CLUB
ALPINO
ITALIANO

ANNUARIO INTERSEZIONALE 1987

VAL SUSA
VAL SANGONE

ANNUARIO INTERSEZIONALE
VALLI SUSA E SANGONE

sommario

anno 1987

6	Indirizzi delle Sezioni e informazioni utili
7	... e tre!
8	Una crescita difficile
9	Nuove arrampicate nei dintorni di Coazze
10	Pra Fieul, culla dello sci in Italia
12	Fine o evoluzione dell'alpinismo?
15	Quattro passi sulla montagna condovese
17	Il cinghiale re dei boschi
19	Valore alpino
20	Allenamento, salute e sport
24	In visita agli Dei
26	Arrampicate sui torrioni del Monte Rognoso
28	Una possibile evoluzione per lo sci alpinismo: il mono
29	Un esempio di insediamento montano: l'Alpe Laune
31	Storia di un giacimento
33	Il traforo di Colombano Romean
35	Due anelli
37	Orchidee dell'Alta Valle di Susa
39	Intersezionale: quale futuro?

L'Annuario Intersezionale si avvale della volontaria e gratuita collaborazione dei soci delle sezioni e di tutti gli appassionati. L'Annuario viene inviato gratuitamente a tutti i soci delle sezioni dell'Intersezionale e a tutte le sezioni del CAI della Provincia di Torino. La Redazione si riserva la proprietà assoluta di tutto quanto è pubblicato in originale e ne consente l'eventuale riproduzione con l'obbligatorietà della citazione dell'autore e della rivista. Gli articoli firmati comportano ai rispettivi autori ogni responsabilità sul contenuto mentre quelli non firmati si intendono compilati a cura della Redazione.

« ANNUARIO INTERSEZIONALE 1987 » - Bollettino interno a cura delle Sezioni e Sottosezioni di Almese, Alpignano, Avigliana, Chiomonte, Coazze, Giaveno, Pianezza, Rivoli, Sauze d'Oulx, Susa del C.A.I.

REDAZIONE: P. Barberis, S. Deserto, R. Bigando, E. Carruccio, M. Franchino, G. Gili, G. Guerciotti, D. Marcatto, L. Polledro, S. Ollivier, F. Patrucco, A. Usseglio.

STAMPA: Tipolitografia Toso, via Carlo Capelli 93 - Torino

IN COPERTINA: «Sole sui Denti di Chiomonte»

... e tre!

Grazie a questa terza edizione dell'Annuario Intersezionale le sezioni CAI della Valsusa e Valsangone desiderano riproporsi ai propri soci ed ai tantissimi altri lettori che saranno colti dalla curiosità di sfogliare queste pagine con una raccolta di informazioni e di articoli riguardanti i molteplici aspetti della vita, della cultura e dello sport nell'ambiente montano.

Il caloroso apprezzamento ricevuto per la realizzazione dei precedenti annuari e la crescente esperienza accumulata hanno stimolato i soci a proseguire in questo obiettivo di intensificazione dei rapporti tra le sezioni di queste due vallate, dove l'Annuario è diventato un momento realmente rappresentativo per ciascuna di esse.

Il 1988 si preannuncia ricco di attività organizzate in seno ad ogni sezione: gite sociali, attività giovanili e didattiche, proiezioni, scuole e corsi di alpinismo, alta montagna, sci-alpinismo, speleologia, sci di fondo escursionismo sono le proposte che si rinnovano per i vecchi e nuovi soci, oltre ad alcuni momenti di vita intersezionale che di anno in anno vedono crescere enormemente il numero di partecipanti.

A questo proposito, il lettore potrà trarre diverse indicazioni già su questo Annuario, ma saranno le stesse sezioni che potranno di volta in volta fornire ai soci, durante le serata di apertura delle rispettive sedi, tutti i chiarimenti ed i consigli per una interessante partecipazione alle iniziative proposte. E questo fatto diventa ancora più importante quando si tratta di gite a carattere alpinistico, e quindi abbastanza impegnative, dove è necessarie seguire un approccio graduale alle diverse difficoltà.

Per evidenti ragioni organizzative le attività più specializzate, quali le scuole di alpinismo, sono gestite in ambito intersezionale unicamente in alcune sezioni, ma tutti i soci CAI possono usufruirne, compatibilmente con le limitazioni numeriche che comunque le caratterizzano.

Ogni nuova proposta è frutto della dedizione e dell'impegno di ciascun singolo socio, così come tutti gli articoli sono stati scritti e selezionati dai soci, rappresentati da una apposita redazione.

Ed allora ci auguriamo che tra gli oltre cinquemila lettori di questo Annuario, diffuso ora anche in molte sezioni CAI del Piemonte e di altre regioni d'Italia, qualcuno possa ricavarne notizie curiose o interessanti o più semplicemente, trascorrere una mezz'ora di piacevole lettura.

Le sezioni dell'Intersezionale saranno riconoscenti a quei soci che nel futuro vorranno contribuire alle prossime edizioni, proponendo nuovi argomenti di comune interesse.

per i rappresentanti dell'Intersezionale
Renzo Titonel

Una crescita difficile

Anche quest'anno l'Annuario esce dalla rotativa dopo lunga e penosa gestazione, ci auguriamo ancora migliorato nei contenuti grazie allo sforzo e impegno di un manipolo di avventurieri provenienti per l'occasione dalle sezioni CAI della Val Sangone e Susa. Avventurieri che nel lontano 1984 non avrebbero scommesso un soldo sulla riuscita del loro primo lavoro uscito nell'anno successivo; la scommessa, ahimè non giocata, fu vinta ed è ormai una tradizione che non si può smentire: ideato e voluto nell'ambito delle dieci sezioni e sottosezioni CAI di Almese, Alpignano, Avigliana, Chiomonte, Coazze, Giaveno, Pianezza, Rivoli, Susa, Sauze d'Oulx, l'Annuario è nato allo scopo di rendere tangibile e soprattutto leggibile attraverso proposte, riflessioni, studi ed esperienze quanto di più interessante è avvenuto nelle singole associazioni e quanto è nato dalla loro collaborazione.

Comunque l'avventura è esistita veramente, e mentre le riunioni indette allo scopo già a partire dal mese di giugno si susseguivano a ritmo incalzante, provocando veri *slalom* tra un impegno e l'altro per molti di noi che per cause di forza maggiore ci siamo assentati spesso e volentieri a discapito di quella maggior celerità sempre promessa e mai ottenuta, il lavoro d'insieme è andato avanti: discutere i preventivi, redigere gli elaborati, scegliere nel cassetto le foto più adatte da abbinare, preparare le cartine e gli schizzi con i percorsi ben definiti, lambiccarsi il cervello nella difficile selezione dei pezzi da scartare, partire alla caccia delle pubblicità, questi sono stati alcuni dei nostri molteplici compiti.

Al di là di tutto questo, comunque, ci siamo chiesti più volte – e crediamo non a torto – se attraverso la rivista stavamo *rappresentando* qualcuno e chi, oppure più semplicemente se si tratta di una decina di inguaribili masochisti che decidono di trascorrere alcune sere dell'anno su e giù per le valli Susa e Sangone fino alle ore piccole a discutere di argomenti certo importanti (ma che – non possiamo nasconderlo – non sono il nostro pane quotidiano) piuttosto che ritrovarsi insieme al ristorante per affrontare argomenti più allegri e appetitosi... Non è difficile – ci sembra – trovare tematiche che possono interessare i soci delle rispettive sezioni, dall'escursionismo all'alpinismo, dalla speleologia all'arrampicata, dalla mineralogia allo sci, dai problemi di tutela dell'ambiente montano a quelli degli insediamenti e della civiltà (o della inciviltà) alpina e alpinistica: più difficile di certo è stato fino a questo momento coinvolgere i soci dei nostri CAI.

Non è possibile che tra i quasi 3000 soci dei sodalizi ricordati ci sia solo una ventina di volontari (oltre ai membri della redazione stessa) che si danno da fare per realizzare l'Annuario. Quello che vogliamo fare è uno sforzo di riflessione comune sul nostro rapporto con l'ambiente montano e i suoi problemi: non per un *embrassons-nous* generico e tranquillizzante (di chi pensa che «si va in montagna per riposarsi e divertirsi», tanto per intenderci e che trova le risposte già prefabbricate sulle riviste che sponsorizzano la montagna) ma per chiarire forse a noi stessi per primi i motivi e i fraintendimenti che ci legano alla montagna. Grazie ai nostri piccoli sforzi in questa direzione cerchiamo di far *partire* questa macchina un po' inceppata che è l'Intersezionale, che forse fatica a mettersi in movimento e aspetta qualche spinta: il cammino da fare è lungo e noi contribuiamo come possiamo, ma non vogliamo essere il fiore all'occhiello di nessuno. Ci facciamo al contrario portavoci di una difficoltà di progettazione che; come si è detto sopra, ritroviamo anche tra noi. Per questo chiediamo a gran voce ai con-soci CAI interventi, articoli, critiche serie – naturalmente – scritti e firmati; ogni tipo di volontariato sarà sempre un contributo al nostro sodalizio: anche l'ultimo iscritto delle nostre sezioni che leggerà queste righe e le pagine seguenti deve farsene carico, non può pensare che «tanto ci sono gli specialisti che ci pensano: loro hanno tempo, voglia e età per farlo»... Da parte nostra cercheremo di dare spazio a quelle proposte che ci arriveranno e che vorranno far crescere, attraverso l'Annuario, tutte le attività dell'Intersezionale. I volenterosi si mettano anzitutto in contatto con l'incaricato di redazione di ogni sezione. Ma aspettiamo proposte: non approvazioni o peggio, silenzi...

La Redazione

Nuove arrampicate nei dintorni di Coazze

Nella val Sangone, tra Coazze e Forno, a pochi passi dalla strada provinciale sono stati attrezzati alcuni salti rocciosi che meritano di essere visitati dagli amanti del *free-climbing*.

Accesso

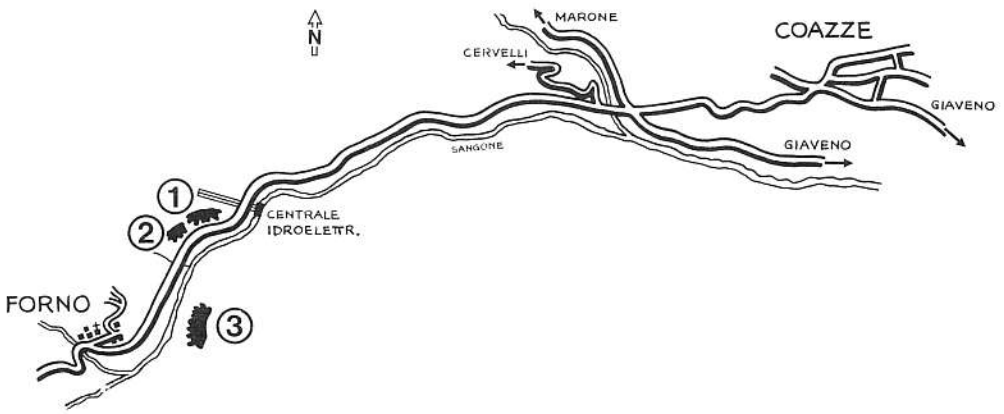
Da Coazze si segue la strada per Sangonetto e da qui – dopo aver attraversato il ponte – si prosegue per circa 3 Km. fino alla centrale idroelettrica dell'ENEL, dove si trova spazio per posteggiare l'auto. Proseguendo a piedi lungo la strada per altri 200 m. si raggiunge una parete rocciosa che scende direttamente sulla destra della provinciale. Dove finisce questa parete si individua un valloncello percorso da un ruscello, in secca durante il periodo estivo. A partire da questo punto, seguendo degli evidenti segni rossi si raggiungono i salti, posti sulla sinistra orografica del Sangone (1) (2).

Per raggiungere invece le vie poste sulla destra orografica del torrente occorre proseguire per altri 200 m. lungo la strada per Forno, fino ad attraversare un piccolo ponte di pietra. Sulla sinistra della strada, tra due spiazzi che offrono la possibilità di un posteggio, parte il sentiero segnato che porta in breve alle vie, dopo aver valicato il torrente (3). Quando il Sangone è in piena occorre invece proseguire fino alla borgata Buria, dove un piccolo ponticello ne permette l'attraversamento.

Tipo di arrampicata

Si può paragonare a quella classica su granito, in quanto si svolge soprattutto su placche e fessure; la roccia è un vero gnéiss, molto compatta, e consente una progressione divertente ed elegante anche sulle vie facili. I percorsi sono attrezzati con *spit*, motivo per cui sono superflui blocchetti, *nuts* o altro. Utili invece alcune fettucce. Le soste sono attrezzate con catene, anche se in taluni casi non mancano solidi quanto opportuni alberi. La discesa si può effettuare in doppia nella maggior parte dei casi, oppure seguendo il sentiero sempre segnato.

Franco Carbonero - Coazze



Pra Fieul, culla dello sci in Italia

«Valle Sangone culla dello sci»: quest'affermazione un po' campanilista che sentiamo spesso ripetere nell'ambiente degli appassionati dello sci e della montagna di Coazze e Giaveno non è tuttavia priva di fondamento, in quanto alcuni fatti storici ne confermano indiscutibilmente la veridicità.

- 1897: Primo *test* sugli sci come mezzo di rapido spostamento per le truppe alpine durante il periodo invernale; prima traversata con gli sci del colle del Vento ad opera del tenente Roiti.
- 1898: Adolfo Kind scopre Pra Fieul e inizia a fare proseliti per la pratica del nuovo sport.
- 1910-1920: Il cavalier Venco compie le prime esperienze di sci alpinismo nella zona dell'Aquila e introduce ai segreti di questa nuova attività alcuni cacciatori coazzesi.
- 1930: Il cavalier Taverna costruisce l'albergo-rifugio di Pra Fieul, distrutto dai tedeschi durante il tragico rastrellamento del 6 novembre 1944 che costò la vita anche a dei civili. Il rifugio era diventato sede del comando partigiano dei tenenti "Nino" e Carlo Astegiano.

Negli anni tra le due guerre mondiali, la zona di Pra Fieul divenne indubbiamente un'affermata stazione di sci; la sua fortuna è legata da un lato alla sua vicinanza a Torino e dall'altro al terreno molto facile, adattissimo alla pratica dello sci per i principianti.

Non va dimenticato che a quell'epoca la montagna era ancora abitata da molte famiglie che praticavano la pastorizia, per cui da Pra Fieul all'alpe Colombino era un susseguirsi di prati e radi lariceti: oggi le stesse zone sono ormai abbandonate e ricoperte da un sottobosco fittissimo e incolto. In ogni caso, dopo la distruzione dell'albergo ricordata sopra, lo sci è come scomparso dalla val Sangone fino agli anni '60, quando vennero inaugurate le seggiovie dell'Aquila.

Il periodo tra le due guerre è l'apogeo della fortuna della nostra stazione: un fitto calendario di gare impegnava molte domeniche invernali, in linea con l'attenzione che il regime dedicava a tutte le manifestazioni sportive; le gare erano un misto tra fondo e discesa e il percorso tipico era un anello che partendo dal rifugio passava attraverso le Prese di Loiri e il colletto di Forno per raggiungere l'alpe Colombino e quindi scendere in ripida picchiata a Pra Fieul. A differenza della valle di Susa, tuttavia, lo sci non riuscì a diventare una concreta opportunità di occupazione per la gente della valle né si verificò mai la nascita di locali maestri di sci, pur essendoci nella zona dei praticanti di ottimo livello. In realtà, questa attività ebbe un riflesso estremamente marginale sulla povera economia della valle. L'unica opportunità per i giovani di Ponte Pietra, Maddalena e Piancera per guadagnare qualche soldo nasceva dall'occasione di portare gli sci dei *signori* della città, che una volta arrivati a Giaveno dovevano raggiungere a piedi i campi di Pra Fieul. La prima automobile, infatti, poté raggiungere questa località soltanto nel 1940, quando venne inaugurata la strada carrozzabile costruita grazie al contributo di 4 giorni lavorativi fornito da tutti gli uomini abili della zona...

Negli anni 1946-48 i due fratelli Giai Pron di Maddalena, allora tra i più forti sciatori della valle, continuarono a organizzare gare per ragazzi e giovani, ma l'esperienza era destinata a terminare nel momento in cui questi giovani finivano per trovare un impiego e un'occupazione al di fuori della valle e in particolare a Torino. A quell'epoca, infatti, lavorare in città significava un posto sicuro e un salario che la pastorizia e le industrie del posto per

quanto fiorenti non potevano certo garantire: nel 1946 un operaio di II categoria della manifattura di Giaveno guadagnava 140 lire, mentre un operaio con qualifica analoga impiegato alla FIAT ne guadagnava già 250! Ma lavorare a Torino significava anche spendere molte ore nel viaggio: in treno da Giaveno a Torino, in bicicletta o a piedi da Giaveno a Maddalena, Coazze e oltre, verso frazioni più sperdute. Come si può ben capire, in simili condizioni restava poco per attività sportive di un certo impegno e continuità, né va dimenticato che il tempo libero dal lavoro della fabbrica era speso per lavorare la campagna e accudire il bestiame. Paradossalmente, gli stessi motivi che all'inizio del secolo avevano portato a Pra Fieul i *signori* per le prime evoluzioni sugli sci erano quelli che ne impedivano il decollo sul piano turistico; i valligiani sentivano troppo fortemente il richiamo della città vicina, preferendolo alla ricerca di qualche opportunità *in loco*, certo più modesta e con minori prospettive.

Nella trattoria di Pra Fieul gestita dai fratelli Giai Miniet, ormai ultima traccia di quell'antica attività turistico-sciistica, ho la fortuna di scambiare quattro chiacchiere con il signor Nicolò Giovanetto, classe 1907, fedele frequentatore della zona fino agli anni '30; il signor Giovanetto è una figura singolare e molto nota in val Sangone: durante la bella stagione è facile vederlo risalire lungo la strada che da Giaveno sale alla Maddalena a torso nudo, la lunga barba bianca al vento, con un passo che certamente non tradisce le sue 80 primavere...

Cominciò a frequentare Pra Fieul nel 1929 e fu testimone di tutta la storia sciistica della zona. Arrivava da Torino appena il lavoro gli concedeva un po' di tempo libero; per poter praticare lo sport si appoggiava a quelle organizzazioni che il regime allora sponsorizzava, come l'ALFA, ma ci tiene a puntualizzare che la sua partecipazione a tali organismi era di puro comodo e che le sue idee non erano certo allineate con il regime.

Il signor Giovanetto, comunque, continua tuttora a praticare lo sci sui pendii di Pra Fieul e a sfoggiare il *Telemark*, di cui è cultore e fine estimatore: i suoi occhi si sono accesi quando mi ha raccontato di certe sue discese fatte in condizioni di innevamento ideale, quasi non potesse più cancellare dalla memoria il ricordo di quei momenti tanto esaltanti...

Attacchi rigidi, lamine, anticipo e angolazione non esistono per Nicolò: per lui, l'unico modo di sciare è di risalire con i suoi lunghi e vecchi sci, con una striscia di pelle di foca inchiodata da un lato, per poi scendere a *Telemark*. E il posto più adatto, a suo parere, continua a essere Pra Fieul, oggi come 60 anni fa!

Alfio Usseglio - Coazze

Pra Fieul 1937 - Campi di sci e rifugio distrutto nel 1944

Fine o evoluzione dell'alpinismo?

Due chiacchiere con l'ospite prima di cena conciliano – si dice – le idee e le persone, disponendo meglio lo stomaco ai piatti che seguiranno. Questa volta ho avuto la possibilità di farle con un mio vecchio amico, Marco Bernardi, uno dei protagonisti dell'alpinismo di questi anni e al tempo stesso "storico" di un fenomeno in evoluzione, che egli in prima persona ha contribuito a definire. Forse erano cose che avrei dovuto e voluto chiedergli altre volte, oppure che avevo già letto o sentito da altri e sulle quali aspettavo delle conferme. Non è stata comunque una conversazione all'insegna dei ricordi, bensì una riflessione su quelli che sono i punti di vista – certo acuti e forse anche spregiudicati – di un competente intorno ad alcuni aspetti e problemi dell'arrampicata e dell'alpinismo moderni.

Vuoi provare a definire cosa è per te l'alpinismo?

L'alpinismo – secondo me – si sviluppa solo attraverso una dimensione di ricerca di limiti *interni* ed *esterni* in relazione a chi lo pratica. A livelli estremi i rischi sono elevati, ma in ogni caso si devono fare dei conti molti concreti sulle probabilità di uscire da una certa situazione: chi fa ricerca in questo campo – come del resto in tutte le altre pratiche sportive – è costretto a fare il pioniere, a portare all'estremo le proprie potenzialità, i propri limiti. Questo processo di crescita è passato, per quanto mi riguarda, dall'arrampicata in cordata alla ricerca solitaria: La Est delle Jorasses, lo Scarason in invernale, il Pilier Derobé, li ho fatti da solo e sono vie che non ho più ripetuto con altri.

Perché?

Perché nel momento in cui realizzi un'impresa del genere non ha più significato ripeterla con altri: non si ripropongono più le stesse sensazioni, gli stessi interrogativi, né si danno le stesse risposte. Quando ho fatto la Est delle Jorasses in solitaria, mi sono sentito inconsciamente "investito" di un ruolo che mi veniva affidato da altri: in quel momento ero un precursore che doveva compiere un passo importante (ripetere una via aperta da un maestro come Gervasutti e ripercorsa da pochissimi alpinisti, anch'essi di rilievo) non solo per se stesso, ma per l'alpinismo in generale.

In una situazione del genere, che legame c'è tra l'individuo e il problema della morte?

Alpinismo estremo vuol dire accettare consciamente – ma più spesso inconsciamente – la morte come significato: gli eroi possono morire, perché la loro morte acquista un valore per tutta l'umanità. Ha un senso che rischino la vita per gli altri. Allo stesso modo, chi fa dell'alpinismo estremo o qualsiasi altra attività ai massimi livelli, che comporti comunque rischio di morte, si sente – per così dire – investito, di un ruolo di questo tipo e non può sottrarsi ad esso.

Non ti pare in tal modo di rievocare l'immagine del superuomo, o di rifarti comunque a un'idea romantica dell'alpinismo come sacrificio, ecc.?

No, per me questa è un'idea attuale: chi, come Profit, sale tre pareti Nord d'inverno nello stesso giorno, provoca un sommovimento, un 'evoluzione nel modo di concepire l'alpinismo e le possibilità dell'uomo. Il suo andare slegato su percorsi ad alto rischio è pienamente giustificabile: egli sta apportando nuove conoscenze intorno alle possibilità umane, e ricordiamo che non spetta ad alcuno giudicare se esse siamo

utili o no. La conoscenza è un valore fondamentale nell'evoluzione della vita.

Non ti pare che – in certi casi – la ricerca esasperata, il bisogno di un risultato riducano l'alpinismo a fenomeno da baraccone? Elicotteri, deltaplani e altre trovate del genere non sono stridenti con un certa immagine, finora dominante, dell'alpinismo?

L'alpinismo è prima di tutto – secondo me – qualcosa di interiore. Quello che importa, nel caso di Profit, è che lui, servendosi di determinati mezzi tecnici oggi a disposizione di tutti, ha comunque detto che l'uomo può fare certe cose: ha compiuto un passo in avanti, ha realizzato una crescita per tutti. Se avesse fatto la stessa cosa in due giorni, non avrebbe detto nulla di nuovo.

Secondo te, quali sono i campi in cui può svilupparsi l'alpinismo?

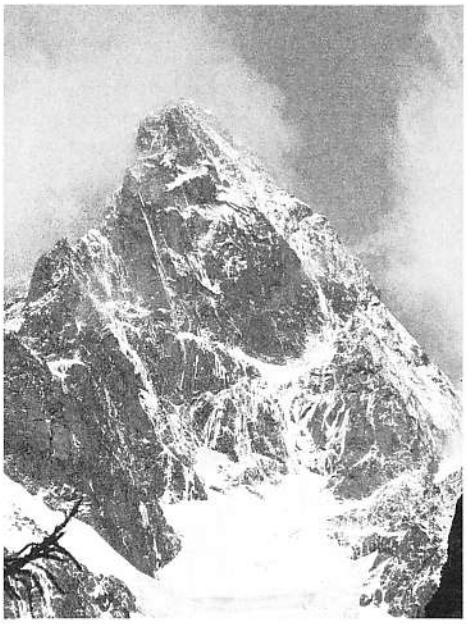
Oggi come oggi, dopo nomi come Bonatti Messner e tanti altri, non esiste quasi più niente di nuovo: tutto è stato esplorato, conosciuto e provato, in ogni stagione e condizione ambientale.

Che senso hanno allora le rubriche che le riviste di montagna dedicano ai nuovi itinerari?

Molto di esse non dicono nulla di nuovo. È demenziale – a mio avviso – una rubrica dedicata alle vie nuove: oggi è molto più importante ripercorrere in un buon tempo la Direttissima ai Dru che aprire itinerari forse nuovi geograficamente ma non innovativi a livello tecnico. Diventa comunque difficile quantificare il valore di un'impresa ed è più facile continuare il vecchio sistema. Al momento attuale, per fortuna, alcune delle riviste che si occupano di alpinismo più modernamente – come ALP – sono attente e preparate a valorizzare i veri *exploits*, come la ripetizione di grandi itinerari.

L'alpinismo è uscito definitivamente dalla fase pionieristica di scoperta dell'ambiente, per entrare in quella competitiva.

Nel primo momento ci sono soltanto gli esploratori, gli eroi, che sublimano la loro esitenza con grandi imprese (vedi H. Buhl), ma non c'è alcun riconoscimento sociale della loro azione, che rimane rinchiusa in un'aureola quasi mistica e impenetrabile. A questa segue la fase esplorativa dei propri limiti, cui si accompagna inevitabilmente la competizione, magari mascherata dietro altri valori. Oggi siamo agli estremi di questa concezione: se voglio essere uno dei primi nell'arrampicata, se voglio fare l'8 b, devo allenarmi sistematicamente, ma cerco un riscontro sociale che non possono più darmi i miei maestri, discepoli e imitatori.



Parete Est delle Jorasses (foto M. Bernardi)

Tu dici che Bonatti è durato 20 anni e poteva durare altri 10...

Sì, perché allora erano in pochi ad arrampicare e i più bravi diventavano degli eroi. Oggi siamo usciti dall'epoca dei miti in cui i nomi duravano a lungo – io forse sono uno degli ultimi nomi "duraturi" – e passati a quella in cui bisogna fare l'8 b in arrampicata o due pareti Nord nello stesso giorno per rimanere sulla scena (ma forse non basta, perché Profit non compare sui giornali). Ci sono nomi nell'arrampicata, come nelle altre discipline sportive del resto, che resistono pochi anni (uno come Escoffier era su molti giornali qualche

anno fa, oggi non si sa quasi chi sia...): certo è che rimanerci a lungo è sempre più difficile. Un atleta come Moses, che vince da 15 anni, è impensabile oggi nella pratica alpinistica, dove non si vince: comunque è un'eccezione, mentre la normalità è un Carl Lewis che rischia di essere – almeno in parte – eclissato da nuovi mostri.

Se ho capito bene, secondo te le possibilità di crescita dell'alpinismo sono finite.

L'unico sviluppo possibile, l'unica nuova frontiera in questo campo è di tipo sportivo: geograficamente non c'è più nulla da scoprire, si sa tutto o quasi di ogni regione della Terra; per quanto riguarda il problema dell'isolamento, provocato dall'impatto con un ambiente ostile o poco conosciuto, i limiti sono ormai ristretti (nelle Alpi, ad esempio, non mancano rifugi e mezzi tecnici per raggiungerli, mentre in Himalaya la presenza inquietante dei resti di decine di campi alla base delle grandi pareti ne è purtroppo una conferma). La capacità di adattamento psicologico è un mito superato: la preparazione ha un'importanza fondamentale e si avvia verso livelli sempre più elevati.

Esiste un metodo di valutazione delle imprese alpinistiche?

Non c'è una scala in base alla quale si possano quantificare, ma se la stessa cosa viene portata a termine in 4 anziché in 15 giorni, è indubbio che c'è differenza. Gli *exploits* di un grande alpinista come Casarotto in Patagonia e sulle Alpi non possono infatti essere paragonati con quelli ottenuti nello stesso periodo da Boivin e Berhault, che hanno salito quattro Piloni in 24 ore. Casarotto, da parte sua, ha detto una parola nuova nell'alpinismo quando ha affrontato lo Huascarán da solo in 17 giorni, dimostrando la possibilità di portare a termine un'impresa extra-europea in solitaria su una grande montagna.

Tu credi di aver detto qualcosa nell'alpinismo?

Quando ho fatto la Est delle Jorasses nel 1980, ho detto – credo – delle cose nuove, ma non ero l'unico a farlo in quel momento: cinque anni prima, quell'impresa sarebbe stata quella che io volevo che fosse [*nel 1980 Marco aveva solo 22 anni*]. L'alpinismo comunque non torna indietro: chi vuol dire cose nuove, deve compiere grandi imprese (l'Everest in 15 ore o una via sulla Sud del Lhotse, ad esempio).

Vuoi definire in breve alcune differenze tra alpinismo e arrampicata?

L'alpinismo – a mio giudizio – ha delle componenti più filosofiche, esistenziali: personalmente mi ha fatto pensare spesso al significato della vita e della morte. È un aver contro delle barriere che sono anzitutto di tipo psicologico.

Nell'arrampicata sportiva mi misuro essenzialmente contro barriere fisiche: qui sono in gioco le capacità atletiche dell'individuo, e per metterle alla prova non è necessario rischiare la vita. Anzi, devo cercare di ridurre al minimo la paura, per affrontare con piena sicurezza e lucidità un problema.

Sono importanti le gare di arrampicata?

Attraverso di esse, tutti possono mostrare alla luce del sole le proprie capacità e accettarne i limiti, al di là di ogni possibile fanfaronata (in questo senso, il detto del cacciatore a valle... non si attaglia a chi vuole seguire questa pratica sportiva). Forse proprio questa opportunità di misurarsi senza poter barare fa sì che siano molti e giovani e anche meno giovani ad avvicinarsi ad essa, cercando quelle soddisfazioni e appagamenti che nell'alpinismo sono diventati quasi un privilegio. Come ho già detto, credo che qui da noi ci sia poco da dire con l'alpinismo: i luoghi in cui si possono ancora vivere sensazioni nuove sono – come l'Himalaya – lontani, costosi e ormai limitati.

Cosa fa Marco Bernardi in questo momento della sua vita?

Sono ancora in ricerca di spazi e modi nuovi di esprimermi e conoscermi. Ho degli altri interessi, al di là dell'alpinismo e dell'arrampicata, e ultimamente mi sto impegnando a fondo per approfondirli. Penso sia importante, a volte, per non invecchiare, saper rinunciare al proprio stereotipo, all'immagine-modello che gli altri e noi stessi ci portiamo dentro, e ripartire da zero...

Dario Marcatto - Rivoli

Quattro passi sulla montagna condovese

Una passeggiata tra le borgate montane condovesi è certo un'esperienza che va al di là della semplice escursione: offre infatti una grande varietà di spunti per esplorare la realtà culturale della zona, oggi duramente segnata dallo spopolamento, ma le cui caratteristiche sono ancora profondamente radicate in chi è sceso nel fondovalle in cerca di condizioni di vita meno difficili.

L'ambiente in questione si presta ad essere esplorato a piedi, grazie alle numerose mulattiere tutt'oggi percorribili o riportate in condizioni accettabili dai lavori di ripulitura effettuati negli ultimi anni dai volontari AIB condovesi.

Alla scoperta delle incisioni rupestri

Il primo itinerario proposto presenta un dislivello di circa 670 metri e può essere completato in 5-6 ore di marcia.

Dalla piazza centrale del paese (piazza Martiri) si imbocca via Matteotti che ad un certo punto si trasforma in mulattiera.

Superati due bivii si raggiungono le Case Budrola: prendendo ancora a destra arriviamo alla frazione Buia dove dobbiamo imboccare un sentiero tra le case.

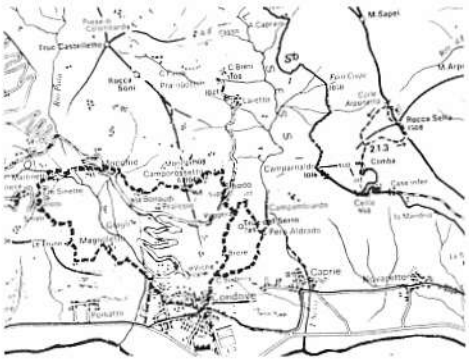
La zona è terrazzata e coltivata a frutteti: vicino ad un angolo del muro di cinta di un moderno locale (ex Scandinavia), in un tratto invaso dai rovi, si scorge un masso rettangolare ai margini di un sentiero praticamente abbandonato. Un gradino divide la superficie in due piani separati; alcune crepe naturali, allargate a formare dei canaletti, presentano due fori passanti, di cui uno termina in una vaschetta quadrata.

Due mezzelune recano all'interno una piccola croce che, insieme alla data *1631* sarebbe stata incisa in epoca posteriore e testimonierebbe la cristianizzazione della pietra.

Ciò confermerebbe la teoria che vede in massi di questo tipo la sede di riti pagani, sopravvissuti in zona in epoche lontane.

A questo punto si ritorna alla frazione Buia e, salendo lungo la mulattiera, si prosegue a sinistra al primo bivio e a destra in vista della cappella; si attraversa poi un bosco di castagni in direzione del pilone di Vaggera, nei pressi del panoramico Truc del Serro. Si imbocca quindi il sentiero alla sinistra del pilonetto. Superata la strada carrozzabile in località Siliodo Superiore si imbocca la mulattiera che sale a Camporossetto. In questa zona troviamo l'incisione detta degli asterischi, nei pressi di un costone arido e povero di vegetazione, al di sotto del sentiero, in vista della strada sottostante: il panorama ci offre la vista della Sacra di San Michele, dei laghi di Avigliana e del monte Civrari. La pietra in questione presenta molte incisioni dalle caratteristiche tipiche di questa zona della valle, riscontrabili in altri soggetti di Camparnaldo e del Colle del Lis. A questo punto dell'escursione è opportuno fare una sosta per mangiare e riposarsi.

Si riprende quindi il cammino scendendo nuovamente al pilone di Vaggera e qui si



Condove - b.ta Prato del Rio (foto C. Allais)

imbocca, a sinistra, la strada sterrata che porta alla frazione Siliodo Inferiore: la mulattiera che fiancheggia la chiesetta porta a Pero Aldrado, dove si può notare, poco dopo un gruppo di baite, una roccia singolare che costituiva l'antico segno di confine tra i Comuni di Caprie e Mocchie.

Da qui si scende sino al ponte sul torrente Sessi, dopo il quale si imbocca un sentiero sulla destra che porta all'ultima incisione della serie, detta Pera Marsa: questa reca incise una trentina di coppelle collegate da canaletti.

A Pero Aldrado si imbocca il sentiero sotto la chiesa e, dopo un breve tratto parallelo alla carrozzabile, si scende fino al primo tornante riprendendo la mulattiera. In prossimità di un gruppo di case si segue un sentiero in discesa, quindi a destra si oltrepassa il ponte accanto al pilone votivo. Superato un secondo gruppo di case, si prosegue verso destra fino a trovare nuovamente le Case Budrola da cui si può ridiscendere agevolmente a Condove.

Il giro delle incisioni può essere completato visitando la zona in località Magnoletto: questà è raggiungibile dalla piazza principale di Condove imboccando la carrozzabile per Mocchie.

Ad un bivio sulla sinistra sovrastato da un ristorante si percorre la strada che, ad un certo punto, attraversa il Gravio con un ponte in prossimità della centrale idroelettrica. Raggiunta la frazione, si prende il sentiero a mezza costa che in 10-15 minuti raggiunge i costoni che sovrastano la località Tiro a volo che si sta trasformando in area attrezzata.

A pochi metri dal sentiero vi è una roccia affiorante da terra che reca incise 22 coppelle piuttosto profonde e cinque canaletti che le collegano tra loro.

Attraverso le borgate

Mentre solitamente è piuttosto conosciuta dagli appassionati la parte di montagna condovese oltre i 1000 m. di altitudine con i suoi alpeggi e la possibilità di gite scialpinistiche in inverno, meno nota è quella, ricca di antiche borgate, posta nella fascia compresa tra Condove e Mocchie e che può essere oggetto di un itinerario ad anello della durata di circa sei ore attraverso facili sentieri. Questo percorso sarà particolarmente suggestivo nei mesi autunnali e ottimo pretesto per un *raid* fotografico.

La parte iniziale il tragitto dell'escursione segue le tracce del primo itinerario sino circa a Siliodo Superiore, prestando un occhio particolare ai bei boschi di castagno e roverella che si attraversano. Presso la strada asfaltata, nelle vicinanza della borgata, una mulattiera lastricata porterà l'escursionista fino a Camporossetto (1049 m.); scendendo verso Sud-Ovest si percorrono alcuni tornanti più ripidi e, dopo aver evitato alcuni tratti invasi dai rovi, si giunge ad un punto panoramico; da qui si prosegue verso Ovest fino alla borgata Bonaudi, circondata da boschi e frutteti. Attraversate le case, in direzione Nord-Ovest, si svolta a sinistra dopo un bivio; un piccolo guado e si arriva dietro il cimitero di Mocchie. Questo centro, piuttosto grande rispetto alle altre borgate, fu sede comunale fino al 1936. All'uscita verso Ovest il sentiero incontra due ruscelli prima di giungere alla borgata Martinetto: qui all'interno di una casa diroccata si possono vedere alcune macine da mulino. Vi si trova anche una antica fucina con i resti del forno. Proseguendo attraverso il bosco di faggi e superata la cappella della Madonna della Neve si arriva a Le Sinette, borgata che presenta interessanti esempi di architettura rurale.

La frazione successiva è quella degli Alotti, a cui si giunge riprendendo il sentiero che si inoltra nel bosco di faggi e castagni, e dopo aver superato alcune opere di

(segue a pag. 18)

Il cinghiale re dei boschi

A volte, camminando in montagna o andando per funghi, si vedono dei prati con delle strane chiazze scure: avvicinandosi ad esse si vede che sono delle zone arate da qualche animale notturno in cerca di cibo. Il responsabile è in molti casi il cinghiale che per placare la sua eterna fame scava nel terreno in cerca di cibo.

Esso appartiene all'ordine degli Artiodattili ed alla famiglia dei Suidi; può raggiungere dimensioni considerevoli: 150-179 cm. di lunghezza, un'altezza di 80-90 cm. al garrese ed un peso di 150-160 kg. nei maschi adulti.

La sua testa è molto sviluppata, inconfondibile, caratterizzata dal profilo a cuneo e dal grugno molto pronunciato, appuntito e privo di peli. Gli occhi sono piccoli, seminascosti tra le setole del muso; le orecchie sono ovali, dritte e pelose.

Il corpo del cinghiale è tozzo e robusto, corredato da due paia di zampe solide, con le posteriori più corte delle anteriori; questo fatto conferisce agilità al nostro peso massimo e gli permette di muoversi agevolmente nell'intricata vegetazione boschiva. La sua pelle spessa e nera è ricoperta da pelame e setole che si allungano sul dorso formando una specie di criniera. Esso è di colore variabile, a seconda dell'età, dal rossiccio al bruno scuro, mentre le estremità delle setole sono grigio-giallastro. Diviene più nerastro nella stagione invernale perché il suo mantello è infoltito da una calda e soffice lanuggine.

Anche la dentatura ha un ruolo importante nella vita di questo colosso dei boschi, e benché non sia evoluta è molto specializzata: i suoi canini sembrano lame curve, sporgenti verso l'alto, e tale caratteristica gli permette di rimuovere il terreno in cerca di cibo, che frantumerà con i robusti molari a forma conica.

Il suo olfatto è finissimo: l'animale infatti percepisce la presenza di un nemico a notevole distanza e gli odori fino a parecchi centimetri sottoterra.

Si narra che il cinghiale abbia origini antichissime, addirittura anteriori a quelle dell'uomo. Non a caso, lo vediamo raffigurato nei graffiti preistorici, sulle ceramiche dell'antica Grecia e sugli affreschi etruschi; questo fatto ci induce a credere che già allora fosse considerato un animale importante. Purtroppo il cinghiale ha sempre e solo avuto un posto d'onore nelle battute di caccia; fin dalla preistoria è stato cacciato dall'uomo che lo uccideva per necessità alimentari oppure – e questo certo in tempi più recenti – per avere un bel trofeo da esibire nella propria casa.

Oggi è da considerarsi un animale protetto e vive prevalentemente nei parchi e nelle zone boscose montane, anche se si sono verificati casi di sconfinamento nelle campagne sottostanti.

È anche chiamato il re della macchia, segno evidente che il suo *habitat* preferito

Area di diffusione del cinghiale

è il bosco; però non disdegna i campi, ove arreca molti danni alle colture dei valligiani, e neppure gli stagni, nei pressi dei quali ama soggiornare nei periodi estivi.

Il cinghiale è un animale onnivoro, cioè si ciba di tutto ciò che capita a tiro delle sue mascelle. In genere compie le proprie scorrerie dal tramonto all'alba, scavando nella terra in cerca di radici, tuberi, bulbi, larve di insetti, lumache e lombrichi; però si nutre anche di frutti selvatici, funghi, bacche e talora perfino di teneri germogli.

Nella natura, così stupenda e perfetta nel suo insieme, nulla è lasciato al caso: questo suino, parente dei nostri maiali domestici; è infatti un nemico mortale delle vipere, che col loro morso non riescono a superare la dura pelle setolosa e lo strato di grasso sottostante ad essa, cadendo così sotto i suoi colpi. Questo è uno dei pochi vantaggi che questo nostro irsuto amico reca all'uomo, perché contribuisce a tenere puliti i boschi dal velonoso ofide regolandone così la consistenza numerica.

Contribuisce inoltre all'eliminazione di insetti nocivi e roditori, e penetra scavando perfino nelle tane di conigli selvatici e topi.

Sull'altro piatto della bilancia stanno i suoi misfatti, rappresentati dai danni che arreca alle culture cerealicole, agli alberi da frutto ed ai campi di patate, di cui è ghiottissimo.

La femmina differisce dal maschio in pochi particolari, per la stazza inferiore, il pelame più chiaro e i canini meno sviluppati.

L'accoppiamento dei cinghiali avviene nel periodo ottobre-novembre, quando i maschi adulti, che fanno vita solitaria, tornano nel branco delle femmine e ne cacciano i giovani, stabilendo così la loro supremazia. Il corteggiamento è di durata molto breve e comprende rituali piuttosto grossolani da parte del maschio che, dopo l'accoppiamento, rimane temporaneamente accanto alla sua compagna prima di riprendere la vita solitaria.

Passano quasi cinque mesi prima che le femmine partoriscano i loro piccoli, dai 3 ai 12, (le femmine giovani mai più di 6); appena nati questi ultimi sono già in grado di reggersi in piedi e seguono la loro mamma in fila indiana. Hanno un caratteristico colore rossastro, con vistose striature longitudinali chiare. La madre li sorveglia attentamente e li protegge con molta cura dagli eventuali nemici, in particolar modo dai pochissimi nemici naturali che oggi rimangono.

Se togliamo l'uomo e il cane randagio, l'unico nemico naturale del cinghiale è rimasto infatti il lupo, che purtroppo è in via di estinzione a causa della caccia spietata di cui è vittima.

Mario Suppo - Almese

(segue da pag. 16)

canalizzazione, un ponticello in pietra e un interessante lavatoio seminterrato con una grande vasca formata da un singolare monolito. Di fronte agli Alotti, i Sinati: attraversata trasversalmente quest'ultima borgata, si imbocca ad Est un sentiero fiancheggiato da muri di contenimento; al congiungimento con la carrozzabile, il pilonetto delle "sette strade" (che ci sono sul serio) con la cantina delle "sette strade", una casa a tre piani.

Il quarto sentiero da sinistra ci conduce in cinque minuti a Le Trune e, più a Est, agli Alotti. Attraverso piccoli tornanti che si snodano in un bel castagneto, la mulattiera porta a scoprire un punto panoramico del versante Est del vallone del Gravio: Bonaudi, Pralesio, Giagli. Da questa località a Magnoletto il passo è breve, e un comodo sentiero riporta verso Condove attraverso boschi ricchissimi di funghi (nella stagione giusta!), terminando quindi presso la centrale idroelettrica sul torrente Gravio.

Da qui si scende in paese attraverso la carrozzabile.

Emanuela Sarti - Avigliana

Valore alpino

Se il fatto raccontato non fosse mai successo non sarebbe per questo meno vero. In effetti, quando dal fondo del vallone di Clarea si sale verso il rifugio Vaccarone, si percorre un sentiero comodo e con molti tornanti. Il pendio è boscoso al riparo dal sole e le grange dal nome strano e misterioso non si raggiungono dal di sotto ma di fianco. Ciò non toglie che il valore – in pace e in guerra – delle truppe da montagna, la forza silenziosa unita alla gentilezza e, soprattutto, l'eccezionale spirito di corpo siano da sempre leggendari...

* * *

Un plutun d'alpini u muntave inot prë val Clarêa prë ala a lë granzë Valentin. En têhaiavet un tënën zouvno, en cuò lu mulët avoi le rifornimạn. Li saino u iero greu, la saedzë faset pour, la zourna afusa. Ogni pas battêt di flan, evot un-a runaië, un-a suflaië, un-a lota prë pa ierë acrasa zot lu pei; rampiavun për lu dret an plen sulei e u levavun ogni tën inot la teha prë avuitạr lë grandzës Tiracul chë semblavun ou tremilisun din la tzalur cume una sunzu.

I chi not i avet unò funton-a e së sentêt da luen pisciërutâ l'eva, a la funton-a i avet una figliô, li pel biont, chë lavave së la lavuire: inot e ba, inot e ba. E li soudart, du fund du dret, u vaiunt la figlië an buzun e l'urlu dë la roba cu bougevet: inot e ba, inot e ba.

Lu tënënt u lët arva lu prëmiê e m'ansevenu pa bien chi cu lo fêt ma lu pas dë gli alpin iero pësen e egual u la pas sangiò cume se lu tënët u së sisse pa plantâ. Aprê lu primier soudart e lu second cu sevun avoi le tënant e u iero asë alpini. Ün aprè l'otru soun pasa caranta che u iero asë alpini; e la quinta u dët chë tuit pazin senha perdre lu pas. Lu drer iat pasa lu mëlët e asò gliu për pa arnunsciạr a lu cors dë gl'alpin, vu qu l'avet pas lë mën, avoi lë dạn l'hot leva inot l'urlu dë la visiun cu bougevet.

La figlië gliet continua a lavâ.

Lu tënënt cu l'avêt pas lu saino u l'êt lisciô ala inën lu plutun e u let turnâ anrêrë. «Figliota dë pui ringrasciavu?» La figliô l'hot lëva inot dbuë ouëgl chëglier comme l'eva chi arvavë a la funton-a u l'hot pa dët rën.

Lu rubüst soudart cu l'ere sompre ia un grou tunêrë u lët venu ros e u l'a pamé su chi dire se pa «Grêscia asë da part dë mi alpin» La figlië gliê turnâ avuitalö asou si ouëgl chëglier comme l'êva dë la funton-a e l'hot pa dët rën.

«Dë pui farë carcarën prë vou?» «Dunamuen l'indris dë lu drer».

* * *

Nota lessicale. Nel presente idillio si trova una strana mescolanza di provenzale e di franco-provenzale. Le stesse parole sono dette in modi diversi. Si noti, ad esempio, *granzè* e *grandzës*; *figlië* e *figliô*; *sudert* e *soudart*. Il termine «*piscërutâ*» potrebbe tradursi con «chioccolio fugace»; l'espressione «*la quinta u dët*» con narra la leggenda: «Visiun» forse adombra il «velame» sotto cui si cela l'arcano...

Vorrei ringraziare ancora qui, il signor Giuseppe Enrietta di Venaus e gli amici di Novalesa; per l'aiuto prestatomi nella parte più difficile della ricerca, ad essi va aggiunto il professor Giuseppe Ferrero per la generosa disponibilità offertami.

Mefisto Gibonzo - Susa

Allenamento, salute e sport

L'escursionismo e l'alpinismo, come ogni altro sport (ciclismo, fondo, marcia, ecc.), si possono praticare con buoni risultati se preparati adeguatamente.

Considerando infatti che la maggior parte delle persone svolge attività sedentarie durante la settimana, diventano di primaria importanza alcune sedute di allenamento, anche perché il camminare in salita per diverse ore, non essendo preparati, arreca all'organismo notevoli disagi.

Lo scopo della preparazione, nel corso di attività escursionistiche ed alpinistiche, è quello di permettere al nostro organismo di svolgere un lavoro in montagna di diverse ore, tollerabili altrimenti solo a prezzo di grande fatica.

Presentarsi preparati fisicamente per escursioni di uno o più giorni, oppure per svolgere attività alpinistica significa innanzitutto sicurezza. D'altra parte il grande nemico dell'escursionista e dell'alpinista è la fatica: basta considerare la percentuale di incidenti causati nella fase di ritorno, determinata dalla diminuita concentrazione ed attenzione causata dalla fatica. Anche nelle semplici escursioni, la mancata concentrazione provocata dallo sforzo eccessivo non permette di apprezzare le bellezze naturali, oltre a ridurre di molto il divertimento del soggetto e del gruppo.

L'alpinismo a medi livelli e l'escursionismo vengono classificati come sports di resistenza: con esercitazioni ripetitive, che determinano un lavoro isotonico (ritmicità in allungamento ed accorciamento delle fibre muscolari che provoca, durante questa attività di resistenza, un notevole apporto di sangue al muscolo), con una grande parte di massa muscolare corporea impegnata in grosse percentuali.

CUORE E POLMONI

Durante queste attività (aerobiche) l'apporto di ossigeno per mezzo del sangue è sufficiente alle necessità del nostro metabolismo.

Obiettivi fondamentali che tali esercitazioni comportano, oltre ad un adattamento cardiocircolatorio e respiratorio sono:

- smaltire durante il lavoro muscolare l'eccesso di calore prodotto;
- veicolare ai territori muscolari attivi, compreso il muscolo cardiaco, una notevole quantità di ossigeno;
- mantenere una piccola circolazione per quanto riguarda altri distretti corporei.

I muscoli, durante il lavoro di contrazione, si servono dell'ossigeno per bruciare materiali energetici: zuccheri e grassi.

Il consumo di ossigeno è in relazione alla intensità di lavoro sino ad un certo livello, dopodiché l'aumento di intensità dello sforzo non comporta più un aumento di consumo (massimo consumo di ossigeno).

Questa capacità è misurabile, in centri di medicina sportiva, per verificare il grado di allenamento e l'attitudine allo sport; sviluppando all'allenamento, questo valore può essere incrementato del 20-25%.

È possibile misurare la capacità aerobica di ciascun individuo e determinarne l'efficienza fisica col semplice correre per 12 minuti cercando di raggiungere in quel tempo la massima distanza (Test di Cooper).

Dopo verifiche fatte in laboratorio la distanza di campo coincide al 90% del consumo di ossigeno.

TABELLE E DATI BASATI SU PERSONE DA 17 A 52 ANNI (tratto dal testo di Kenneth K. Cooper, *In forma a tutte le età*)

Tabella I

Distanza coperta in m	Consumo di ossigeno (misurato in ml per Kg di peso corporeo e per minuto)
meno di 1600 m	meno di 25,0
da 1600 a 2000 m	da 25,1 a 33,7
da 2000 a 2400 m	da 33,8 a 42,5
da 2400 a 2800 m	da 42,6 a 51,5
da 2800 ed oltre	da 51,6 ed oltre

TABELLA II

Test dei 12 minuti per uomini (distanza in metri percorsi)

Categoria di efficienza	sotto i 30 anni	30-39	40-49	50 e oltre
Molto scadente	1600 m	1530 m	1350 m	1350 m
Scadente	1600-2000 m	1530-1850 m	1350-1700 m	1300-1600 m
Discreta	2000-2400 m	1850-2250 m	1700-2100 m	1600-2100 m
Buona	2400-2800 m	2250-2650 m	2100-2500 m	2100-2400 m
Eccellente	2800 e oltre	2650 e oltre	2500 e oltre	2400 e oltre

TABELLA III

Test dei 12 minuti per donne (distanza in metri percorsi)

Categoria di efficienza	sotto i 30 anni	30-39	40-49	50 e oltre
Molto scadente	1530 m	1370 m	1200 m	1150 m
Scadente	1530-1850 m	1370-1700 m	1200-1500 m	1150-1350 m
Discreta	1850-2150 m	1700-2000 m	1500-1850 m	1350-1700 m
Buona	2150-2650 m	2000-2500 m	1850-2350 m	1700-2150 m
Eccellente	2650 e oltre	2500 e oltre	2350 e oltre	2150 e oltre

Allenandosi con razionalità si hanno inoltre modificazioni sia a livello respiratorio che cardio-vascolare: abbassamento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, riduzione della frequenza respiratoria, aumento in ampiezza della capacità respiratoria, maggior quantità di sangue pompato per ogni contrazione cardiaca.

Un lavoro fisico intenso come la marcia in montagna si può protrarre per diverse ore equilibrando l'apporto di energia con la domanda. Naturalmente lo sforzo prodotto muta da un soggetto ad un altro ed è determinato dallo stato dell'allenamento.

Man mano che questo equilibrio viene a mancare, subentra infatti la stanchezza, aumentano la frequenza cardiaca e quella respiratoria con la sensazione di "fiatone" e dolori muscolari; tutto ciò avviene per un ridotto apporto di ossigeno e di sostanze energetiche ai muscoli.

Con la preparazione non si migliora solo la qualità fisica, ma si crea una situazione favore-

vole per un miglior coordinamento muscolare; si diventa più sciolti e sicuri attivando solo i distretti muscolari interessati e accentuando l'economicità durante lo sforzo.

COME AVVICINARSI

- Sviluppo graduale (per cercare un adattamento organico e muscolare dopo lunga inattività sportiva) sia come quantità sia come intensità dello sforzo fisico. La preparazione, in linea generale, va iniziata sempre in anticipo, tenendo presente che la continuità nell'esercizio è fondamentale.
  Un esempio è dato dalla preparazione a base di corsa: iniziare con 10-15 minuti per raggiungere progressivamente i 30-40'; se la vostra condizione è ottimale, correre tranquillamente fino a 60'.
- Frequenza delle sedute: da 3 a 4 sedute settimanali per assimilare bene il lavoro, considerando che due sedute servono solo come mantenimento di una condizione fisica esistente ma non come consolidamento.
  Durante queste sedute, diventa di fondamentale importanza controllare che la frequenza cardiaca sotto sforzo non superi le 140-150 pulsazioni al minuto.
  Oltre al lavoro specifico di allenamento per la disciplina praticata (camminare in montagna per l'escursionista) altre discipline che possono creare quelle modificazioni organiche a muscolari affini sono: il nuoto, il ciclismo, il correre e il camminare in luoghi poco inquinati.
  Per chi pratica lo sci (fondo, alpinistico, su pista), diventa importante eseguire sedute di ginnastica preparatoria specifica e generale per migliorare capacità come l'equilibrio, la scioltezza, la coordinazione, l'agilità, attraverso un lavoro di flessibilità muscolare e mobilità articolare sia in forma statica che dinamica.
- Esercitazioni di tonicità muscolare per l'addome, il dorso e le braccia, gruppi muscolari deboli per coloro che svolgono mansioni d'ufficio.

L'ESCURSIONISMO NELL'ETÀ EVOLUTIVA

Per quando riguarda i giovani, è importante conoscere quali sono le capacità che più si adattano a loro e che essi sono in grado si sostenere.

Un lavoro di resistenza (aerobica) come l'escursionismo è positivo nell'età evolutiva. Da studi fatti su tutte le popolazioni esplorate il massimo consumo di ossigeno si è avuto alla stessa età.

È importante rilevare che il massimo consumo di ossigeno per Kg di peso corporeo è un indice molto significativo del rapporto potenza/peso di lavoro aerobico (resistenza).

Questa capacità, nelle prestazioni di resistenza, si raggiunge nei maschi attorno ai 14-15 anni e nelle femmine intorno ai 12 anni. Controlli fatti su bambini di 6-7 anni hanno dimostrato – attraverso i valori di consumo di ossigeno – una buona capacità di lavoro di resistenza aerobico; di conseguenza questa capacità vale anche per l'escursionismo.

Questi studi rivelano che la potenza aerobica nei giovani in età evolutiva ha un andamento simile nei soggetti allenati come nei sedentari, ma con valori decisamente superiori per i primi, sia a livello assoluto che in rapporto al peso corporeo rispetto ai non allenati.

Per tanti anni molti studiosi, osservando i bambini giocare, avevano notato che essi erano portati a svolgere lavori brevi come scatti, salti, ecc., piuttosto che attività aerobiche tipiche del lavoro prolungato.

I dati di laboratorio sopra citati fanno concludere invece che i giovani in età evolutiva preferiscono un gioco intenso e breve solo perché psichicamente portati, ma non per limiti fisiologici determinati da una debole efficienza aerobica.

Considerando che il lavoro anaerobico lattacido (ossia l'assunzione di un forte debito di ossigeno) viene raggiunte intorno ai 20 anni, e che la capacità anaerobica alattacida (cioè sforzi brevissimi e intensi) si raggiunge intorno ai 16 anni, queste ricerche dimostrano in modo paradossale che i giovani in età evolutiva possono, dal punto di vista metabolico, compiere sia dei lavori di tipo prolungato come l'escursionismo sia lavori brevi e intensi, mentre non sono in

grado di svolgere attività comportanti un elevato debito lattacido. Di conseguenza, ai giovani in età evolutiva manca solo l'allenamento alla resistenza aerobica, ma non la capacità fisiologica per effettuare un esercizio muscolare di lunga durata.

Le ultime ricerche scientifiche legate ai sistemi biochimici in età evolutiva dimostrano che i giovani possono svolgere tranquillamente esercitazioni impegnative non solo di breve durata ma anche di resistenza generale.

Va da sé che l'escursionismo giovanile è un'attività che si può intraprendere tranquillamente senza pensieri e con ottimi risultati.

APPUNTI DI BIOMECCANICA SUL CAMMINARE IN MONTAGNA

Camminare e correre in salita è considerato normalmente un'impresa di estrema difficoltà; la meccanica di questo gesto, oltre che spingerci in avanti, ci obbliga a salire in alto, determinando una chiusura notevole nelle articolazioni degli arti inferiori e creando un aumento di fatica rispetto al normale camminare in piano.

Salendo un pendio durante una escursione si ha la sensazione di pesare di più: la biomeccanica ci dice che un tempo di appoggio ridotto ci consente di sfruttare al meglio l'elasticità muscolare, mentre tempi di appoggio notevomente superiori creano un aumento di fatica che può essere evitato attraverso un allenamento specifico e costante.

CONSIGLI UTILI PER CHI INTENDE SEGUIRE UN REGIME DI ALLENAMENTO

- Fare una visita accurata prima di intraprendere un'attività fisica.
- Seguire un'alimentazione varia con prevalenza di carboidrati (pane, pasta, riso) in quanto "carburante" usato dai muscoli durante l'allenamento.
- Non coprirsi troppo per sudare in quanto non necessario: la perdita di liquidi non significa infatti perdita di peso, dal momento che si recupera molto velocemente.
- Sviluppare attività fisica non in modo saltuario ma con continuità. Allenarsi non meno di tre-quattro volte la settimana; dopo interruzioni troppo lunghe si deve riprendere sempre daccapo il lavoro.
- Non trasformare le sedute di allenamento in gare, ma bensì considerarle come la ricerca di un lavoro sufficiente per sviluppare la potenzialità dell'organismo.
- Scegliere una serie di attività motorie che piacciano e divertano: diventerà un'abitudine sana e gioiosa.
- Scegliere dei compagni di allenamento per sostenersi reciprocamente nei momenti di difficoltà e di svogliatezza.
- Non esagerare nei primi periodi di lavoro: un carico troppo intenso potrebbe creare problemi muscolari o tendinei e portare a interrompere l'attività.
- Durante l'allenamento imparare ad ascoltarsi, a sentire quando il cuore, i polmoni e i muscoli stanno esagerando.

Concludo questo articolo ricordando che le persone deboli negli arti inferiori ricevono notevoli benefici dal camminare e del correre in montagna, nei parchi cittadini, nei boschi, tonificando i vari territori muscolari e articolari.

Mi auguro che questo tipo di attività favorisca l'integrarsi dell'uomo con la natura, avvicinando un sempre maggior numero di persone alla montagna, e aggiungendo al lavoro muscolare e alla fatica il godimento delle bellezze e dei paesaggi montani.

Leonardo Migliorini – Pianezza

In visita agli Dei

(breve cronaca di un'avventura)

Gli dei? Che c'entrano? Fanno parte della mitologia greca e il CAI di Alpignano non è certo il Partenone... Comunque possiamo tentare di avvicinarli: basta andare in Grecia e immergersi, anche solo per qualche momento, nell'atmosfera eterea e quasi irreale di questa terra ricca di colori, profumi e antichi messaggi... Non abbiamo saputo resistere al fascino del passato e alla lunga parabola che ripercorre più di 5000 anni di arte cicladica.

Un tuffo nel passato, anche se Zeus, e con lui tutti gli Dei, ha abbandonato ormai l'Olimpo da millenni, un passato che ci affascina e che è stata la molla di questo nostro pellegrinaggio, alla ricerca di radici per molti aspetti immaginate ma ancora sconosciute. Furono infatti i Greci a porre, con la fierezza del loro pensiero, l'uomo al centro del mondo e a considerarlo autorevole misura di tutto; furono proprio loro ad estrarre dal caos l'armonia, l'equilibrio, a razionalizzare l'universo e la conoscenza. Per la mitologia greca l'uomo non era fatto a immagine di dio: al contrario, era la divinità a nascere a immagine dell'uomo; in quest'ottica la preoccupazione centrale di quelle civiltà fu di fornire a ciascuno gli strumenti, l'educazione, per divenire uomini. Anche dal punto di vista estetico, la lezione è sempre la stessa: la Grecia è il paese dove la bellezza non rimane un valore astratto: la sua arte fu integrata nella vita sociale perché destinata ad usi concreti, al culto, alle attività politiche e civili, ai più nobili piaceri dello spirito e del corpo.

Anche se in modo estremamente prolisso, tutto ciò vi spiega perché ho voluto vivere questa

Monte Olimpo

avventura, senza perdere peraltro il vizio di andare per i monti e di salire sul più elevato acrocoro della Grecia, il mitico Olimpo!

Giunti in nave da Ancona a Patrasso, dopo circa 3 ore di viaggio in pullman arriviamo – attraverso lo stretto di Corinto – ad Atene. Da qui bisogna riprendere il pullman per percorrere i 405 Km. che ci portano in Tessaglia, precisamente a Litóhoro, un borgo contemporaneo ai piedi del monte Olimpo (2197 m.), che separa la Macedonia dalla Tessaglia. Alla stazione dei pullman ci arriviamo grazie ad un greco che ci offre un passaggio, tutti ammonticchiati nel cassone del suo camioncino. A tarda sera Litóhoro ci accoglie nella sua veste mondana e dopo non pochi tentativi riusciamo a sistemarci per la notte in casa di locali. L'alba successiva ci trova pronti per l'attacco al sacro monte...: con il taxi giungiamo a Prionia (1100 m.), località distante 18 Km. da Litóhoro, da cui si diparte il sentiero che dopo 2 ore e mezza di marcia raggiunge il rifugio Spilios Agapitos (2100 m.). Da qui, in circa 2 ore e mezza di marcia, si sale alla punta Mitikas, la più elevata del massiccio; le altre sono infatti Skala, Skolio, Agios, Antonios, Stefani e Kalogeros. Lassù, per noi donne c'è una gradita sorpresa: i fiori donatici da due ragazzi olandesi. Ritornati a Prionia, dopo l'inutile e lunga attesa di un taxi tentiamo l'autostop e scendiamo a Litóhoro. Alla sera di una lunga giornata trascorsa nel faticoso viaggio alla volta di Atene, ci troviamo al Pireo finalmente imbarcati verso l'isola di Creta. Dopo 12 ore di navigazione sbarchiamo nel porto di Haniá, uno dei più pittoreschi approdi di epoca medioevale d'Europa, dove non mancano influssi veneziani. Costruita sulle rovine dell'antica Kidonia, la città è posta nella parte occidentale dell'isola.

Qui ci attendono giornate piene e interessanti, anche se le emozioni e le sensazioni vissute in quei giorni non possono venire espresse completamente in queste righe...

Ci trasferiamo sull'altipiano di Omalós, dove ha inizio il corrugamento titanico delle Montagne Bianche, che da origine alle famose gole di Samariás: rocce millenarie carezzate dal vento che portano il sapore del mar Libico fino nel cuore di queste montagne. Esse corrono verso l'interno per circa 18 Km., con una larghezza che varia dai 3 ai 40 metri, diventando impraticabili nella stagione invernale a causa del fiume in piena che le percorre. Un vero miracolo della natura, che termina a Sud dell'isola, sulla spiaggia di Agía Rouméli: da qui bisogna raggiungere Sfakiá e l'unico modo per farlo è via mare, costeggiando in barca l'isola che ci offre un'indimeticabile visione delle sue coste incantevoli. La tappa successiva è Réthimno, costruita sulle rovine dell'antica Rithimna, al centro della costa settentrionale dell'isola. Da qui ci spostiamo nuovamente a Sud, nella fertile pianura di Messara: vediamo Agía Galíni e quindi ci dirigiamo verso l'altura di Festós, che per la sua importanza archeologica viene subito dopo la famossisima Knossós che con il suo palazzo reale domina la pianura sottostante.

Ma è proprio Knossós il centro politico, religioso ed economico dell'intera cultura minoica. Di fronte alle sue misteriose e imponenti vestigia ogni considerazione è vana: Knossós è veramente unica!!

Da Iráklio, la più grande città moderna dell'isola, raggiungiamo l'altopiano di Lassithis dove si trovano migliaia di caratteristici mulini a vento e la caverna di Dikteo, che la mitologia afferma essere stata la culla di Zeus. Due itinerari, questi ultimi, molto suggestivi e stimolanti per chi vuole camminare ed esplorare.

Passato ancora qualche giorno ad Agios Nikólaos ed Elóunda, partiamo per le isole Cicladi, riunite intorno a Delo: rocciose, inaccessibili, esse non sono altro che i relitti di più antiche terre, sommerse talvolta da cataclismi giganteschi.

Santorini è la nostra prima tappa; essa era formata originariamente da tre isolotti calcarei riuniti insieme da un'eruzione vulcanica, finché nel 1500 a.C. un'ulteriore eruzione le conferì l'aspetto attuale. Nel suo periodo attivo il vulcano ha formato Nea Kaméni (nuova isola bruciata), sulla quale è possibile vedere la bocca del cratere e sentire l'odore acre di zolfo che ristagna nei dintorni...

Da qui compiamo un giro con la nave fino alla baia di Palea Kaméni dove facciamo un bagno nelle sorgenti calde e raggiungiamo quindi l'isolotto di Thirassia con la sua Manolas, un paesino di 300 anime dove l'unico mezzo di trasporto sono i muli. Tornati a Santorini, dalla lunga

(segue a pag. 27)

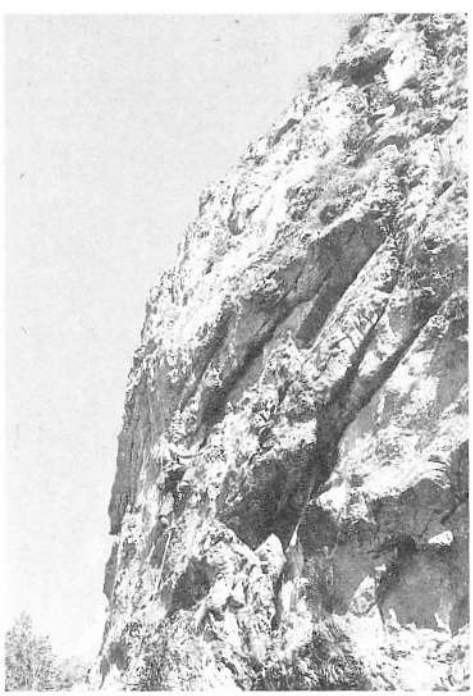
Arrampicate sui torrioni del Monte Rognoso

Alcune belle vie sono state aperte su questi torrioni di compatto serpentino verde, posti in ottima posizione soleggiata a circa 1300 m. di quota sul versante Sud del monte Rognoso, cima rotondeggiante che precede il monte Civrari, sopra l'abitato di Mompellato.

Alcuni anni fa erano stati fatti i primi tentativi e si era aperta qualche via: poi più nulla. Nella primavera del 1986 con Lorenzo Gillio attaccai il primo torrione posto sopra la borgata Suppo e si rivelò molto bello arrampicare in questo luogo, lontano dalle solite palestre ormai affollate. Rimane comunque ancora molto da fare: partendo direttamente dal basso o attrezzando preventivamente le pareti più lisce e verticali si possono creare degli itinerari molto belli fino a 4 tiri di corda su roccia ottima.

I numerosi torrioni sono vicini tra loro e facilmente raggiungibili con un breve percorso. Attualmente esistono 9 vie: 6 al I torrione, una sul "torrione della marmotta", 2 sulle "placche del Fontanino", tutte completamente attrezzate. Le altre strutture devono esserlo ancora.

Primo torrione: «i tappi non passano» (foto L. Gillio)



Accesso

Dalla strada provinciale del colle del Lis, all'altezza del cartello indicatore dell'abitato di Mompellato (salendo dal versante valsusino) si stacca sulla sinistra una strada per le borgate Gai, Carello sup., Carello inf. e Suppo. Si può proseguire in auto fino alla borgata Suppo, dove essa termina (Km. 2). Si risale quindi il ripido prato subito a destra della prima casa per circa 50 m. di dislivello, fino alla spianata posta sulla destra di una baita costruita sotto un gigantesco masso strapiombante. Da qui è visibile il I torrione, dalla caratteristica grande placca finale. Si imbocca successivamente un sentiero a mezza costa che porta a un praticello: da questo punto è visibile anche lo slanciato "torrione della marmotta", posto al fondo del vallone che si apre a sinistra del I torrione. Si risale il praticello poggiando a destra per una traccia di sentiero (bolli rossi, ometti) e si entra nel bosco. Da qui un comodo sentiero segnato porta in breve al I torrione, alla cui base vi è una pietraia dove si possono lasciare comodamente i sacchi (15' dall'auto). Le "placche del Fontanino" si trovano poco prima di varcare il corso d'acqua che taglia il sentiero (segnali): ottima acqua nel torrente (Fontanino).

Per raggiungere infine il " torrione della marmotta" si deve seguire il sentiero che dalla base del I torrione si inoltra nel vallone, entrando subito nel bosco (ometti e segni rossi; tempo di percorrenza: 20'). Gli attacchi delle vie sono contrassegnati con 3 bolli di vernice rossa ed eventualmente con il nome.

Le vie

Le gradazioni si riferiscono al passaggio più difficile di ogni tiro di corda.

1. *Via Cosetta* ("placche del Fontanino") 3 tiri: V –; IV; III .
2. *I tappi non passano* (I torrione) 4 tiri: VI; V; VII (Ao); III .
3. *Vecchia via* (I torrione) IV.
4. *Black hole* (I torrione) 3 tiri: III ; VII (Ao); IV.
5. *L'intuizione* (I torrione) 3 tiri: VI (Ao); VI; VII –.
6. *Daniela la nuit* ("torrione della marmotta") 2 tiri: VI –; VII (Ao).
7. *S.P.A.* (I torrione) 2 tiri: VII; VI.
8. *ALP* (I torrione) 1 tiro: VI .
9. *TAO* ("placche del Fontanino") 2 tiri: V; V –.

L'attacco della via *L'intuizione* è posto a 5' di cammino dalla pietraia, lungo il sentiero che sale verso il "torrione della marmotta", subito sopra e a destra di una placchetta che sbarra il sentiero e che occorre superare (2 m. di III –, bollino rosso).

Discese

Dalla sommità del I torrione si segue il sentierino che scende in un canale verso il vallone principale (bolli rossi) e in circa 10' si ritorna alla pietraia posta alla base.

Dalla sommità del "torrione della marmotta" si scende al colletto posto immediatamente a Nord per divallare quindi nel canalino a sinistra, uscendo su un ripido prato che in breve riporta alla base del torrione, che si raggiunge in 10' circa (bolli rossi).

Da tutti i punti di sosta delle vie è comunque possibile scendere a corda doppia.

Teddy Di Giorgio - Alpignano

(segue da pag. 25)

spiaggia di Kamári saliamo per circa 40 minuti fino a raggiungere le rovine dell'antica città di Thíra, i cui resti dominano dal monte Mesa Vauno. La sera ci concediamo una sosta, per partecipare alla locare Sagra del vino dove possiamo gustare una gran varietà di vini locali, purè di fave e baccalà fritto, che ci provoca una inestinguibile sete e una "notte bianca" da manuale a causa della mancanza di acqua. Sopravvissuti a tale esperienza, l'alba del giorno successivo ci sorprende già nel primo bar aperto a comprare tutte le aranciate disponibili...

Partiamo per Náxos e da qui – dopo un giorno di permanenza – per Dílos e Míkonos: l'antica Delo (oggi appunto denominata Dílos), punto centrale delle Cicladi, avrebbe dato i natali ad Apollo e fin dai tempi più remoti per tale motivo fu ritenuta luogo sacro per tutte le popolazioni dell'Ellade.

Il tempo a nostra disposizione sta purtroppo per terminare e quindi passiamo gli ultimi tre giorni a Míkonos, luogo di vacanza per un'umanità varia ed eterogenea, dedita alla vita notturna. Granitica e battuta dal forte vento del Meltemi, quest'isola riunisce con disinvoltura nei suoi 85 Kmq. 365 chiese e quel turismo internazionale disinibito che l'ha resa celebre. Ci concediamo due giorni di sole e mare sulle spiagge di Paradise, Superparadise e Agrari, dove i nostri compagni di viaggi diventano, al suono del *bouzouki*, incorreggibili cacciatori di belle straniere. Torniamo infine con tristezza ad Atene, dove purtroppo c'è lo sciopero dei musei e solo lo spettacolo serale del Partenone illuminato ci consola del fatto che la nostra avventura sta per terminare.

Ma il fascino di questa terra ormai ci ha conquistato: è sicuro che qui dobbiamo ritornare... Arrivederci Grecia!

Stella Deserto - Alpignano

Una possibile evoluzione per lo sci alpinismo: *il mono*

Sci alpinismo: grandi spazi incontaminati, lontano dalla folla (non sempre), lunghe e faticose marce che portano al piacere di sempre nuovi orizzonti imbiancati, la gioia della vetta e poi giù, stanchi ma felici, in una lunga discesa verso valle. Da sempre lo sci alpinismo è così: la salita e la cime raggiunta a prezzo di mille fatiche fanno passare in secondo piano la discesa, che spesso, anche per le condizioni in cui si svolge, diventa solo un faticoso ritorno a casa condito da un po' di tristezza.

Ed è proprio a causa di questo carattere per così dire eroico dello sci alpinismo che l'evoluzione dei materiali usati ha segnato finora il passo, contrariamente a quella specifica da discesa o da pista che dir si voglia. È solo in questi ultimi anni , infatti, che si è avuta una radicale trasformazione delle attrezzature che da prettamente adatte alla salita come erano in passato sono diventate ottime anche per la discesa.Questo in quanto lo sci alpinismo, da attività ristretta ad un limitato numero di adepti, si è trasformato in uno sport direi quasi di massa, grazie all'ingresso di molti giovani preparati dalle apposite scuole o corsi, e al confluire di tantissimi praticanti dello sci da pista, alla ricerca di nuove emozioni o forse più semplicemente stufi della saturazione delle stazioni sciistiche.

Naturalmente per queste persone è certo importante la salita, ma lo è altrettanto la discesa; va da sé che tali esigenze sono state recepite sia nell'evoluzione dei materiali che nell'insegnamento stesso della tecnica dello sci alpinismo.

Attualmente un buon sci da sci alpinismo (e quando dico sci intendo anche attacchi e scarponi) fa – se ben condotto – la sua discreta figura anche su una pista battuta e diventa addirittura preferibile per la sua maneggevolezza nel fuori pista.

Purtroppo lo sci alpinismo è fatto non solo di attrezzi, ma anche di neve e di persone che devono affrontare la discesa già provate dalla salita.

Per una buona discesa sono infatti essenziali le condizioni della neve: ma in una stagione quante volte, invece della fantastica neve fresca o compatta, si incontra la neve crostosa, ventata, a grumi, marcia o peggio la combinazione di tutte queste!

Il guaio è che in tali situazioni solo sciatori preparatissimi sono in grado di realizzare discese perfette e divertenti senza alcun pericolo di "rompersi". E allora cosa fare tutte le volte, e sono tante purtroppo, che la neve è in brutte condizioni? Stare a casa? Scendere cadendo ad ogni tentativo di curva o con gli sci a spalle, mettendosi nella condizione mentale di ritenere lo sci alpinismo bello soprattutto – se non solo – per la salita? Cominciare allenamenti durissimi con gli atleti della nazionale di discesa?

Risposte sicure o formule magiche non ce ne sono, ma un'idea per scendere in pieno divertimento senza correre il rischio di trovarsi con le gambe in spaccata a 180° c'è: il monosci!

Infatti il mono galleggia molto meglio di due sci, è più stabile ed ha una più facile conduzione di curva, per cui è decisamente migliore su nevi pesanti e fradice, crostose, irregolari, ecc.

Aggiungete che il paradiso del monosci è la neve farinosa, anche profonda, la *poudreuse*, e che le difficoltà di apprendimento non sono poi insormontabili: non può che conseguirne il fatto che esso costituisce un attrezzo ottimale per il fuori pista, anche sul ripido.

(segue a pag. 30)

Un esempio di insedimento montano: L'Alpe Laune

Sauze d'Oulx, la stazione invernale per molti versi ritenuta tra le più colpite dalla speculazione edilizia ed economica degli anni Sessanta e successivi, si è anche di recente imposta all'attenzione degli operatori di montagna per la sensibilità dimostrata dai suoi abitanti nella realizzazione di opere che intendono valorizzare gli aspetti più tradizionali e forse più dimenticati delle realtà montane piemontesi, quali il pascolo e la zootecnia.

Seguendo infatti l'esempio tuttora valido e positivo della Stazione Sperimentale Alpina, è sorto a 2000 m. di altitudine l'alpeggio Laune: si è trattato di ricostruire ed attrezzare una vecchia stalla ormai fatiscente e pericolante, priva dei requisiti igienici necessari e oltretutto scarsamente funzionale.

È stato così costituito un Consorzio di 24 soci residenti a Sauze e già nel 1981 sono stati avviati i primi lavori: anzitutto si è provveduto all'allacciamento – mediante una tubazione della lunghezza di 900 metri – con la rete dell'acquedotto e alla costruzione di una vasca di captazione e una di riserva della capacità di 15 metri cubi.

Nel 1982 è stata realizzata la casa di abitazione, che comprende due ampi locali al piano terreno per la lavorazione del latte e due cantine per il deposito del burro e dei formaggi; uno dei locali verrà adibito a punto di vendita dei prodotti. Al piano rialzato hanno trovato invece posto l'alloggio del malgaro e una sala per i soci.

L'Alpe Laune nuovo insediamento a quota 2000 (foto G. Guerciotti)

Il 1984 ha visto l'inizio dei lavori di costruzione della stalla vera e propria: lunga 60 m. e dotata di 100 posti-mucca, due porte di accesso e aerazione mediante finestre e camini; dall'annessa concimaia partono dei canali di irrigazione per la fertilizzazione della zona di pascolo adiacente.

Il contributo della Regione Piemonte – ai sensi del regolamento CEE 1944 del 30 giugno 1981, *Piano carne* – è stato di 64 milioni di lire. Il collaudo di tutta l'opera è stato effettuato nell'autunno del 1986 (è questo dunque il primo anno di effettivo funzionamento) e gli esecutori hanno ricevuto i complimenti del collaudatore tecnico dell'Ispettorato compartimentale delle Foreste per il lavoro svolto ad opera d'arte. Tutto il complesso, infatti, ha potuto essere ultimato in breve tempo grazie all'infaticabile opera di un gruppo di soci volenterosi e molto affiatati che, lavorando anche di domenica, hanno portato a termine il complesso, a partire dalla sistemazione della strada d'accesso.

Si è trattato in qualche modo di un ritorno alle antiche *corvées*, ossia alla prestazione gratuita di lavoro che un tempo vedeva coinvolti tutti gli abitanti dei paesi nella realizzazione di manufatti di pubblico interesse.

I soci hanno espresso l'auspicio che la loro fatica possa servire di esempio e di sprone ai giovani, affinché la montagna possa tornare ad essere un luogo di vita, di interesse e cultura autentici e non di puro sfruttamento turistico ed edilizio: lo scempio della Valtellina, con il suo pesante carico di dolore e sofferenze, dovrebbe essere una lezione per quanti in montagna intendono vivere e operare.

Ada Vitton Majero - Sauze d'Oulx

(segue da pag. 28)

In compenso, il mono ha qualche problema in più degli sci tradizionali su neve durissima o gelata, in quanto è solo una lamina che deve mordere il ghiaccio; negli attuali modelli, tuttavia, soprattutto in quelli a coda di rondine, questo *handicap* tende a scomparire, senza per questo scadere in versatilità.

Va bene, direte voi, per la discesa tutto in regola, una volta imparato ad usarlo: ma per la salita, come la mettiamo?

La soluzione c'è: si sale con il monosci ben fissato sullo zaino e con ai piedi due sci cortissimi (inferiori al metro di lunghezza) con attacchi da salita e pelli di foca; giunti in cima si fa il cambio: i due sci sullo zaino (data la loro lunghezza non danno nessun problema), il mono sotto gli scarponi e giù!

Certo il peso da portare in salita è maggiore (anche se non è poi così gravoso) e se si deve battere la pista in neve profonda la fatica non è indifferente. Per questo motivo, si consiglia di cominciare con percorsi che presentino dislivelli ridotti di salita abbinati a remunerativi pendii di discesa; non ne mancano certo nella nostra valle, al limite utilizzando in parte gli impianti di risalita.

E poi, un po' di sacrificio non potrà che far gustare maggiormente un sacco di discese straordinarie, in velocità, a serpentina, a scodinzolo o in tutti gli altri modi che volete inventare.

N.B. – Per i patiti della *glisse* un'altra affascinante proposta: sostituite la parola *mono* con *surf* e il gioco è fatto!

Buon divertimento a tutti o, per dirla alla francese, *bon fun*!

Mario Franchino - Almese

Breve bibliografia su monosci, surf e fuori pista:

E. Marta - *Monosci mono passione* - Mulatero Editore.

M. Trotin - *Fuori pista - Sci fantastico su tutte le nevi* - CDA.

P. Raisson - *Le monoski* - Ed. Denöel.

L. Tejada Flores - *Guida allo sci fuori pista* - Zanichelli.

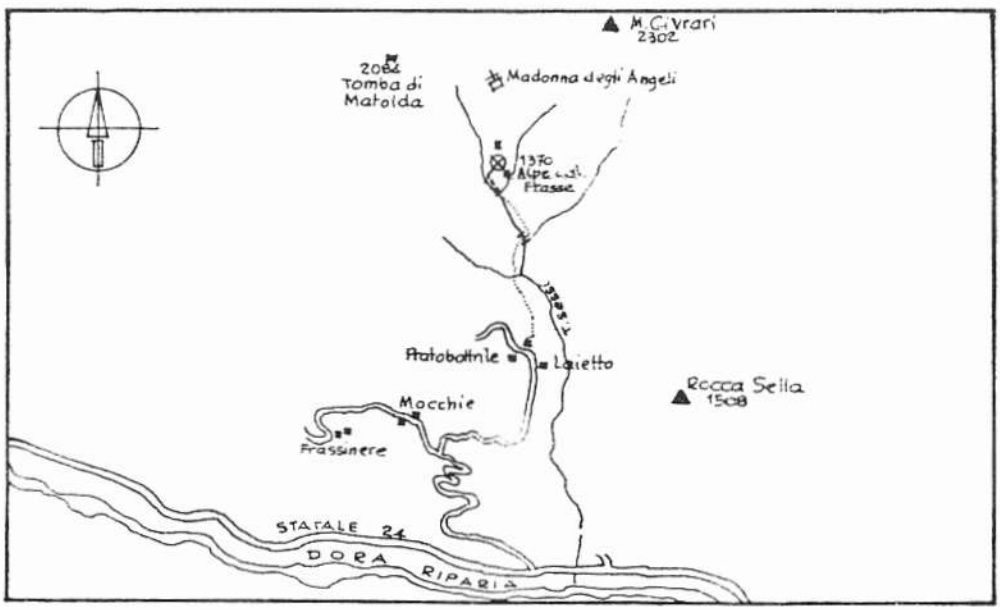
Rivista della Montagna - *Dimensione sci* - n. 73, marzo 1986, n. 82, gennaio 1987 - CDA.

ALP - *Vita e avventure in montagna*, n. 11, marzo 1986 - Vivalda Ed.

VERTICAL - n. 9 décembre 86/février 87 - Ed. Vertical.

Storia di un giacimento

Non a caso è stato scelto un titolo così: è necessario infatti tornare un po' indietro nel tempo (per esattezza, al 1974), quando gli appassionati e i cercatori di minerali non erano una schiera fitta come oggi. Fu proprio in quell'anno che feci amicizia con Silvano: anche lui, come me, era alle prime armi, anche se a entrambi non mancava una grande curiosità e molta buona volontà. Si può dire che da quel momento tutti i nostri sabati e domeniche furono consacrati alla ricerca, vale a dire allo studio sistematico delle rocce da effettuarsi sul campo, in zone per lo più trascurate dai testi di mineralogia: il più delle volte si tornava a casa con un gran bagaglio di nozioni nuove e di esperienze dirette, ma con lo zaino vuoto... Durante questo nostro peregrinare incontravamo spesso dei pastori che, per la gran voglia di rompere la solitudine e l'isolamento che li accompagnava, ci raccontavano volentieri antiche leggende di cercatori d'oro (in realtà, si trattava di cercatori di pirite) o di altre pietre che brillavano: proprio queste generiche informazioni, tuttavia, unite ai nostri precedenti studi, ci hanno dato un giorno la certezza di essere sulle tracce di un giacimento interessante. Eravamo nella zona di Condove e precisamente nella valle del torrente Sessi, nei pressi dell'Alpe delle Frasse. Fu qui che durante una breve sosta per uno spuntino l'inseparabile Maria, moglie di Silvano e grande spronatrice di entrambi, notò sul terreno dei pezzi di roccia con dei cristalli rossi che noi riconoscemmo subito per granati. Inutile dire che lo spuntino fu immediatamente interrotto e ci buttammo a capofitto a rovistare negli sfasciumi di roccia circostanti. Lì trovammo altri eccellenti campioni e nello stesso momento non ci fu difficile dedurre che il giacimento originario si trovava più in alto, sulla parete che ci sovrastava. Così, benché dell'arrampicata avessimo solo qualche nozione, risalimmo verso la



sommità del torrione sospetto, cercando e lavorando in condizioni di sicurezza che sarebbe generoso definire precarie...

Da quel momento e per tante altre volte successive fu per noi una sorpresa continua, sia per la bellezza che per la varietà dei campioni che riuscivamo a estrarre:

- granati, splendidi per colore e ricchezza di forme;
- vesuvianiti, con testa policroma, che misuravano fino a 8 cm.; diopsidi;
- epidoti, color verde bottiglia, lunghi fino a 10 cm.; titaniti, di 3 cm. di diametro;
- clinocloro, in bellissime druse con lucenti cristalli pseudoesagonali;
- apatiti, perfetti cristalli trasparenti, lunghi fino a 2 cm.

I ritrovamenti andarono avanti indisturbati per circa tre anni: naturalmente nel campo dei collezionisti e dei cercatori maturavano le più svariate ipotesi sul luogo esatto della loro provenienza... Ormai i nostri campioni, presentati alle più importanti mostre nazionali e internazionali, avevano scatenato una vera e propria *caccia* al giacimento; da parte nostra abbiamo cercato di tenerne segreta l'ubicazione esatta, perché non diventasse facile preda di cercatori senza scrupoli e desiderosi solamente di un buon bottino. Così la fantasia dei nostri colleghi cercatori spaziava su tutta la valle di Susa: qualcuno diceva che provenivano dalla Cristalliera, altri dalla Cassafrera, fra il col del Vento e il col delle Vallette; chi dava per certo il colle della Malanotte e chi giurava che il giacimento fosse sui Picchi del Pagliaio; chi ispezionava i canaloni di Pian Reale e delle Rocca Rossa... Insomma una miriade di supposizioni che da parte nostra non hanno mai trovato né conferma né smentita, perché giustamente si era sempre detto che provenivano dalla valle di Susa (e basta!). In tal modo, tuttavia, il nostro silenzio ha contribuito indirettamente ai molti ritrovamenti fatti in altre zone della valle, grazie al considerevole numero di cercatori sulle nostre tracce che l'hanno esplorata e in alcuni casi setacciata. Tutto questo durò finché un giorno l'amico Silvano decise di rendere pubblica l'ubicazione del giacimento: una sera – forse in preda a una crisi di coscienza o di generosità – convocò l'allora presidente del Circolo Mineralogico Piemontese, Achille Vineis, e vuotò interamente il sacco!

Da allora comunque il *nostro* giacimento ha continuato a riservare molte sorprese, anche perché il lavoro svolto fino a quel momento l'aveva appena scoperto: ancora di recente, con lavori di scavo paragonabili a quelli delle miniere, sono venuti alla luce altri spledidi campioni. Per chi desiderasse avventurarsi nella zona riportiamo schematicamente l'itinerario, molto interessante peraltro non solo dal punto di vista mineralogico ma anche da quello naturalistico, che attraversa una zona ricca di acque limpide, boschi, fontane. Inoltre, per chi volesse cimentarsi nell'arrampicata, non manca una bella parete rocciosa, anch'essa da scoprire...

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Partendo da Condove si percorre la strada che porta a Mocchie e qui, prima di entrare in paese, si svolta a destra a un bivio che indica Laietto. Oltrepassata questa frazione, si prosegue fino a Pratobottrile, dove si lascia la strada per imboccare la larga mulattiera che parte sulla destra, all'inizio del paese (itinerario CAI n. 569). In 45 minuti di sentiero pressoché pianeggiante si giunge al ponte di legno con ringhiere di ferro che attraversa il torrente Sessi; da qui, volgendo lo sguardo verso le sorgenti del torrente, si può sorgere a circa 2 km. di distanza, sulla destra per chi sale, un panettone di serpentino che è la nostra meta. Oltrepassato il ponte, seguiamo il sentiero che costeggia il torrente e in circa 15 minuti si giunge alla fontana Rame (dove è consigliabile fare scorta d'acqua). Dopo altri 20 minuti di percorso si incontra un affluente del Sessi che è necessario guadare; sempre sotto l'ombra dei faggi si percorrono gli ultimi 20 minuti di tragitto, giungendo alle baite denominate Alpe delle Frasse, a quota 1200 m. Al di sopra di questi alpeggi, si individua facilmente lo sperone roccioso intravisto dal ponte: un ultimo breve tratto e si raggiunge la discarica ai piedi dello sperone, da dove può iniziare la ricerca.

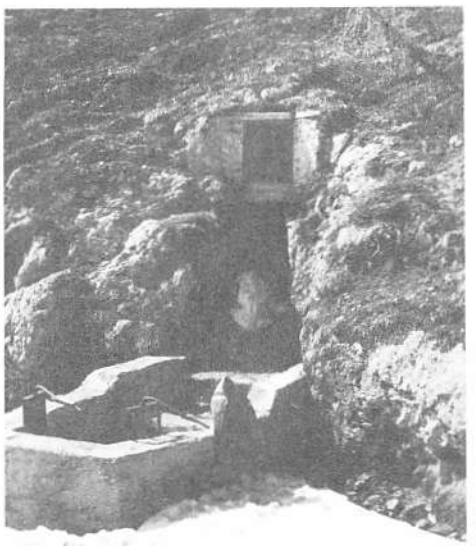
Silvio Pacchiotti – Rivoli

Il traforo di Colombano Romean

Percorrendo le montagne dell'Alta Valle di Susa non è raro incontrare mirabili realizzazioni dell'ingegno umano che ben si inseriscono nell'incomparabile contesto della natura; (fortilizi, opere viarie, opere idrauliche, ecc.). Nella maggior parte dei casi si tratta di costruzioni militari, realizzate in tempi e in condizioni difficili, con modesti mezzi tecnici a disposizione, e con la prevalenza dell'ingegno degli uomini rispetto alle tecnologie: opere che resistono all'ingiuria del tempo e all'incuria degli uomini, a testimonianza delle capacità operative dei nostri avi, purtroppo oggi per lo più neglette e svilite.

Fra queste ve n'è una che presenta peculiarità e caratteristiche assolutamente al di fuori dalla norma: intendo riferirmi al traforo di Tullie, galleria scavata nella viva roccia, che attraversa da Nord a Sud la cresta dei Quattro Denti di Chiomonte; essa fu costruita con lo scopo di far defluire l'acqua del rio Tullie (che scorre, su di un altro versante, a Nord dei Quattro Denti) sul versante Sud, al fine di consentire l'irrigazione dei terreni delle frazioni Cels e Ramats, facenti parte rispettivamente dei comuni di Exilles e di Chiomonte. Ciò che rende unica ed affascinante quest'opera è il fatto che essa fu realizzata da un lavoratore solitario, certo Colombano Romean, in sette anni di duro lavoro, dal 1526 al 1533 e che oggi a distanza di quasi 500 anni continua a conservare efficacia e funzionalità. Su questa figura di "stakanovista" ante litteram *sono fiorite leggende e episodi fantastici, romanzeschi e tragici.*

Ciò che è inconfutabile è il fatto che Colombano Romean fu un personaggio vero, vissuto nella storia e riscontrabile concretamente negli atti pubblici ufficiali del suo tempo (si veda al proposito la rara pubblicazione del sen. F. Chiapusso, *Il traforo di Tuilles e Colombano Romean*, Susa, ediz. Ramonditti, 1879). *Sono quindi superati i dubbi che illustri studiosi come la professoressa M. A. Benedetto* (ne *Il regime della proprietà fondiaria nel diritto consuetudinario dell'Alta Valle di Susa*, Firenze, casa ed. Coppini, 1953) *oppure M. A. De Lavis - Traffort* (ne Le col alpin franchi par Hannibal - son identification topographique) *avevano sollevato intorno al Romean, ritenendolo una figura più leggendaria che reale. Naturalmente la fantasia popolare ha poi ricamato con fervore sulle modalità di esecuzione della sua opera: racconta infatti la tradizione che il solitario scavatore*



fosse quotidianamente rifornito di viveri da un cane che faceva la spola fra la frazione di Ramats ed il cantiere; che fosse stato pattuito, quale compenso per il lavoro, il mantenimento di Colombano Romean vita natural durante da parte degli abitanti delle frazioni Cels e Ramats: (i quali, peraltro, per liberarsi dello scomodo pensionante lo avrebbero avvelenato a opera eseguita durante un festino).

Fra gli abitanti del luogo si racconta che il compenso pattuito fosse addirittura costituito da un'emina d'oro, corrispondente a 4,5 quintali del prezioso metallo!

Motivo plausibile per cui sarebbe stato avvelenato dagli ingrati beneficiati.

Altre versioni lo danno invece più prosaicamente deceduto in età veneranda, a causa di una eccessiva bevuta del famoso vino di Chiomonte, circa 40 anni dopo la conclusione dell'opera: ciò che è certo ed inconfutabile è che Colombano Romean era nato nella frazione Ramats, da un certo Giovanni; si era successivamente stabilito per un breve tempo a Saint Gilles, nella diocesi di Nimes, e da qui, tornato al paese natale con la qualifica di imprenditore, si era assunto l'incombenza di realizzare l'opera commissionatagli dagli abitanti delle frazioni Cels e Ramats riuniti in Consorzio, con l'aiuto delle due amministrazioni comunali di Chiomonte ed Exilles.

Si tratta di un acquedotto sotterraneo scavato nella roccia, opera mirabile di ingegneria idraulica – soprattutto per quei tempi – della lunghezza di oltre 500 m. eseguita unicamente a colpi di scalpello.

Pare da scartare ormai l'ipotesi che il Romean abbia compiuto un semplice lavoro di sgombero del materiale che ostruiva un tunnel preesistente, in conseguenza di una frana avvenuta all'interno: un approfondito esame del sito, infatti, dello stato delle rocce e dei materiali esclude tale ipotesi e non giustifica il lungo lavoro eseguito dal montanaro di Ramats; la vicinanza della cresta del monte alla falda è tale che non sarebbe mai stato possibile il verificarsi di una frana, peraltro non asportabile direttamente dai frazionisti di Cels e Ramats. Un altro documento pubblicato nel volume del sen. Chiapusso avvalora questa teoria: si tratta dell'atto datato 14 ottobre 1526 e relativo alla stipula del contratto di appalto dei lavori di scavo della galleria, assegnato a Colombano Romean: (contratto stipulato dal notaio Giovanni Rostolan, in cui si stabiliscono con precisione tutte le controprestazioni: ad es. ciascuno dei 2 consorzisti di Cels e Ramats doveva fornire un sestiere (pari a due emine) di buon vino ed una emina di segala ogni mese lavorativo; il prezzo veniva stabilito in 5 fiorini per ogni tesa di tunnel, pari a m. 1,786.

L'aerazione era garantita dall'immissione di aria mediante l'utilizzo di rudimentali mantici. È curioso rilevare che l'avanzata dei lavori fu di quasi 20 cm. al giorno, con uno scalpellamento di mc³. 0,360 di roccia.

La realizzazione a forza di colpi di scalpello del traforo di Tullie rimane a testimoniare la costanza, la perseveranza e l'intelligenza dei valligiani, i quali seppero piegare ai propri bisogni vitali anche le montagne in cui vivevano: anche se non di comodo accesso, la località dove è situato il capolavoro di Colombano Romean merita un viaggio, soprattutto per l'incomparabile panorama che si può godere dalla cima dei Quattro Denti di Chiomonte.

Giorgio Guglielmo - Chiomonte

(Articolo tratto e sintetizzato da uno studio commissionato nel 1979 al geom. E. Patria dal Comune di Chiomonte)

Due anelli

Sugli stessi fiumi scendiamo e non scendiamo, siamo e non siamo. (Eraclito)

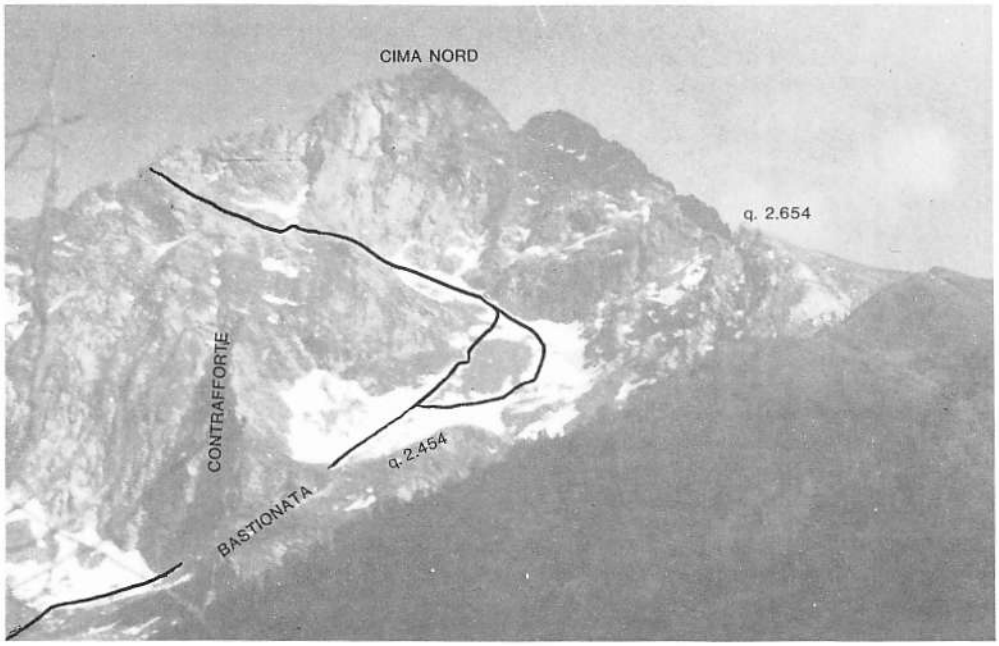
È noioso ridiscendere per dove si è saliti. A volte si può traversare da una valle all'altra facendo la gita sociale con il pullmino che accompagna gli spostamenti. Oppure una Dolce Schiava accompagna in macchina di qua e viene a raccogliere in macchina di là senza fare storie... (o no?)

Per esempio, o abitanti della Valle di Susa, l'Orsiera si sale dalle Selleries traversando in macchina il colle delle Finestre e si ridiscende dalla stessa parte diventando matti con 2 ore di auto in andata e 2 di ritorno. Al Ciùsalet si sale dall'Arpone per il rifugio Vacca o dall'inizio della condotta forzata di Venaus per il rifugio Avanzà e il lago della Vecchia.

E invece, volendo scavalcare e poi tornare al punto di partenza...

TRAVERSATA SULLA NORD DELL'ORSIERA
(*destra e sinistra sono riferiti a chi sale*)

Dalla Bergeria dell'Orsiera (m. 1931) si percorre a sud il pianoro-torbiera sede di un antico lago poi riempitosi. Si vede bene davanti a noi una traccia che sale in diagonale verso sinistra. Lasciando alla destra (SO) il sentiero coi segni bianchi e rossi della GTA che porta al colle dell'Orsiera si prende a sinistra (SE). La traccia, in direzione del rifugio Toesca, è stata di recente ripassata coi segni blu: ciò è bene perché il sentiero si ramifica e si perde tra cespugli di rododendri e ontani nani. Dalla bergeria al bivio 5 minuti; si sale per altri 25 minuti fino a traversare un rio che è l'ultima acqua sicura (m. 2100 circa).



Una ventina di minuti oltre il rio, diminuita la pendenza, il sentiero compie un deciso tornante a destra prima di dirigersi verso il monte Rognone. Sull'angolo del tornante occorre lasciare a sinistra i segni blu (che proseguono verso SE) e svoltare a destra (SO) superando una specie di porta tra pietroni. Si esce su di un prato rotondo e pianeggiante con un caratteristico masso dall'aspetto piramidale. Il masso presenta dal lato di chi arriva (estremità NE) un incavo a volte con dell'acqua. Voltandosi indietro si vede una roccia a strisce. Quota m. 2200; inizio schizzo.

Di qui si prende per SSO e si risale un ripido cono di deiezione sassoso ed erboso (tracce di sentiero). Le tracce, non spontanee ma costruite, parrebbero un vecchio camminamento militare di quando l'Orsiera divideva Savoia e Provenza. Sulla nostra sinistra si trova il contrafforte roccioso che scende dalla nord dell'Orsiera; a destra una bastionata che nello schizzo nasconde il cammino e che culmina nella quota IGM 2454. Il passaggio si intrufola fra i due risalti e raggiunge il bacino ai piedi della parete terminale. Probabilmente le tracce di sentiero seguite fino ad ora vanno in qualche modo verso i trinceramenti del colle dell'Orsiera o verso il colletto fra la punta Nord e l'anticima 2654.

Il nostro cammino, invece, dopo essersi portato (SO) ai piedi del paretone lo costeggia salendo diagonalmente verso sinistra (SE) lungo tracce di nevai che all'inizio di stagione sono visibili anche da Susa e tagliano la parete indicando la strada. In settembre, mancando la neve, la marcia fra pietroni e sfasciumi è faticosissima; può convenire, tenersi più a sinistra, a ridosso delle rocce del contrafforte (sullo schizzo sono indicati i due tracciati).

Quando si riesce a salire al di sopra del contrafforte che abbiamo completamente aggirato, basta soltanto terminare la traversata fino ad affacciarsi fra il secondo e terzo risalto della cresta NE dell'Orsiera, lungo la via Dumontel. Il mio altimetro segna m. 2660 ma è pessimista perché siamo poco più alti del colle Ciardonnèt (m. 2752) e poco più bassi del colletto della Gavia (m. 2775). Dalla Bergeria dell'Orsiera tre ore circa.

A questo punto le scelte possibili sono diverse:

– si può proseguire lungo la via Dumontel (III) fino alla cima Nord.

– si può scendere di 120 metri a S verso il lago del Ciardonnèt e raggiungere la via normale del canalone E al colletto dell'Orsiera e quindi alla cima. (Dalla cima si scende al colletto e al colle dell'Orsiera e quindi col sentiero GTA al punto di partenza).

Oppure:

– si può scendere (S) al lago del Ciardonnèt e al rifugio Selleries.

– si può scendere (S) di una quarantina di metri sempre verso il lago, poi si traversa a sinistra (E) fino al Colle Ciardonnèt. Quindi al colletto della Gavia e ai rifugi Toesca e Amprimo

CARTE E BIBLIOGRAFIA: tavoletta IGM 1/25000 *Monte Orsiera*, 55 III SE; Ferreri, *Alpi Cozie centrali*, ed. 1982, CAI-TCI, itinerari 428k e 428i, per i completamenti della salita; 428d e 427c per la discesa. Nella foto 27 di fronte a pag. 288 l'itinerario descritto è in parte visibile nell'angolo in basso a sinistra. (La via sopra descritta sulla Nord dell'Orsiera, da me percorsa il 28 giugno 1987, non è indicata sulla guida, né fino a questo momento ho avuto notizie di alcun genere al riguardo. Qualora risultasse mai percorsa in precedenza propongo sia intitolata al CAI di Susa).

CORBAREN
(ossia curva le reni)

Esiste un antico passaggio, conosciuto da pochi cacciatori, che permette di andare in due ore e mezzo dal rifugio Vacca al rifugio Avanzà o viceversa. Quest'estate Giuseppe Enrietta – che ne conosceva il segreto – e Guido Vair hanno tracciato con i segni rossi il percorso intorno al Giusalet; ne diamo qui notizia con alcuni avvertimenti.

Dal rifugio Vacca non c'è rischio di sbagliare perché la segnalazione comincia dal rifugio e finisce in vista del lago della Vecchia. Invece dal rifugio Avanzà conviene farsi indica-

(segue a pag. 38)

Orchidee dell'Alta Valle di Susa

Quando sentiamo parlare di orchidee pensiamo immediatamente a quei fiori tropicali strani, multicolori, confezionati a volte in contenitori trasparenti, dall'aspetto certo incantevole e dal profumo inebriante, ma molto costosi, forse a causa della loro rarità. In realtà, le orchidee e le orchidacee sono molto diffuse in ogni parte della superficie terrestre a clima temperato, tanto che se ne contano dalle 15 alle 20 mila varietà.

Tra queste miriadi di varietà, una quindicina circa crescono spontanee nei nostri boschi e pascoli, ad altezze che vanno dai 1000 ai 2000 metri. Esse sono molto più piccole di quelle tropicali o coltivate, ma altrettanto belle e interessanti.

La più piccola, che è anche abbastanza diffusa, è la *Nigritella*: ha un colore che varia dal rosa tenue al rosso carico, a volte nerastro, ed emana un delicato profumo di vaniglia.

La specie più diffusa dei nostri pascoli montani è invece la *Dactylorhiza sambucina*: la sua infiorescenza allungata, cilindrica, varia molto nel colore: si va dal giallo punteggiato di rosso, al rosso con parte del labello giallo. A questo proposito, non posso fare a meno di ricordare che i prati che dal Puys di Beaulard si estendono sino al Colomion sono letteralmente tappezzati di queste orchidacee.

La *Transteinera globosa* è poco appari-

Cypripedinum calceolus

scente, ed ha una forma semisferica piramidale; il colore è generalmente rosa punteggiato di viola; questa varietà, caratterizzata da uno stelo molto lungo, predilige i terreni umidi.

Pochi giorni addietro, poco a monte dell'abitato di Pierremenaud (frazione di Oulx), ho notato con vivo piacere quanche piantina di *Orchis militaris*, dall'aspetto curioso e insolito: ogni petalo, infatti, assomiglia a un omino incappucciato, o anche a una scimmietta, per via di un accenno di coda. Da parte mia penso si tratti di una varietà piuttosto rara nella nostra valle, in quanto è la prima volta che ho la fortuna di osservarle dopo anni di ricerche. Poco distante, ho trovato, seppur in numero minore, degli esemplari di *Orchis purpurea*: entrambe queste varietà crescono insieme nello stesso ambiente, favorendo così la formazione di un ibrido che si differenzia di poco dalla prima.

Un'altra specie abbastanza diffusa è la *Dactylorhiza majalis*, che predilige i terreni paludosi; il colore varia dal rosa al rosso, le foglie sono macchiettate di rosso-bruno.

Ma veniamo infine all'orchidea per eccellenza, la più grande e spettacolare delle nostre Alpi: il suo nome è *Cypripedium calceolus*, ma è conosciuta comunemente come "pianella della Madonna" o "scarpetta di Venere". Si tratta purtroppo di una pianta in via di estinzione, a causa della raccolta indiscriminata effettuata nei tempi passati per la sua bellezza; nella nostra valle se ne conosce solo un gruppetto superstite. Al momento del loro ritrovamento, avvenuto pochi anni fa, si contavano soltanto 18 piantine, salite fortunatamente quest'anno a 28, con 12 fiori. Quest'ultimo è composto da un labello giallo che ha la forma di una pantofola; dalla base del labello si dipartono i 4 petali dal colore rosso bruno, leggermente incurvati su se stessi; l'altezza varia da un minimo di 15 a un massimo di 25 cm. Questa varietà di orchidea cresce prevalentemente nei boschi di conifere e latifoglie, su pendii ripidi e poveri di *humus*.

Per concludere, vorrei solamente raccomandare il massimo rispetto dell'ambiente nel quale questi fiori (e non solo essi) crescono: in caso contrario, con il tempo spariranno e non potremo più goderne il profumo, i colori e l'incomparabile bellezza.

Antonio Dalla Valle – Sauze d'Oulx

(segue da pag. 36)

re il primo tratto dai custodi – e comunque si deve raggiunge il bordo nordorientale del lago della Vecchia, dove esce l'emissario. Si prosegue quindi in direzione ENE, in traversata lievemente ascendente, seguendo grosso modo la linea di confine (indicata sulla carta). Dopo un centinaio di metri si trova il primo segno rosso e poi il cammino è indicato.

Avvertenza: il CAI di Susa intende armare il camminamento con corde fisse nei punti cruciali. Fino a quel momento si sconsiglia vivamente il percorso a chi soffre di vertigini e non sia alpinista esperto; evitare inoltre le giornate umide quando la roccia è viscida.

Ci sono due generi di divertimento che rendono interessante il cammino:

– una cengia alta circa 50 cm. e lunga una trentina di metri che si percorre strisciando e spingendosi lo zaino davanti. Gli uomini forti la percorrono in piedi, stando all'esterno in piena parete, *sotto vuoto spinto*;

– un paio di canaloni che si traversano su roccia molto liscia e sulla quale si trovano ghiaietta con zolle di terra facili a staccarsi e scivolar via. Nessuna difficoltà, ma è meglio non volare a causa della noia nel recupero dei resti.

CARTE e BIBLIOGRAFIA: il percorso si trova a metà fra le tavolette 1/25000 IGM *Novalesa* 55 IV SO e *Colle del Piccolo Moncenisio* 54 I SE, oltre che sulla carta francese IGN 238 *Chabonnel Mont Cenis*. Per individuare il rifugio Vacca – non riportato dalle carte né dalla guida di ALP Rifugi 1 (estate 1987) – vedere la guida CAI TCI, *Alpi Cozie Settentrionali*, di Aruga Losana Re, schizzo a pag. 345.

Enea Carruccio - Susa

Intersezionale: *quale futuro?*

Una decina d'anni fa ha cominciato a prendere forma tra alcuni delegati delle nostre sezioni ai Convegni L.P.V. l'idea di una possibile aggregazione, o meglio la volontà di uscire da una forma di isolamento e di emarginazione decisionale così evidente per le nostre piccole Sezioni in queste riunioni interregionali.

Avendo in mente un po' il modello del raggruppamento Est-Monterosa si voleva costruire un qualcosa che coagulasse alcune iniziative e desse voce agli interessi dei nostri soci e delle nostre Sezioni che sentivamo vicine come territorio e come problemi.

Con queste idee, forse mai espresse chiaramente e collegialmente, sono iniziati i primi incontri di quello che è diventato il Raggruppamento Intersezionale Valsusa e Valsangone, allargato nel corso degli anni ad altre sezioni, tanto che ora siamo al ragguardevole numero di dieci sezioni con oltre duemilacinquecento soci.

Indubbiamente di strada se ne è fatta parecchia: attività comuni sono state iniziate e portate avanti, prova ne sia questo bollettino che ci permette di scrivere e puntualizzare queste cose; ma forse l'idea di fondo centrale e originaria è stata lasciata proprio da parte: l'Intersezionale non è, o non è ancora, un organismo che sappia incidere in modo anche marginale, ma unitario e decisivo, nella politica dei singoli Direttivi sezionali, che abbia chiari gli obiettivi ai quali tendere, che sappia portare fuori del proprio ambito problemi comuni.

Chiaramente non si vuole e non si dovrà mai proporre un organismo che prevarichi i poteri decisionali e gestionali dei Consigli, ma ogni Consiglio di Sezione che vuole partecipare e contribuire all'Intersezionale – e che quindi ne conosce problemi e aspettative –, dovrebbe dare mandato ai suoi delegati di condurre trattative e prendere decisioni che impegnino il Consiglio stesso a seguirle ed applicarle, proprio perché, se i delegati hanno la fiducia del Direttivo, possono prendersi la responsabilità di decisioni vincolanti.

Un esempio piuttosto chiaro è il riservare in pratica agli iscritti trattamenti diversi in base a decisioni locali, anche se in teoria tutti (soci e Sezioni) hanno problemi simili e comunque assimilabili.

Quando invece si trattano problemi più semplici e solo di tipo logistico ed organizzativo si riesce, seppur in tempi comunque sproporzionati alle reali esigenze della discussione, a costruire qualcosa di positivo con la convinta partecipazione sia dei soci sia delle Sezioni, come ad esempio le riuscitissime da sempre gite intersezionali estive.

Viene comunque da chiedersi a questo punto se sia necessario ed economico che un apparato intersezionale quale siamo riusciti a mettere in piedi debba essere destinato solo ad iniziative di questo tipo, mentre non riesce ad organizzare una linea comune su altri e ben più importanti problemi.

Ritornando inoltre, alla prima considerazione fatta, e cioè sull'esigenza sentita ma difficile da soddisfare concretamente, di far sentire la propria voce anche all'interno del nostro Sodalizio, pur constatando che una sostanziale mancanza di idee-guida comuni porta ad una inevitabile carenza di argomenti da proporre, l'esperienza di questi 10 anni ci dimostra che non si riesce neppure a mettere a disposizione dei pochi partecipanti alle assemblee regionali o nazionali del CAI le deleghe per la copertura dell'area del nostro Raggruppamento. Anche questo quindi potrebbe essere un discorso da continuare ed ampliare e forse una buona abitudine da prendere... Tirando le fila degli argomenti proposti in queste considerazioni, vorremmo evitare che queste rimanessero sterili riflessioni fine a se stesse o semplici constatazioni, ma auspichiamo possano invece diventare lo spunto per una discussione allargata tra i soci e nei Consigli Sezionali; solo un dibattito articolato di tale genere all'interno di ogni sezione, infatti, sarà possibile portare i contributi costruttivi ad una riunione intersezionale come necessario punto di riferimento e di confronto.

Piergiorgio Bergero / Carlo Maritano - Giaveno