



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Ottobre 2026

€ 0,00

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

Trekking 2026 - GTA Valli di Lanzo

Da Ceresole Reale a Susa

Il Pertùs di Colombano Rومان

Un'opera di ingegneria idrica di 500 anni fa, in val di Susa

Viva la faccia nostra

Cantando con il Coro Edelweiss

Un anello per il monte Tete Pierre Muret

I viaggi del nostro Marco Polo

La lunga strada

Un romanzo di Sergio Vigna - Capitolo 2

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



seguici su



Anno 14 – Numero 148/2026

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





Sezione di Torino

Editoriale riflessioni del presidente

I nostri rifugi

In un weekend a metà di questo mese di ottobre, sabato 17 e domenica 18, si terrà la consueta festa annuale dell'Unione Escursionisti Torino al rifugio Toesca, in un piano erboso di fronte al Rocciamelone, nel comune di Bussoleno.

Si tratterà, come ogni anno, non solo di un'escursione, ma di un'occasione per stare insieme tra soci, accanto ai giovani che gestiscono il nostro rifugio, che ormai ha compiuto più di cento anni e che sopravvisse a una valanga nella metà degli anni Quaranta, per accogliere nuovi ospiti e amici, e anche per ripercorrere insieme la nostra stagione di escursioni, mentre si stanno già programmando le attività per il 2027, a cominciare dallo sci di fondo e dall'escursionismo invernale, che a breve reiniziano la loro stagione.

Allo stesso modo, di recente, è stato reinaugurato un altrettanto storico e frequentato rifugio della sezione di Torino del CAI, sempre nella valle di Susa, ma in fondo a una lunga strada sterrata, che poi prosegue fino - pare - alla più alta strada d'Europa, quella del Sommeiller.

Si è trattato, in questo caso, non solo della riapertura, avvenuta finalmente quest'anno, del rifugio Scarfiotti nella valle di Rochemolles vicino Bardonecchia, felicemente assegnato anche qua alla gestione di validi e sportivi giovani del posto, ma anche del ricordo di una cara amica, una di noi: la reggente del Gruppo Giovanile del CAI Torino Silvia Crosetto, insegnante dell'istituto Pininfarina, mancata a un'età ingiusta qualche anno fa e della quale tanti sentiamo ancora la mancanza.

La famiglia Crosetto ha voluto consentire al CAI Torino di ricordarla per sempre, attraverso un'importante donazione, che è servita a rimettere in sesto e riaprire il rifugio, che quindi ora è stato intitolato anche al suo nome, diventando così il rifugio Scarfiotti-Crosetto.

Prima e quarta di copertina di questo mese: Lago di Malciaussia e Lago Verde (Balme)



Sezione di Torino

In queste occasioni siamo spesso accompagnati, per una breve cerimonia religiosa, anche da don Giò Bianco, che ci sta vicino nel rendere ancor più sentite queste occasioni. E quindi, ci pare bene che l'immagine del nuovo Scarfiotti sia la sua, in attesa di rivederci al Toesca a metà ottobre.

Gianluigi Pasqualetto

Reggente Unione Escursionisti Torino





Sommario Ottobre 2026

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 14 – Numero 148/2026
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 Zanutto

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, Vittoria Castagneto, Piero Marchello, Franco Griffone, Walter Incerpi, Mauro Zanutto, Beppe Previti, Luigi Leardi, Maria Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore, Gianluigi Pasqualetto, Enrico Volpiano, Vittorio Mortara, Andrea Capo

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

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

Editoriale – Riflessioni del Presidente

I nostri rifugi 02

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

Trekking 2026 - GTA Valli di Lanzo 05

Da Ceresole Reale a Susa

Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare

Il sapore dei se (prima parte) 13

Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

La baita stregata 17

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis

Viva la faccia nostra 21

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

La Cucina popolare del Molise 24

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

Le malelingue, "le grame lenghe" 29

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

Un anello per il monte Tete Pierre Muret 31

Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino

Il Pertüs di Colombano Rومان 35

Un'opera di ingegneria idrica di 500 anni fa, in val di Susa

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

Psicologia: Le Dipendenze 41

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

Strizzacervello 45

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

Ottobre è bello, ma tieni pronto l'ombrello 52

Reportage – Ai confini del mondo

Cosa metto nello zaino? 54

Appunti di viaggio

Invito alla lettura - La libertà di viaggiare attraverso un libro

La lunga strada 56

Un romanzo di Sergio Vigna - Capitolo 2

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

Gita al Sacro Monte di Varallo 61

Tratto da L'Escursionista n. 10 del 26/3/1913

Ricordando – Le persone a cui abbiamo voluto bene

Il luogo del ricordo 63

Il ricordo di Irene Affentranger 64

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



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo

Trekking 2026 - GTA Valli di Lanzo *Da Ceresole Reale a Susa*



Dopo l'edizione dolomitica nel 2025 dell'ormai ricorrente trekking UET non si poteva che pensare ad un ritorno sulle Alpi piemontesi, proprio dietro casa, vicini vicini a Torino.

La scelta ricade naturalmente sul GTA delle valli di Lanzo. Ma la vicinanza non è sinonimo di banalità né di ripetizione di percorsi già abitualmente utilizzati per le uscite domenicali.

Le valli di Lanzo sono prossime, ma non per questo addomesticate: di tutto il percorso GTA che attraversa il Piemonte dalle Marittime al passo di Griess in val d'Ossola il tratto che taglia le valli di Lanzo è quello fisicamente più impegnativo, con dislivelli giornalieri che superano i 1500 m.

Tutto su sentiero, senza difficoltà e passaggi tecnici, ma tanto sentiero spesso ripido che, in discesa con zaino pesante sulla schiena, mette a dura prova le gambe.

E poi la variabile tempo: si parte con il cielo sereno e si torna zuppi perché un bel temporale ha pensato di tenere compagnia al gruppo. E questo spiega perché le valli di Lanzo sono generalmente più verdi rispetto ad

altre vallate vicine, come ad esempio la val di Susa che è notoriamente secca.

Ma quest'anno la siccità ed il caldo hanno colpito anche lì: con sguardo mesto abbiamo attraversato prati ingialliti nei quali steli secchi non ricordavano affatto le maestose fioriture presenti negli anni passati.

Altro punto che rende difficile percorrere il GTA nelle valli di Lanzo è la scarsa propensione della ricettività locale verso gli escursionisti.

E' vero che pochi, e quasi tutti stranieri, sono coloro che si avventurano nella traversata, però la capacità dei posti tappa è limitata e i servizi non sono ritagliati sulle esigenze di chi cammina.

Con questo non voglio dire che non si venga ben accolti, però emergono elementi che fanno capire che si è su lunghezze d'onda diverse.

E quindi ci siamo ritrovati ad essere solo in otto perché otto sarebbero stati i letti disponibili in uno dei posti tappa.

Tra le difficoltà di accesso alle nostre valli è necessario ricordare anche come si è dovuto affrontare i trasferimenti di andata e di ritorno.



Colle del Trione

L'itinerario prevedeva di partire da Ceresole Reale e arrivare a Susa. Scartata l'ipotesi di noleggiare un minibus a causa dell'improponibile costo che ci è stato prospettato, e lasciata come extrema ratio la scelta di farsi accompagnare in auto a Ceresole da qualche anima pia disposta a fare da taxista, si è convenuto di utilizzare i trasporti pubblici. Quindi treno fino a Rivarolo Canavese e poi bus da Rivarolo a Pont e quindi a Ceresole, con un paio di punti critici: avendo solo 10 minuti tra l'arrivo del treno a Rivarolo, saremmo riusciti a prendere il bus? E poi, ammesso di arrivare in orario, saremmo riusciti a salire tutti o avremmo trovato il bus pieno?

Ovviamente il bus non solo non era prenotabile, ma nemmeno c'era possibilità di fare il biglietto in anticipo.

Il trasferimento a Ceresole è stato quindi la fase che ha generato più ansia di tutto il trekking...

Superata la fase di trasferimento, fortunatamente senza i temuti problemi, il gruppo formato dagli 8 escursionisti votati alla

fatica tra i sassi delle valli di Lanzo giunge a Ceresole Reale.

Oltre al sottoscritto, Massimo Aruga e Mario Bellora, che mi hanno dato sostegno nell'accompagnamento, Giulia Conti e Tommaso Vetrò, Daniela Pellegrino, e due ragazzi ventenni, Adele Volpiano e Alessandro Lenaz.

Il primo giorno era previsto di ambientamento, e Ceresole ha fatto subito capire a che cosa ci saremmo dovuti ambientare, accogliendoci con un bel temporale. Non dovendo camminare per forza lo abbiamo superato seduti al bar con una bella birra.

Tappa 1: Ceresole Reale - Pialpetta

Partiti da Ceresole di buonora risaliamo al Colle della Crocetta 2641 m dove arriviamo con qualche nuvola che però ci lascia scendere nonostante qualche piovasco sparso.

Arrivati al Gias di Mezzo troviamo un pastore che vive all'alpeggio con i figli e che ci vende un po' di toma. Io non volevo prenderne perché

*Verso il colle Croce
di Ferro*



*Colle di Costa
Fiorita*



nello zaino non si conserva benissimo ma Adele mi ha costretto all'acquisto.

Effettivamente poi nello zaino si è conservata poco perché lei se l'è mangiata praticamente tutta il giorno dopo.

Dal Gias con una eterna discesa tra pioggerelline arriviamo alla cappella dei Rivotti. Ci separano ancora 400 m da Pialpetta, le gambe vorrebbero fermarsi, ma le costringiamo ad arrivare al paese. Il gestore del posto tappa ci sistema in una costruzione autonoma, dove riusciamo a fare asciugare qualcosa.

Tappa 2: Pialpetta - Balme

Non c'è verso di farsi dare la colazione prima delle 7:30. Avendo davanti 1500 m di salita e vista l'esperienza del giorno prima si voleva partire presto, ma non è stato possibile. Tra l'altro la colazione è stata veramente dietetica. Partiamo verso il colle del Trione con un interminabile sentiero che risale nel bosco,

superiamo alcuni alpeggi mentre le nuvole si addensano sopra di noi; quando giungiamo ai Laghi del Trione inizia a piovere.

Abbiamo ancora 300 m prima del colle, piove forte, a tratti anche misto a grandine, il colle non si capisce dove sia, il sentiero gira e aggira balze rocciose finché si incanala e raggiunge il colle.

Piove bene, tira vento.

Non ci fermiamo al colle, prendiamo subito il sentiero in discesa che nel frattempo è diventato un vivace ruscelletto.

Scendiamo nel vallone della Vercellina fino all'omonimo lago, dove la pioggia ci dà un po' di tregua e possiamo finalmente mangiare qualcosa.

Proseguiamo la lunga discesa con gli scarponi ormai zuppi, alternando tratti con e senza pioggia finché giungiamo alla vecchia strada che collegava Balme con Ceres. Un ultimo sforzo sull'asfalto e risaliamo ai Cornetti di Balme dove ci attende il Posto Tappa 'Le Montagnard'.



Colle di Costa Fiorita 2

Un po' di ristrutturazione personale e ci presentiamo in aspetto civile alla signora del posto tappa, chiedendo giornali per cercare di togliere un po' di umidità dagli scarponi.

Tappa 3: Balme - Usseglio

Siamo solo alla terza tappa e abbiamo già una buona dose di indumenti bagnati e gambe e piedi che chiedono tregua. Al mattino rimettiamo nei piedi scarponi umidi e dopo buona colazione ci muoviamo verso il colle Paschet.

La speranza che almeno non piovva si realizza, anche se il cielo nuvoloso continua a toglierci il piacere di contemplare i panorami sulle vette.

Superiamo i bellissimi Laghi Verdi, il bivacco Gandolfo, costeggiamo le imponenti pareti della Torre d'Ovarda e giungiamo al colle del Paschet. Ma le fatiche della salita non sono finite: ci aspettano 150 m di discesa ed altrettanti di risalita al colle di Costa Fiorita che, a dispetto del nome, di fiorito non ha proprio

nulla. Ancora grazie che sia verde, vista la situazione generale.

Dal colle di Costa Fiorita si vede il fondovalle, e la traccia del sentiero che percorre scoscesi pendii.

Scendiamo quindi dal colle tagliando col sentiero ripidi prati e raggiungiamo la sella del colle Teina; più scendiamo più si fa impervio il vallone che cade su Usseglio.

Proseguiamo nella discesa finché, giunti al fondo del vallone, ci troviamo in mezzo al cantiere di risistemazione del rio Venaus: il sentiero si perde in una sterrata costruita di fresco che comunque ci conduce a Usseglio e quindi con un po' di asfalto arriviamo a Villaretto di Usseglio.

Asciutti.

Tappa 4: Usseglio - Malciaussia

Questa tappa, considerata di riposo a motivo dei suoi soli 800 m di dislivello, ci ha indotto un

comportamento più rilassato sia nella partenza sia nei tempi di sosta lungo il percorso.

Non fosse per il primo tratto fino a Margone che è su asfalto e non evitabile, questo percorso sarebbe considerato di per sé meritevole di avere dedicata una gita domenicale.

Deve però essere successo qualcosa perché la segnaletica sul terreno fa deviare verso il lago Falin, mentre descrizioni e tracce GPS portano su un altro percorso.

Noi seguiamo le indicazioni sul terreno che paiono fatte di recente e, escluso un tratto molto ripido in un bosco, arriviamo agevolmente alla bella torbiera del lago Falin.

Da qui, con un po' di su e giù raggiungiamo Malciaussia e il rifugio Vulpot.

Finalmente una tappa morbida, senza pioggia e conclusa con un ottimo panino alle acciughe al verde presso il rifugio.

Peccato che l'accoglienza al rifugio sia stata fredda e poco empatica, comprensibile però se si pensa che lì arriva in auto tanta gente.

Tappa 5: Malciaussia - Truc di Monpantero

Partiamo dal Vulpot abbastanza tardi, causa colazione non servita prima delle 7:30 e, aggirato il lago, ci avviamo verso il colle Croce di Ferro.

Il sentiero sale tra pascoli e alpeggi fino alla morbida sella del colle.

Di qui parte il lungo traverso che costeggia prima le pendici del monte Palon e quindi la grande conca che dal Rocciamelone scende verso Susa.

Poco dopo il colle veniamo circondati da un gruppo di gipeti che danno spettacolo di abilità aeree, inanellando cerchi sopra di noi, quasi fossero incuriositi dalla nostra presenza.

L'attesa però era per il Rocciamelone, la cui cima elegantemente svetta come presenza costante lungo tutto il percorso. E invece nulla. Una nuvola persistente proprio su di lui lo tiene nascosto per tutto il tempo. E anche dall'altro versante della val di Susa nuvolaglia e foschia rendono piatto il panorama sulla catena che

*Verso il colle della
Crocetta*





*Arrivo al colle della
Crocetta*

dal gruppo dell'Orsiera va fino al colle del Sestriere.

E così il percorso più panoramico di tutto il trekking si riduce ad un lungo monotono sentiero tra pascoli.

Se le valli di Lanzo sono state avere relativamente a bellezze panoramiche, la val di Susa non ha voluto essere da meno.

Cammina cammina alla fine giungiamo al Truc di Mompantero, l'unico vero posto tappa, lontano da strade asfaltate, la cui gestrice ci accoglie con cordialità e gentilezza. E con un'ottima e abbondante cena.

Tappa 6: Truc di Monpantero - Susa

Lasciamo la signora gestore del Truc con un velo di tristezza, sia perché ci attende una lunga discesa verso il caldo del fondovalle, sia perché questi sarebbero stati gli ultimi respiri di un trekking che ci ha portati ad attraversare tre profonde e bellissime vallate.

La giornata è calda, con la solita nuvolaglia in alto e un velo di foschia che rende opaca la vista di Susa giù in basso.

Scendiamo, un po' per carrarecce sterrate un po' per sentieri, attraversando in alcuni punti aree di bosco distrutte da incendi più o meno recenti.

Nelle aree incendiate quest'anno passando tra i residui tronchi anneriti dei pini si sente ancora l'odore del legno bruciato, mentre in quelle distrutte dal fuoco negli anni passati possiamo ammirare come la natura non solo stia riprendendo possesso del territorio, ma come lo stia facendo con una varietà di vegetazione molto superiore a quella riscontrabile in un bosco integro. E con i cambiamenti climatici in atto non è nemmeno escluso che il nuovo bosco che crescerà possa essere diverso da quello precedente andato in fumo.

Fa caldo, scendiamo gli ultimi tratti attraversando terrazzamenti abbandonati finché raggiungiamo la strada asfaltata, la civiltà, le automobili e le moto.

Ultimi due chilometri di asfalto ad alto rischio di investimento e poi arrivo alla stazione FS di Susa, la cui completa assenza di servizi di base la rende indegna di un paese civile.

Fortunatamente il treno c'è ed è in orario e possiamo concludere felicemente il nostro trekking a Torino P.S.

Conclusioni

Le valli di Lanzo sono bestie difficili, un po' come i gatti, devono essere loro a scegliere te e non tu a scegliere loro, sono disponibili a giocare con te quando lo decidono loro.

Purtroppo noi non gli siamo stati molto simpatici, o non le abbiamo prese nel momento giusto, e quindi non si sono rivelate in tutta la loro bellezza, si sono tenute sdegnosamente velate e coperte, non hanno aperto i loro panorami. Ma hanno fatto capire che sono comunque sempre lì, vicine, e non ci mancherà l'occasione per tornarci.

E ci torneremo anche se richiedono preparazione ed impegno fisico, non danno nulla per scontato, e devi essere pronto ad affrontare situazioni difficili.

Sarà anche questo il motivo per cui non soffriranno mai di affollamento, rimarranno sempre fuori dai circuiti dei social e regno di quei pochi escursionisti capaci che della montagna sanno cercare ed apprezzare le bellezze profonde.

E' stato un trekking impegnativo che è comunque riuscito bene grazie anche alla preparazione ed alla compattezza del gruppo che ha gestito con armonia momenti che avrebbero potuto mettere a dura prova persone meno esperte.

Ma soprattutto i due giovani, Adele ed Alessandro, sono stati eccezionali. Perfettamente integrati nel gruppo dei 'vecchietti', si sono macinati tutte le tappe senza manifestare problemi o disappunto, fatta eccezione la necessità di farli talvolta rallentare...

A loro e agli altri componenti del gruppo (alla fine autodefinitosi 'Biancaneve e i sette nani'...) un ringraziamento per la partecipazione e per l'aiuto fornito e un arrivederci ai prossimi trekking.

Enrico Volpiano



Colle della Crocetta

Il sapore dei se

Anna aveva cinquantotto anni quando cominciò a chiedersi quante vite avesse lasciato indietro.

Non era successo nulla di particolare.

Nessuna disgrazia, nessuna diagnosi improvvisa, nessun matrimonio in crisi. Suo marito dormiva ancora accanto a lei ogni notte, i suoi due figli telefonavano abbastanza spesso da non farla lamentare troppo e il lavoro, dopo trentadue anni, continuava ad aspettarla ogni mattina alle otto e mezza. Aveva una casa che le piaceva, qualche amica con cui prendere un caffè, una pianta di basilico che ogni estate moriva nonostante le sue cure e un gatto che, con una certa coerenza, preferiva suo marito.

Insomma, Anna non aveva motivi seri per essere infelice. Forse era proprio quello il problema.

Quella mattina di ottobre stava cercando una sciarpa nell'ultimo cassetto dell'armadio quando trovò una fotografia.

Era scivolata dietro una pila di vecchi maglioni. La raccolse quasi senza guardarla e stava per infilarla nuovamente nel cassetto quando riconobbe il posto.

Una spiaggia, l'estate del 1991, il viaggio in Normandia...

E accanto a lei, con una camicia bianca troppo larga e i capelli che allora portava fino alle spalle, c'era Marco. Anna si sedette sul bordo del letto: «Ma guarda te.»

Passò il pollice sulla fotografia per togliere un po' di polvere, non pensava a Marco da anni, o almeno così le piaceva credere.

Era stato il suo fidanzato per quasi quattro anni. Quello delle telefonate fatte dal telefono di casa sperando che non rispondessero i genitori, dei viaggi organizzati con pochi soldi, delle lettere scritte durante le vacanze e delle litigate che a vent'anni sembrano definitive e il giorno dopo non lo sono più. A ventiquattro anni Marco aveva ricevuto un'offerta di lavoro a Firenze.

Le aveva chiesto di seguirlo, Anna aveva detto di no. Non subito; prima aveva pianto, discusso, cambiato idea almeno sei volte. Alla fine era rimasta, Marco era partito.



Penna e calamaio *Racconti per chi sa ascoltare*

Per qualche mese avevano provato a continuare. Poi le telefonate erano diventate più brevi, le visite più rare e un giorno avevano pronunciato entrambi quella frase ridicola che le persone usano quando non sanno come salutarsi: *Forse è meglio così*.

Due anni dopo Anna aveva conosciuto Paolo e trent'anni dopo era ancora sposata con lui.

Sentì dei passi nel corridoio e rimise velocemente la fotografia nel cassetto.

Paolo comparve sulla porta: «Non dovevi uscire dieci minuti fa?»

Anna guardò l'orologio «Accidenti.»

«Ti sei persa nell'armadio?»

«Cercavo la sciarpa.»

Paolo indicò il suo collo.

«Quella?»

Anna abbassò gli occhi. La sciarpa era già lì. Rise.

«Sto invecchiando.»

«Finalmente mi raggiungi.»

Lei gli fece una smorfia, prese la borsa e gli diede un bacio veloce.

Fu soltanto quando arrivò in strada che pensò di nuovo alla fotografia.

Che cosa sarebbe successo se fosse partita con Marco?

La domanda arrivò così, senza essere invitata, provò a scacciarla ma non ci riuscì.

Mentre aspettava l'autobus cominciò involontariamente a costruire quella vita mai esistita.

Firenze. Un piccolo appartamento. Marco che tornava dal lavoro. Lei che cercava un'occupazione in una città sconosciuta. Forse si sarebbero sposati. Forse avrebbero avuto figli.

Oppure si sarebbero lasciati dopo sei mesi, sorrise...

Era quello il bello dei se: non dovevano rendere conto a nessuno.

Nelle vite che non avevamo vissuto potevamo essere più felici, più coraggiosi, più ricchi. Potevamo aver preso tutte le decisioni giuste perché nessuno avrebbe mai potuto dimostrare il contrario.

L'autobus arrivò, Anna salì e si sedette vicino al finestrino. Per tutto il tragitto continuò a pensare a Marco.

Poi alla facoltà che avrebbe voluto frequentare e che aveva abbandonato dopo il primo anno, al concorso che non aveva fatto, alla casa in collina che Paolo voleva comprare e che lei aveva giudicato troppo lontana dalla città, a sua madre, quella sera in ospedale, quando aveva deciso di tornare a casa perché il mattino dopo doveva lavorare.

Ci vediamo domani, mamma. Domani non c'era stato.

Anna chiuse gli occhi, forse era questa la fregatura di avere cinquantotto anni: dietro di te cominciavano a esserci più strade di quante ne avessi davanti.

Quando li riaprì, si accorse di aver superato la sua fermata «Perfetto.»

Scese alla successiva.

Avrebbe potuto tornare indietro a piedi lungo il corso. Invece, senza sapere bene perché, imboccò una stradina laterale.

Fu allora che vide la cioccolateria, Anna si fermò.

Era sicura di essere passata da quella strada centinaia di volte ed era altrettanto sicura di non averla mai vista prima. L'insegna era piccola, di legno scuro, non riportava un nome. Soltanto una frase incisa in caratteri dorati: *PER CHI VUOLE SAPERE.*

Anna rimase qualche secondo sul marciapiede, poi guardò l'orologio.

Era già in ritardo. Avrebbe dovuto proseguire e invece aprì la porta.

Una campanella suonò sopra la sua testa.

Dietro il bancone, una donna molto anziana sollevò gli occhi e sorrise.

«Buongiorno, Anna.»

Lei si immobilizzò.

«Ci conosciamo?»

La donna non rispose, ma prese da uno scaffale una piccola scatola color avorio, la posò sul bancone e la spinse lentamente verso di lei.



Dentro c'erano *sette cioccolatini.*

«Che cosa sono?»

«Possibilità.»

Anna rise. La donna no.

«Quanto costano?»

«Niente.»

«Allora non li voglio.»

Per la prima volta l'anziana sorrise davvero.

«Fa bene a diffidare delle cose che non costano nulla.»

Richiuse la scatola.

«Questi, però, un prezzo ce l'hanno.»

Anna esitò. «Quale?»

La donna le restituì la scatola.

«Dopo aver visto una vita che avrebbe potuto vivere, dovrà tornare nella sua.»

Anna la fissò senza capire.

L'anziana abbassò lo sguardo sulla scatola.

«Non servono a cambiare ciò che è stato.»

Poi tornò a guardarla.

«Servono soltanto a vedere ciò che non è stato.»

Michela Fassina
(fine della prima parte)



l'ultimo libro di Michela Fassina...

∞ 🌿 ∞

Michela Fassina è nata a Torino e vive a Grugliasco, dove insegna da quasi vent'anni dopo un'esperienza come biologa. Amante della montagna, trova ispirazione in un piccolo paese della Val Germanasca, luogo caro alla sua famiglia.

Radici di luce è il suo secondo libro di racconti e rappresenta per lei un traguardo speciale: un'opera che dà voce a donne dimenticate o poco celebrate dalla storia, portando alla luce la forza silenziosa che le ha animate.

∞ 🌿 ∞

Michela Fassina Radici di luce

Storie di donne che hanno lasciato un segno

Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!



*il rifugio è aperto nei fine settimana
da ottobre all'epifania*

Vi aspettiamo!



La baita stregata

La cultura della montagna viene progressivamente schiacciata e massificata dai valori, profondamente diversi ma economicamente vincenti, che la moderna società impone.

Questa "civiltà" attuale ha sovente convinto le genti di montagna a rinnegare le proprie tradizioni, a vergognarsi di possedere e tramandare credenze e mentalità in cui misticismo, spiriti, senso della morte e della vita si accompagnavano strettamente alla superstizione e al buon senso, al desiderio di indipendenza, sostenuto sempre dalla fierezza e dalla speranza.

Non è esagerato affermare che ciò che molti sono andati a cercare (o cercano) tra le montagne dell'India o del Tibet, l'avrebbero forse potuto trovare su quei monti che vedevano dalla finestra di casa.

Ma questa non è che una (tra le più piccine e innocue) delle dimostrazioni di quanto poco si conosca e si tenga in considerazione la cultura montanara.

Numerose sono le mistiche leggende che descrivono i rapporti tra morti e vivi, come nella storia della baita stregata, che si racconta nell'Alta Val Varaita, dove sono forti i profumi dei boschi e delle erbe officinali...

Tutto ebbe inizio quando Mirella e Matteo decisero di andare a parlare al loro parroco.

"Matteo, Matteo! Sei in casa! Svegliati! Per favore, vieni fuori che devo parlarti..."

"Oh Mirella! Sei tu?"

"E chi vuoi che sia? Abitiamo solo più noi due quassù, a parte loro..."

"Aspetta... aspetta... che mi metto le brache e la maglia..."

"Ancora a letto alle sette del mattino! Ma non ti vergogni? Le tue bestie nella stalla fra poco si faranno sentire... io sono già a posto da un bel pò".

"Bella forza! Tu vai a dormire dopo il tramonto, io no, non riesco, si capisce che sei riposata! E, poi... e poi... loro da mezzanotte si sono fatti sentire di nuovo!"

"Proprio per questa ragione sono venuta a cercarti".



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

"Se tu mi cercassi anche per altre ragioni... non siamo mica poi così vecchi..."

Matteo, dobbiamo dirlo, cercava ogni pretesto per far breccia nel cuore di Mirella, d'altra parte in quelle baite, *meiro* come si dice in occitano, erano rimasti solo loro due.

"Hai del buon tempo tu! Lo sai benissimo che sono sposata, e anche se Rolando è emigrato in Francia, prima o poi tornerà".

"Sì, però qualche volta, in questi anni, sei stata di manica larga".

"E con questo? Pensa ai fatti tuoi... sappi che sono venuta per parlarti di loro e solo per questo".

"Va bene, parliamone".

"La casa è tua, devi provvedere".

"Provvedere come?"

"Mah, non so, fai qualcosa! Ormai sono notti e notti che da quella casa, disabitata da quando è morto tuo padre, si sentono urla, gemiti, si vedono bagliori alle finestre... a me fa paura... ho anche provato a pregare... sarai mica tu che fa scherzi, eh? Disgraziato? Ma se è così, ti faccio fare la fine del cappone!"

"Calmati, Mirella, cosa vai pensando! Non ne ho colpa io... è dall'anniversario della morte di mio padre che ci sono quei fenomeni... ho paura anch'io, non arrabbiarti con me!"

"Scusami, scusami, Matteo, sai come sono fatta io. Senti, perché non andiamo giù dal parroco e chiediamo aiuto a lui?"

"Buona idea! Bado alle bestie e andiamo!"

"Ti aiuto, così farai prima, in fondo siamo soli tutti e due..."

Alle nove erano già nella casa parrocchiale a raccontare le loro paure a don Bernardo, che li ascoltò con pazienza e attenzione, senza fare commenti.

Mirella, concitata, raccontò in fretta le loro paure al parroco.



"E questo è tutto, don Bernardo... bisogna che lei ci aiuti... venga a scacciare gli spiriti da quella casa maledetta!".

"Altrimenti saremo costretti a lasciare la borgata" aggiunse Matteo.

Don Bernardo li rassicurò.

"Ho capito. Verrò su a vedere dopo il tramonto".

Don Bernardo, come avrete certamente intuito, era di poche parole, proprio come si addice ad un parroco di montagna. Gli ultimi raggi del sole fiammeggiavano le vette, quando giunse a casa di Matteo di buon passo, come al solito.

"Sono arrivato. Ehi, Matteo? Matteo!".

"Buonasera, signor parroco, venga in casa. Mirella è già arrivata... non ci sarà molto da aspettare... forse... certe volte loro cominciano a darsi da fare già di sera".

Mirella era indaffarata a cucinare, come fosse a casa sua.

"Entri, signor parroco... mangi un boccone con noi... per l'occasione della sua visita ho fatto le raviole... venga".

"Accetto volentieri", disse il parroco, apprezzando il profumo delle raviole, ben condite con burro e salvia.

I tre si fecero buona compagnia a cena: malgrado le ragioni tristi, il ritrovarsi sembrava quasi una mezza festa.

Intanto le tenebre si erano impadronite di ogni cosa, ma furono improvvisamente rischiarate dalla luce spettrale che proveniva dalla casa stregata... nel silenzio della notte si udivano chiaramente gemiti e grida soffocate.

Mirella era terrorizzata: immobile, alla finestra, guardava la casa stregata.

"Cominciano... cominciano... Gesù, Maria! Gesù, Maria!".

"Sente, signor parroco? Loro vanno avanti fino all'alba", Matteo invece, fingeva coraggio, ma il parroco era deciso.

"Venite. Andiamo a vedere".

E si avviarono tutti e tre alla casa stregata, Matteo con passo incerto, Mirella con il rosario tra le mani e don Bernardo, per primo, con l'aspersorio dell'acqua benedetta.

Giunto alla porta, il parroco bussò...

"Chi c'è lì dentro? Chiunque sia risponda, in nome di Dio!".

Un gemito si fece udire...

"Qualcuno c'è, entriamo. Su, Matteo, questa casa ti appartiene, apri!".

"Ma io... ma io... io...", il povero Matteo tremava come una foglia, era incapace di muoversi, Mirella allora intervenne: "Ci penso io. Guardi, don Bernardo... dentro è buio".

"Se c'è qualcuno, che parli... in nome di Dio!" disse don Bernardo.

A quell'invocazione apparve un'ombra nera, nera, che con voce tremante disse: "Non posso parlare... non posso spiegare... se volete sapere... tornate domani sera...".

E sparì nel nulla. Gemiti e bagliori ripresero per tutta la notte. La sera dopo il parroco, Mirella e Matteo, bussavano alla porta.

"Entriamo. Qualcosa succederà".

"Sì, don Bernardo" disse Mirella, mentre Matteo taceva, tremebondò.

"Se c'è qualcuno, che parli... in nome di Dio...".

Si ripeté il fenomeno della sera precedente, ma l'ombra era grigia come il cielo di novembre.

"Parla! Cosa dobbiamo sapere?".

L'ombra rispose subito al parroco: "Non posso... non posso... dire nulla... vi prego, vi prego... tornate domani sera".

Così fecero e la sera seguente, all'invocazione del parroco, si materializzò un'ombra bianca.

"Ti è possibile parlare... senza indugi!".

Obbediente all'ordine del parroco, l'ombra parlò:

"Sì... devo... devo... parlare... questa casa deve essere restituita al legittimo proprietario... mio nonno se ne appropriò con

una cattiveria... ingannando il giovanissimo figlio del proprietario che era morto... restituitela a chi spetta e tutti i fenomeni strani cesseranno...".

"Ma questa... questa è la voce di mio padre! - esclamò Matteo - Padre, padre... spiegami... dimmi cosa devo fare!".

"Mirella è l'erede legittima, ripara al malfatto, Matteo... dammi pace!".

"Sì, padre", promise subito Matteo e immediatamente don Bernardo gli disse cosa doveva fare.

"Hai capito, Matteo? L'ombra nera era il tuo bisnonno, dannato perché fece il male, quella grigia tuo nonno, che sapeva la verità, ma tacque, così fu complice del male anche lui, quella bianca tuo padre, innocente, ma condannato a scontare il male se non rimediamo... e allora. Matteo?".

"Mirella, ti chiedo perdono per la mia famiglia. La casa è tua, con la terra che ha vicino".

"Grazie, Matteo. Il perdono è concesso".

"Sia fatta la volontà di Dio. Ora vivrete in pace", concluse il parroco, non dimenticando di benedire la casa e Matteo e Mirella, inginocchiati, pregarono con lui.

Infatti tutto tornò a posto. Mirella e Matteo rimasero nelle loro baite, aiutandosi vicendevolmente.

A modo loro si volevano bene.

Mauro Zanutto



Questa raccolta di racconti invita il lettore a scoprire la meraviglia e la saggezza nascosta nel mondo degli animali e della natura.

Attraverso storie avvincenti e ricche di insegnamenti, il testo evidenzia l'importanza di rispettare e proteggere il nostro ambiente, insegnando valori come la solidarietà, la responsabilità e l'attenzione verso tutte le forme di vita.

I protagonisti sono animali di ogni specie, ognuno con le proprie caratteristiche e lezioni da offrire, che ci ricordano quanto sia fondamentale ascoltare la natura e imparare da essa.

Le narrazioni, semplici ma profonde, stimolano la riflessione sull'interdipendenza tra gli esseri viventi e il pianeta, promuovendo un atteggiamento di cura e consapevolezza.

Questa raccolta rappresenta un viaggio emozionante ed educativo, pensato per grandi e piccini, affinché possano crescere con il rispetto e l'amore per il mondo naturale.

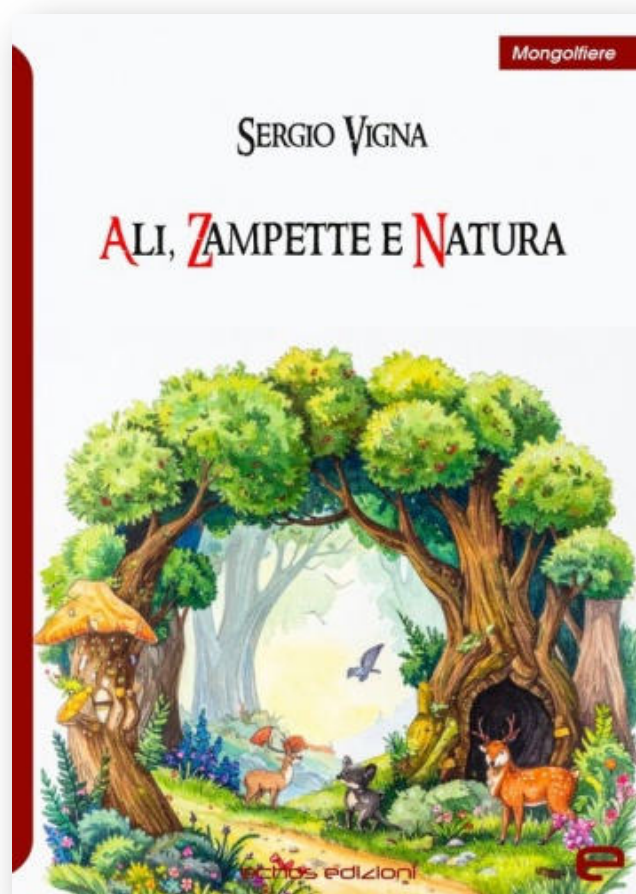
Sergio Vigna

Sergio Vigna, nasce a Torino nel 1945. Scrive favole, racconti e romanzi a S. Bernardino di Trana (TO) dove vive con la moglie Luisa.

Nel 2007 esce Prodigio a Piè dell'Alpi - Lazzaretti, con prefazione di Audisio Di Somma. Nel 2012 La lunga strada - ArabaFenice, con prefazione di Alessandro Barbero. Nel 2015 Trabant 89 - ArabaFenice, con prefazione di Margherita Oggero, (testo vincitore del Premio Nazionale di Arti Letterarie "Metropoli di Torino"). Nel 2018 Damasco Rosso - ArabaFenice. Nel 2020 Un amore Pericoloso - ArabaFenice, con prefazione di Sergio Pent. Sempre in quell'anno esce il primo romanzo per ragazzi Il Tesoro di Ubar - Echos edizioni. Nel 2023 Adanira - ArabaFenice, con prefazione di Piero Leonardi e il secondo libro per ragazzi Il fiordo misterioso - Echos edizioni. Nel 2025 Doppio gioco a Torino - ArabaFenice, con prefazione di Piero Castello.



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



Viva la faccia nostra

*Viva la faccia nostra
viva il nostro destino
sempre devoti al vino
fin che la va così.*

*Bepi, Bepi, toila-là
toila che l'è 'n bel fior.*

*Fin che la va cossita
no la va mica male
spero 'sto carnevale
di maritarmi un pò '.*

*Bepi, Bepi, toila-là
toila che l'è 'n bel fior.*

*Spero 'sto carnevale,
se no 'sta Pasquetina
tè scriverò bambina
le pene del mio cor.*

*Bepi, Bepi, toila-là
toila che l'è 'n bel fior.*

*Canto popolare del Trentino elaborato da Luigi
Pigarelli.*

*La ricerca del coraggio per chiedere la mano
all'amata durante le serate passate all'osteria
con gli amici che cercano di dare una mano a
Bepi a convogliare al matrimonio.*

Il matrimonio è un'unione tra persone che vanno a comporre una nuova famiglia.

Poiché è un'unione riconosciuta dalla società, viene celebrata con una cerimonia generalmente pubblica, chiamata nozze o, più raramente, sposalizio.

Durante la cerimonia di nozze, le persone che si uniscono in matrimonio sono dette sposi mentre a cerimonia avvenuta sono chiamate coniugi.

Con le nozze, ciascuno sposo assume dei diritti e dei doveri sia verso l'altro sposo, che nei confronti dei loro eventuali figli.

L'importanza del matrimonio nella società è tale, che esso è menzionato nella Dichiarazione universale dei diritti.



Secondo gli archeologi, l'istituto del matrimonio risale al Neolitico (circa 12.000 anni fa) cioè al passaggio storico in cui gli umani hanno iniziato a coltivare la terra.

Si pensa che osservando la semina, gli umani abbiano compreso il nesso causale fra l'atto sessuale e la procreazione.

Dunque, la diffusione del matrimonio avrebbe seguito lo sviluppo dell'agricoltura.

Fra tutti i concili ecumenici in seno al Cattolicesimo svoltisi nel corso della storia, quello di Trento è fra i più importanti e famosi. Aperto nel 1545 per volontà di papa Paolo III, durò, con varie interruzioni più o meno lunghe, per 18 anni, fino al 1563.

Oltre a rispondere agli attacchi provenienti dal fronte protestante che dilagava in Europa, il concilio normò a fondo la vita liturgica e le pratiche della Chiesa cristiana.

Fra le tante cose, anche il matrimonio ne uscì profondamente modificato.

Prima del suddetto concilio infatti contrarre matrimonio era estremamente semplice. Bastava che i due futuri sposi esprimessero il proprio consenso verbale per legittimare la loro unione, i loro figli e la trasmissione dei loro averi.

Una volta che il matrimonio veniva consumato, elemento dato dall'abbandono del tetto paterno e dalla coabitazione, il matrimonio era considerato compiuto a tutti gli effetti.

Poteva capitare che dopo la promessa la donna continuasse ad abitare nella casa dei genitori, comportandosi ancora da fidanzata e promessa sposa. Inoltre, fra i vari preparativi, c'erano lunghi incontri per stabilire le doti e le prerogative necessarie affinché il matrimonio potesse avere luogo.

A seguito dei molti casi di sponsali che si fermavano allo status di fidanzamento, si aprivano molti casi di ricusazioni o bigamia.

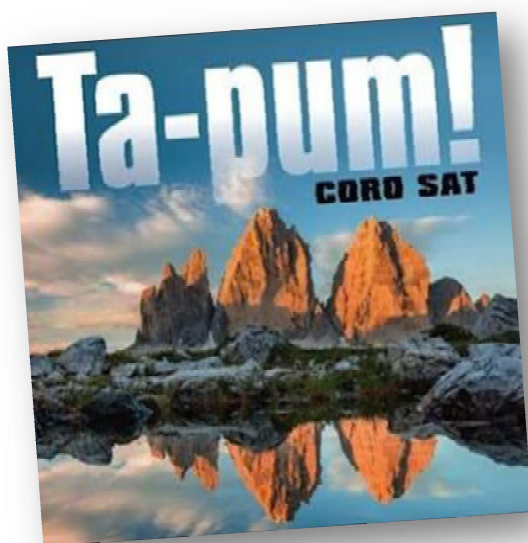
Il Concilio di Trento tentò di normare, e col tempo lo fece, proprio questo problema. Si



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

https://youtu.be/_gDHe8VTnjs

Viva la faccia nostra (coro SAT)



stabilirono così una serie di punti e di norme da seguire rigidamente (come ancora oggi avviene) per considerare effettivamente valido il vincolo matrimoniale.

Prima si doveva controllare che non ci fossero impedimenti di genere alcuno: vincoli di parentela tra i futuri coniugi, precedenti matrimoni contratti e poi interrotti, mancanza di possibilità di scelta da parte della donna (i matrimoni combinati erano molto diffusi).

In seguito ci fu l'atto pubblico officiato in chiesa da un sacerdote.

Ciò inseriva fortemente la liturgia e un impegno quasi divino nella relazione interpersonale degli sposi. Era molto più difficile dunque rompere o non rispettare un nodo di siffatta natura.

Molto cambiò dunque a partire dalla metà del XVI secolo; il matrimonio, per come lo conosciamo oggi, è frutto di un processo storico di lunghissima durata.

Un processo che vede la sua origine nel 19° concilio ecumenico riconosciuto dalla Chiesa di Roma.

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.*



La Cucina popolare del Molise

Il Molise è una regione autonoma solo dal 1963 e gli abitanti fieri della propria identità sanno difendere le più antiche tradizioni culinarie conservando con orgoglio le ricette dei secoli più lontani. Sono sapori decisi, aromi vivi.

La cucina dei molisani ha i suoi punti di forza nella semplicità delle preparazioni e nella genuinità degli ingredienti. Netta poi è la differenza tra i piatti che si preparano nelle zone interne, a base di pasta fatta in casa e carni prevalentemente di capretto o agnello, e quelli confezionati lungo la ristretta fascia costiera, dove predomina il pesce.

Quindi, intuendo la vostra passione per il pesce, ecco che questo mese la rubrica de "Il mestolo d'oro" è qui a proporvi di cimentarvi con un tipico menù della costa molisana: cozze sui crostini per antipasto, seppioline sulla pasta dei maccheroni, calamaretti ripieni, un contorno sottaceto per rompere con il sapore di pesce ed infine le mitiche cicerchiate come dolce gentile di chiusura del pranzo.

Siete pronti a mettervi ai fornelli?

Crostini con le cozze

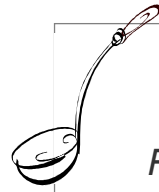
INGREDIENTI (per 4 persone)

Per i crostini

- 8 fette di pane raffermo
- aceto di vino bianco
- olio di semi

Per le cozze

- 1 kg di cozze
- ½ bicchiere di vino bianco
- 2 spicchi d'aglio
- peperoncino
- alloro
- prezzemolo
- olio extra vergine d'oliva



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



PREPARAZIONE

Bagnare leggermente le fette di pane nell'aceto, lasciarle asciugare leggermente e friggerle in olio bollente, appena saranno dorate e croccanti estrarle dal tegame e lasciarle asciugare su carta assorbente.

Pulire le cozze e metterle in un tegame coperto e farle aprire a fuoco vivo.

Sgocciolare le cozze conservandone l'acqua ed eliminare le valve.

Preparare il condimento: versare olio in un tegame farvi soffriggere lo spicchio d'aglio e il peperoncino, quindi unirvi le cozze, un bicchiere della loro acqua e le foglie di alloro: fare insaporire per cinque minuti, aggiungere il vino e appena tutto il liquido sarà evaporato, il prezzemolo tritato.

Disporre i crostini in piatti individuali, versare su ognuno di essi su un mestolino di cozze con il loro sugo di cottura e servire.

Crostini con le cozze



Maccheroni con le sepioline

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 400 gr di Bucatini
- 100 gr di mollica di pane raffermo
- 8 sepioline
- 1 uovo
- 500 gr di pomodori freschi passati
- 50 gr di formaggio grattugiato
- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- olio extra vergine d'oliva

PREPARAZIONE

Approntare un impasto con la mollica del pane aggiunta al formaggio, uovo, prezzemolo, aglio e riempire il ventre della seppia, precedentemente pulita, avendo cura di cucire alla stessa l'osso precedentemente estratto.

Il sugo si prepara soffriggendo le seppie in una pentola contenete l'olio e la cipolla.

Aggiungere i pomodori e lasciare cuocere per 40 minuti.

Una volta lessati i bucatini condirli e cospargerli con il formaggio.

Calamaretti ripieni

INGREDIENTI (per 4 persone)

- Otto calamaretti (100 gr ciascuno)
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo
- 2 acciughe dissalate e diliscate
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale ben sciacquati
- olio extravergine d'oliva
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- pepe
- sale q. b.



Maccheroni con le sepioline



Calamaretti ripieni



Peperoni sottaceto

PREPARAZIONE

Pulire i calamaretti. Svuotare la sacca, lavarli asciugarli.

Tritare il prezzemolo con uno spicchio d'aglio, le acciughe e i capperi, mettere il tutto in una terrina, aggiungere il pangrattato; inumidendolo ottenere un composto ben amalgamato e consistente.

Riempire, non del tutto, le sacche dei calamaretti e fermare le aperture con uno stecchino o cucirle con un filo bianco.

In un tegame imbiondire l'aglio con qualche cucchiaino d'olio, togliere poi l'aglio e mettere a cuocere i calamaretti.

Far consumare a fuoco alto la loro acqua spruzzandoli col vino, salare, versare un mestolo d'acqua e portare a cottura.

Servire tiepido.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 3 Peperoni (di qualsiasi varietà)
- aceto di vino bianco q.b.

PREPARAZIONE

Per la quantità potete regolarvi in base a quanti avete intenzione di prepararne.

Prendete i peperoni ben maturi, lavateli, asciugateli e metteteli in un contenitore di terracotta (sarebbe l'ideale) o in barattoli di vetro: fate attenzione a non privarli del picciolo avendo cura di non privarli del picciolo.

Ricopriteli con l'aceto e conservateli in un luogo fresco e buio.

Potrete attenuare il sapore dell'aceto lavandoli prima dell'uso.

Prima di utilizzarli in cucina eliminate i torsoli ed i semi. Ottimi se consumati a pezzetti o listarelle.

Cicerchiata alluso di larino

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 240 gr di farina
- 20 gr di burro
- 20 gr di zucchero
- 2 uova
- 10 gr di vino bianco
- 100 gr di zucchero
- 100 gr di mele
- olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Impastare farina, burro, zucchero e uova, aggiungendo il vino bianco e preparare tanti bastoncini da tagliare a pezzetti.

Arrotolare i pezzetti in modo da ricavarne delle palline della grandezza di un cece.

Friggere le palline in olio bollente e scolarle bene.

In un'altra padella caramellare zucchero e miele.

Versare le palline nell'impasto di miele e zucchero e mescolare in fretta in modo da amalgamare il tutto.

Porre il composto in un piatto e guarnire con confetti.

Mauro Zanotto



Cicerchiata alluso di larino

Le malelingue “le grame lenghe”

“Trovesse, parlesse, volej-se bin, ma arcordesse che la lenga a l’ha gnun òss, ma a càusa ij maj pì gròss”.

Trovarsi, parlarsi e volersi bene, ma ricordarsi che la lingua non ha ossa, ma causa i mali più grandi.

Con questa massima mi fu un giorno sintetizzato dalla mamma con molta saggezza il senso antico del ritrovarsi insieme senza pettegolezzi.

Era veramente così. L’opportunità di incontrare la gente del paese mi fu offerta fin da piccolo, quando accompagnavo la mamma nel fare la spesa.

La mia presenza non andava ovviamente al di là del ruolo di ascoltatore, ma di un ascoltatore curioso e attento: già allora le vicende che sentivo raccontare mi sembravano fiabe.

Di cosa sto parlando? Del pettegolezzo, una chiacchiera indiscreta, spesso malevola o non verificata, che riguarda la vita privata e i fatti di altre persone e vive in tutti i paesi: è quel qualcosa che cerca di avvicinarsi alla verità ma senza conoscerla, che si basa su un “sentito dire” senza fondamento.

Pensate che il grande filosofo Talete nato verso la fine del VII secolo a.C. a Mileto una colonia greca sulle coste dell’Asia Minore (Turchia oggi), già diceva: *Gli Dei hanno dato agli uomini due orecchie e una bocca per ascoltare il doppio e parlare la metà*, esattamente il contrario di coloro che parlano troppo, come i pettegoli, o a vanvera.

Il pettegolezzo è una strana bestia dalle forme mostruose: ha cinque orecchie, dieci occhi, venti bocche. È dappertutto: può essere portato ovunque. Lo trovi la sera all’osteria, serpeggia tra una partita a carte e una gara a bocce; al mattino è nei negozi infilato nelle borse della spesa e lo trovi anche al mattino della domenica che sussurra in chiesa. Gira anche nel campo sportivo tra i ragazzi che giocano a calcio, sulle panchine della piazza e non manca mai nelle case.

Il pettegolo non è una persona intelligente, è furbo, fastidioso, anche crudele, ma mai intelligente!



C’era una volta Ricordi del nostro passato

Non si concede mai riposo è sempre in agguato per carpire qualche notizia succosa e diffonderla al più presto, storpiandola e gonfiandola all’inverosimile.

Il pettegolezzo ha un habitat ideale, il paese, nel quale vive benissimo e si riproduce a dismisura.

È un modo di fare vile, stupido: lo sanno tutti, eppure tutti, invece di isolarlo, lo portiamo con noi, lasciandolo solo quando dormiamo; dopo una notte di riposo lo riportiamo con noi ad accompagnarci nel nuovo giorno.

Ogni giorno a tutti capita di ascoltare qualche pettegolezzo, anche su persone che non si conoscono e sulle cui vite private non si sa nulla... Eppure, anche in queste condizioni, i pettegolezzi non mancano di interessare.

Questo accade in tutte le latitudini e in tutte le culture: alle persone piace infatti sapere dei colpi di fortuna, o delle sfortune, che capitano agli altri, e questo è particolarmente vero nelle piccole comunità.

Infatti, in una cerchia con un limitato numero di persone può essere sicuramente più utile e vantaggioso conoscere gli affari privati di tutte le persone con cui si viene in contatto e con le quali si devono stringere rapporti, allo scopo di capire meglio se ci si può fidare o meno.

Quando si usa il pettegolezzo? Il pettegolezzo viene spesso usato fra persone che non hanno particolari argomenti comuni di cui parlare, oppure per rendere più piccante e curioso un qualche argomento, interessare e sorprendere il proprio interlocutore, costruire con lui una relazione di complicità per le cose di cui si parla.

Potremmo dire, per queste ragioni, che il pettegolezzo è una sorta di “lubrificante sociale”, in quanto indubbiamente facilita i rapporti.

Esiste anche il pettegolezzo “positivo” usato per condividere notizie positive o incoraggianti anche se non sempre verificate.

Chiacchiere di paese...



Attraverso il pettegolezzo positivo impariamo le cose della vita, conosciamo mondi che ci sono sconosciuti, ci confrontiamo con gli altri e capiamo come gli altri la pensano, cosa farebbero in una determinata situazione, come giudicano i protagonisti delle varie storie che si raccontano.

Il pettegolezzo può essere utile in quanto può essere usato come ansiolitico: alla fine si scopre sempre che gli altri non sono poi così felici come si immaginava, cala l'invidia sociale e ci si accontenta con maggiore convinzione di ciò che si ha e di ciò che si è.

La lingua italiana definisce la malalingua come "Persona pettegola e maldicente".

La lingua piemontese va giù in modo più pesante, vediamo qualche grano di saggezza dei nostri vecchi:

- Grama lenga , cita testa, pés che la tempesta – Malalingua, piccola testa, peggio che la tempesta.
- Lenga ch'a taja e a cus pés che vipre e bisse – Lingua che taglia e cuce peggio che vipere o biscie
- La lenga a l'é senza òss, ma a taja la ròba da còl – La lingua e senza osso, ma taglia i panni addosso

- Ai curios a-j buto 'l bech an cros – Ai curiosi mettono il becco in croce
- Avej la lenga forcùta – Avere la lingua biforcuta
- Chi a vèd, sent e tas, a ten ël mond an pas – Chi vede, ascolta e tace, mantiene il mondo in pace
- Col òm-là a l'é brav mné la patalica – Quell'uomo è bravo a menare la lingua (bravo a pettegolare)
- Avèj la botega duverta – Avere la bottega aperta (chiacchierone)
- Brav a taché boton – Bravo ad attaccare bottone (chiacchierare)
- Le grame lenghe a sè straco cand gnun a-j dé da ment – Le malelingue si stancano da sole quando nessuno gli dà retta
- A dèstissa 'd pì na paròla che na sija d'eva – Spegne più una parola che un secchio d'acqua
- A parlé pòch as faliss mai – A parlar poco non si fallisce mai.

Gianni Cordola
www.cordola.it

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 per il monte Tete Pierre Muret

- Località di partenza: Grange Mouchecuite mt. 1804
- Dislivello: mt. 1229
- Tempo di salita: 3 ore e 30 minuti
- Tempo di discesa: 2 ore c.ca
- Difficoltà: E/EE
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 1 Alta valle Susa Fraternali Editore

Dall'estesa, incantevole valle di Rochemolles, che da Bardonecchia s'incunea tra i monti terminando all'ampia conca chiusa dal colle e dalla Punta Sommeiller, si dipartono sulla destra orografica due valloni: quello di Valfredda ed il vallone d'Almiane. La prima cima che s'eleva separandoli è il monte Tete Pierre Muret la cui altitudine supera di poco i tremila metri.



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

La via normale per raggiungerlo parte dalle Grange Mouchecuite, piccolo insediamento di poco a monte dell'abitato di Rochemolles, all'inizio della Valfredda, sulla strada che da Bardonecchia porta al colle del Sommeiller passando per il rifugio Scarfiotti.

Salvo il tratto iniziale, dove una modesta traccia traversa nel lariceto, fuori dal bosco la via normale per salire al monte è ripida, diretta e faticosa. Si sta lungamente su un assolato e ripido pendio fatto di rocce rotte, infine sugli instabili sfasciumi che precedono il breve percorso che porta in vetta.

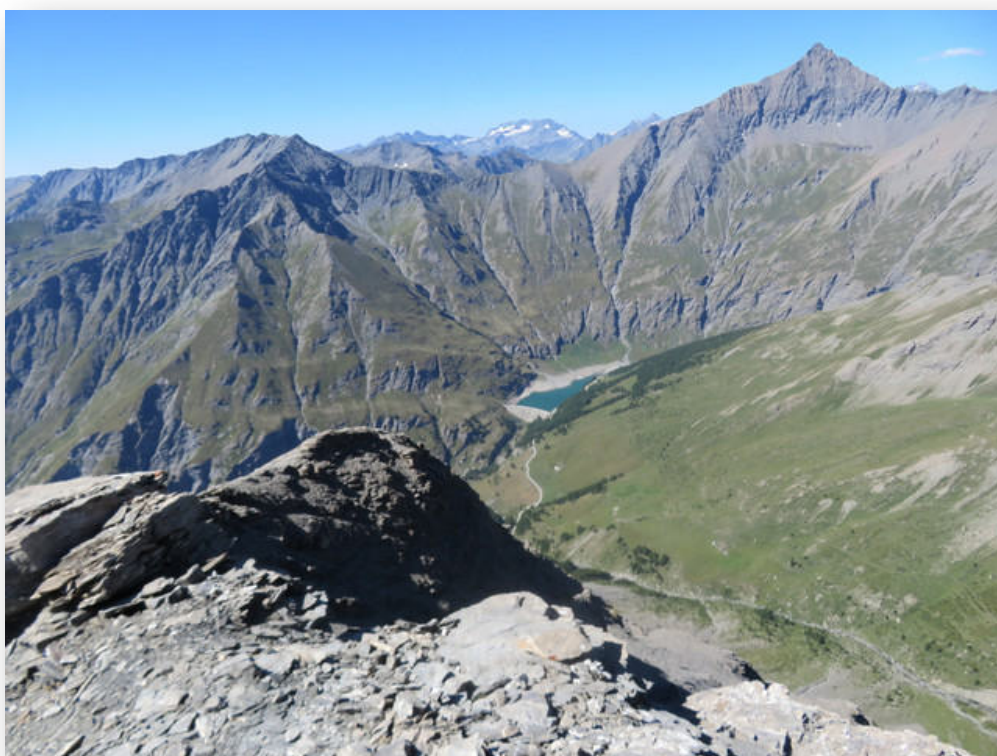
Questa sarà la traccia che si prenderà per tornare. Usciti dalla copertura arborea, per ascendere al monte e sviluppare un anello, si possono percorrere facilmente le più agibili vallette laterali erbose-detritiche che con percorso aggirante, più lungo ma meno ripido, portano alla base delle rocce sulle quali s'eleva la cima precipitante all'opposto sul vallone d'Almiane.

Da questa poco frequentata vetta vista ampissima in ogni direzione sui monti che cingono la conca di Bardonecchia e oltre. Niente acqua per tutto il percorso.

Percorsa per intero tutta la valle di Susa, giunti a Bardonecchia si prosegue in direzione di Rochemolles sulla strada che sale al colle Sommeiller passando per il rifugio Scarfiotti.

Oltre questa frazione, abitata da alcuni tutto l'anno, la polverosa strada prende decisamente a salire e fatte una serie di svolte ascendenti si raggiungono le poche case dell'insediamento estivo di Mouchecuite nei pressi del quale conviene lasciare l'auto a margine della strada oppure più avanti allo slargo nel punto in cui attraversa la decauville.

Subito individuata la lastricata traccia che s'addentra tra le case rasentando alcune fontane, lasciato l'abitato si prende a salire a svolte un boscoso pendio incontrando per via la chiesetta della Madonna della Neve.



Laggiù la diga

Attraversata più su la decauville proveniente dai bacini si segue poi l'indicazione per le grange di Valfredda proseguendo sullo stradello di servizio all'alpeggio. Rasentate le Grange la Croix, ignorata la disastrosa traccia che si porta in direzione del vallone di Valfredda, conviene rimanere ancora su questo stradello per via del fatto che il primo tratto di sentiero è diventato quasi impraticabile.

Con percorso salente a svolte nel bosco si raggiunge più su il punto in cui si stacca sulla sinistra il sentiero segnalato alla partenza da un ometto. Si tenga presente che tutta la traccia che porta in vetta al monte Tete Pierre Muret non è segnalata ed essendo totalmente priva di segnature è riservata ad escursionisti esperti a muoversi in ambienti così configurati. Inizialmente si traversa piacevolmente nell'ombroso lariceto, poi la traccia s'impenna e salendo per un tratto ripidamente per la linea di massima pendenza si guadagna l'ometto su un roccioso poggio che dà sulla Valfredda.

Oltre la traccia sparisce rimanendo tale la situazione sino alla vetta del monte.

Riprendendo a traversare salendo un per tratto un erboso pendio nel bosco sempre più rado, come la copertura arborea cessa si raggiunge un caratteristico grosso roccione aguzzo posto di poco di lato dell'evidente piano inclinato che porta al monte Tete Pierre Muret. Qui giunti si può decidere come raggiungerlo.

Direttamente percorrendo la ripida e faticosa via normale sull'assoluta dorsale fatta di rocce rotte e detriti, oppure scegliendo in alternativa la valletta laterale sulla destra.

Nel primo caso subito si rasenta un enorme, evidentissimo ometto che segna la via d'ascesa segnata da una serie altri ometti che puntuali si presenteranno nel corso della salita; nel secondo percorrendo degli erbosi pendii dove di tanto in tanto si superano piccoli ammassi rocciosi e lingue di sfasciumi.

Questo percorso è meno diretto, più lungo, pertanto meno faticoso, appropriato volendo sviluppare un anello, mentre la normale conviene utilizzarla per scendere.

Si sale lungamente e liberamente, per vallette e conche, a piacimento, seguendo logica ed esperienza, sino a che appaiono le estese

Beppe e suo figlio Gabriele in cima alla Tete Pierre Muret



rocce terminali del monte tra le quali emerge la croce di vetta.

Giunti alla base dei ghiaioni si traversa da destra a sinistra in direzione della via normale sulla quale ci s'immette percorrendo l'ultimo ripido tratto che porta alla vetta posta a sinistra delle rocce che conformano il frastagliato crinale.

Direttamente o con percorso aggirante si salgono faticosamente i ghiaioni oltre i quali la traccia s'incunea tra le rocce e prestando un po' di attenzione nel tratto terminale si guadagna così la vetta del monte Tete Pierre Muret mt. 3033.

Dalla cima di questo poco frequentato monte vista ampissima sulle valli, sui monti, sul sottostante abitato di Rochemolles e su tutta la conca di Bardonecchia.

3 ore e 30 minuti c.ca dalle Grange Mouchecuite.

Per scendere a valle, con percorso più lungo, volendolo, si può praticare un lungo traverso

da destra a sinistra, prima per i ghiaioni poi per i facili pendii erbosi che conducono al fondo alle Grange di Valfredda dove si prende lo stradello di servizio all'alpeggio che lungamente percorso porta alla decauville che raggiunta si attraversa scendendo infine alle Grange Mouchecuite, oppure per la normale percorrendo l'estesa dorsale, un ripido piano inclinato che passando per l'evidentissimo grosso ometto posto molto in basso porta dove riprende la copertura arborea.

Superato il primo tratto sotto la cima del monte, da affrontare con qualche attenzione, una serie di ometti emergenti tra le rocce rotte e gli sfasciumi segnano tutta la discesa: un assoluto e ripido pendio che si percorre sempre rimanendo sulla dorsale.

Così continuando si guadagna di sotto l'aguzzo, grosso roccione dove ancora si scende e ricordando quanto fatto in ascesa si raggiungono le rocce del poggio che dà sulla Valfredda dove riprende l'evidente traccia che scendendo nel bosco termina più sotto sullo stradello di servizio per l'alpeggio di Valfredda



sul quale ci s'immette percorrendolo sino alle Grange la Croix.

Attraversata la decauville, rasentata la chiesetta della Madonna della Neve, un ripido sentiero scende a svolte alla Grange Mouchecuite e poi alla strada per il rifugio Scarfiotti ed il colle Sommeiller dove questo anello termina.

2 ore c.ca dalla vetta del monte Tete Pierre Muret.

Rognosa d'Etiache, colle e Punta Sommeiller, Cima del Vallonetto

Beppe Sabadini



Il Pertùs di Colombano Romean

*Un'opera di ingegneria idrica di 500 anni fa,
in val di Susa*

*L'interno del Pertùs, che Colombano decorò con volti
umani, figure religiose, croci, nonché con il giglio, simbolo
di Francia (foto Marina Suppo)*

In dialetto piemontese, pertüs vuol dire buco. E cioè pertugio, tunnel, come anche traforo.

E così nell'alta valle di Susa, lungo lo storico percorso che collega Italia e Francia attraverso le Alpi, all'altezza dei comuni di Chiomonte e di Exilles, poco sotto le creste dei cosiddetti Quattro Denti, esiste un pertüs che è stato scavato a forza di scalpello da un uomo - un minatore rimpatriatosi da sé, si potrebbe dire oggi - e che attraversa per mezzo chilometro la montagna di calcare da nord a sud, a circa 2.000 metri di quota.

E soprattutto, un tunnel scavato 500 anni fa, avendo quest'uomo dato inizio a una straordinaria opera esattamente nell'ottobre del 1526: un'opera che serviva - e che serve tuttora - a far passare l'acqua di un rio, il rio Touilles, attraverso le rocce da un versante all'altro della montagna, convogliando la corrente da un vallone laterale (appunto, il Gran Vallone) fin sull'opposto versante nella valle principale, la valle di Susa, tra Torino e il confine francese.

Quest'uomo, solitario perforatore della pietra con gli attrezzi d'allora, per sette lunghi anni d'estate e d'inverno, si chiamava Colombano Romean: un tenace e solitario "operaio chiomontese", come recita la targa apposta dalla sezione di Torino del Club Alpino Italiano allo sbocco di questo pioneristico tunnel idraulico, che "trasformò queste balze prima sterili e deserte in contrade popolate e fertili".

Tutto ebbe origine - come ricorda A. Milone nella rivista della Società speleologica italiana - "all'inizio del '500, quando l'alta valle di Susa, allora territorio francese [e che ne conserva tuttora cognomi e toponimi] viveva della modesta economia locale, come molte altre realtà di montagna, fatta di agricoltura e allevamento. Attività favorite da una buona disponibilità idrica, e che però non sempre era assicurata".

E in effetti, in particolare il versante sinistro della valle, che è orientata da ovest a est, e quindi il suo fianco meglio esposto al sole era

tuttavia "piuttosto arido e brullo, il che penalizzava l'economia di sussistenza di queste zone rurali. Paradossalmente, l'acqua era invece ben disponibile, e lo è tuttora, in gran quantità nella retrostante val Clarea", nel cosiddetto Gran Vallone, dove scorre il rio Touilles.

Quindi, l'approvvigionamento idrico delle zone più assolate veniva fatto "tramite un acquedotto di legno, fatto di tronchi d'albero scavati, in certi tratti sospeso, che aggirava la cima dei Quattro Denti con un percorso a girapoggio, lungo e tortuoso", come descrive il tecnico Ettore Patria. E soprattutto era una condotta "di onerosissima manutenzione", risultando esposta a frequenti frane e slavine, che la danneggiavano rendendola spesso inutilizzabile.

"Fu così - continua Milone - che le comunità locali pensarono a una soluzione decisamente avveniristica, con un progetto audace: realizzare un traforo idraulico attraverso la montagna, in modo da convogliare l'acqua da nord sul versante a sud, senza più problemi o interruzioni.



L'ingresso del Pertüs sul versante a sud, nella ValSusa, con l'acqua che sbocca dal traforo, qua in bassa portata



Un'immagine dell'escursione condotta dalla guide dell'Ente Parco Alpi Cozie, nell'ambito del progetto "Colombano 500", con i visitatori che fanno ingresso nel Pertùs sotto la targa apposta nel 1911 dalla sezione di Torino del Club Alpino Italiano

E per concretizzare quel sogno, gli abitanti si rivolsero a un loro compaesano", Colombano Romean, uno scalpellino da tempo emigrato nel sud della Francia" e là divenuto esperto del mestiere.

Aveva ormai già 51 anni Colombano, "oriondo delle Ramats" di Chiomonte, pur se da decenni residente nella provenzale Nîmes, quando nell'ottobre 1526 venne redatta una convenzione, scritta dai notai nel latino di quel tempo, "per la fattura dell'acquedotto de Tullis": un contratto in cui si chiariva che gli abitanti del luogo fossero tenuti a fornire al minatore tutti "gli Istrumenti necessari" allo scavo, oltre che "le sue vettovaglie": in particolare, le comunità erano tenute a "provvedere per ciascun mese due sestari di buono e comune vino" (ossia circa 90 litri, pari a tre al giorno), nonché due emine di segale (ossia circa 70 chili, più di due al giorno), come

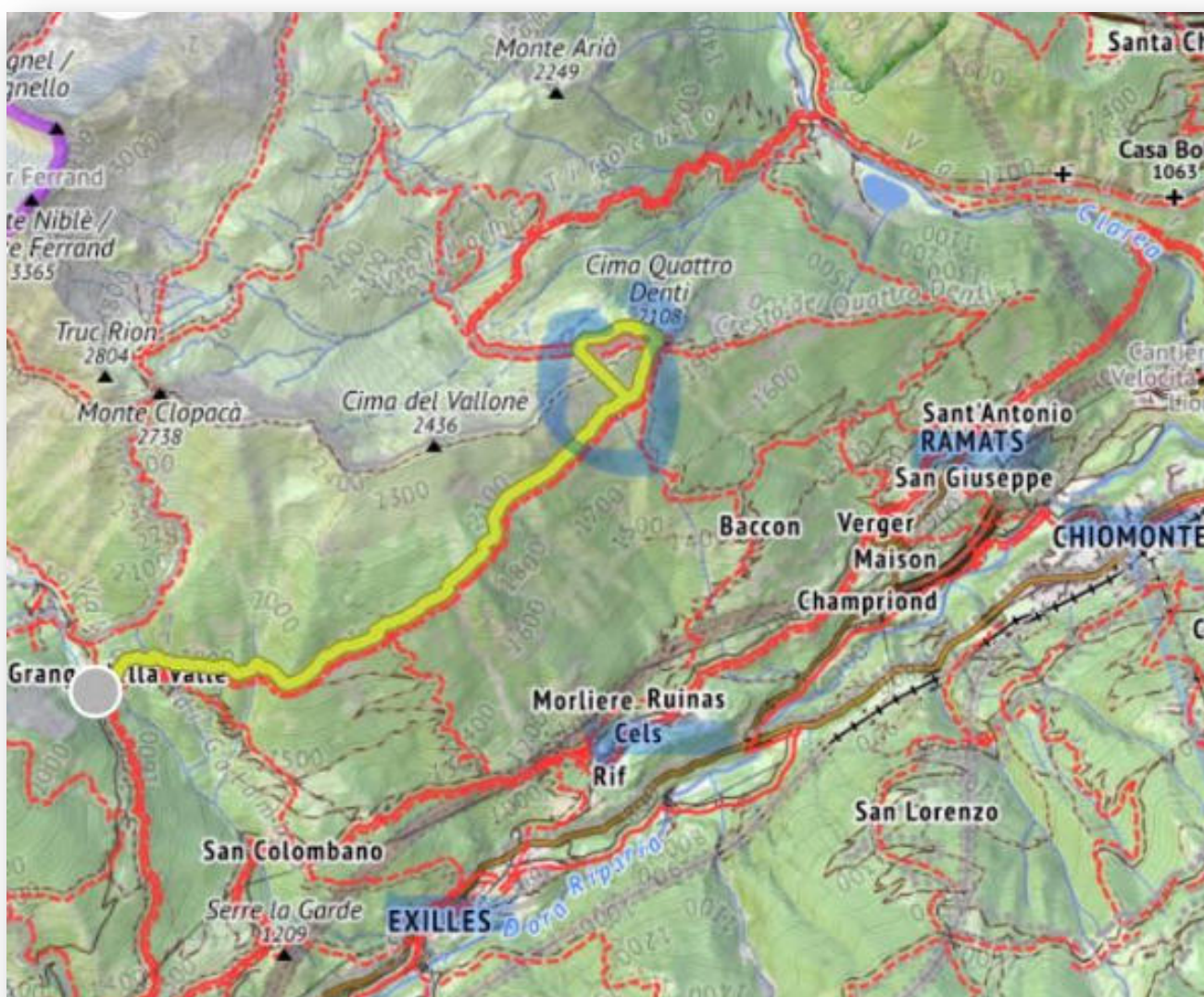
anche quattro sestari all'anno di legumi (ossia circa 300 chili, pari a quasi uno al giorno).

In più, gli abitanti del posto si impegnavano a costruire "per uso del Colombano una modesta casetta all'imbocco del traforo sufficientemente coperta", come anche a fargli avere "un lumignolo col relativo olio". E infine, beninteso, a "sgombrare le pietre, la terra e qualunque altro detrito, in modo che il mastro sia per nulla incagliato nel suo lavoro".

Infatti, il lavoro di Colombano, iniziato pare già nell'autunno stesso del 1526, procedette spedito, per così dire: alla velocità di circa venti centimetri al giorno, Romean "fu in condizioni di operare anche durante i mesi invernali, pur in un sito a 2000 metri di quota. E giunse alla fine a completare da solo in circa sette anni il mezzo chilometro in totale circa del traforo, di sezione grossolanamente rettangolare, largo un metro e con un'altezza media di circa 1,80 m..

Insomma, un'opera di grande ingegneria, di pochi anni successiva al famoso Buco di Viso (*Terre alte* di settembre 2025), realizzato dal marchese di Saluzzo alla fine del 1400: un "buco" che era attraversabile anche dai quadrupedi a soma, con relativo conducente, ma che è lungo solo una settantina di metri (oltre che esser stato scavato, pare, dai carcerati e prigionieri), anch'esso tuttora percorribile, con partenza dalle sorgenti del Po. Chiaramente, i problemi tecnici principali che il minatore dovette risolvere, ancor prima di iniziare, erano quelli della giusta direzione (dovendo sbucare nella valle al di là proprio dove era collocata la presa delle acque del rio Touilles) e anche della pendenza.

Colombano fece così ricorso a una serie di ingegnosi sistemi: da una fila di lumini accesi posti in sequenza dentro piccole nicchie scavate nelle pareti del traforo, a rudimentali



Nella mappa, uno dei sentieri più praticati per raggiungere il Pertùs di Colombano Roman, con partenza dal villaggio con le case in pietra di Grange della Valle, a pochi chilometri in auto da Exilles, e con ritorno per la cresta dei Quattro Denti (il traforo appare qua indicato nel segmento in linea retta gialla, all'estremità destra del percorso). Il solitario vallone a nord è la val Clarea, che termina più a est verso Susa e Torino, mentre la valle popolata di paesi, con la frazione Cels di Exilles e le Ramats di Chiomonte, che furono fino al 1700 gli ultimi territori orientali del Delfinato di Francia, è la val di Susa, con le sue strade e ferrovie)

recipienti riempiti d'acqua, che a mo' di livella rivelavano anche nel profondo del pertùs quale fosse la linea orizzontale da seguire.

Il profilo del tunnel, peraltro, inevitabilmente non poteva essere del tutto regolare: già nel tratto iniziale la sezione risulta ridotta a causa dell'asperità della roccia (e tocca piegarsi a carponi), poi si incontrano alcune cavità

naturali che formano profondi bacini d'acqua, fin a quando Colombano non si trovò di fronte alla sgradevole sorpresa di un banco di dura quarzite: ma "non si perse d'animo e lo superò innalzando il livello della galleria di circa un paio di metri": cosicché tutt'oggi a percorrerlo ci si trova, con la lampada in testa nel buio del

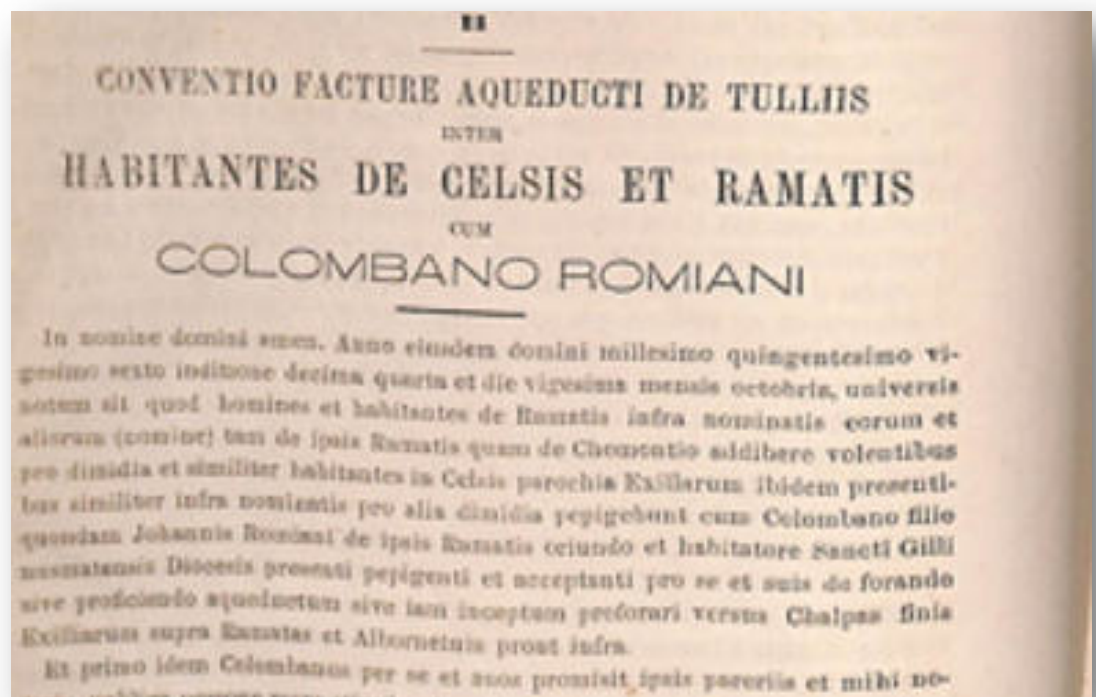
tunnel, davanti a questo salto (e si sale su un asse di legno per valicarlo).

Su Colombano, e soprattutto sul suo destino al compimento dell'opera, sono poi fiorite numerose leggende: come ricorda Simone Bobbio, secondo una voce "fu avvelenato per evitare il pagamento della somma pattuita (l'esborso era infatti considerevole, 320 scudi, per un bilancio del comune di Chiomonte che allora era di circa 500 scudi). Un'altra versione racconta che morì invece di idropisia, provocata dal freddo e dall'umidità patiti durante lo scavo, aggravati da un'insana passione per il vino", con quei tre litri in media fornitigli ogni giorno.

"Come andarono i fatti, non lo sappiamo. Quello che è certo, è che ancora oggi il Pertùs di Colombano Romean consente ai pendii di Cels e Ramats di avere l'acqua". La quale rimane ancor oggi, cinquecento anni dopo, uno dei nostri beni più preziosi, non solo in montagna.

Gianluigi Pasqualetto

Il testo originale della "convenzione tra gli abitanti di Cels [nel territorio di Exilles] e delle Ramats [in quello di Chiomonte] con Colombano Romean per la formazione dell'acquedotto di Touilles", sottoscritta nell'ottobre 1526, cinquecento anni fa. Questo e altri preziosi atti, "custoditi dagli abitanti delle Ramats ma in deplorabile condizione", furono raccolti e pubblicati nel 1879, circa centocinquanta anni fa, dal presidente della sezione di Susa del Club Alpino Italiano, F. Chiapusso, quali "solì documenti veritieri della storia". Una copia del libretto, di circa 30 pagine, è tuttora conservata nella Biblioteca nazionale del CAI, al Monte dei Cappuccini a Torino





Area Protetta
Alpi Cozie



XVII Giornata del Patrimonio Archeologico della Valle di Susa

Salbertrand - Ecomuseo Colombano Romean

domenica 27 settembre 2026

COLOMBANO: 500 anni di storie

un dialogo tra storia e leggenda con Alessandro Perissinotto
sfogliando la nuova edizione del romanzo
"La Canzone di Colombano"

appuntamento alle ore 17.00
presso la chiesa parrocchiale
di San Giovanni Battista

L'evento arricchisce e conclude
la XVII Giornata del Patrimonio Archeologico
della Valle di Susa a Salbertrand
che dalle 10 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17
prevede l'apertura dei siti ecomuseali
del Mulino idraulico e dell'Hotel Dieu

attività gratuita
info.alpicozie@ruparpiemonte.it



Alessandro Perissinotto
La canzone di Colombano



Sellerio editore Palermo

Alessandro Perissinotto, docente all'università di Torino, ha dedicato alle controverse vicende del traforo di Colombano Romean un romanzo storico, recentemente ristampato dall'editore Sellerio: a partire da una canzone del sedicesimo secolo, ascoltata dalla voce di un'anziana donna su un alpeggio, si racconta di "un'inchiesta guidata dalle strofe e anche dagli archivi, un giallo sui quattro omicidi di una povera famiglia di pastori, che contiene un complotto e una falsa accusa, e che consegna un apologo sulla vanità degli esseri umani".

Psicologia: Le Dipendenze

Le dipendenze constano in un'alterazione del comportamento che da ordinario e comune, ovvero da abitudine, diventa una ricerca esagerata del piacere attraverso mezzi, sostanze o comportamenti che sfociano nella condizione patologica: la persona dipendente perde infatti ogni possibilità di controllo sull'abitudine.

DIPENDENZE: COSA SONO E AIUTO PSICOLOGICO

Le dipendenze constano in un'alterazione del comportamento che da ordinario e comune, ovvero da abitudine, diventa una ricerca esagerata del piacere attraverso mezzi, sostanze o comportamenti che sfociano nella condizione patologica: la persona dipendente perde infatti ogni possibilità di controllo sull'abitudine.

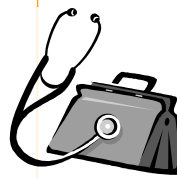
Si può sviluppare nei confronti delle sostanze psicoattive (tossicodipendenza), in cui rientrano anche l'alcolismo e il fumo, nei confronti del sesso (dipendenza sessuale, masturbazione compulsiva), verso il partner (dipendenza affettiva), verso il lavoro (work-a-holic), o verso comportamenti come il gioco (gioco d'azzardo patologico), internet e video giochi (Internet addiction Disorder), ecc.

Le caratteristiche di una dipendenza sono la compulsività, ossia l'incapacità di resistere alla tentazione di assumere una determinata sostanza o di mettere in atto un determinato comportamento; la sensazione di intenso desiderio che precede l'assunzione o il comportamento; il piacere o il sollievo che si sperimentano durante l'assunzione o il comportamento; la sensazione di non avere il controllo di ciò che si sta facendo e il persistere nell'assunzione o nel comportamento nonostante la persona sia consapevole delle conseguenze negative che ciò implica.

Le nuove dipendenze richiedono modelli di trattamento psicologico terapeutico specifici individuali o di gruppo.

DIPENDENZA DA ALCOOL E DROGHE

Iniziando a far uso di sostanze stupefacenti o alcool non si dà



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

immediatamente motivo di preoccupazione alle persone che ci stanno accanto e che ci amano. Tanto meno si è consapevoli della possibilità che quella che si sta vivendo possa non restare una semplice esperienza.

Questo perché non è semplice definire una dipendenza ed è ancora più difficile imparare a gestirla, tanto più averne consapevolezza.

La differenza tra l'abuso di una sostanza e la dipendenza da essa è molto sottile.

DIPENDENZA DA SESSO

La dipendenza sessuale è una relazione malata, distorta con il sesso attraverso la quale la persona cerca di alleviare lo stress evitando sentimenti dolorosi e fuggendo da relazioni intime di fronte alle quali emerge una profonda inadeguatezza nella capacità di gestirle.

Il dipendente da sesso ha una grave difficoltà a vivere il sesso naturalmente, come una relazione intima con uno scambio di piacere. La relazione è invece di tipo ossessivo.

DIPENDENZA DA INTERNET

Accanto alle classiche dipendenze da droghe, negli ultimi anni sono proliferate le dipendenze da attività legali. Intendiamo con il termine New Addictions – Nuove Dipendenze, tutte quelle nuove forme di dipendenza in cui non è implicato l'intervento di alcuna sostanza chimica.

La dipendenza da Internet, nota anche come internet dipendenza (in inglese Internet addiction disorder, in acronimo IAD), è un disturbo da dipendenza (addiction) legato ad utilizzo intensivo ed ossessivo di internet.

Il termine è stato coniato da Ivan Goldberg, M.D., nel 1995, il quale aveva per primo diffuso in rete un questionario diagnostico a scopo inizialmente goliardico e provocatorio. Nonostante l'intenzione puramente ironica del questionario diagnostico, la sua diffusione ha subito riscontrato forte interesse tra gli utenti e



accesso discussioni tra i clinici, che si sono confrontati nell'avvalorare o nel contestare la teoria dell'esistenza della nuova psicopatologia del millennio.

La "sindrome" di dipendenza dalla rete presenta segni e sintomi paragonabili al gioco d'azzardo patologico, classificato secondo i criteri diagnostici di nosografia categoriale del DSM-IV.

Nel 2013 è stata inserita nella Session III del DSM-5 la proposta di classificazione dell' "Internet Gaming Disorder" tra i disturbi di Dipendenza Patologica; si tratta di una proposta di nosografia diagnostica che necessita quindi di ulteriori studi sperimentali prima della sua validazione, e che pertanto non può essere utilizzata a fini legali o assicurativi.

Diversi studiosi affermano tuttavia che la dipendenza da Internet non può essere classificata come uno specifico disturbo psichiatrico, ma deve piuttosto essere considerata come un sintomo psicologico che può manifestarsi nell'ambito di differenti quadri psicopatologici.

SHOPPING COMPULSIVO

Lo shopping compulsivo o "compulsive buying" è una forma patologica caratterizzata da

preoccupazioni e impulsi intrusivi e ricorrenti rivolti alla ricerca e all'acquisto eccessivo di beni spesso superflui o di valore superiore alla propria disponibilità economica.

GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO

Nel DSM-IV il gioco d'azzardo patologico viene definito come un "comportamento persistente, ricorrente e maladattivo tale da compromettere le attività personali, familiari lavorative". Il giocatore compulsivo non gioca per guadagno materiale, ma per il piacere che gli deriva dal giocare.

La perdita di controllo e la pervasività del gioco nella vita del soggetto determinano il deterioramento dei rapporti affettivi, familiari, lavorativi.

DIPENDENZA DA LAVORO

Tutte le persone, in genere, lavorano per poter guadagnarsi da vivere. Tuttavia, questo comportamento, considerato normale, può diventare una dipendenza quando non ha più una funzione di sopravvivenza, ma ci aiuta a superare mancanze esistenziali e problemi familiari.



DIPENDENZA AFFETTIVA

Quando l'amore si trasforma in un'ossessione che travolge e fa soffrire, non parliamo più di amore ma di "dipendenza affettiva". La love addiction – come la chiamano gli anglosassoni – altro non è che una patologia del sentimento e del comportamento amoroso e, nel mondo contemporaneo, è sempre più diffusa.

PSICOTERAPIA PER DIPENDENZE

La psicoterapia può aiutare la persona a comprendere con maggiore consapevolezza i motivi per i quali ha sviluppato una forma di dipendenza; i suoi vissuti, sentimenti, pensieri e affetti che hanno favorito allo sviluppo di una personalità dipendente, favorendo quindi il percorso di superamento della dipendenza in favore di un maggior benessere psicofisico.

In terapia si lavora con il paziente affinché egli comprenda l'origine del disturbo ed apprenda utili tecniche di "disintossicazione" dall'oggetto della dipendenza al fine di tornare alla vita reale.

La psicoterapia aiuta il paziente dipendente affettivo a riconoscere le complesse trappole cognitive ed emotive che lo conducono a sofferenza e infelicità.

Tramite il percorso terapeutico il paziente impara a guardare in faccia alle proprie fragilità e bisogni insoddisfatti al fine di riprendere in mano le redini della propria esistenza e a gettare le basi per la costruzione di una più sana e funzionale modalità d'amare.

Il modello cognitivo comportamentale si è dimostrato particolarmente efficace nel trattamento delle dipendenze patologiche poiché lavora sulla reale possibilità di cambiamento e di soluzione del problema, favorendo nel paziente l'elaborazione di strategie comportamentali utili al cambiamento, rinforzando l'auto-efficacia e promuovendo l'autostima.

La dipendenza può essere spiegata come un tentativo di provare emozioni intense, di ricreare uno stato di benessere, magari nel desiderio di ritrovare un equilibrio interiore e allontanare la sofferenza.

Monica Rossotti

Psicologa, Psicoterapeuta, Sessuologa



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

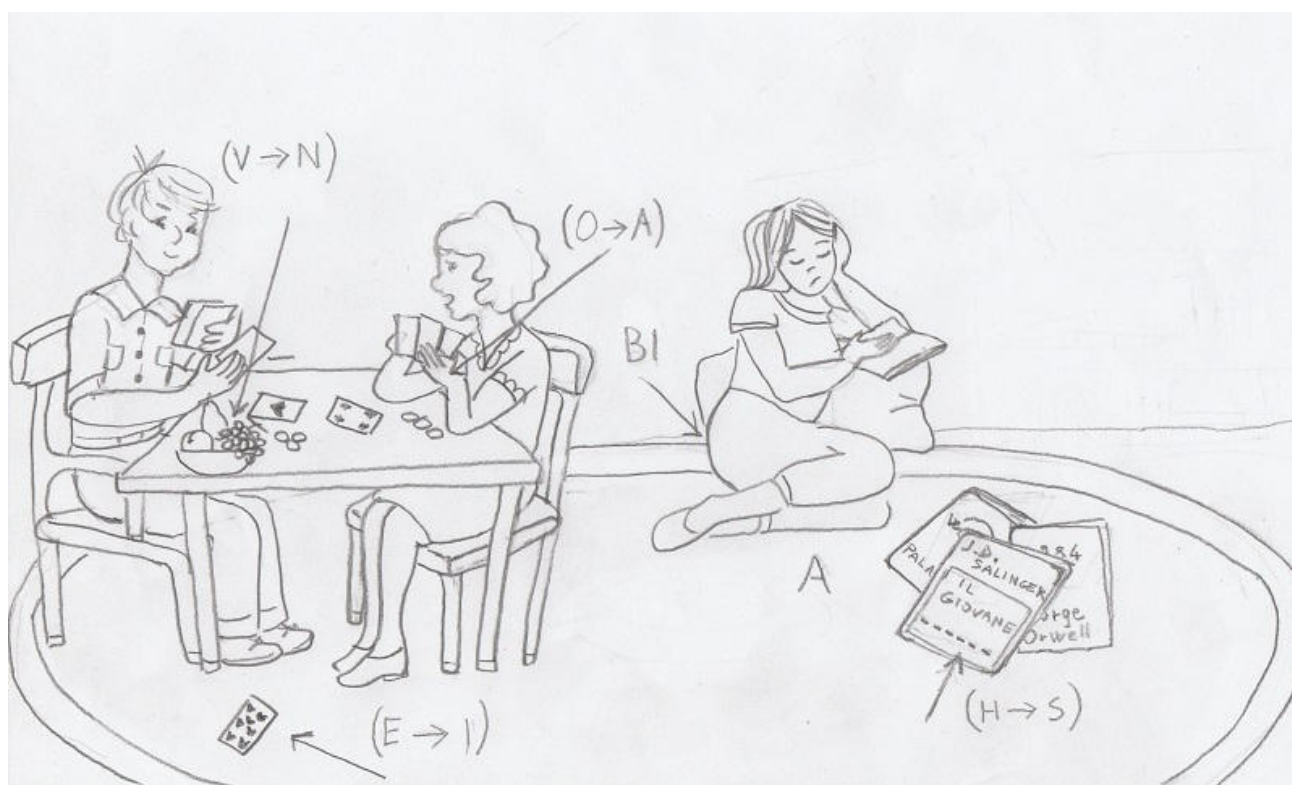


Strizzacervello
L'angolo dei giochi enigmistici

IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

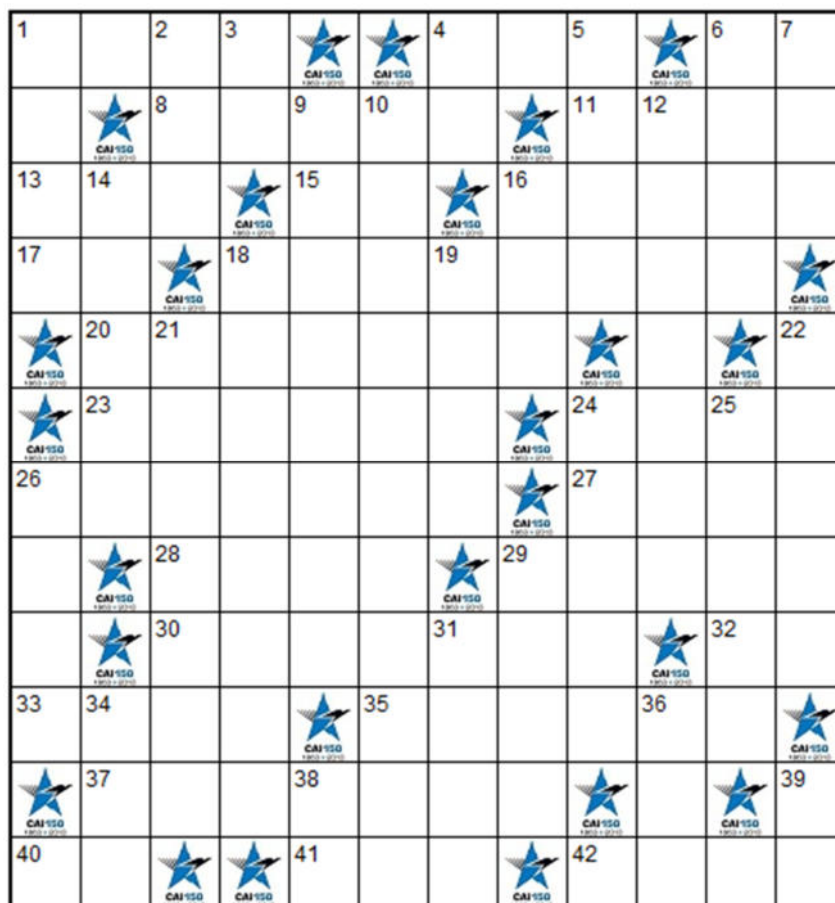
REBUS con cambio
sostituire le lettere come indicato tra parentesi: 3,9,6,1, 6



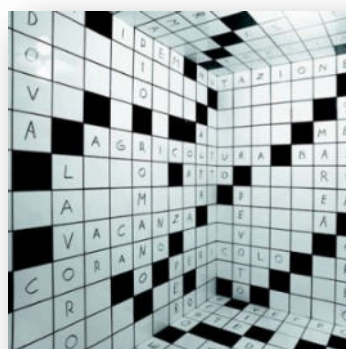
*(la soluzione verrà pubblicata nel numero di
NOVEMBRE dell'Escursionista)*

IL CRUCIVERBA del mese

(a cura di www.crucienigmi.it)



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



ORIZZONTALI:

1. Circolo di persone legate da interessi comuni
4. Una richiesta d'aiuto
6. Una nota
8. Brucia legna o carbone
11. Mezzo pubblico su rotaie
13. Un metallo giallo
15. Simbolo del nichel
16. Una pelle per giacche
17. I confini dell'Etiopia
18. Un contenitore per liquidi... grande
20. Fare una buca nel terreno
23. Li danno i competenti
24. L'insieme degli attori del film
26. Una città siciliana
27. Piccoli campi domestici
28. Un pronome di terza persona
29. Attività fisica volta a mantenere in efficienza il corpo
30. Meglio non farli cantare
32. Il dittongo in piedi
33. Mangiucchiati dai topi
35. Accurata pulizia
37. Nemmeno, neppure
40. Un pezzo degli scacchi
41. Vestiti per frati
42. Non false.

VERTICALI:

1. Si dice per spiegare
2. Utilizzo
3. Iniziali del filosofo Telesio
4. Fine della contesa
5. Una diva del cinema
6. Un caldo tessuto
7. Uncino per la pesca
9. La totalità delle cose esistenti in natura
10. Strumento musicale portatile con mantice a soffietto
12. Aumento del costo
14. Utensile simile a una lima
16. Donne che vivevano sull'Olimpo
18. Penuria di generi di prima necessità
19. Piccola orchestra
21. Carrozza a due ruote tirata da un solo cavallo
22. Malattia dell'orecchio
24. Sono uguali all'originale
25. Scanalature della colonna
26. La serie dei numeri pari nella roulette
29. Gabbie per pollame
31. Le foglie dei pini
34. Uno a... Manchester
36. Costrui l'arca
38. Nostro in breve
39. Qualora.

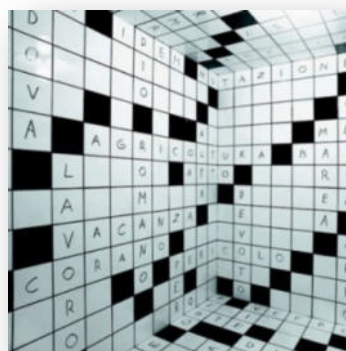


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

[illegible]

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

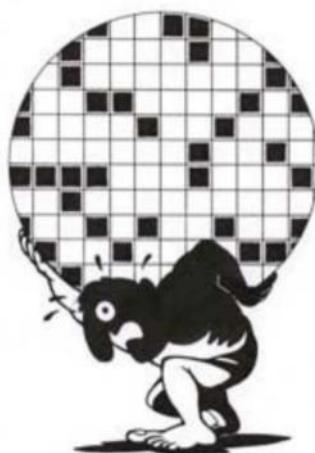


ORIZZONTALI:

1. Senza alcun sapore – Organo per volare
2. Si spendono in Giappone – Spezie carminative – Vi nacque Abramo
3. Pesce d'acqua dolce – Fiaccole nuziali
4. Nasce a Trieste il 1 febbraio 1858 – Confina con il Nebraska
5. Negoziazione bifronte – Marca di autocarri - ... IN
6. Primo scalatore in solitaria della cresta nord della Becca di Vlou – Genova
7. Monte biblico – Servizi Speciali
8. Fango, mota – Tragedia in 5 atti del Manzoni
9. Scuola per insegnanti di ginnastica – Può essere bilama
10. Contrario di andare – Stato a nord del Nevada
11. La si mette da parte – Catena di boutique internazionale
12. Colpevoli – Belline

VERTICALI:

1. Eroe sud americano
2. Metà cero – Grosso serpente – Dipartimento francese
3. Profondamente, molto voluto
4. Andare in breve – Tipica pasta ligure
5. Famoso vaso
6. Intascare, mettere in cassa
7. James (l'attore) - Cantante ... "di nulla" in spagnolo – Croce Rossa
8. Dote al centro – Aspettati
9. Andati per un poeta – Cappotto tipico
10. Dea dell'aurora – Si può fare anche sull'acqua
11. Vetta del gruppo Monte Rosa alta 4342 mt
12. Ventilare – Osservatorio in breve



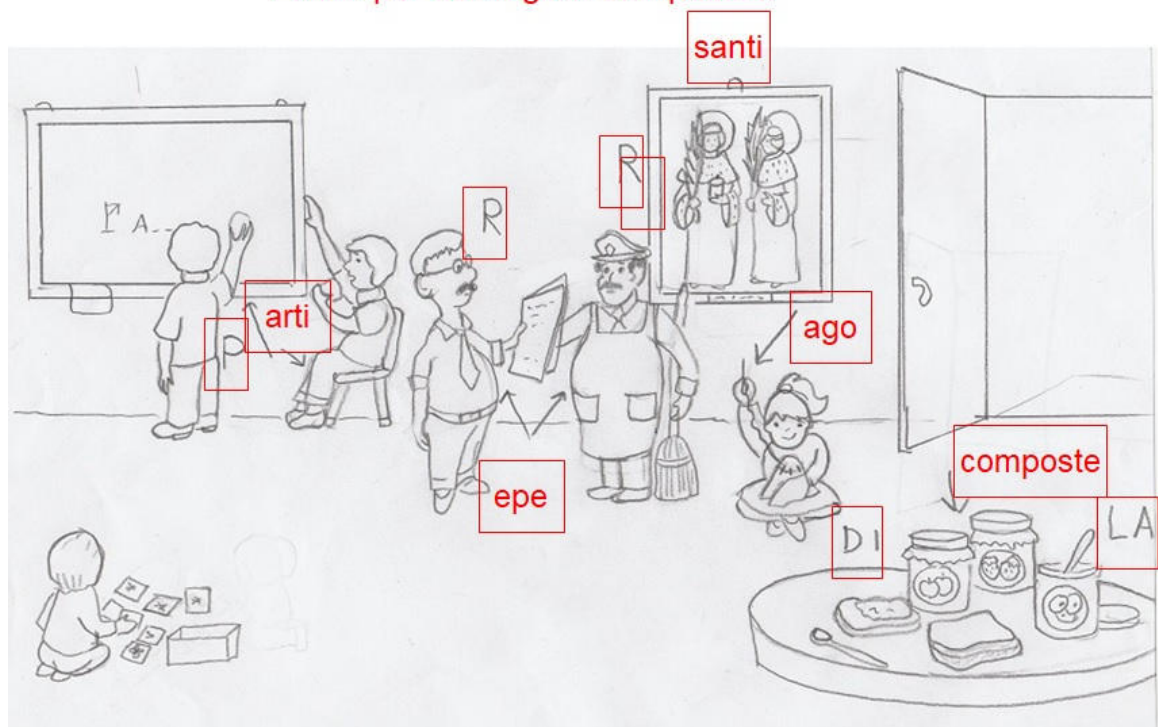
Le soluzioni dei giochi del mese di SETTEMBRE

REBUS: 7, 3, 8, 2, 10

Soluzione

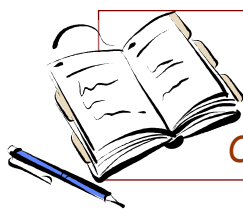
P arti R epe R santi ago DI composte LA

Partire per Santiago di Compostela



1	P		2	V	I	3	P		4	D		5	S	6	C	7	A	8	T
9	A	10	R	E		11	E	12	S	13	I	S	T	E	R	E			
14	S	I	N	D	15	A	C	A	T	O		16	T	A					
17	S	C	I	A		18	O	M	E	L	I	E							
	19	C	E	N	20	T	I	A	R	A			21	P					
22	T	I	R		23	R	A	N	E		24	B	25	U	S				
26	A	O		27	M	A	T	T	O	28	N	A	T	O					
P		29	L	A	T	T	E		30	I	T	E	R						
31	P	I	A	T	T	O		32	O	M	O	N	I						
E		33	V	I	O	L	I	N	I	S	T	A							
34	T	E	A	T	R	O		35	A	T	T	I	S						
O			36	A	E		37	E	N	Z	A		I						

1	O	2	S	3	S	4	I	5	A		6	S	7	P	8	A	9	S		10	S	O
		11	C	E	S		A	12	R			13	L	E	I						S	
14	C	A	R			15	R		I	16	S	A			17	C	O			S		
19	I	R	I	S		20		21	P	E	S	T		A	R	E						
23	O	B	O	E	S		O	M	M	E	R	S	O									
25	S	U	S	P	I	R	I	A			26	I	A									
27	P	R	E	P	A	R	A	T	O		28				29	R						
30	A	A		I		31	E	P	I	G	O	N	O									
		34	T	R	A	S			E		37	G	R	E	S							
38	P	O	I			39	C	A	R	T	E			42	R	E						
	U		43	E	44	S	A	T	T	O	R	I	E									
46	B	E	N	A	T	I	A			47	O	N	O	R								



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

Ottobre è bello, ma tieni pronto l'ombrello

Il nome “Ottobre” deriva dal latino “october”, perché era l'ottavo mese del calendario romano, che iniziava con il mese di marzo. L'imperatore Commodo operò una riforma in base alla quale il mese assumeva uno dei suoi titoli, Invictus, ma dopo la sua morte la riforma fu abbandonata. Il mese è caratterizzato da una minore esposizione alla luce del sole, sancita anche dal ritorno, nei paesi dell'Unione Europea, all'ora solare con le lancette spostate un'ora indietro.

Dal punto di vista climatico poi, c'è la stessa imprevedibilità che si verifica a marzo; non a caso i romani li mettevano in relazione, consacrandoli entrambi a Marte, ora come dio della guerra, allegoria dello scontro con l'inverno (a ottobre), ora come dio della rinascita (a marzo).

E ad Ottobre, quali sono le attività che la UET ha programmato per i suoi Escursionisti?

- Domenica 4 Ottobre percorreremo le “Vie del Moscato” **con** gli amici del CAI di Alba, attraversando le bellissime colline che hanno originato la famiglia di vitigni aromatici coltivata fin dall'antichità per i suoi acini dolci, succosi e dal profumo inconfondibile.
- Sabato 17 e Domenica 18 Ottobre saremo tutti presenti alla Festa Sociale UET che come consuetudine e tradizione si terrà presso il nostro Rifugio Toesca: non mancate!
- Infine Domenica 25 Ottobre saliremo al Bric Vignadoma, cima più alta della dorsale collinare dell'Anfiteatro Morenico d'Ivrea nel settore sud-occidentale, meta molto apprezzata per l'escursionismo e la mountain bike.





E come spesso mi accade di fare concludendo questa rubrica, anche questo mese torno a chiedervi... <<ma con un programma di attività così ad Ottobre... ma dove pensate di andare?>>>

Buon Escursionista a tutti!

Mauro Zanutto
Direttore Editoriale



Cosa metto nello zaino?

Appunti di viaggio

Uso da sempre uno da 40 ed uno da 50 litri.

E' vero che più grande è lo zaino e più si tende a riempirlo.

Ma con l'esperienza si mette solo l'essenziale.

Boracce: 2 se fa caldo con dei sali minerali.

1 sola ed un thermos con tè caldo e miele quando il freddo comincia a farsi sentire.

Nastro americano che mi ha salvato più volte.

Idem una colla universale forte.

Addirittura porto aghi e filo da pesca.

Frontale perché non si sa mai che si ritorni con il buio anche se non si dovrebbe rischiare.

Coltellino svizzero multiuso.

Un guscio ed un piumino perché come diceva quella gran vecchia guida "in montagna nessuno e' mai morto di caldo".

Mantella o poncho per la pioggia così da coprire anche lo zaino.

Alcuni zaini hanno il copri zaino incorporato altrimenti meglio averlo con sé.

Scoprire al rifugio o al bivacco che i ricambi sono bagnanti non lo auguro a nessuno.



Reportage Ai "confini" del mondo

2 paia di guanti magari uno più leggero ed uno più pesante.

Idem 1 *buff* che sappiamo bene in quanti modi si può utilizzare..

2 cappellini caldi.

Perché se qualcuno si dovesse far male e rimanere a terra, avvertirebbe subito una sensazione di freddo, quindi dargli il cappellino nostro già caldo e mettergli la mantella termica. Non somministrare medicinali.

Chiamare subito il 112.

Portare con sé un fischietto perché in caso di necessità lo si sente da lontanissimo a differenza della voce...

Uno specchietto che possa riflettere i raggi del sole

Ci sono applicazioni per navigare in tutta sicurezza, ma avere con sé sempre la cara

Portare con sé un fischietto perché in caso di necessità lo si sente da lontanissimo a differenza della voce...





*Un guscio ed un
piumino perché
come diceva quella
gran vecchia
guida "in montagna
nessuno e' mai
morto di caldo ".*

vecchia cartina 1:25.000 e la cara vecchia bussola.

A proposto di applicazioni.

Ci sono quelle per le stelle, per le montagne, per la fauna e per la flora.

Se possibile sempre un buon binocolo...

Ci sono anche gps palmari da attaccare agli spallacci dello zaino

Uso da sempre il gilet, che protegge da vento ed aria lo stomaco e la schiena e non ne posso più fare a meno.

Occhiali da sole, sempre due paia e sempre protezione 4 e polarizzati.

Lacrime artificiali e/o collirio a maggior ragione se si affrontano nevali e ghiacciai per il forte riverbero.

Crema protettiva e dopo sole.

Prima e dopo un trekking e' consigliabile fare dello stretching ed esercizi di respirazione.

Mi raccomando le calzature ed ancora più importanti le calze a cui pochissime persone danno la necessaria importanza.

Barrette energetiche e gel non dovrebbero mai mancare.

Pronto soccorso con bende, garze, anti infiammatori, disinfettanti, guanti e tourniche' per fermare eventuali emorragie da tagli.

Consiglio sempre e solo pantaloni lunghi per zecche e per aver meno pelle esposta al sole e quindi meno evaporazione.

Vedi i nomadi nel Sahara coperti dalla testa ai piedi con solo gli occhi fuori.

Bastoncini quasi sempre.

Secondo me dipende da cosa si va a fare.

Usarli sempre ed abusarne si perde in equilibrio ed il passo può diventare in seguito insicuro.

Altra cosa se il percorso è lungo e duro ed impegnativo.

Scaricano tantissimo da schiena e ginocchia.

Con il freddo utilissimo l'abbigliamento termico da mettere direttamente sulla pelle.

Anche se in Lapponia mi hanno sempre consigliato di usare la lana e non materiali sintetici.

Bere spesso e non aspettare di avere sete, idem per il cibo.

Ed a questo punto... buone escursioni!

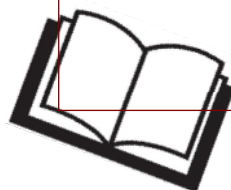
Fabrizio Rovella

(Esploratore e Sognatore)

 Fabrizio Rovella

 Saharamonamour

www.saharamonamour.com



Invito alla lettura
*La libertà di viaggiare
attraverso un libro*

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

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

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

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

Alessandro Barbero

Buona lettura e buon viaggio!
Capitolo 2



Capitolo II

L'unione tra due persone è da sempre un romanzo con un inizio certo ma dalla fine dubbia.

Filippo aveva conosciuto Filomena un capodanno in casa di amici. Fu una presentazione tanto sfuggibile e veloce da non aver capito il nome. Si sa come sono le feste di fine anno così combinate. Pochi si conoscono, molti si aggregano, trovandosi appiccicati in pochi metri quadrati a gente sconosciuta. Fu lei che ripeté il suo nome, dopo aver chiesto con chi era venuto.

Lì per lì Filippo la trovò oltremodo appariscente, troppe paillettes in così poco spazio. L'abito, decisamente corto di color rosso corallo, aveva una scollatura ampia, evidenziando volutamente l'attaccatura di un seno generoso. Tutto quel luccichio confondeva il suo bel sorriso, penalizzando quanto a lei la natura aveva concesso in modo innato. Anche se disturbato da tanta esuberanza, non poté sottrarsi al fascino sensuale. Gli occhi marrone scuro screziato si bilanciavano perfettamente con il naso un po' affilato ma proporzionato. Le labbra carnose e ben disegnate, facevano da cornice a una perfetta dentatura che, con una leggera piega del labbro superiore e una appena accennata fossetta nel mento, metteva in evidenza un sorriso accattivante e, perché nascondere, eccitante.

Non fu un colpo di fulmine e nemmeno un innamoramento a prima vista, ma una reciproca attrazione fisica sì.

Introverso lui, esuberante lei.

"Sei sempre così silenzioso?" Domandò Filomena molto prima dello scoccare della mezzanotte.

"Sei l'unico che non balla, scommetto che sei duro come una pietra". Lei era così, scherzosa al punto da apparire indelicata.

"Le pietre qualche volta rotolano" rispose Filippo con tono pacato e per nulla offeso.

Lei sorrise, non si aspettava quelle parole, era quasi certa di ricevere una risposta risentita, invece quell'osservazione la divertì. Come vecchi conoscenti, lei si aggrappò al suo braccio, raccontando di sé, del suo lavoro e

degli amori falliti in un fluire continuo e senza soste quanto un torrente in primavera.

Si inoltrarono nell'anno appena nato, già legati l'uno all'altra, anche se lontani dal pensiero di una relazione seria e duratura. Il troppo spumante, l'eccessiva musica e la stanchezza, contribuirono al distacco mattutino, sancito con un bacio e uno stanco arrivederci.

"Chi ti ha dato il mio numero?" Si stupì Filippo sentendola al cellulare il pomeriggio stesso.

"Capirai che difficoltà, ti senti così importante da pensare che i tuoi amici non diano il tuo recapito telefonico?"

- Che sfacciata - pensò.

"No, ma non pensavo di sentire te. Non mi sembravi il tipo che cerca una pietra il primo dell'anno".

La risata di Filomena fu cristallina e contagiosa, riportando in Filippo i ricordi delle ore appena trascorse e della leggera ondulazione del suo mento: particolare piacevole di una notte gradevole.

"Se ti va, potrei rotolare da te questa sera e trascinarci in una pizzeria" disse Filippo mentre ancora lei rideva.

Il carattere di Filippo non riusciva a esprimersi più di così. Avrebbe voluto essere diverso e meno freddo. Invidiava l'allegria e l'eloquenza di alcuni suoi colleghi. Si arrabbiava sui suoi silenzi, specialmente quando avrebbe potuto apparire vincente, dimostrando a parole quanto aveva predetto o addirittura già fatto.

Strano a dirsi, ma furono proprio quegli atteggiamenti e quella scarsità di linguaggio a conquistare Filomena.

A lei piacevano i suoi silenzi e adorava parlargli velocemente, mentre lui ascoltava senza intromissioni o accenni d'insofferenza.

Difficilmente capiva quand'era il momento di tacere, però s'immusoniva se lui glielo faceva presente e la riprendeva.

"Guidare con un rimorchio ti distende i nervi".

Quando l'amico e collega d'ufficio Michele disse queste parole, Filippo rise.

"E' vero! La velocità ridotta e la stabilità del mezzo, ti permettono di assaporare il paesaggio e aiutano i pensieri a sciogliersi". Michele è una di quelle persone nate sagge; ha

il raro potere di possedere un equilibrio straordinario e di dire tutto quello che vuole con ironia, ecco perché, dopo il primo momento di smarrimento, Filippo si convinse che quelle parole dovevano aver un fondamento.

Aveva ragione.

Non si ricordava da quanto tempo non riusciva più a pensare alla sua storia matrimoniale in modo così lucido. E dire che c'era la tensione della guida, l'incognita della strada da percorrere e la responsabilità di Cori, ma Michele aveva detto la verità. Ora dopo ora la storia con Filomena si dipanava davanti agli occhi come un film visto ma non capito e, per la prima volta, riusciva a interpretarlo e a riviverlo non condizionato da sentimenti o peggio, da rancore.

Perché nascondere? Purtroppo l'aveva fatto per tanto tempo, troppo! Rovinando la sua vita e quella di Filomena e, quel che era più grave, arrecando alla figlia Corinna dolore e angoscia.

Era sicuro che fosse un sentimento profondo e che il matrimonio con Filomena lo avrebbe appagato per il resto della vita. Non aveva mai pensato alla parola amore, vocabolo impegnativo e usato quasi sempre a sproposito, ma all'unione di due esseri ben amalgamati, da essere certo del successo familiare.

Nulla di più errato.

Quanti equivoci si creano confondendo la passione con l'affetto!

Il loro era stato, fin dal primo istante, un sentimento basato sui sensi e sul piacere reciproco di godersi fisicamente, senza mai interrogarsi su cosa li avrebbe accomunati se questo fosse venuto meno.

Era facile ora pensare in quel modo, ma all'inizio della loro relazione tutto appariva in modo diverso e senza complicazioni, ignorando le difficoltà e pensando solamente allo stare insieme per sempre.

"Perché non prendi l'aereo? Ci sono un sacco di offerte vantaggiose e risparmi un bel po' di giorni. Quando sei là affitti un'auto e vai dove vuoi; puoi dormire nei Bed and Breakfast, lassù ne è pieno e non sono molto cari", disse Michele.

"Sarebbe la soluzione migliore - rispose Filippo - ma quando ho letto le tariffe aeree e quelle degli autonoleggi mi sono spaventato. Certamente il tempo è importante e andare fin lassù in auto sarà anche costoso, ma la mia intenzione è quella di godere più giorni possibili con la mia bambina. Sono sicuro che vivere molto tempo in intimità, potrebbe essere un modo per comunicare diverso da quello che abbiamo sempre avuto, e chissà che questo l'aiuti a sbloccarsi. Poi ci sarebbe il trauma del volo che, anche se i medici lo smentiscono, non vorrei peggiorasse il suo stato psichico già così provato".

"Se ti va ti potrei prestare la caravan, come sai è tenuta benissimo; avresti risolto il problema e, credimi, ci sarebbe il vantaggio di stare, come dici tu, ancora più in intimità e mangiare come a casa, specialmente per tua figlia".

Quando Michele fece la proposta, Filippo sorrise scrollando la testa.

"Non ho mai guidato con un rimorchio appresso, figurati se ne ho il coraggio, poi ho promesso a Cori di portarla a vedere le renne e Babbo Natale, vuoi mica che vada fin lassù con quella "cosa" appiccicata al sedere?"

"Cosa c'è di tanto strano, sono anni che giro per l'Europa con quella cosa".

"Ma tu sei tu, sei abituato e sei anche un po' matto, e poi ad agosto andrai in vacanza con Loredana".

"E' proprio per questo che te l'ho offerta, quest'anno niente campeggio, anzi niente vacanze, si sta a casa".

"Come a casa? Da quando ci conosciamo, e sono già parecchi anni, non hai mai rinunciato ai tuoi viaggi, nemmeno quando è morta tua nonna. Mi ricordo il putiferio che hai fatto per farle fare la sepoltura di venerdì e poter partire il sabato".

"Si sta a casa: o la vacanza o la cucina nuova. Loredana è stata inflessibile, indovina chi ha vinto?"

"Incredibile, Michele che rinuncia al viaggio in caravan per una cucina. Non l'avrei mai detto".

"Anch'io non avrei detto che ti saresti separato con una bambina di otto anni, eppure...bisogna rinunciare qualche volta - e alzandosi dalla sedia disse piano - si rischia il matrimonio per una cucina".

Filippo ci rimase male. Comprese che uno dei migliori amici l'aveva bacchettato sulla vita privata e, anche se in cuor suo sapeva che aveva ragione, l'orgoglio ferito gli fece rispondere con risentimento.

"Grazie, non insistere, farò come programmato, andremo in albergo o nei Bed and Breakfast oppure nei bungalows" e sfuggendo lo sguardo dell'amico, si avviò verso il suo ufficio.

"Non fare l'offeso - replicò Michele fermandolo - non volevo umiliarti, so cos'hai passato e che cosa stai ancora provando. Non voleva essere una critica, mi è venuto spontaneo".

Era l'ultima persona con cui avrebbe voluto questionare, quindi Filippo gli sorrise e ingoiò lo stupido orgoglio fermandosi a metà corridoio.

"Non fare lo scemo - continuò Michele - accetta la mia offerta, vedrai che ti piacerà e la bambina ne sarà entusiasta, oltre a risparmiare un bel po' di quattrini".

"No, non insistere, al massimo potrei affittare un camper".

"Va là. Ti sei informato sui prezzi? In alta stagione sono da capogiro, dovresti fare un mutuo".

Michele era più che mai deciso a beneficiare l'amico collega del suo bene prezioso, ecco perché Filippo tribolava a dirgli un no deciso, ma poi gli si accese una luce.

"Scusa Michele, ma è impossibile, la mia auto non ha il gancio per trainarla. Ti ringrazio di cuore, specialmente sapendo quanto sei affezionato alla tua casetta viaggiante, ma non parliamone più".

Li per lì Michele abbozzò un sorriso d'assenso, ma Filippo, aprendo la porta del suo ufficio, lo sentì bofonchiare: "ne riparleremo".

Avevano gli uffici divisi solamente da una sala riunioni, ma quel pomeriggio non si videro più. L'arrivo improvviso di un ispettore dalla sede centrale, li tenne distanti anche se li separavano pochi metri quadrati.

"Che giornata" disse Michele a fine pomeriggio, entrando nelle quattro mura color verde e velate di polvere di Filippo.

"A chi lo dici, ci mancava solamente quel coglione da Milano".

"A proposito, Filippo, ho trovato il modo per farti andare da Babbo Natale in caravan senza la tua auto".

Era già in piedi, pronto per uscire da quel buco, ma sentendo le provocatorie parole dell'amico, Filippo si sprofondò in una delle due poltroncine usate dai clienti.

"Affitto un cavallo?" Chiese sorridendo.

Michele si sedette sulla scrivania, ignorando l'altra poltroncina vuota.

"Spiritoso".

"Spara. Mi pareva che non ti saresti arreso, ormai ti conosco!".

"È semplicissimo, ti prendi anche la mia auto".

"La tua auto? Sei matto? E tu?" Chiese guardandolo con un viso da punto interrogativo.

"Io mi prendo la tua, più semplice di così".

La generosità di Michele lo emozionò, ma nello stesso tempo capì di essere terrorizzato al pensiero di guidare con ottocento chili di rimorchio, perciò prese tempo dicendogli che ci avrebbe pensato.

Rientrò a casa ossessionato dall'idea di diventare un campeggiatore itinerante. Anche se fosse riuscito a vincersi e accettare l'offerta, chi avrebbe convinto Filomena a lasciargli Cori per vivere con lui come una zingara, e per di più per molti giorni? Pazienza in pensioni, alberghi o bungalows, ma così!

Con questo pensiero che gli frullava nel cervello, prese la posta dalla buca come un automa, ma quando, salendo le scale, si accorse che in mezzo al solito pacco di pubblicità c'era una lettera dell'avvocato, tornò alla realtà della sua intricata e poco piacevole situazione.

Sapeva che sarebbe arrivata. La decisione del giudice sugli alimenti mensili per Cori non poteva tardare; l'avvocato lo aveva avvisato che la cifra sarebbe stata alta, ma lui continuava a illudersi del contrario. Preoccupato e impaziente, lacerò la busta danneggiando il foglio interno, prima ancora di entrare in casa. Leggendo comprese il silenzio telefonico del legale. Questi era un suo cliente da lunga data e in altre occasioni aveva sempre preceduto le comunicazioni scritte con una telefonata, ma questa volta si era negato e la cifra che il tribunale aveva stabilito nei suoi

confronti a favore di Filomena e Cori lo giustificava ampiamente.

“Le brutte notizie bisognerebbe riceverle al mattino presto, e non alla sera quando si è stanchi, avviliti e con l'incubo di dover passare la notte in bianco sapendo dell'impossibilità di dormire se non trangugiando tranquillanti per intontire il cervello” pensò Filippo, chiudendo alle spalle il portoncino d'entrata e lasciandosi cadere sull'unica sedia libera del suo monolocale.

L'appetito si era dileguato assieme all'utopia. Al posto della cena si spalmò un po' di maionese su due fette di pan carré aggiungendo del prosciutto cotto. Aprì una lattina di birra e si mise al minuscolo tavolo a rifare i conti. Li aveva fatti e rifatti un sacco di volte, ma quella sera era diverso, quella sera sapeva con esattezza la cifra che avrebbe dovuto dare mensilmente all'ex moglie.

Non ci mise molto a capire quanto gli stava costando la separazione da Filomena, e ancor meno a comprendere la gravità delle sue finanze.

Non finì il panino e versò metà birra nel lavandino.

Lo stomaco si era chiuso di colpo, come una porta sbattuta dal vento.

Ripensò alla promessa fatta a Cori di portarla in Finlandia da Babbo Natale nella sua casa a Rovaniemi. Sperava che la gioia di vedere il suo sogno realizzato, le avrebbe fatto cessare lo sciopero della voce, senza pensare alla distanza e ai problemi per andare fin lassù.

L'avrebbe portata a spalle se lo avesse chiesto. Avrebbe promesso l'impossibile per sentirsi ancora chiamare papà.

Per la prima volta sarebbe ricorso alla banca per un finanziamento pro vacanze anche se da sempre contrario, ma sarebbe andato in carcere per sentirla nuovamente parlare.

“Sei sempre convinto che lasciarmi l'auto con caravan al seguito per andare in Lapponia, sia una buona idea?”

Filippo formulò la domanda a Michele dopo averlo invitato a prendere un caffè alla macchinetta dell'ufficio, stanco e avvilito per la notte agitata e quasi insonne.

Michele evitò sguardo e domanda. Imprecò per la bevanda troppo calda e per il gusto, che a

suo dire sapeva di tutto meno che di caffè, poi incrociò i suoi occhi e sorrise.

“Ti sei fatto furbo, finalmente?”

*Arrivederci a novembre
con il terzo capitolo de “La lunga strada”!*





Color seppia
Cartoline dal nostro passato



Gita al Sacro Monte di Varallo

Dopo un lungo periodo di sosta dovuto alle circostanze a tutti note, le Gite artistiche, colla visita al Sacro Monte di Varallo, hanno ripreso quell'importanza e quello slancio che già avevano in altri tempi.

Malgrado che il tempo coperto e piovigginoso fosse tutt'altro che promettente, ben 112 gitanti si trovarono puntuali alla Stazione di Porta Susa, e, preso posto nelle vetture speciali, la comitiva fu ben presto a Santhià e quindi a Varallo, accolti dalle principali Autorità cittadine, dal Cav. Durio, in rappresentanza del Sindaco, dal Segretario Comunale Avv. Quadrelli, dall'Avv. Bruno, Presidente della locale sezione del Club Alpino, dal Cav. Gallone, sovrintendente del Sacro Monte, e da altri egregi Signori, i quali vollero anzitutto accompagnare la comitiva per un Vermouth d'onore che il Municipio fece distribuire nelle eleganti sale della sezione del Club Alpino Italiano.

Successivamente, malgrado la pioggerella che cadeva minuta, i gitanti si diressero coraggiosamente per l'ampia strada del Sacro Monte, e molti si sparsero per le cappelle per una prima occhiata al rinomato Santuario.

Ma poichè l'ora del pranzo si avvicinava, ben presto ci trovammo lutti radunati all'Albergo del Sacro Monte, dove la proprietaria signora vedova Topini servì un ottimo pranzo. Al suo finire, l'Avv. Quadrelli portò un saluto alla comitiva in nome della città di Varallo.

Gli risposi ringraziando, dopo di che il Prof. Ceradini cominciò la sua dotta illustrazione del Sacro Monte, spiegando come egli avesse ritenuto necessario di parlare mentre eravamo raccolti, perchè il frazionamento della comitiva e la ristrettezza delle cappelle non avrebbe permesso di fare altrimenti.

E poichè la sua parola fu eloquente ed ispirata ad un alto senso d'arte, e per di più espose idee affatto nuove e diverse da quelle comunemente note sullo storico Monte, così credo di far cosa a tutti gradita riportando integralmente il suo discorso che venne interrotto spesso e salutato al finire da lunghi ed intensi applausi.



Accompagnati dal Prof Ceradini, ci spingemmo poi fra le cappelle per l'interessante visita; quindi, salutati dalle gentili Autorità, ripartimmo da Varallo e fummo presto a Novara, ove, all'Albergo Italia, ebbe luogo il pranzo, anch'esso ottimamente servito.

Alla frutta, non volli mancare di esprimere al Prof. Ceradini tutto il vivissimo compiacimento mio e della Direzione per l'ottima riuscita della gita e per il felice inizio di una nuova e feconda serie di escursioni destinate ad un intenso godimento intellettuale, e tutti furono concordi nel salutare e ringraziare il Prof. Ceradini con replicati applausi che suonavano invito a continuare l'opera così ben iniziata.

Rispose il Prof. Ceradini ringraziando, e finalmente parlò il consocio Carlo Casella a nome dei Soci, esprimendo l'augurio di veder

ripetute spesso così belle, dilettevoli ed istruttive riunioni.

Angelo Perotti

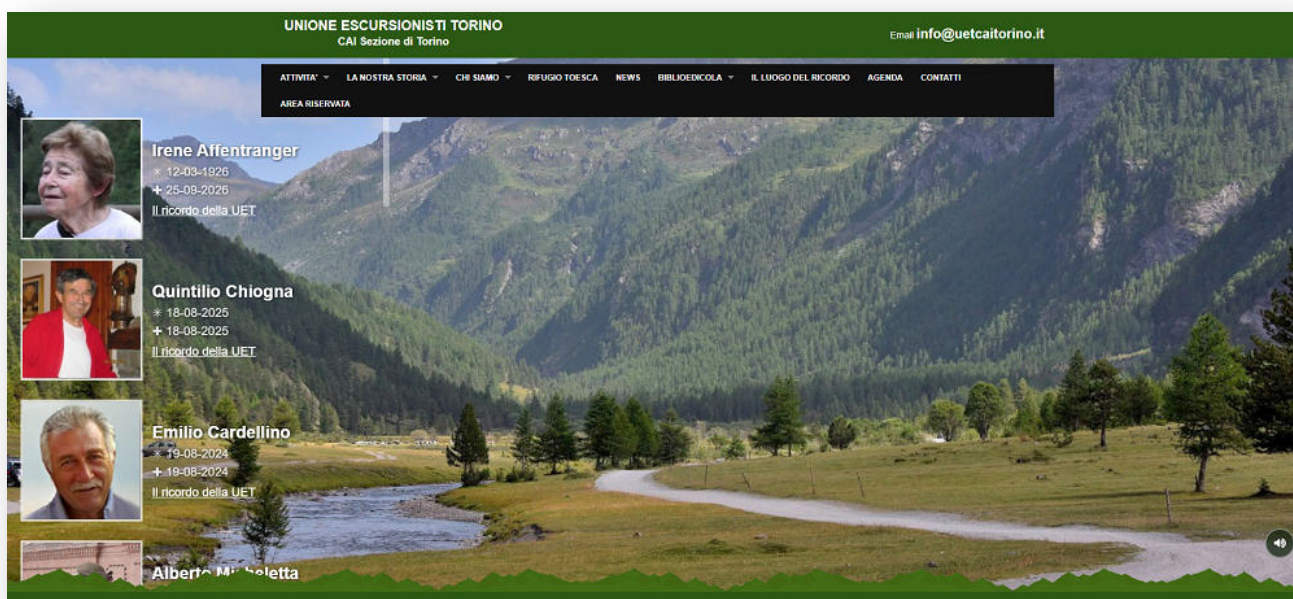
Tratto da L'Escursionista n. 10
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 26/3/1913



Ricordando

Le persone a cui abbiamo voluto bene

*Sul sito dell'Unione Escursionisti Torino
abbiamo voluto creare "Il Luogo del Ricordo"
(<https://www.uetcaitorino.it/1491/il-luogo-del-ricordo>),
uno spazio dedicato ai soci UET
che hanno condiviso il loro cammino con noi
e che ora, dall'alto delle loro cime,
ci guardano e proteggono il nostro passo.
Noi vi ricordiamo, sempre.*





Ricordando

Le persone a cui abbiamo voluto bene



“Conosco un'oasi di sogno, dove il tempo pare si sia arrestato per eternare gli attimi belli dell'esistenza, dove le albe sono serene e placati i tramonti, ed ogni cosa immutabile, tranne le nubi plasmate in cento forme dalla ridda dei venti. Il caso la volle collocare all'ombra maestosa del Monte Bianco, ma io amerei non fissarla nello spazio e neppure nel tempo: visione di pace, cui si giunge soltanto attraverso le pietraie desolate della vita.”

da I racconti del vento - Irene Affentranger (12 marzo 1926 - 25 settembre 2026)

Il ricordo di Irene Affentranger

Carissima Irene, così ti ricorderò con amicizia e simpatia, un pizzico di tristezza per la tua dipartita, sebbene consapevole della serenità che ti ha sempre contraddistinto, ti vedo già volare con leggiadria tra i ghiacci e le alte Montagne del cielo. Ho avuto l'onore di conoscerti e di saggiare la tua penna, di donna attratta dalla Natura, appassionata delle più belle vette della Terra, dalle Alpi alle Ande, all'Himalaya del Ladakh, Nepal, Bhutan, Tibet, Nuova Zelanda, Groenlandia, Caucaso. Questo è stato il viaggio della tua vita, ove ti sei definita "un'esistenza inquieta" e la Montagna la cornice di questo scenario di incomparabile bellezza.

Altrettanto "pellegrina dello spirito" volta non solo alla conquista materiale della cima, ma desiderosa di trarre da quel soffio che spira alle alte quote la preghiera di riuscire ad aprire la porta dell'Inconoscibile, e dunque, cara Irene, ora la chiave d'oro l'hai in pugno, ora, cara Irene, puoi varcare l'ignoto nel silenzio che tutto avvolge... e "la Speme ultima dea, fugge i sepolcri; e involve Tutte cose l'oblio nella sua notte; E una forza operosa le affatica di moto in moto...".

Cara Irene, per me sei stata la "corrispondenza d'amorosi sensi", "Celeste dote è negli umani; e spesso Per lei si vive con l'amico estinto E l'estinto con noi...".

Ora tutto è compiuto. Le tue preghiere continueranno a sventolare felici nell'azzurro a cui è appesa, come tu dici, "la scala d'oro" che permette di valicare l'Infinito. Fai un buon viaggio, Irene!

Laura Spagnolini



Accedi alla Biblioteca UET e prenota il tuo libro
tra centinaia di volumi disponibili!

**Dal mese di luglio è disponibile un nuovo servizio gratuito
per tutti i tesserati CAI
la BIBLIOTECA UET!**

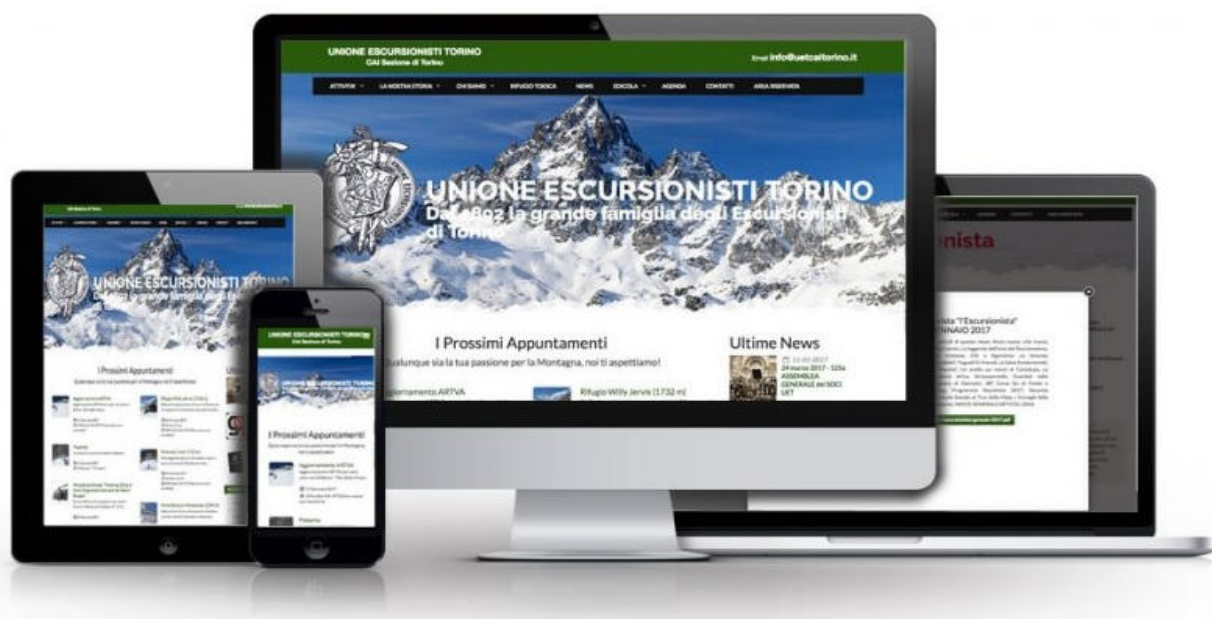
Accedi alla Biblioteca UET e prenota il tuo libro tra centinaia di volumi
disponibili!

Lo potrai ritirare il primo venerdì successivo alla tua prenotazione e potrai
trattenerlo per un mese.

La Biblioteca UET la trovi al menu BIBLIOEDICOLA o linkandoti
a <https://www.uetcaitorino.it/1443/biblioteca>

Ti aspettiamo!

www.uetcaitorino.it



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

Accedi al nuovo servizio Biblioteca e prenota il tuo libro da leggere tra centinaia di volumi UET: il servizio è dedicato agli iscritti al CAI ed è gratuito!

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

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

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

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

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

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Ottobre 2026

seguici su

