene, se riuscirai a sollevarlo e a portartelo a casa d'un fiato, è tutto tuo.>>

Con un'occhiata Poguel de Grinda valutò la posta.

<<Buon Dio!>>, pensò, <<anche a farne tre parti, con una sola ne avrei per sei interi inverni.>>

E ad alta voce disse: <<Allora, è affare fatto!>>.

Andò agli alloggiamenti delle guardie, svuotò i pagliericci delle foglie di cui erano rigonfi, e incominciò a riempirli di grano. Quand'ebbe insaccato anche l'ultimo chicco, si buttò le capaci federe sul dorso, e lasciò il castello, appena un po' piegato sotto il peso.

Giacomo di Challant non credeva ai suoi occhi.

<<Ti concedo una sosta a Barma de Fou!>>, gli gridò dietro.

Ma Poguel rimase al primo patto e, senza mai fermarsi, camminando spedito sull'aspro sentiero montano, giunse al paese in poco più di un'ora.

<<Ehi, di casa!>>, chiamò a gran voce, deponendo il fardello nel cortile. <<Guardate qui che cosa vi ho portato! Quest'anno a darci pane pensa il conte.>>

Accorsero a vedere, persino dagli altri villaggi.

<<Signore Iddio! Come ha fatto a reggere quel peso?>>

<<E incredibile: l'ha portato da solo dal castello.>>

<<Senza mai fermarsi per strada.>>

<<Ma, adesso, quel grano è proprio suo?>>

<<Il conte non può certo rimangiarsi la parola.>>

<<Beato lui! Quanta grazia di Dio!>>

Erano contenti per Grinda, perché gli volevano bene; ma li rattristava il pensiero del loro



granaio, rimasto quasi vuoto, dopo la consegna del tributo.

<<Allegri! Oggi è un bel giorno per tutti>>, annunciò il buon Pékelin.

E prese a distribuire il grano tra la gente del contado, trattenendone per sé solo la terza parte.

Gliene bastò comunque (non aveva sbagliato nei conti) di che fare il pane per sei interi inverni.

Non era passato gran tempo da quell'impresa, quando Giacomo di Challant mandò a chiamare Poguel de Grinda.

A quell'epoca, i nobili dirimevano talora le loro controversie facendo scendere in campo i rispettivi campioni, perché si confrontassero in singolar tenzone.

Ora avvenne che a tale sistema decidessero di ricorrere i signori di Issogne e di Arnad, per risolvere un'annosa questione, di cui non venivano a capo.

Il barone di Arnad chiamò di Francia un lottatore di gigantesca corporatura, di nome Jean Lestournel, la cui fama aveva varcato le Alpi, perché nessuno mai l'aveva vinto.

Giacomo di Challant ricorse invece a Poguel.

Fu stabilito il giorno della prova e, sin dal primo mattino, nobili e popolani incominciarono ad affluire al castello di Issogne, dove lo scontro doveva avere luogo.

Il francese, già sul posto, ostentava i suoi muscoli di fronte alla folla, promettendo di abbattere l'avversario al primo colpo; e, poiché quello tardava ad arrivare, sempre più

ringalluzzito già cantava vittoria, proclamando a gran voce: <<Poguel de Grinda ha paura anche solo ad udire il mio nome: non si presenta, perché se la fa sotto!>>.

Il fatto è che Poguel, cammin facendo, aveva posto gli occhi su un giovane abete, e gli era venuta voglia di sradicarlo, per farsene un bastone. Con quello in pugno, sembrava un gigantesco san Cristoforo e, quando si presentò al castello, la folla lo applaudì festosa. <<Aspettar tanto mi ha messo appetito>>, disse, provocante, l'avversario.

<<Farei anch'io volentieri uno spuntino>>, approvò Poguel.

Il conte dispose che si provvedesse ad offrire ai due campioni di che ritemperare le forze.

<<Io mi mangio un cappone>>, dichiarò Jean Lestournel.

<<Io un quarto di bue, per togliermi la più grossa>>, affermò Poguel.

Divorarono di gusto quanto avevano richiesto e, mentre Poguel si attardava a ripulire il vassoio, il francese, ormai sazio, levatosi in piedi a salutar la folla, per darle un anticipo della propria bravura frantumò nella mano le ossa delle cosce del cappone.

Senza scomporsi, il rappresentante degli Challant si alzò a sua volta, e sbalordì gli astanti, sbriciolando tra due dita le spesse costole del bue.

Quando si spense il plauso degli spettatori, ad un segno del conte un araldo, con uno squillo di tromba, diede inizio alla prova.

Senza indugio Jean Lestournel si gettò a testa bassa sul rivale, tentando di travolgerlo con il peso del suo corpo. Impassibile, Poguel spinse avanti la gamba e lo fermò col piede.

Di nuovo all'attacco, il campione dei signori di Arnad, congiunte le mani, allungò due mazzate sul capo dell'avversario, sicuro di vederlo cadere stordito. E il valdostano saldo come una roccia, mentre la gente rideva, vedendo che il francese si leccava le mani indolenzite.

La lotta riprese a corpo a corpo. Uguale era il peso dei contendenti, l'esito incerto, la folla sospesa.

A braccia conserte, Poguel de Grinda lasciava che il suo antagonista si spossasse nello sforzo di buttarlo a terra.

Poi, con mossa repentina, con la destra lo agguantò per il collo, con la sinistra l'afferrò per le gambe, quindi lo sollevò sul capo per mostrarlo, immobilizzato, agli astanti.

Il conte Giacomo, risolta così a proprio favore la controversia con il signore di Arnad, volle che lo spettacolare scontro venisse ricordato alle generazioni successive, e lo fece dipingere sulla facciata del castello di Issogne che guarda verso la fontana del melograno: solo i malinformati pretendono che l'affresco rappresenti la lotta fra Ercole e Anteo.

Per giorni e giorni nella nobile dimora ed in tutto il contado non si parlò d'altro che della vittoria di Poguel de Grinda, così come, per giorni e giorni, si era parlato della sua forza, quando si era portato a casa le decime del conte.

Quanto allo sconfitto, non volle più fare il lottatore. Si stabilì a Brusson, dove disse di chiamarsi Jacques. Poiché era grande e grosso, la gente prese a chiamarlo Grosjacques: e il cognome restò alla famiglia.

**Mauro Zanotto**



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



*l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...*



## Improvviso

*L'ombra che viene azzurra le colline  
giù nella valle si chiudono le rose.  
chi spegne il giorno conosce bene il sole  
chi spegne il giorno conosce colora i nostri  
sogni.*

*Dalle contrade si mandano la voce  
tutta la valle racconta il nostro bene.  
L'ombra che viene azzurra le colline  
chi spegne il giorno conosce i nostri sogni.*

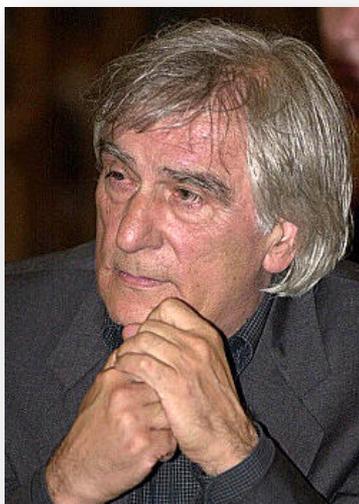
Con le parole che sono poesia, con la melodia che è un colore caldo e discreto, questo brano racconta il tramonto come un momento importante in cui il buio scende improvviso, ma la gente si ritrova e sogna.

### Bepi De Marzi (intervista)

*Di Mauro Zuccante*

*Mauro Zuccante: Innanzitutto, grazie, maestro Bepi, di aver accettato di colloquiare con me. Sono sicuro che i lettori di Choraliter gradiranno approfondire, attraverso le tue stesse parole, alcune delle tematiche inerenti alla tua opera.*

*Un capitolo cospicuo della tua produzione raccoglie i canti di ispirazione popolare legati, più o meno direttamente, all'ambiente alpino. A distanza di diversi decenni dal suo fiorire, ed in un momento che coincide con il compiersi di un arco generazionale, prova a tracciare un bilancio della stagione dei cori di montagna.*



*Bepi De Marzi: A Milano c'è un coro di poche ma ottime voci molto giovani. Il repertorio che propone, eseguito con fedeltà e accuratezza, è quello classico, elaborato a Trento dai Pigarelli, i Pedrotti, poi i Mascagni, i Dionisi e l'ispiratissimo grande pianista Benedetti Michelangeli.*

*Chiedere a questi giovani "perché cantano" potrebbe essere illuminante per capire l'attuale situazione corale. La montagna? In montagna non si è mai cantato così. Nelle valli alpine, questo genere vocale e armonico è arrivato dalle città con l'escursionismo.*

*Alla fine degli Anni '60, in un convegno a Cortina, si è detto che i cori maschili erano tutti "trentinizzati". Ma se non ci fosse stato il Coro della SAT, nessun coro maschile sarebbe sorto nel secondo dopoguerra.*

*Questo è un tempo sospeso, dove nell'incertezza del futuro si propone di tutto. Ma io vorrei tornare a quel "perché", ben sapendo che rimarrebbe senza risposta. E non basta ricordare la celebre frase "perché la montagna è là!".*

*L'alpinismo classico è finito da tempo. Anche l'escursionismo di massa. Oggi si va nei boschi con il fuoristrada e sui sentieri con la moto da cross. E mi viene da piangere.*

*Mauro Zuccante: Tra le qualità più apprezzate nelle tue creazioni c'è quella di una semplice, ma attraente e coinvolgente vena melodica. Ritieni che questo sia il dato che più di ogni altro favorisca la popolarità del tuo repertorio?*

*Bepi De Marzi: Ne ho la certezza. "Cosa fai di mestiere?", mi ha chiesto un mite fraticello della Verna nel tempo in cui ancora andavo a confessarmi.*

*Di solito, a chi mi fa una simile domanda rispondo "faccio l'idraulico". Quella volta, lassù, non potevo mentire: "Il melodista", ho risposto. "Oh, Gesù, e che mestiere sarebbe?"*



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=M-nsycQAaq4>

Improvviso eseguito da Corale Esseti di Scandiano



Proseguendo dai pensieri precedenti, confermo il mio costante impegno nel realizzare piccole immagini cantate, facili da memorizzare.

Molti dei miei canti vengono da tempo accompagnati con la chitarra o con altri strumenti. Vivono perciò per la sola melodia. A Lourdes, una volta che facevo servizio in un pellegrinaggio, mi sono avvicinato a dei coristi italiani che intonavano un mio mottetto con organo. "Lo sa anche lei?", mi hanno chiesto. Sono queste, le piccole e inattese felicità.

**Mauro Zuccante:** Hai percorso la tua carriera a fianco di una nutrita schiera di musicisti, con i quali hai condiviso con successo un progetto di crescita e valorizzazione del canto corale. Quali, tra i compositori e direttori di coro della tua generazione, consideri più affini alla tua esperienza artistica?

**Bepi De Marzi:** Ho conosciuto e ammirato le dilatazioni vocali di Malatesta, le seduzioni armoniche di Bon, il sapiente fervore di Agazzani, la nobiltà internazionale di Gervasi, la passione popolare di Vacchi, l'arguzia di Corso, la poliedricità di Bordignon, il puntiglio popolare di Vigliermo, l'acutezza di Leydi.

Ma il mio pensiero riconoscente va ai miei maestri di pianoforte, di organo, di composizione. E quanti sogni! Determinante è stato il mio entrare nei Solisti Veneti come clavicembalista e organista.

Da Claudio Scimone ho imparato che nella musica non si deve mai finire di cercare, cercare e cercare. Anche nel dirigere i cori per Vivaldi, Mozart o Beethoven, il mio fraterno amico e maestro padovano ha sempre cercato la chiarezza per una emozionante comunicazione. Bandito l'intimismo, ha cercato, e ancora cerca, di parlare al mondo, di illuminarlo, di renderlo migliore. Si può fare con Vivaldi, con Bach! Ma anche con Pigarelli. Mi ha incoraggiato e aiutato Silvio Pedrotti, proprio il grande Silvio che ora più nessuno ricorda. Lui sì che manifestava il "perché" del cantare in coro. "Non basta cantare: bisogna far pensare", mi ha scritto affettuosamente quarant'anni orsono.

**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!



**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](mailto:info@coro-edelweiss.it)

## Il Pane del Molise

Amici de "Il Mestolo d'oro"... ben ritrovati!  
Eccoci arrivati questo mese in Molise, una regione in cui il pane più che un cibo quotidiano, era un autentico miraggio. Era questo il valore del pane nelle regioni più montuose del centro Italia, perennemente ricattate dall'insufficienza dei raccolti cerealicoli. L'arte bianca fece di necessità virtù, panificando i più svariati tipi di farine autoctone, oltre a mais, patate e persino cicerchie.

Anche la cottura un tempo risultava problematica a causa dell'isolamento dei forni ubicati in sperdute località di montagna, e della tassa istituita sul loro utilizzo, il cosiddetto "focatico".

Per queste ragioni il pane veniva prodotto raramente, assumendo dimensioni ragguardevoli, del peso di vari chilogrammi ed al termine di queste peripezie, sulle tavole finiva una serie di veri capolavori dell'astuzia contadina.

Nei paesi abruzzesi e molisani sopravvive ancora oggi la tradizione della panificazione casalinga, fatta quasi sempre con lievitazione naturale ma anche quella di particolari ricette che più che essere finalizzate a sfornare pane (sarà il caso della nostra ricetta di pane comune molisano) hanno la capacità di deliziarci con pani dolci (il parrozzo) o fagottini ripieni da porporre come primo o secondo piatto (i casciatelli).

Pronti dunque ad "onorare" il Molise con queste ricette che il Mestolo d'oro ha selezionato per voi?

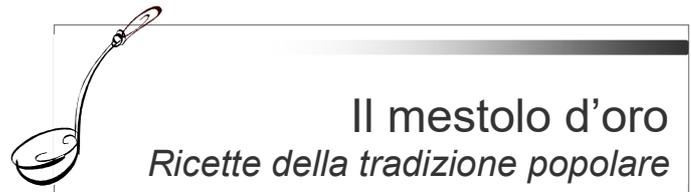
Buona panificazione a tutti!

### Pane "comune" molisano

Molti anni fa le nostre nonne molisane erano solite preparare il pane con lievito madre e con farine macinate a pietra. Per ottenere un risultato eccellente questa preparazione richiede un tempo di lievitazione molto più lungo.

#### INGREDIENTI

- 500 gr di farina



- 300-350 gr di acqua (variabile a seconda de l tipo di farina)
- 15 gr di lievito di birra (equivale a 2/3 di panetto da 25 gr)
- 10 gr di sale (un cucchiaino raso)

#### PREPARAZIONE

Mettete in una insalatiera grande la farina, l'acqua tiepida nella quale avrete sciolto il lievito sbriciolato.

Cominciate a lavorare l'impasto con un cucchiaio di legno fino a che non comincia a diventare omogeneo.

Aggiungete il sale e fatelo sciogliere nell'impasto.

Potete aggiungere il sale anche prima, l'importante è che non venga a contatto con il lievito, quindi trasferite l'impasto su un piano di lavoro stabile e infarinato.

Dovete impastare almeno per 15-20 minuti a seconda della forza che ci mettete. A un certo



*Pane "comune" molisano*

punto sentirete che l'impasto cambia consistenza, divenendo più morbido e lavorabile, elastico e malleabile.

La quantità di acqua assorbita dalla farina è variabile, durante le prime fasi di impasto dovrete aggiungere acqua, poca alla volta, se vi sembra troppo secco e duro, regolandovi in base alla consistenza che sentite sotto le mani. L'impasto non deve essere appiccicoso.

Lievitazione corretta per il pane fatto in casa.

Una corretta lievitazione per il pane fatto in casa necessita di una temperatura di 25° con l'80-90% di umidità. La temperatura è facilmente raggiungibile in casa, basta mettere l'impasto in un luogo caldo, per esempio vicino a un termosifone.

L'umidità dell'ambiente domestico, invece, è sicuramente più bassa di quella ideale, quindi bisogna adottare qualche stratagemma per aumentarla.

Il metodo classico è quello di coprire bene l'insalatiera (evitando per quanto possibile

rientrate di aria) con un panno inumidito con acqua tiepida.

Un'altro metodo consiste nel posizionare all'interno del forno l'insalatiera coperta con un canovaccio asciutto, insieme a un pentolino con un litro di acqua tiepida.

Se avete un termometro-barometro, potete verificare che all'interno del forno si sviluppino queste condizioni e aggiustare la quantità e la temperatura dell'acqua nel pentolino per avvicinarsi il più possibile alle condizioni ideali. Lasciate lievitare per 2 ore e mezza o 3 ore, successivamente estraete l'impasto, stendetelo sul piano di lavoro e schiacciatelo con le mani fino a fargli assumere una forma rettangolare.

Disponetelo sulla teglia del forno infarinata o se volete su un foglio di carta da forno infarinata, cospargetelo di farina in superficie e praticate due tagli in diagonale con un coltello da cucina. Rimettete la forma in forno per l'ultima lievitazione di 45-60 minuti.



### Parrozzo molisano

Trascorso l'ultimo periodo di lievitazione, accendete il forno, non ventilato, a 180°-200°.

Il pane è pronto quando uno stuzzicadenti infilato dentro la pagnotta esce perfettamente asciutto.

Il tempo di cottura, dipende dal forno che avete. Cominciate a controllare dopo 30-35 minuti.

Quando estrarrete il pane fatto in casa dal forno avrà una crosta molto dura, ma non vi preoccupate: mettetela sulla griglia del forno a riposare, in modo tale che possa prendere aria da tutti i lati.

L'umidità presente all'interno del pane fuoriesce gradualmente, ammorbidendo la crosta.

Attendete almeno 15-20 minuti prima di tagliare il pane, altrimenti l'eccessiva umidità tenderà a far rompere la mollica durante il taglio.

Se la crosta rimane troppo dura, la volta successiva provate ad avvolgere il pane dentro un canovaccio, che trattenendo l'umidità ammorbidirà la crosta.

### Parrozzo molisano

*Tra i dolci che non mancano mai sulle tavole molisane, soprattutto nel periodo natalizio, oltre alle deliziose ostie ripiene, i mostaccioli, i pepatelli e i caragnoli, c'è senza dubbio il parrozzo.*

*Si tratta di un dolce dalle origini pescaresi e si dice che fosse uno dei preferiti di Gabriele D'Annunzio, il quale scrisse in suo onore anche un famoso sonetto dal titolo "La canzone del Parrozzo":*

*"È tante 'bbone stu parrozze nove che pare na pazzie de San Ciattè, c'avesse messe a su gran forne tè la terre lavorata da lu bbove, la terre grasse e lustre che se coce... e che dovente a poche a poche chiù doce de qualunque cosa doce..."*

*Il suo nome deriva da "pane rozzo" ovvero un pane povero, realizzato dai contadini con la parte meno pregiata della farina di mais.*

*Fatto sta che la ricetta del parrozzo è diventata ormai un classico nelle cucine molisane e voglio condividerla con voi per darvi modo di realizzarlo con le vostre manine.*



*Casciatelli molisani*

### **INGREDIENTI**

- 250 gr di zucchero
- 200 gr di cioccolato fondente
- 50 gr di burro
- 1 limone
- 150 gr di mandorle dolci
- 6 uova
- aroma di mandorla amara
- 150 gr di semolino
- mezza bustina di lievito

### **PREPARAZIONE**

Lavorate i sei tuorli con lo zucchero, il burro e il semolino, ed aggiungete poco alla volta le mandorle tritate, la buccia di limone, l'aroma alla mandorla e mezza bustina di lievito.

Dopo aver montato a neve i sei albumi, incorporateli all'impasto precedentemente ottenuto mescolando dal basso verso l'alto e facendo attenzione a non farli smontare.

Procuratevi uno stampo a forma di cupola di circa 18\20 centimetri, imburratelo e infarinatelo. Versate al suo interno l'impasto ed infornate per 30-40 minuti a 180°.

Nel frattempo fate sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria ed usatelo per ricoprire il parrozzo una volta sfornato e raffreddato. Otterrete una cupola profumata e tutta da gustare, da rendere magari ancora più invitante con qualche bella decorazione.

### ***Casciatelli molisani***

*In Molise non esiste Pasqua senza i casciatelli sulla tavola. Si tratta di un piatto tipico di questa regione realizzato solitamente nel periodo pasquale. Sono dei golosi fagottini di pasta farciti con formaggio e uova. Possono essere serviti come antipasto o come secondo. Sono molto semplici e veloci da preparare.*

### **INGREDIENTI**

- 300 g di farina
- 300 g di parmigiano grattugiato
- 150 g di pecorino grattugiato
- 2 uova
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

## PREPARAZIONE

Disponete la farina nella classica forma a fontana, fate un buco al centro e mettete un pizzico di sale, un filo d'olio e mezzo bicchiere d'acqua.

Con le mani iniziate a impastare fino a quando otterrete un composto omogeneo ed elastico.

Sistematelo in un recipiente, copritelo con della pellicola trasparente e lasciatelo lievitare per un'ora.

Nel frattempo, sbattete l'uovo e aggiungete i formaggi. Mescolate bene e poi mettete in frigorifero a riposare.

Trascorso il tempo necessario per la lievitazione, riprendete l'impasto e stendetelo con un mattarello infarinato.

La pasta non deve essere eccessivamente fine.

Ricavate dei dischi e al centro di ciascuno mettete un cucchiaino di ripieno di formaggio e uova.

Ripiegate i dischetti in modo da formare tante mezzelune, sigillate bene i bordi facendo pressione con le dita e spennellate la superficie con il tuorlo d'uovo sbattuto.

Fate anche dei piccoli fori.

Foderate una teglia con della carta da forno, adagiate i casciatelli a una certa distanza l'uno dall'altro e infornate a 180 gradi per 40 minuti (forno già caldo).

Servite tiepidi o freddi.



**Mauro Zanotto**

## Ocelum tra mito e realtà

Al tempo della Roma repubblicana i valichi alpini della Valle di Susa acquisiscono un'importanza strategica a carattere militare: si comincia dall'esercito di Annibale che probabilmente attraversò il valico del Monginevro nel 218 a.C., poi fu la volta di Giulio Cesare, nel 61 e nel 58 a.C. in marcia verso le Gallie.

Dai *"Commentarii de bello Gallico"* (lib. I, cap. X) sappiamo che il confine tra la Gallia cisalpina e la Gallia transalpina era situato nella zona di Ocelum.

Il primo impatto documentato tra le tribù alpine e l'esercito romano lo troviamo in un breve accenno di Giulio Cesare sulla conquista della Gallia Transalpina. Il condottiero registra il passaggio dal Monginevro nel *"De bello gallico"*, così: *"Egli giunge in Italia, dove arruola due legioni e ne mobilita altre tre, che svernano nei pressi di Aquileia. Con le cinque legioni si dirige nella Gallia transalpina per la via più breve, attraverso le Alpi. Qui i Ceutroni, i Graioceli e i Caturigi, appostatisi sulle alture, tentano di sbarrare la strada al nostro esercito. Respinti questi popoli in una serie di scontri, da Ocelum, la più lontana città della Gallia cisalpina, Cesare dopo sei giorni di marcia giunge nel territorio dei Voconzi, nella Gallia transalpina"*.

L'ubicazione di questo villaggio, Ocelum, che Cesare denomina come ultimo della Gallia Cisalpina, è controversa ed ha dato luogo nel tempo a tante ipotesi.

In epoca romana tutte le tracce indicano che nella bassa valle di Susa la strada era sul versante orografico sinistro e da questa gli storici sono concordi nell'ipotizzare la posizione di Ocelum alcune miglia ad ovest della *"Statio ad fines"* di Malano zona di frontiera sulla via delle Gallie, odierna Drubiaglio di Avigliana) probabilmente nella zona che va da Novaretto (Caprie), alle prime pendici della montagna a est del paese, tra le borgate Braida e Margaira sino a raggiungere lo sperone di Torre del Colle.

Questo luogo è uno dei pochi in questa zona della valle abbastanza ampio da permettere la sosta delle cinque legioni di Cesare, circa trentamila soldati. In effetti da Torre del Colle a



C'era una volta  
Ricordi del nostro passato

Novaretto, passando per Margaira, sono stati scoperti resti di una viabilità romana e tutta la zona è molto interessante.

Ocelum è forse l'unico insediamento antico che non sia poi diventata città vera e propria di epoca storica, un raro esempio di cittadina antica mai scoperta.

Forse era un abitato sparso di più nuclei di modeste dimensioni variamente dislocati in un sito d'altura allo sbocco della valle, dove cioè le notizie di fonte antica tendono concordemente a collocarlo.

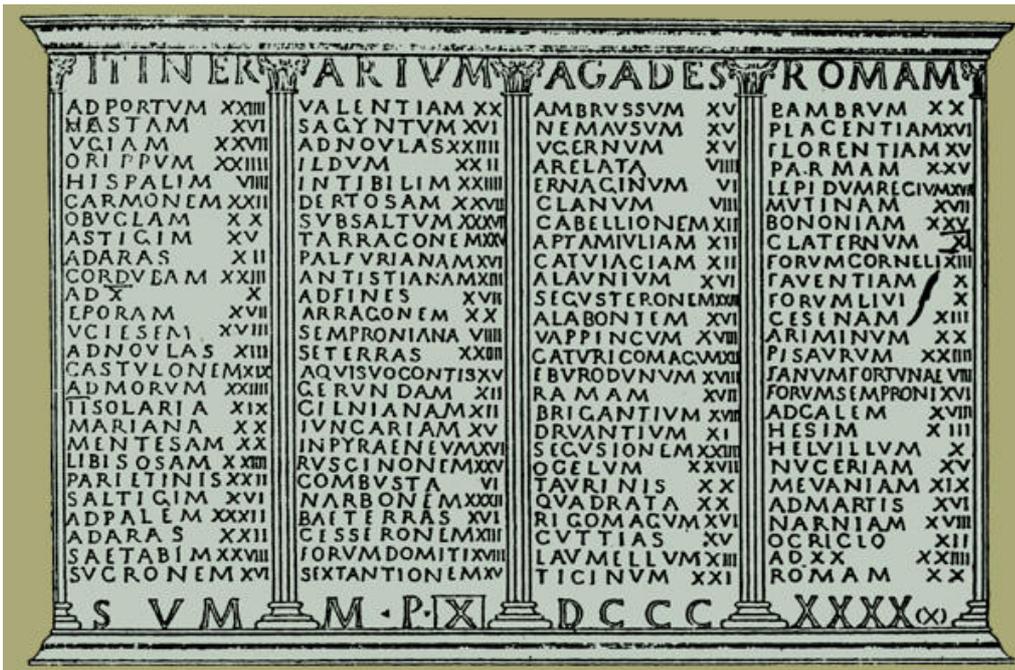
E dove a una posizione su un rilievo potrebbe rimandare il toponimo stesso: Ocelum è collegabile a un termine di matrice celtica *"ocelon"* dal significato di *punta, promontorio o elevato*.

La collocazione di Ocelum è anche indicata nei vasi di Vicarello: sono quattro bicchieri in argento ritrovati nel 1852 presso la fonte termale delle Aquae Apollinares, a Vicarello, sul lago di Bracciano.

Datati al I secolo d.C., sono di forma cilindrica e portano inciso sulla parte esterna l'itinerario via terra da Gades (Cadice) a Roma lungo 1840 miglia romane (2.723,2 Km itinerarium gaditanum), con l'indicazione della varie stazioni intermedie (mansio) e le relative distanze.

Le iscrizioni riportano: EBURODUNUM (Embrun), RAMAM (antica città celtica di Rama circondata per anni da un alone di mistero, di cui i francesi hanno trovato i resti a La Roche de Rame Champcella), BRIGANTIUM (Briançon), SEGUSIONEM (Susa), OCELUM, TAURINIS (Torino).

Gli studiosi di storia romana e archeologia esaminando le distanze in miglia tramandate dalle fonti antiche hanno ricavato parte dell'itinerario che riguarda la strada delle Gallie traendo alcune certezze:



*Itinerarium Gaditanum, trascrizione*

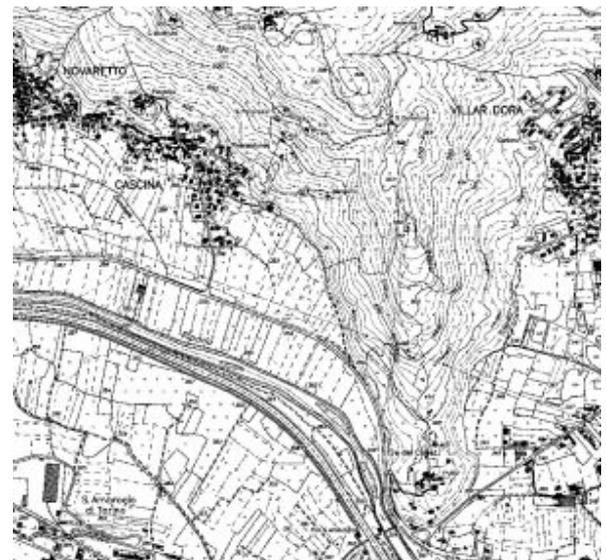
- La distanza tra Torino e Susa è di XL (40) miglia, e la distanza tra Torino ed Ocelum è XX (20) miglia in tutte le fonti che la citano. Ocelum quindi è fisicamente il punto di mezzo della strada tra Torino e Susa.
- Nel I secolo Ocelum scompare ed al suo posto viene citato "Ad Fines", che tutti gli itinerari concordano di collocare da 2 a 4 miglia più vicina a Torino e, di conseguenza, più lontana da Susa, restando invariata la distanza tra queste due città. Questo concorda con il ritrovamento di Ad Fines a Malano, nella piana sottostante, a poche miglia di distanza, poco lontano dal punto in cui doveva esserci il ponte che attraversava la Dora. Un miglio romano corrisponde a 1.481,75 metri.

Poteva essere quello il sito di Ocelum, anche se non necessariamente l'unico agglomerato che portava questo nome essendo inteso come un confine geografico.

Si potrebbe pensare a un abitato costituito da diversi piccoli nuclei sparsi, fisionomia coerente con la realtà socioeconomica di piccoli gruppi dediti all'allevamento ovino in forma prevalente rispetto a una coltivazione di cereali praticata forse più a valle.

In una carta del 1770, sulla dorsale di Torre del Colle, compare il toponimo Castellar, oggi scomparso, ad indicare un sito appena soprastante il punto in cui cadrebbe il XX miglio se si prende la strada che scavalca il crinale di Torre del Colle per collegare Novaretto a Villar Dora.

Al Castellar si trovano in superficie reperti di età romana di difficile datazione; e poiché nessun documento giustifica questo toponimo, è immediato il pensare ad abitati fortificati.



*La zona di Torre del Colle nella carta regionale del Piemonte*

Un toponimo Ocolium è segnalato nel 1285, S. Petri de Azolio compare nel XV secolo ad indicare una cappella tra le borgate Braida e Margaira di Novaretto sull'itinerario di superamento della dorsale rocciosa che passa sotto il Castellar, dove attualmente c'è un pilone dedicato a San Pietro.

Il pilone di San Pietro è effettivamente collocato dove anticamente sorgeva una chiesa dedicata a San Pietro, ed è edificato su un pilastro dell'antica cappella.

La si trova citata abbastanza sovente nei documenti medievali relativi alla Castellania di Caprie: "retro ecclesiam sancti petri de ouzolio", "in sancto petro de auçoil" (Rendiconti 1385); "loco dicto ad sanctum petrum de auczolio", "ad sanctum petrum" (ricognizioni 1410, 1442) ecc.

La località è diventata particolarmente importante per gli storici dopo che molti studiosi si sono convinti che "ouzolio" e simili siano toponimi che indicherebbero la famosa località romana di Ocelum.

Tesi avvalorata da un reperto archeologico ritrovato in loco: un miliario conservato come colonna, sia pure senza più iscrizione, nel castello di Villar Dora.

Tale zona, col suo aspetto di sperone prominente sul letto della Dora Riparia che giunge nella sua ultima propaggine (Torre del Colle) quasi a lambire il fiume, restringendo in modo marcato l'imbocco della valle e anzi sbarrandolo a chi procede sul versante sinistro, ma anche realizzando tra le conche di Caprie a ovest e di Almese a est una separazione che ha sul suo crinale un'area di controllo verso entrambe, è quanto di più verosimile la Valsusa possa offrire per concretizzare il quadro di Ocelum che le fonti antiche lasciano intravedere.

Solo l'archeologia potrebbe offrire conferma a queste ipotesi e l'area che più meriterebbe un tentativo d'indagine in questo senso è quella compresa tra il pilone di S. Pietro e Castellar.

**Gianni Cordola**

[www.cordola.it](http://www.cordola.it)



*Novaretto il pilone di San Pietro*



#museomontagna



la Vedetta Alpina

la rubrica del  
Museo Nazionale della Montagna

# SIBYLLE DUBOC DISPARITION

16.04 — 02.06.2025

Progetto speciale  
in occasione di EXPOSED Torino Foto Festival,  
in collaborazione con Mucho Mas!

Un progetto del



Con



Con il sostegno di



MUCHO MAS!  
Artist-run Space

Nell'ambito del



## *Disparition*

*Progetto speciale in occasione di EXPOSED  
Torino Foto Festival  
In collaborazione con Mucho Mas!*

*A cura di Andrea Lerda*

Nato dalla collaborazione tra il Museo Nazionale della Montagna, l'artista francese Sibylle Duboc e la galleria torinese Mucho Mas!, il progetto *Disparition* è realizzato nell'ambito di EXPOSED Torino Foto Festival, il festival internazionale di fotografia contemporanea, giunto alla sua seconda edizione.

*Scomparsa/Disparition* amplia il lavoro che l'artista marsigliese ha sviluppato nel corso dell'ultimo anno, comprendendo una serie di lavori nei quali l'artista si è focalizzata sulla ricerca dei cambiamenti e dell'antropizzazione del paesaggio alpino. Nell'ultimo anno Duboc è stata in residenza presso il Musée des

Merveilles di Tenda, nella Valle delle Meraviglie (Francia) e a Torino, dove ha condotto ricerche presso la Fototeca del Museomontagna e la Biblioteca Nazionale del Club Alpino Italiano. Esperienze necessarie per la produzione di una mostra personale e della performance *La Marcia dei ghiacciai*, realizzata il 5 aprile nell'ambito del programma di social walks che accompagnano la mostra *Walking Mountains*, curata da Andrea Lerda e parte del Programma Sostenibilità del Museomontagna.

La restituzione della residenza condotta a Tenda e a Torino è stata la produzione di due opere che sono allestite negli spazi del Museo. Le due opere che vengono presentate nel contesto del Festival Exposed – una scultorea

*Sybilie Duboc Disparition 2025 Piano terra  
Museomontagna 01 © Maria Chiara Piglione*





Sybille Duboc *Disparition* 2025 Piano terra  
Museomontagna 02 © Maria Chiara Piglione

allestita al piano terra del Museo, l'altra fotografica sulla Terrazza Panoramica – concludono un capitolo di lavoro che ha visto l'artista impegnata a indagare l'impatto delle attività antropiche e la dipendenza umana dai combustibili fossili sugli ecosistemi naturali. In modo particolare, sullo stato di salute dei ghiacciai alpini.

Le due opere che vengono presentate in questo contesto, una scultorea allestita al piano terra del Museo, l'altra fotografica sulla Terrazza Panoramica concludono un capitolo di lavoro che ha visto l'artista impegnata a indagare l'impatto delle attività antropiche e la dipendenza umana dai combustibili fossili sugli

ecosistemi naturali. In modo particolare, sullo stato di salute dei ghiacciai alpini.

In *Scomparsa/Disparition*, Duboc ribalta la narrazione del dominio umano sulla storia geologica del pianeta, restituendo centralità al regno minerale. In questo scenario, è la roccia a parlare: pur mostrando i segni dell'intervento umano, essa annuncia la fine dell'epoca in cui le montagne erano addomesticate. Da queste tracce emergono opere che attraversano lo scioglimento dei ghiacciai alpini, la disgregazione dell'Artico, il fluire millenario delle incisioni rupestri della Valle delle Meraviglie. Ogni frammento di pietra diventa un presagio del nostro inevitabile scivolamento verso un mondo inabitabile. Queste testimonianze ci rivelano il destino della nostra civiltà: essere inglobata nella storia geologica della Terra. Quando l'era dell'antropizzazione si concluderà, sarà la roccia a custodire, nei suoi sedimenti, l'ultima traccia del nostro passaggio.

Sibylle Duboc (Marseille, France, nata in 1995) è un'artista plastica francese laureata nel 2018 con un Master in pratica e teoria delle arti visive presso l'Università ALLSH di Aix-Marseille. Ha partecipato a numerose mostre a Marsiglia e nel sud della Francia: alla galleria Catherine Bastide, al museo d'arte contemporanea di Châteauneuf-le-Rouge (Mac Arteum), alla galleria Videochroniques, alla Vetrina della galleria Art cade, e ha collaborato a progetti internazionali: drooM (Francia-Belgio), The Nave (Londra), Trasloco (Torino). Ha realizzato residenze, conducendo diversi laboratori di creazione partecipativa, permettendole di scambiare e sviluppare pensieri critiche e spiriti creativi con un pubblico vario e attivo.

Sybillle Duboc

### **Disparition**

Progetto speciale in occasione di EXPOSED Torino Foto Festival

realizzato nell'Anno Internazionale della Preservazione dei Ghiacciai

Museomontagna

in collaborazione con Mucho Mas!

Fino al 2 giugno 2025



MUSEO NAZIONALE  
DELLA MONTAGNA  
CAI-TORINO

## Sentiero Italia CAI e Grande Randonnée

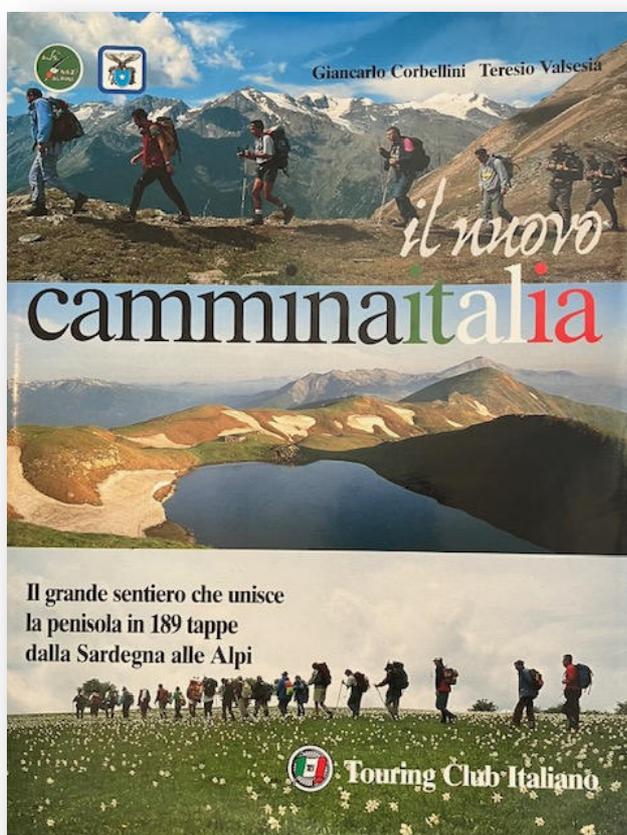
Nuove guide e cartine

### Sentiero Italia - SI

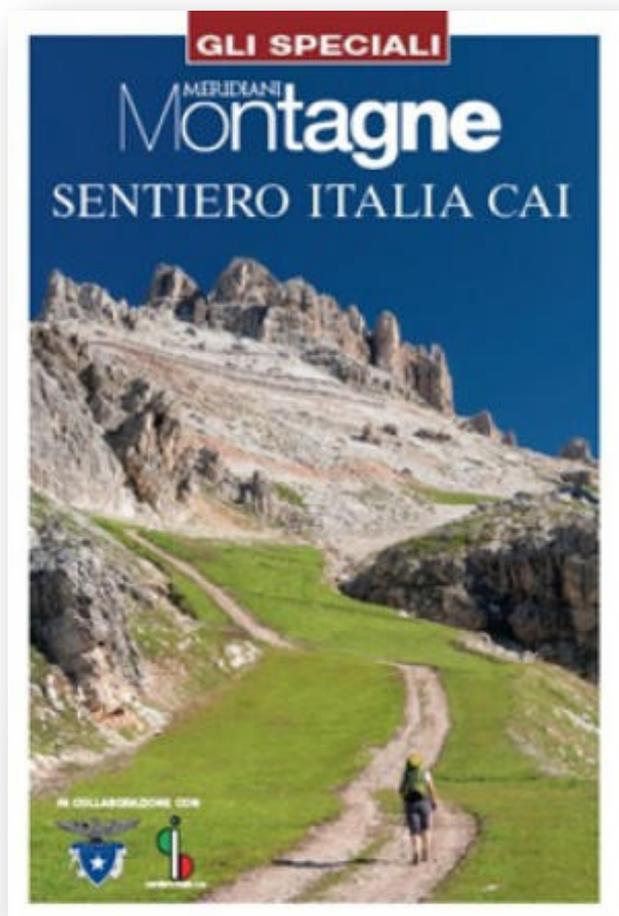
L'acquisizione delle ultime Carte del Sentiero Italia e delle nuove guide della Grande Randonnée è un'occasione per riscoprire questi importanti itinerari.

L'idea di creare una rete di sentieri che percorresse tutte le zone montuose dell'Italia, venne a Riccardo Carnovalini già nel 1981, mentre attraversava a piedi gli Appennini. L'occasione per parlarne con giornalisti ed esperti come Cristina Di Bono, Alfonso Bietolini, Gianfranco Bracci, Furio Chiaretta, Stefano Ardito, fu la presentazione della GEA, Grande Escursione Appenninica, nel 1983 a Castelnuovo Garfagnana. Successivamente verranno coinvolti anche Roberto Mantovani, Giancarlo Corbellini, Franco Michieli.

Nel 1986, Stefano Ardito presentò il *Gran Sentiero Italia* sulle pagine dei Viaggi di "Repubblica" pubblico.



la Montagna scritta  
la rubrica della  
Biblioteca Nazionale CAI



Nel 1990 nacque la Commissione Centrale Escursionismo del Club Alpino Italiano, presieduta da Teresio Valsesia, che iniziò subito a impegnarsi per la realizzazione del Sentiero Italia.

Nel 1995 il Sentiero Italia venne percorso a tappe da circa cinquemila camminatori, tra cui Valsesia che lo completò in sette mesi senza interruzioni, realizzando il trekking più lungo del mondo, dalla Sardegna alle Alpi, prevalentemente su territorio montuoso.

Le presenze raddoppiarono nell'edizione del 1999 in collaborazione con gli alpini dell'ANA. Le tappe percorse vennero descritte

integralmente da Riccardo Carnovalini, Giancarlo Corbellini e Teresio Valsesia in *Il Camminaitalia*, Mondadori 1995 e *Il nuovo Camminaitalia*, Touring Club Italiano 1999.

Nel 2018 il Sentiero che attraversa l'intera Penisola, tra montagne e valli, coste e pianure, città d'arte e borghi nascosti, nel rispetto dell'ambiente e delle comunità locali, venne rilanciato dal CAI con la denominazione ufficiale Sentiero Italia CAI - SI CAI, progetto supportato da moltissime Sezioni del CAI che contribuiscono concretamente alla manutenzione.

In Biblioteca sono consultabili il numero speciale *Sentiero Italia CAI* di Meridiani montagne, 2021 e i 12 volumi *Sentiero Italia Cai. Guide ufficiali SI CAI*, Idea Montagna 2021. A integrazione delle guide sono disponibili 28 carte *Sentiero Italia CAI. Cartografia ufficiale* che riproducono più di 500 tappe del SI CAI, pubblicate tra il 2022 e il 2024 dagli editori Idea montagna e 4Land. Si veda anche il sito ufficiale <https://sentieroitalia.cai.it>. Ci limitiamo a segnalare solo le pubblicazioni più recenti, ma in catalogo ci sono molte altre guide dedicate a singoli tratti del SI.



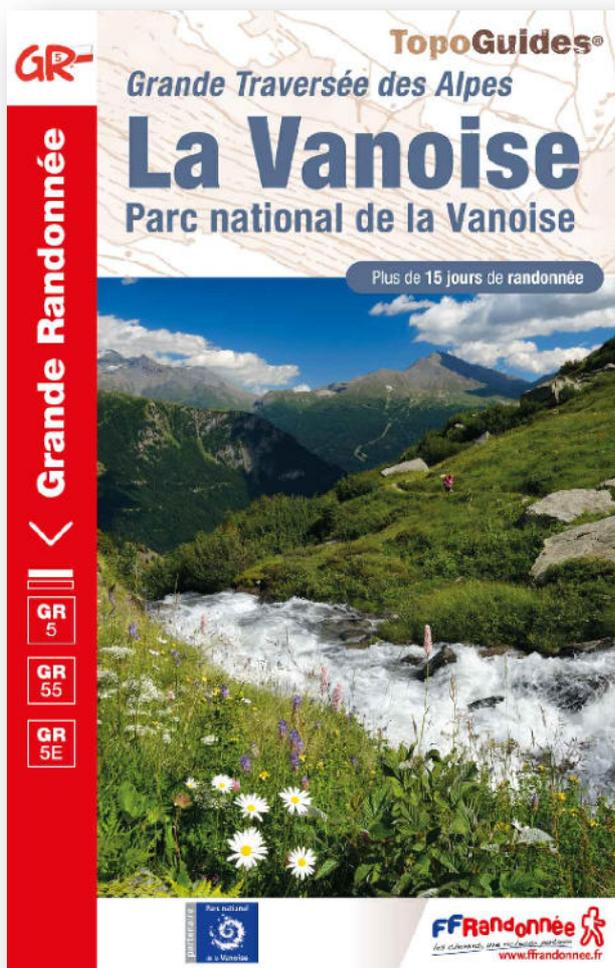
Nel 2019 con il progetto *Va' sentiero*, un gruppo di giovani ripercorse il SI per promuoverlo e testimoniare lo stato delle montagne, realizzando anche un documentario, un sito <https://www.vasentiero.org> e pubblicando due libri: *Va' Sentiero, voci delle terre alte*, 2020 e *Va' sentiero, in cammino per le Terre Alte d'Italia*, 2023.



### Grande Randonnée - GR

Jean Loiseau fu l'ideatore dei sentieri GR. Fu tra i primi a utilizzare il termine "randonnée" nell'accezione oggi consolidata, per indicare lunghi itinerari a piedi.

Il 22 agosto del 1947 nacque il Comité National des Sentiers de Grande Randonnée (CNSGR). Tra gli aderenti, varie associazioni che si occupavano di turismo all'aperto, il Camping Club de France, il Club Alpin Français, il Club Vosgien, la Federation du Scoutisme, la Société des Excursionnistes Marseillais, il Touring Club de France. La Grande Randonnée divenne prioritaria nella Francia del «dopoguerra per la rigenerazione generale del paese e per la salute fisica e morale delle popolazioni, provate dagli eventi bellici appena conclusi» (Lorenzo Bersezio, *A piedi sotto il cielo*, Utet, 2022 p. 208).



Il GR3, il più antico tratto delle GR, inaugurato il 31 agosto del 1947, era lungo ventotto chilometri, da Orléans a Beaugency, lungo la Loira. Seguì l'anno dopo GR1 *Sentier dell'île de France*, che comprendeva l'area verde intorno a Parigi e la Foresta di Fontainebleau. Poco dopo la GR5 unì il Mar Mediterraneo al Mar del Nord, attraversando le Alpi francesi, i Vosgi e il Giura. Nel 1951 venne creato il GR *Tour du Mont Blanc*.

In Biblioteca sono consultabili le guide con i principali tratti montani della GR, della collana "Topo-guides Grande randonnée", con cartine e informazioni su itinerari, tempi di percorrenza e ospitalità.

Tra le edizioni più aggiornate si segnalano *Traversée du Massif des Vosges* (GR 5), *La Grande Traversée des Alpes, de la Maurienne à l'Ubaye* (GR 5, GR 56), *Tour du Queyras* (GR

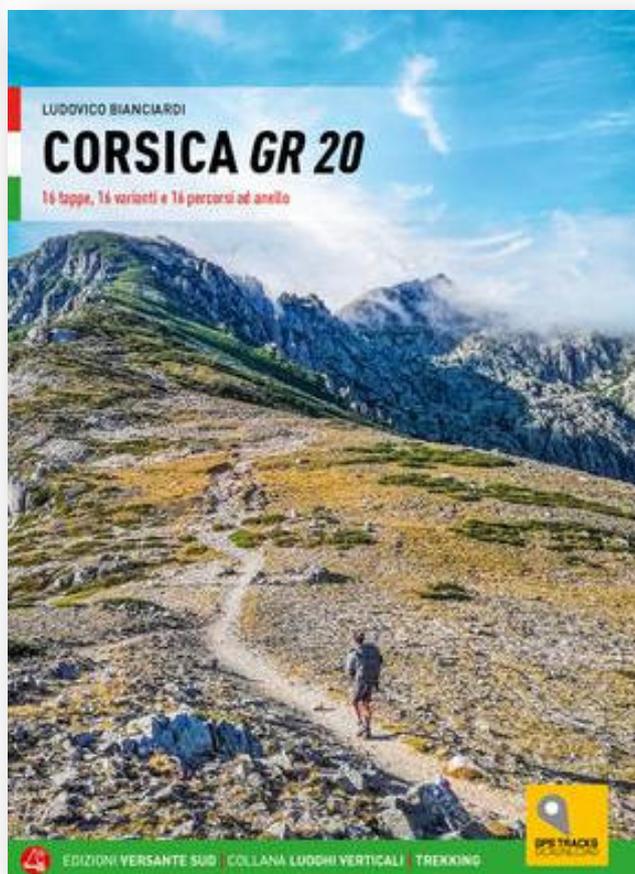
58), *Tour du Cotentin, Littoral de la Normandie* (GR 223)

Sul GR 20, il trekking più percorso, è disponibile la guida in italiano Corsica GR 20 di Ludovico Bianciardi, Versante sud 2022.

Tutti i libri, le carte e i titoli dei periodici sono ricercabili su <https://caisidoc.cai.it/caisidoc-home>

Per chi volesse approfondire gli aspetti storico culturali del camminare senza scopi pratici, si consiglia la lettura del già citato libro di Lorenzo Bersezio, *A piedi sotto il cielo. Storia dell'escursionismo dalle origini ai giorni nostri*, Utet 2022, prima grande opera di riferimento in italiano sull'argomento.

**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”!*

## **Un anello tra la val Chisone e la valle Germanasca.**

*Dalla Punta Ceresa alla Punta Tre Valli*

- Località di partenza: Borgata Passoir mt. 829
- Dislivello complessivo: mt.850
- Tempo complessivo: 5 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1.25.000 n° 5 Val Germanasca – Val Chisone
- Fraternali Editore

*A Perosa Argentina la valle del Chisone si divide dando inizio al solco vallivo della valle del Germanasca. La dorsale montuosa che separa le due valli presenta come prima cima significativa, dominante gli abitati di Perosa Argentina e Pomaretto, la Punta Ceresa mentre più su, superata una ripida balza, fitti boschi di abeti nascondono la Punta Tre Valli seconda cima raggiunta da questo itinerario.*



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

*Partendo dalla borgata Passoir, quasi a fondovalle Chisone, giunti all'abbandonata borgata di Champriand poco sotto lo sperone roccioso della Rocca la Pera, un lungo traverso ascendente nel chiuso del bosco consente di raggiungere la Punta Ceresa con bella vista su tutta la bassa valle del Chisone.*

*Scesi poi all'abitato di Faure, borgata tuttora abitata più elevata di Pomaretto, si affronta infine la ripida balza nella faggeta che faticosamente porta a guadagnare la chiusa Punta Tre Valli che anticipa il colle della Buffa sulla via che per cresta conduce alla ben più corposa Punta Midi o Muret. Sia in ascesa che nello scendere si percorrono tratti di sentiero poco o per nulla segnati, recentemente però segnalati da opportuna cartellonistica, ma solo alcuni.*

*Poco percorse queste tracce tendono a perdersi perché non mantenute aggiungendosi al tutto il fatto che su entrambi i versanti sono state tracciate di recente delle piste forestali finalizzate all'esbosco che di molto hanno sconvolto l'ambiente preesistente. Nel ritornare si transita infine per l'abitato di Coutandin borgata natale dei genitori di Fernandel l'indimenticabile don Camillo della serie cinematografica.*

*Un recente cartello posizionato dal comune di Perosa Argentina, mentre identifica la casa lasciata dai suoi quando emigrarono in Francia dove il personaggio nacque, ne traccia un'esaustiva biografia subodorando che egli invece sia nato proprio qui.*

*Giunti in bassa val Chisone a Perosa Argentina si prosegue ancora sino all'abitato di Meano superato che si ha si lascia la statale prendendo a sinistra nel punto in cui un cartello esplicita come raggiungere le borgate Selvaggio, Passoir e Coutandin “Maison des parentes de Fernandel”. Superato su uno stretto ponte il torrente, la strada prende a salire rasentando la prima borgata, poi le case di Micol sino all'ampio slargo che precede*



*La croce sulla Rocca la Pera*

l'abitato di Passoir dove è possibile parcheggiare.

Salendo ripidi alle case, oltre la fontana la strada diventata sterrata s'appiana subito trovando l'alveo di due ravvicinati rii prima dei quali parte lo stradello per i ruderi di Coutandin, che si percorrerà per tornare. Subito dopo il secondo rio un poco evidente sentiero, non segnalato né segnato, parte parallelo al corso d'acqua sfiorando la presa di un acquedotto: è la traccia che porta alla borgata di Champriand, oggi totalmente abbandonata.

A tratti selciato, s'inoltra ripido nel chiuso del bosco e percorrendolo subito s'intuisce che più nessuno oggi transita per esso. Costeggiando a tratti i soliti muretti che delimitano piccoli appezzamenti da tempo lasciati all'incuria, via via proseguendo faticosamente si raggiungono i ruderi delle case di Champriand, dove un tempo ferveva la vita, e poi gli incolti prati nel punto in cui giunge lo stradello che salendo dalla borgata Gataudia non ha salvato l'insediamento dall'abbandono.

Alla vicina dorsale un cartello dice che la Rocca la Pera si può raggiungere in una decina di minuti. Scesi volendolo a questo sperone roccioso dominante la valle sul quale emerge una notevole croce metallica, si torna poi alle altrettante abbandonate case di Fenestrelle dove su un albero si trovano

opportune indicazioni tra le quali quella per raggiungere la Punta Tre Valli, la Punta Ceresa e Faure e queste si seguono. Riprendendo a salire ripidi sempre stando ora su una segnata traccia, ad un tratto per la linea di massima pendenza costeggiante antichi terrazzamenti, segue un lungo traverso ascendente nel chiuso del bosco terminante più sopra su una pista forestale, che non poco ha sconvolto questi versanti, sulla quale ci s'immette e che si percorre sino allo slargo sul crinale dividente la valle del Chisone da quella del Germanasca. Piacevolmente stando sul sentiero che si stacca sulla sinistra, sempre rimanendo in cresta in breve si raggiunge l'aperta Punta Ceresa mt. 1268, dominante gli abitati di Perosa Argentina e Pomaretto con bella vista su tutta bassa valle.

*2 ore c.ca da Passoir.*

Tornando in direzione dello slargo non lo si raggiunge perché, a c.ca metà del percorso, si diparte sulla sinistra la traccia che presa porta su uno stradello e poi all'abitato di Faure, poche case del comune di Pomaretto ancora oggi con alcuni residenti. Alla fontana delle indicazioni dicono come raggiungere la Punta Tre Valli. Saliti poi all'isolata e ben tenuta ultima



*Indicazioni puntuali nei punti chiave*

casa dell'abitato si prosegue sul "Vio d'Malpaset" raggiungendo in breve i ruderi di Sousse, dove su una pietra di una casa spicca la data "1768".

Al bivio che segue si prende la traccia che va verso monte, che incontra per via più volte una pista forestale, sulla quale conviene in definitiva stare sino al raggiungimento di un ampio slargo sul crinale dividente le valli. Poco oltre la si abbandona prendendo il sentiero per la Punta Tre Valli che si stacca sulla destra come suggerito da una piccola indicazione.

Dalla borgata Faure a questa cima si affronta una ripida balza, 400 mt.c.ca di dislivello, che si superano con una lunga e faticosa diagonale ascendente nel bosco traversando di poco sotto la cresta. Continuando allo stesso modo, nel punto in cui ai faggi si sostituiscono gli abeti bianchi, giunti alla sommità la traccia s'appiana e percorrendo brevemente il crinale per poco lo si lascia subito raggiungendo le rocce che identificano la Punta Tre Valli mt. 1659 dove ogni visuale è preclusa dall'invadenza della vegetazione.

*1 ora e 30 minuti c.ca dalla Punta Ceresa.*

Tornati alla traccia principale presto si raggiunge uno slargo contrassegnato da alcune indicazioni meno quella che si deve prendere per tornare. Trascurata la traccia che percorrendo fedelmente il crinale porta prima al colle della Buffa e poi alla Punta Midi o Muret e quella che conduce allo sterrato Bovile – Alpe Muret, piegando a destra si prende quella che scende in direzione della val Chisone.

Inizialmente per la linea di massima pendenza poi un breve traverso portano ad un bivio dove lasciata quella dritta per le borgate del vallone di Garnier ancora si deve prendere a destra la poco evidente traccia nel punto in cui su un albero spicca in rosso la lettera "R".

Quella che segue sarà un'interminabile diagonale discendente, prima nell'abetoia, poi nella faggeta, che perdendo quota progressivamente incontra per via due "Airal" di carbonaie prima di raggiungere una dorsale che altrettanto lungamente si percorre rasentando nello scendere dei ruderi che precedono il punto in cui sulla nostra s'immette la traccia proveniente dal vallone di Garnier. Ancora si scende nel bosco dove ai roveri e ai faggi, a seconda dell'esposizione, si sostituiscono i castagni terminando la traccia

su un boscoso pianoro dove sono presenti diversi alberi abbattuti.

Qui giunti, trascurata quella ripida che scende all'abitato di Selvaggio, si deve piegare a destra quasi subito raggiungendo le case di Coutandin dove un cartello da poco posizionato parla diffusamente della famiglia di Fernandel. Preso lo stradello che lascia la borgata, con un paio di svolte si scende alla strada, poi all'abitato di Passoir, infine al parcheggio sotto le case dove questo anello si chiude.

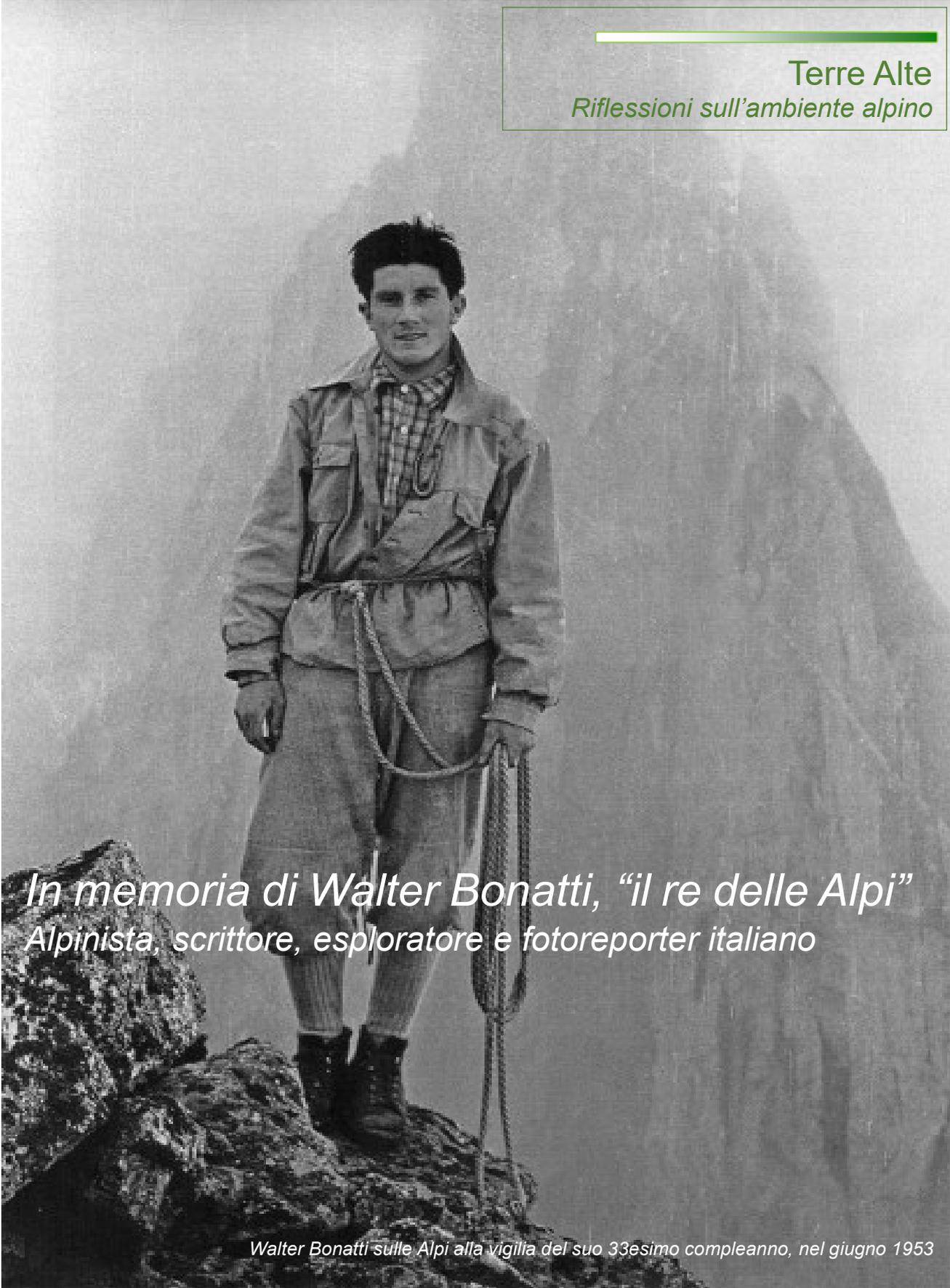


*2 ore c.ca dalla Punta Tre Valli.*

**Beppe Sabadini**

*Fontana e case a Coutandin*





Terre Alte  
*Riflessioni sull'ambiente alpino*

*In memoria di Walter Bonatti, "il re delle Alpi"  
Alpinista, scrittore, esploratore e fotoreporter italiano*

*Walter Bonatti sulle Alpi alla vigilia del suo 33esimo compleanno, nel giugno 1953*

Racconta *Wikipedia* che qua in Italia abbiamo avuto, fino a quindici anni fa (e ne parleremo, di come poi sia mancato) "una delle figure più eminenti dell'alpinismo mondiale: un tipo che, oltre che alpinista e guida alpina, è stato autore di libri e reportage, e nelle regioni più impervie del mondo, molti dei quali come inviato del settimanale *Epoca*", uno dei periodici che hanno fatto la storia della nostra editoria. Un personaggio che, già da giovane, veniva definito "il re delle Alpi".

Walter Bonatti non aveva avuto, come tanti ragazzi del suo tempo, proprio una giovinezza facile. Nasce a Bergamo nel 1930, dove vivono i suoi: il papà e la mamma "si sono conosciuti in treno, sulla linea Bergamo-Milano, lui lavora nelle Ferrovie, lei e sue sorelle fanno le pendolari sulla linea, andando ogni giorno a lavorare in una filatura sul fiume Serio". E però il papà, racconta un amico di famiglia, "durante il servizio militare nella guerra 1915-18, aveva conosciuto un ufficiale austriaco, prigioniero a Verona, un uomo di grande personalità e di ammirabile cortesia". E con un nome curioso, in Italia: "si chiamava Walter. E Angelo Bonatti ne rimase così colpito da proporsi che quando fosse riuscito ad avere un figlio l'avrebbe chiamato così": capita, a volte.

Fatto sta che già "un mese dopo la nascita del figlio i due sposi lasciano Bergamo per trasferirsi a Monza, e però a sei anni Walter ritorna indietro, in una famiglia di parenti: un trasferimento dettato dalla perdita del lavoro del padre e dalla mamma che aveva trovato un nuovo impiego, ma lontano da casa".

Per le scuole medie Walter rientra quindi a Monza, ma sono i genitori che a quel punto vanno a loro volta ospiti di parenti, e non possono tenerlo con sé: così il ragazzino viene mandato dalle suore, nel Collegio della *Casa del Fanciullo*.

Intanto, sempre meno fanciullo, Walter inizia la sua attività sportiva: la prima passione è la

ginnastica, nella società monzese *Forti e Liberi*, quasi una premonizione. Nel 1948, ormai diciottenne, Bonatti scopre però l'alpinismo, la nuova passione che lo segnerà per tutta la vita. Le sue prime scalate le fa sulle Prealpi lombarde, ma dall'anno successivo, prosegue sempre *Wikipedia*, "inizia un susseguirsi di imprese alpinistiche dalle difficoltà estreme, spostando sempre più avanti i limiti".

Le sue giornate, tuttavia, sono ben diverse dalle vette: per mantenersi in quegli anni Bonatti lavora da operaio siderurgico, allo stabilimento Falck di Sesto San Giovanni, andando sulle montagne lombarde solo la domenica dopo il turno di notte del sabato, così da avere i riposi, partendo in moto, e spesso senza neanche dormire.

A 19 anni, fa però già un salto di livello: scala le pareti del Monte Bianco (nella Aiguille Noire de Peuterey e nelle Grandes Jorasses), ripetendo vie tracciate dai miti dell'alpinismo, come Cassin, Castiglioni, Bramani. E a vent'anni, nel 1950, inizia la sua prima grande



*"La realtà è il cinque per cento della vita.  
L'uomo deve sognare per salvarsi.  
Ed è quando sogni che concepisci cose  
straordinarie, è quando crei veramente, ed è  
soltanto allora che la tua anima supera le  
barriere del possibile"*

impresa in apertura di una nuova via: sceglie il Grand Capucin, sempre nel gruppo del Bianco, una torre di granito che ancora nessuno ha scalato. Il primo tentativo si conclude in una tormenta, tanto che Bonatti si trova costretto a bivaccare vicino al Rifugio Torino: ma appunto fuori, perché l'alloggio rimaneva ancora troppo caro per le sue tasche. E anche nel secondo tentativo, qualche settimana dopo, fatto con un amico casualmente incontrato nel campeggio in fondovalle, il tempo si guasta dopo tre giorni di bivacco in parete e una violenta tempesta di neve li costringe a una ritirata lunga e difficile. Ma Bonatti non è tipo da arrendersi: torna nel 1951 e, con lo stesso amico, porta a termine l'impresa, dopo un pernottamento in parete appesi alle corde. Una scalata che viene celebrata come una delle più grandi imprese dell'epoca: Gaston Rébuffat, un noto alpinista francese di quegli anni, la definirà "la più grande impresa su roccia realizzata fino ad oggi, un'impresa di cui l'alpinismo italiano può andare fiero". È la prima volta che una via porta il nome di Bonatti, ma i festeggiamenti durano poco: Agostina, la madre di Walter, muore, forse anche per la grande emozione, lasciando un senso di vuoto che non lo abbandonerà mai del tutto.

L'anno successivo, siamo nel 1952, Bonatti viene chiamato alle armi e finisce assegnato alla Scuola Motorizzazione della caserma Cecchignola: Roma sud, zona Grande Raccordo Anulare. E si racconta come, anche in seguito alle sue vivaci proteste, ben presto viene trasferito al 6° Reggimento alpini di Vipiteno, battaglione *Bolzano*, per poi passare finalmente da istruttore alla Scuola militare alpina di Aosta: qui Bonatti frequenta numerosi corsi di alpinismo, che gli fruttano un ottimo allenamento.

L'anno dopo compie la prima invernale di una parete nelle Cime di Lavaredo, nelle Dolomiti (tra temperature di 24 gradi sotto zero) e poco prima della fine di quell'inverno, in due giorni di scalata, raggiunge la vetta del Cervino, aprendo una direttissima lungo gli strapiombi della cresta del Furggen. Una progressione incredibile, tanto che "per l'ottimo livello dell'attività svolta" viene ammesso al Club Accademico Alpino Italiano e a 24 anni ha già il brevetto di guida alpina.

Finché, nel 1954, Bonatti sarà chiamato a partecipare alla spedizione che lo segnerà per tutta la vita: la scalata italiana alla seconda montagna più alta del mondo, e probabilmente la più difficile, il K2 nell'Himalaya. Walter è il più

*Walter Bonatti, al centro, in occasione della prova delle termotute per la spedizione al K2. Davanti a lui il cortinese Lino Lacedelli, e alla sua sinistra Achille Compagnoni, i due alpinisti che arrivarono sulla cima. Alla destra di Bonatti il forte e compianto Mario Puchoz, valdostano, mancato ai circa 6.000 metri del campo II, probabilmente per un edema polmonare da alta quota.*





*La spedizione italiana alla base del K2 nel 1954 (Bonatti è il secondo da sinistra, il più giovane del gruppo)*

giovane del gruppo: ha 24 anni, anzi li compie durante la missione. Una spedizione coronata dal successo, con l'epica salita in vetta di Achille Compagnoni e Lino Lacedelli (vedi *Terre alte* di maggio 2024) ma che sarà seguita da infinite polemiche, che coinvolsero anche il Club Alpino Italiano, concluse solo cinquant'anni dopo, e poco prima della morte di Bonatti.

Dopo quell'esperienza, e forse anche per superarla, Bonatti compirà una delle scalate più leggendarie della sua carriera, a suo dire la più memorabile (come raccontò in una famosa intervista in tv): la solitaria del pilastro sud-ovest del Petit Dru, sempre sul monte Bianco, una parete di roccia di quasi mille metri. Quella volta, dopo cinque giorni di arrampicata,

Bonatti si era ritrovato in un passaggio che sembrava insuperabile, senza alcun punto d'appoggio sicuro. E per di più senza possibilità nemmeno di ritirarsi, a causa delle caratteristiche della roccia. In quella situazione Bonatti scorge, a circa 15 metri sopra di lui, delle schegge sporgenti e gli viene in mente di collegare in una sorta di *lazo* tutti i cordini, i chiodi e i moschettoni che ha, da lanciare per agganciarsi a quegli spuntoni: tenta una decina di volte, finché l'insieme regge il suo peso, e alla fine riesce a raggiungere anche quella vetta fin'allora inarrivabile.

Dirà il suo amico Reinhold Messner: «Bonatti dimostrò che conta più la testa dei muscoli. Il

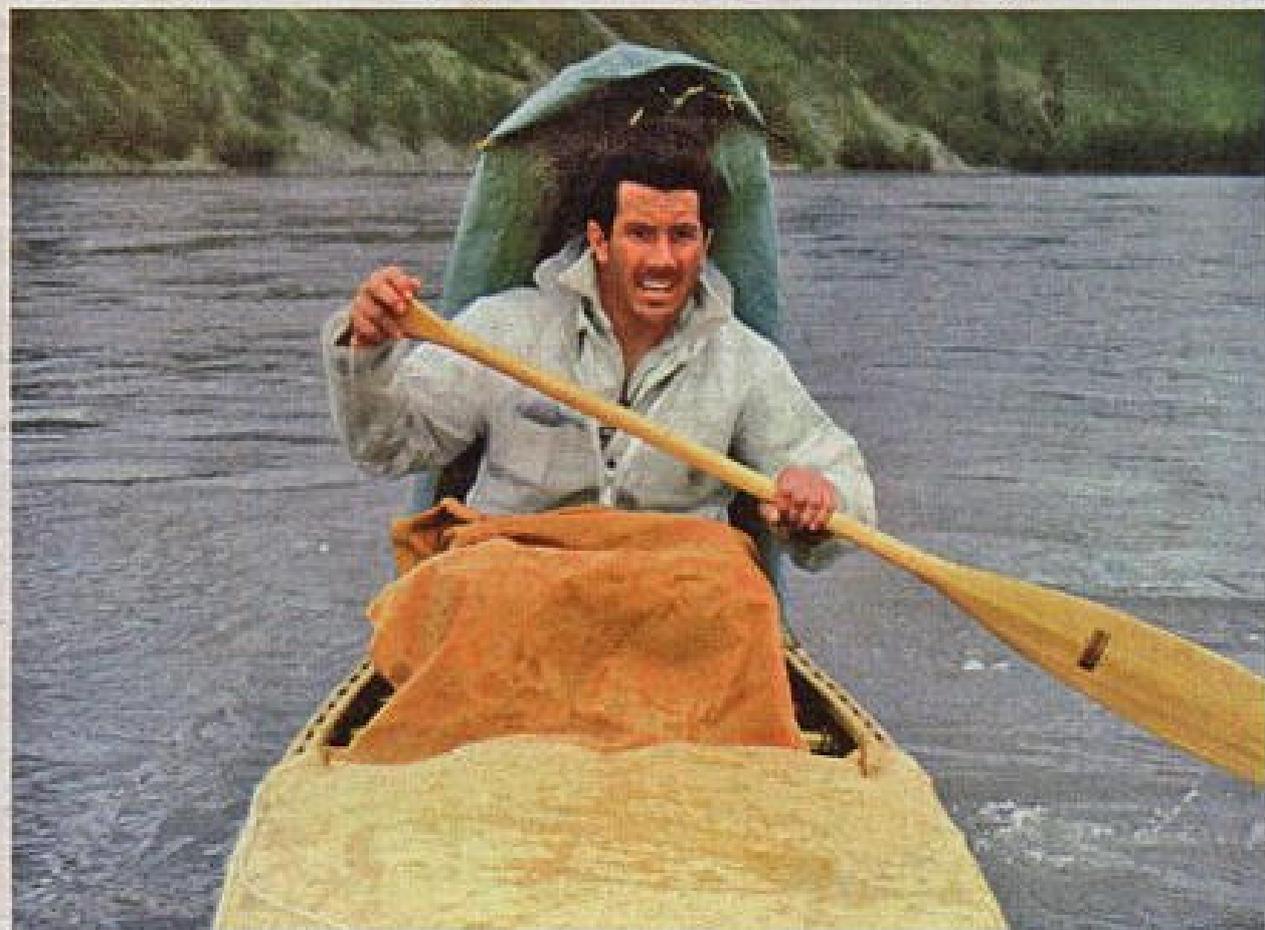
**EPOCA**

**Bonatti**

130 lire - Settimanale - 13 febbraio 1966 - A. XVII - N. 803 - Arnoldo Mondadori Editore

# LE MIE AVVENTURE IN CAPO AL MONDO

Il famoso alpinista alla scoperta del GRANDE NORD come fotoreporter di EPOCA



Bonatti durante il suo viaggio in canoa di 2500 km. lungo il fiume Yukon: ha scattato questa foto a se stesso con un apposito congegno.



*Nell'estate 1955, Bonatti scala in solitaria nel gruppo del Monte Bianco il pilastro sud-ovest del Petit Dru (poi parzialmente crollato nel 2005), restando in parete per sei giorni: un'impresa considerata una tappa indimenticabile nella storia dell'alpinismo*

E così Bonatti inizia a collaborare con il settimanale Epoca del gruppo Mondadori, una delle riviste più innovative e più vendute in quei decenni, documentando sulle pagine patinate con parole e immagini le sue esplorazioni in terre remote, attraverso l'Africa, scalando il Kilimangiaro, percorrendo infinite distese in Sud America e in Asia, riprendendo le orme di Herman Melville nelle isole Marchesi (dove scoprì la verità dietro il mito del naufragio della baleniera), navigando in canoa per 2.500 km tra i fiumi. Il suo spirito d'avventura lo porterà fino in Amazzonia, nella giungla di Sumatra, in Antartide, e fino a Capo Horn, sempre in solitaria.

Ma di tutta questa vita eccezionale, documentata da libri e reportage, e soprattutto dal suo grande archivio (di oltre 150mila fotografie, articoli, libri, manoscritti, attrezzature e ricordi), una mole immensa e preziosa di materiali donati nel 2016 dalla sua famiglia al Museo della montagna di Torino, ciò che merita qua raccontare è anche la sua vita privata, e così anche la sua morte.

Nel 1980, Walter Bonatti incontra una famosa attrice italiana, Rossana Podestà (figlia di un sindaco di Tripoli in Libia, famiglia dell'isola ligure di Portovenere, e protagonista di film mitologici rimasti nella storia del cinema, così come poi di commedie più leggere): ne deriverà - come racconta il nipote Tommaso - "un rapporto molto intenso, un amore profondo, nato in età matura, un legame che li unirà per oltre trent'anni".

E quando nel corso dell'estate del 2011 viene diagnosticato a Walter un cancro al pancreas, Rossana decide di tenergli nascosta la notizia, anche per timore che lui si possa suicidare. Il "re delle Alpi" morirà una notte di settembre all'età di 81 anni, ma Rossana Podestà viene tenuta lontana dalla sua stanza dal personale

suo fu un atto addirittura artistico, cercato anche per riuscire a piegare la sofferenza interiore del K2». Aggiungerà François Labande, nella sua guida a *La chaîne du Mont-Blanc*, che quella salita rimane «*l'un des plus extraordinaires exploits de l'histoire de l'alpinisme*».

Dopo di allora, andrà in Patagonia e poi in Karakorum (dove salirà il Gasherbrum IV, una cima di difficoltà paragonabile a quella del K2), sfiorerà poi anche alcune tragedie sul Monte Bianco, riuscendo a ritornarne vivo, finché nel 1965, con un'ultima epica scalata invernale lungo la parete nord del Cervino (che gli valse la Medaglia d'Oro della Presidenza della Repubblica) Walter Bonatti si ritira dall'alpinismo estremo. Da quell'anno cambiano i suoi orizzonti e inizia un nuovo capitolo di vita, in giro per le terre sconosciute del mondo.

medico, con la motivazione che la coppia non era sposata.

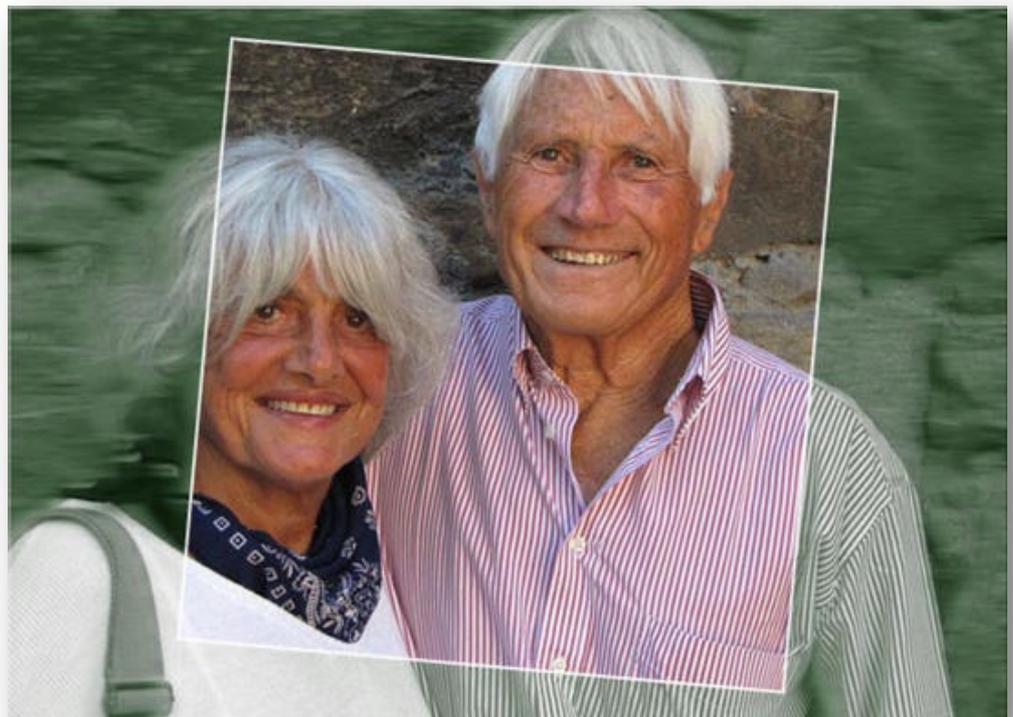
Come racconterà in una dolente intervista al giornalista Michele Serra, «Walter stava sempre peggio, respirava a fatica, aveva i polmoni pieni d' acqua. Aveva un attacco di cuore, si è aperta una porta e si è richiusa, non c'erano le attrezzature per intubarlo, era una stanza dove c'era solo lui e mi hanno detto che non potevo entrare. Un'ora, due ore, un'angoscia infinita. Poi mi hanno chiamata: venga, la sta cercando. Entro, lo trovo sdraiato su un lettino che rantola, si dibatte, scalcia: chiedo al medico per carità di sedarlo, di levargli il dolore. Non posso, mi dice, ha la pressione bassa, rischia di morire. Ma non lo sa, signora, che c'è una legge? Chi è lei, per violarla? Lei non è neanche la moglie: esca, la chiamerò quando sarà il momento». La sera, quando poi la fanno rientrare, Rossana vede che Walter ha uno sguardo vitreo, e che ha smesso di respirare. «Sono stata io a dirgli che era morto, il dottore era un uomo grosso e abbronzato, non so neanche il suo nome, non lo voglio sapere. Mi sento in colpa per non avere preparato in tempo la morte di Walter, ci sono posti, anche in Italia, dove si può morire circondati dai parenti, e io non ho trovato

niente. Mi sento derubata delle ultime ore di Walter, e derubato Walter di me».

Comincerà Serra: “per morire in ordine (quando è possibile, quando la morte non sia un brutto incidente, quando è annunciata) ci vorrebbe una cultura dell'addio che nel nostro Paese, probabilmente, manca più che in altri. Una cultura che restituisca la morte a chi muore, senza giudicare gli affetti, separarli in ufficiali e ufficiosi, distinguere tra mogli (ce ne sono di molto distratte) e compagne (ce ne sono di straordinariamente innamorate). La morte non avrebbe bisogno di guardiani o di gendarmi. Ha bisogno - esattamente come la vita - di vicinanza e di amore. Credo che Rossana Podestà volesse raccontare anche questo, di Walter Bonatti”.

**Gianluigi Pasqualetto**

*Rossana Podestà  
e Walter Bonatti,  
compagni di vita  
per oltre  
trent'anni, dal  
1980 al 2011*



### 3 miti da sfatare sugli alimenti senza glutine

Quando si parla di alimentazione gluten free c'è ancora tanta confusione in giro. Alcuni pensano che si tratti di una dieta più sana per tutti, altri che i cibi senza glutine siano tristi e insipidi. Ma la verità è molto diversa!

Di seguito i 3 falsi miti più comuni sui prodotti senza glutine.

1. Gli alimenti senza glutine sono privi di sapore

Questo è uno dei luoghi comuni più diffusi. C'è chi pensa che togliere il glutine significhi automaticamente togliere tutto il sapore di un alimento. Ma questo succede solo se si scelgono prodotti di bassa qualità. Brand specializzati come Agluten offrono infatti un ampio ventaglio di prodotti senza glutine, senza lattosio, senza coloranti e aromi artificiali, che non hanno nulla da invidiare a quelli di tipo tradizionale.

Scegliendo bene, anche una pasta o un buon pane gluten free possono essere deliziosi. Il sapore, poi, dipende anche dall'utilizzo degli ingredienti. A tal proposito, per dare maggior



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

gusto e carattere alle pietanze, potresti sperimentare usando spezie ed erbe aromatiche.

2. Chi è intollerante al glutine non può mangiare dolci

Questa affermazione potrebbe essere sia vera che falsa. Essere celiaci o intolleranti non significa rinunciare del tutto a torte, biscotti e croissant, ma solo fare attenzione a quali dolci si mangiano. Ci sono sicuramente dei cibi che vanno evitati, ma oggi per fortuna esistono tantissime alternative, e spesso più sane e persino più buone delle versioni tradizionali.

Grazie a farine particolari e a qualche trucco in cucina, si possono preparare dolci soffici e saporiti senza glutine come torte di mele, pancakes, brownies e molto altro ancora, senza rinunciare al piacere di un peccato di gola.



## Quali sono gli alimenti sicuri per i **celiaci**?



I negozi specializzati, poi, mettono a disposizione golose merendine senza glutine per la colazione, la merenda o lo spuntino, come plumcake, ciambelle, biscotti, croissant o altre delizie ripiene.

### 3. Mangiare senza glutine è più costoso

È vero che alcuni prodotti senza glutine potrebbero avere un costo leggermente più lievitato rispetto a quelli tradizionali, ma questo non significa che seguire questa dieta svuoti il portafogli. Il costo più alto dipende dal fatto che i processi di produzione sono più complessi, le materie prime più costose e la domanda minore rispetto ai prodotti tradizionali.

Nonostante in questo caso il costo possa essere segno di buona qualità e attenzione, con qualche accortezza in più si può risparmiare sulla spesa.

Per esempio, si possono scegliere cibi naturalmente gluten free come verdure, legumi o frutta. Oppure, è possibile comprare farine

alternative e senza glutine nei negozi specializzati e preparare da sé le varie pietanze.

Come vedi, i falsi miti sull'alimentazione senza glutine sono ancora tanti, ma con le giuste informazioni è più facile scegliere in modo consapevole. Se sei celiaco o intollerante, non devi rinunciare al gusto o alla varietà: basta conoscere le alternative giuste e imparare a scegliere prodotti di qualità.

**Diana Millan**



## Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

### Conoscere

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

### Informare

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

### Preparazione fisica

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

### Preparazione tecnica

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

### Abbigliamento

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

### Alimentazione

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

### Rinuncia

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

### Emergenze

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

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

### S.O.S. Montagna

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

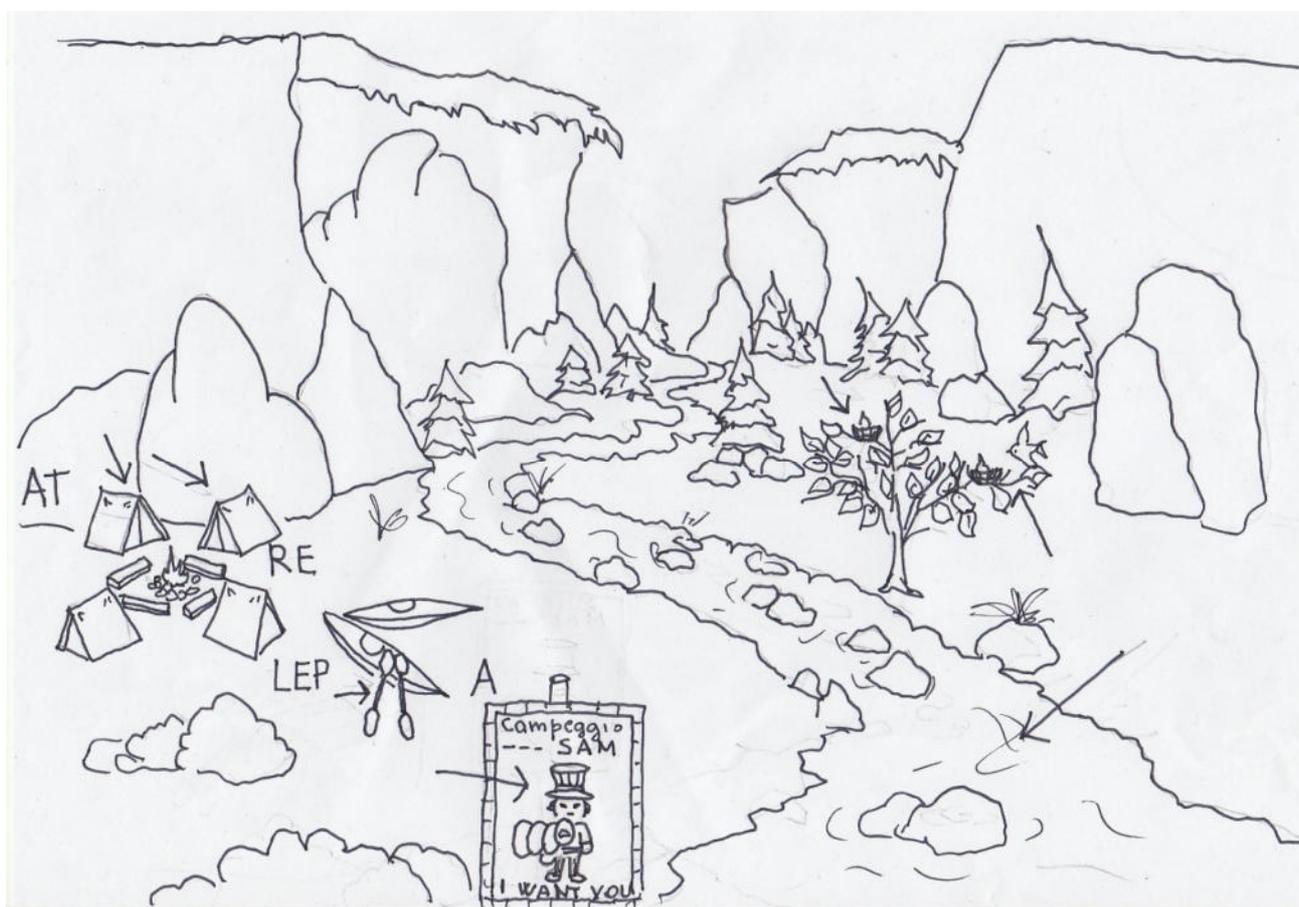


**Strizzacervello**  
*L'angolo dei giochi enigmistici*

## IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

REBUS: 9, 2, 11, 2, 3



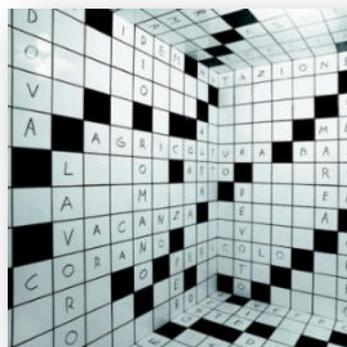
*(la soluzione verrà pubblicata nel numero di GIUGNO dell'Escursionista)*

# IL CRUCIVERBA del mese

(a cura di [www.crucienigmi.it](http://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				

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



## ORIZZONTALI:

1. Eleonora attrice della fine dell'Ottocento
5. Si ricava dalla canapa indiana
11. Un dipartimento francese
12. Una delle principali divinità della mitologia fenicia
13. Scuri... per il poeta
14. Terreni coltivati a viti
15. Un frutto a bacca di colore rosso
17. Un passo nelle Alpi Retiche meridionali
18. La sposa di Atamante
19. Il predecessore di Eisenhower
21. Un tipo di farina
22. La caccia il felino
23. Ingordigia, insaziabilità
25. Iniziali dell'attrice Ryder
27. Relativo a un importante fiume che sfocia nel Mare del Nord
28. Enrico poeta italiano
29. Caduta della vocale finale
31. Collaboratrice domestica
32. Hanno subito un danno
33. Sicure, evidente
34. Marte per i Greci
35. Dedurre una conclusione
36. Comuni suini
37. Il nome di Chiambretti.

## VERTICALI:

1. Quaderno per appunti personali
2. Peter che interpretò Poirot
3. Una lingua slava
4. Grande lago nordamericano
6. Consuetudine, costume
7. Un tipo di cartellone pubblicitario
8. Attrezzo per la pesca
9. Il nome dell'attrice Ghione
10. Dirige il balletto
16. Fuori dalla norma
20. Indirizzi dove è possibile consegnare la corrispondenza
22. Accurata, minuziosa
24. Città in provincia di Nuoro
25. Pesi nel pugilato
26. Saluto di origine araba
28. Collocare, mettere
30. Un frutto di forma oblunga
31. Grosse candele votive
33. Codice di Avviamento Postale.

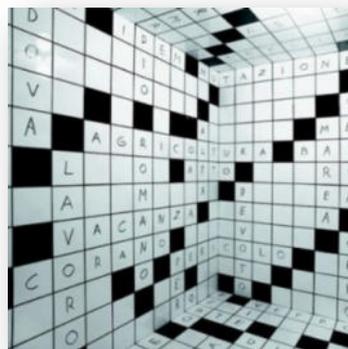


# CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

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

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





## Le soluzioni dei giochi del mese di APRILE

### SCARTODI ATTINENZE

Cancellate le figure che a due a due formano attinenza tra di loro (es. cuccia/cane). Le iniziali dei nomi delle sei figure restanti, opportunamente riordinate, permetteranno di ricomporre il nome di uno scrittore, alpinista, scultore italiano.

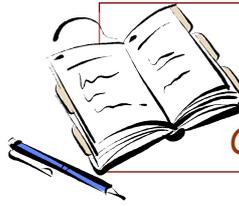
Tra i suoi libri ricordiamo: Vajont, quelli del dopo-2006, Il canto delle manere-2009, Favole in bianco e nero-2015

Soluzione: **C**appello, **R**apa, **A**rco, **O**sso, **O**mbrello, **N**uvola : **CORONA**



1	L	2	U	C	E		3	I	4	S	5	A	6	I	7	A		8	P
	A		A		9	C		10	C	O	N	T	11	R	O				
12	13	U	G		14	R	I	15	T	O		16	D	I	O	R			
17	R	O	18	T	O	L	A	R	19	S	I		20	S	T				
21	E	L	E	M	E	N	T	A	R	E		22	A						
23	L	O	S	A	N	G	E	L	E	S		L							
	24	S	I	N	T	E	S	I		25	T	R	E						
26	T	I	N	T	O	R	E	T	27	T	O		T						
A		28	A	I		I		29	E	R	N	30	S	T					
31	32	L	M		33	C	S		34	A		35	O	I	S	E			
37	C	A	38	P	O	T	39	A	V	O	L	A		R					
41	O	S	E		42	E	M	A	I	L		43	R	E					

	1	R	I	S	T	O	R	A	T	O	R	E			
10	P	I	N		11	A	R	A	B	A		12	E	G	
13	A	C		14	M	B		15	P	I	R	A	T	I	
16	N	O	C	I					18	L	A		19	E	T
20	T	R	A	S		21	F	E	R	I	T	A			T
25	O	S	S	E	R	V	A	T	O	R	I	O			
27	F	I	O	R	I	E	R	A		28	M	N			
	O		29	L	E	A	L	I		30	C	A	S	31	T
	L		32	A	R	B	I	T	R	A	R	I	O		
	A		33	R	E	I	N	A		34	I	S	E	R	
35	I	36	M	E		37	L	A		38	A	N	I	M	I
39	O	D		40	R	E		41	P	I	O		42	E	O



## Prossimi passi Calendario delle attività UET

### *Acqua di maggio è come la parola di un saggio*

Ci siamo! Siamo arrivati a maggio! Le giornate si allungano sempre più ed il clima è decisamente più mite.

Un aspetto questo che giustifica la consuetudine presso i popoli antichi di dedicare questo mese a divinità legate alla luce.

I romani lo associavano ad Apollo mentre i Celti al *"fuoco luminoso"*, metafora del risveglio della natura, celebrato con la festa di *"Beltane"*, termine che in irlandese indica il mese stesso.

L'altro elemento centrale era la Terra, intesa come Madre Natura e identificata con la dea Maia, dalla cui radice latina, Maius, si pensa possa essere derivato il termine *"maggio"*.

Ad essa erano collegate numerose feste (come i *"Floralia romani"*) e riti legati alla fertilità della terra. Protagonisti assoluti di quelle manifestazioni erano i fiori, che antiche popolazioni italiche come gli Etruschi e i Liguri festeggiavano nel Calendimaggio (intorno al primo giorno del mese), ancor oggi in uso in diverse località del nord Italia.

Ed a quelle tradizioni si richiamò la Chiesa dedicando il mese di maggio alla Madonna, e in generale alla figura della mamma, e sostituendo il biancospino, fiore simbolo della dea romana Maius, con la rosa associata alla figura della Vergine.

Se dunque maggio rappresenterà il periodo della fioritura in natura, potrebbe mai non rappresentare anche il mese della fioritura "escursionistica" del nostro bel programma di escursionismo estivo?

E con quali gite in programmazione?

Vediamole.

- Domenica 4 maggio saliremo al Colle Grisoni insieme alla Sotto Sezione GEAT, situato nel Parco Naturale del Colle del Lys tra la valle di Susa e la Valle di Viù
- Domenica 11 maggio percorreremo un percorso ad anello raggiungendo i Tre Denti Orientale i Tre Denti Centrale, il monte Freidour, il rifugio Mellano (Casa Canada), la Val Noce per poi rientrare a Cantalupa
- Domenica 18 maggio saliremo al Truc della Dieta, un punto panoramico tra la valle di Viù e la bassa valle di Lanzo sopra il comune di Mezenile, proprio di fronte all'Uja di Calcante.





- Domenica 25 maggio saliremo all'Alpe Cicerwald posta su una balconata al cospetto del massiccio del Monte Rosa.

Mentre invece venerdì 8 maggio alle ore 21 si terrà al Monte dei Cappuccini la Conferenza "Storia geologica delle colline astigiane", evoluzione del territorio astigiano dal tempo in cui c'era il mare (circa 5 milioni di anni fa) ai giorni nostri, tenuta dal nostro socio Uettino Luigi Leardi.

"Occhio" quindi ai programmi di dettaglio delle attività che verranno immancabilmente pubblicati sul sito dell'Unione Escursionisti Torino [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it) e... a presto rivedervi... e zaino in spalla!

**Mauro Zanotto**

*Direttore Editoriale de "l'Escursionista"*



## *Come Lawrence d'Arabia* *Appunti di viaggio*

L'idea mi venne quasi per caso.

Io che parlavo sempre del film Lawrence d'Arabia che mia mamma vide tre volte mentre era in dolce attesa di me.

Perché anche noi come Lawrence o se preferite El Aurence non raggiungiamo Akaba via terra..

Pronti via

Traghetto da Ancona su Cesme e giù verso quello che per me dopo 40 di viaggi rimane ancora uno dei più bei paesi al mondo, con la più grande ospitalità e cioè la Siria.

Passeggiare per Damasco ed incrociare popolazioni di quasi tutta l'Asia e di parte dell'Africa fu un'emozione unica.



## Reportage *Ai "confini" del mondo*

Aleppo con i maestri del sapone.

Uso tuttora il sapone di Aleppo e vi assicuro che va veramente bene per tutto compreso parti intime e shampoo.

Palmiers una delle regine delle sabbie con vestigia romane di altissimo livello.

Al pari il meglio di quelle che conosciamo in Italia e Algeria.

Ho parlato di ospitalità unica al mondo.



*Petra, Giordania*



*Villaggio della Siria*

Ricordo diverse volte che non avemmo neanche il tempo di parcheggiare che sentimmo la parolina magica *Mahraba* che vuole dire benvenuti.

Eravamo palesemente un gruppo di occidentali a bordo di potenti Toyota ma dopo poco eravamo seduti su stuoie in giardini ombriati a mangiare insieme ad intere famiglie.

Sempre più a sud fù la volta della Giordania con la camminata nel Siq di Petra, città costruita dai Nabatei.

Wadi Rum ci accolse in tutta la sua grandiosità e mi sentii davvero un novello Lawrence quando la guida ci disse che sotto una piccola parete strapiombante lui aveva pernottato ed io feci così lo stesso.

Mi innamorai del Mar Morto visto che finalmente anche io trovai un mare dove poter stare a galla.

Io che sono un piombo.

Il ritorno via Turchia ci fece ammirare altre vestigia romane uniche al mondo come Efeso.

Ma nel cuore porterò sempre Istanbul già visitata 9 volte.

Quella che secondo me insieme ad Algeri è la città più bella del mondo.

Un viaggio che ha davvero inebriato i nostri sensi.

Luci, colori, sapori, suoni, profumi di un oriente a noi vicino ma non per tutt.

Bisogna sentirlo vicino nel cuore e poi nella mente.

E si vivrà dentro una fiaba.

**Fabrizio Rovella**  
(Esploratore e Sognatore)

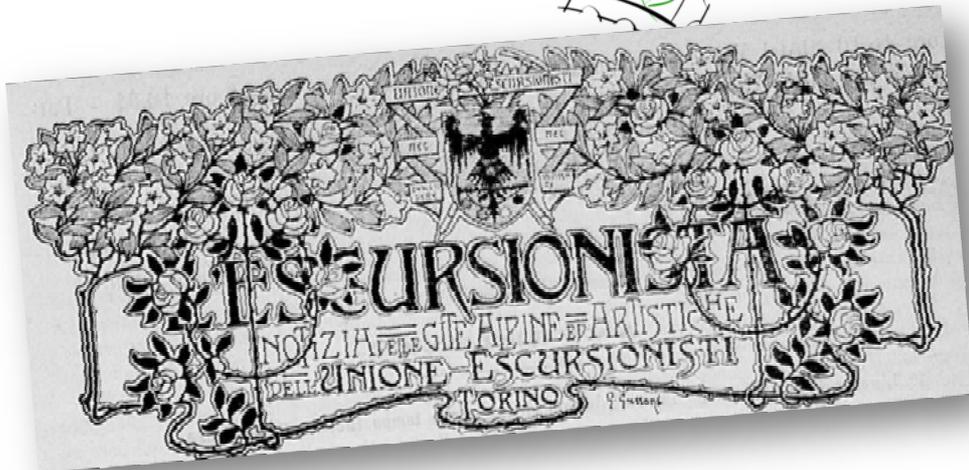
 Fabrizio Rovella

 Saharamonamour

[www.saharamonamour.com](http://www.saharamonamour.com)



## Color seppia Cartoline dal nostro passato



### *Alle Sorgenti del Po*

Quella notte a Crissolo nessuno poté dormire. Il sesso forte, o meglio, quello che si chiama tale anche in - montagna, è alloggiato alla rinfusa in un ampio fienile, bardato di tele e di graticci e trasformato in un letto enorme; il sesso gentile è accantonato nelle case delle autorità locali e, comunque siano, noi pensiamo con desiderio inquieto a quei letti mentre la paglia ci accarezza il viso, mentre una importuna tribù d'altri ospiti minuscoli ci perseguita e mentre fuori le acque del Po rumorosamente s'infrangono contro i massi di quello che pure è il loro letto.

Stanchi di vegliare ci si importuna a vicenda e dalla via del paese giunge fino a noi la canzone dei nostri trovatori, che hanno saputo trovare nulla di meglio per annoiare le Signore.

Vediamo l'alba sospirata traverso le pareti dal dormitorio, precipitiamo giù dalla scaletta a pinoli e, messo il campo a rumore, possiamo incamminare la comitiva verso il Piano del Re.

L'aurora allietta della sua luce gentile l'ardua cima del Viso e su, su per le nevi de' suoi fianchi minacciosi, la notte del basso tenta



l'ultimo sforzo per spegnere col suo bruno la luce invadente e dorata.

Le stelle, abbagliate e rade sul cielo d'oriente, tempestano ancora, tremolanti, i balzi d'occidente e una lieve volata di nebbie, bionde e capricciose, sembrano portare l'impressione del corso del Po sui fianchi bruni della valle pur anco addormentata.

Ma le tenebre grado grado si dissolvono fin sulle acque del Po ed il primo raggio di sole ci saluta festevole al Piano del Re.

Il buon Raimondo si fa in quattro per ammanirci la colazione ed incomincia facendo in quattro due poveri capretti dal vello bruno e dello sguardo soavemente dolce come quelli che gli avi suoi avevano sacrificati altra volta alle deità della notte.



Mentre ardono i sacri fuochi la turba dei nostri  
si reca a visitare le sorgenti del Po.

Le piccole acque gorgogliano fra masso e  
masso della ascosa calla, adorna d'erbe  
grasse e di fiori e fuggono pel tortuoso  
cammino, impazienti di vaste sponde e di  
maestà.

E la fanciulla con grazia infantile, mentre  
s'adorna dei fiori cui primo aveva baciati il Po,  
narra il caso miserando di Fetonte e delle sue  
sorelle e mentre ricorda la strana e spaventosa  
corsa del sole, egli i suoi raggi brillanti rinfrange  
nella nera chioma di lei.

Ma la comitiva batte il sentiero che sale al lago  
nelle cui acque profondamente azzurre si  
specchia il Viso e gli amici sparsi sulle sponde  
ammirano il paesaggio superbo.

Galleggia su quelle acque una povera barca  
che gli anni ed il gelo hanno duramente  
provata; come la nave di Caronte, geme sotto  
il peso delle nostre signore e guadagna il largo  
per l'onde placide e silenziose.

Le signore cantano in coro la barcarola lieta,  
dalle sponde plaudono gli amici e per l'ampio

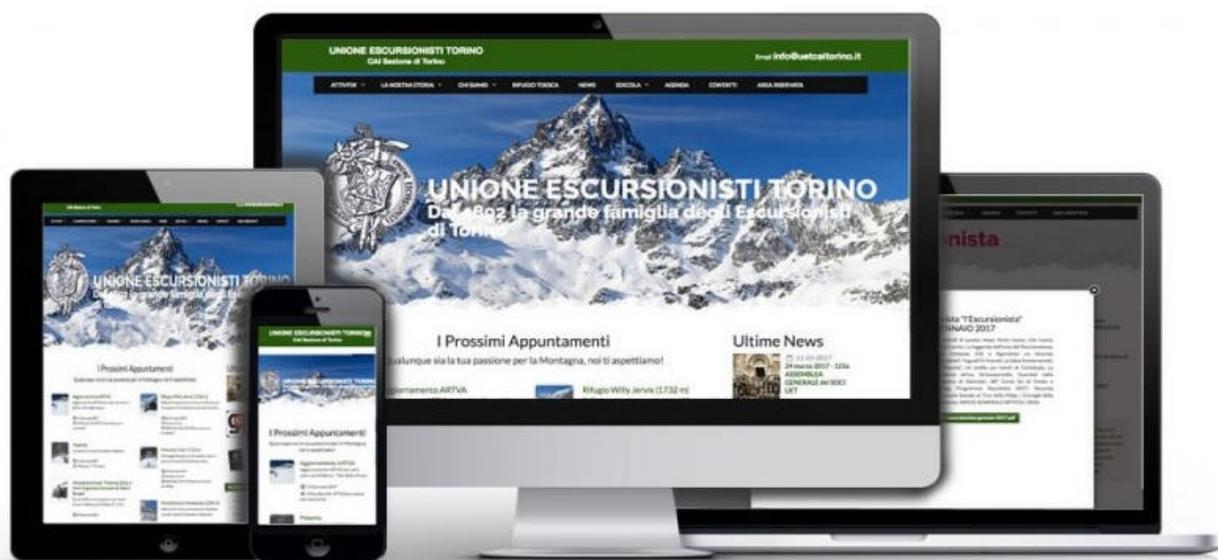
silenzio del vallone, che s'inerpia fino al  
ghiacciaio, l'eco lontana, lontana ripete la  
strana melodia.

**Anonimo Uetino**

*tratto da "l'Escursionista" del 24 agosto 1901*



[www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)



*Tramite Smartphone, Tablet, PC, SmartTv vieni ad incontrarci sul nuovo sito [www.uetcaitorino.it](http://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](mailto:info@uetcaitorino.it)*

**l'Escursionista**

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Aprile 2025

seguici su

