

# Muntagne Noste 2010

*Montagne come sentieri di  
benessere e di salute*

*Che per noi la montagna rappresenti  
un richiamo irrinunciabile è evidente,  
ma che la nostra passione possa  
contagiare chi sembra esserne immune  
è l'obiettivo che ci ha condotti a  
sviscerare in questo numero di Muntagne  
Noste le ricadute positive, sul corpo  
e sulla mente, dell'andar per monti.*



RIVISTA INTERSEZIONALE  
CAI VALLE DI SUSA - VAL SANGONE



La Rivista dell'Intersezionale Val Susa e Val Sangone si avvale della volontaria collaborazione dei soci delle sezioni e di tutti gli appassionati. La pubblicazione viene distribuita gratuitamente a tutti i soci delle sezioni dell'Intersezionale. La redazione si riserva la proprietà assoluta di quanto pubblicato in originale e ne consente l'eventuale riproduzione con l'obbligo della citazione dell'autore e della rivista. Gli articoli firmati comportano ai rispettivi autori ogni responsabilità sul contenuto mentre quelli non firmati si intendono pubblicati a cura della redazione.

## Sommario

Direttore: Mauro Carena  
 Coordinamento: Tiziana Abrate, Claudio Blandino, Anna Gastaldo  
 Redazione: T. Abrate, C. Blandino, E. Boschiazzo, E. Cardonatti, A. Cucco, V. Ferrero, R. Follis, A. Gastaldo, V. Girodo, G. Guerciotti, G. M. Maritano, S. Oglino, G. Pronzato, C. Sibille, C. Usseglio Min  
 Impaginazione: Claudio Blandino  
 Presidente Intersezionale: Ezio Boschiazzo  
 Segretario: Piero Pecchio  
 Stampa: Arti Grafiche San Rocco s.n.c. - 10095 Grugliasco (TO)



Foto di copertina: salendo al Niblè (foto di Marco Levetto)

### SEZIONI DELL'INTERSEZIONALE VAL SUSA - VAL SANGONE

- ALMESE**  
 Presidente: Vincenzo Ferrero  
 Via Roma 4, 10040 ALMESE - Apertura: mercoledì ore 21 [www.caialmese.it](http://www.caialmese.it)  
 Anno di fondazione: 1977 (dal 1975 sottosezione di Alpignano)
- ALPIGNANO**  
 Presidente: Adriana Cucco  
 Via Matteotti 10, 10091 ALPIGNANO - Apertura: venerdì ore 21  
[www.caialpignano.too.it](http://www.caialpignano.too.it) - Anno di fondazione: 1955
- AVIGLIANA**  
 Reggente: Andrea Tonoli  
 Piazza Conte Rosso 11, 10051 AVIGLIANA - Apertura: venerdì ore 21  
 Anno di fondazione: 1972, sottosezione di Alpignano
- BARDONECCHIA**  
 Presidente: Ezio Boschiazzo  
 Via Pietro Micca 39, 10052 BARDONECCHIA  
[ezio\\_boschiazzo@alice.it](mailto:ezio_boschiazzo@alice.it) - Anno di fondazione: 1972
- BUSSOLENO**  
 Presidente: Osvaldo Plano  
 Borgata Grange 20, 10053 BUSSOLENO - Apertura: venerdì ore 21  
[www.cai-bussoleno.it](http://www.cai-bussoleno.it) - Tel. 0122.49.461 Anno di fondazione: 1924
- CHIOMONTE**  
 Presidente: Vilmer Jacob  
 Via V. Emanuele 38, 10050 CHIOMONTE - Apertura: sabato ore 21  
 Anno di fondazione: 1977 (dal 1970 sottosezione di Torino)  
 e-mail: [cai.chiomonte@libero.it](mailto:cai.chiomonte@libero.it)
- GIAVENO**  
 Presidente: Livio Lussiana  
 Piazza Colombatti 14, 10094 GIAVENO - Apertura: merc. ore 21, giov. ore 21  
 (speleo) [www.caigiaveno.com](http://www.caigiaveno.com) - Tel. 011.9378002 - Anno di fondazione: 1966
- PIANEZZA**  
 Presidente: Carlo Rabezzana  
 Via Moncenisio 1, 10044 PIANEZZA - Apertura: giovedì ore 21  
[pianeZZa@cai.it](mailto:pianeZZa@cai.it) - Anno di fondazione: 1979 (dal 1976 sottosez. di Alpignano)
- RIVOLI**  
 Presidente: Claudio Usseglio Min  
 Via Fratelli Bandiera, 1, 10098 RIVOLI - Apertura: venerdì ore 21  
[www.cairivoli.it](http://www.cairivoli.it) Anno di fondazione: 1982  
 (dal 1927 sottosez. di Torino - Sciolta dal '36 al '45)
- SUSA**  
 Presidente: Nino Allemano  
 Corso Unione Sovietica 8, 10059 SUSA - Apertura: venerdì ore 21  
 Tel. 0122.62.31.78 - 338.652.54.26 e-mail: [www.caisusa.it](http://www.caisusa.it)  
 Anno di fondazione: 1872 (sciolta nel 1942, ricostituita nel 1977)
- SAUZE D'OULX**  
 Presidente: Giorgio Guerciotti  
 Strada Provinciale Oulx/Sauze - Viale Genevris, 10050 SAUZE D'OULX  
 Tel. 335.694.55.48 - Anno di fondazione: 1979 (sottosez. di Bussoleno)  
 e-mail: [giorgio.guerciotti@alice.it](mailto:giorgio.guerciotti@alice.it)

- 8 Editoriale  
 10 Montagna: sport-salute  
 15 MTB Punta Gardiol  
 16 Meisnor  
 20 Montagne d'argento  
 24 I sogni aiutano a vivere  
 28 Erbe buone per tutti  
 36 L'adattamento alla quota  
 42 Salute in montagna  
 49 Giro del Thabor  
 50 Montagna come luogo di salutare  
 soggiorno per l'infanzia  
 52 La ferrata di Rocca Clarì  
 54 Le prime esperienze di colonia alpina  
 56 Rigenerare lo spirito  
 60 Pastore dell'Essere  
 63 Montagnaterapia  
 66 I pericoli della montagna  
 70 Imprese casalinghe  
 74 Nuove tipologie di traumi nello  
 sci moderno  
 79 Cromoterapia  
 80 Passi in salita nel nome della fede  
 83 Vacanze storiche in Val Sangone  
 89 Programma Corsi 2010  
 90 Vacanze in villa a Rubiana  
 94 Con qualche pateravegloria in più  
 98 Un medico alpinista  
 100 In montagna con la Scuola Giorda  
 102 Borgone, richiadata Rocca Penna  
 104 Attività Intersezionale  
 106 Ricordiamo Adriana Bonicatto  
 107 Ricordiamo Stefano Raimondo
- Tiziana Abrate - Anna Gastaldo*  
*Roberto Follis*  
*Adriana Cucco*  
*Guido Mauro Maritano*  
*Tiziana Abrate*  
*Stefano Cordola*  
*Rosita Ciotti*  
*Claudio Blandino*  
*Daniela Bortolin*  
*Claudio Blandino*  
  
*Ada Vitton Maiero*  
*AltoX*  
*Elisio Croce*  
*Roberto Follis*  
*Anna Gastaldo*  
*Alice De Paoli*  
*Gianni Pronzato*  
*Roberto Porzio - Germano Graglia*  
  
*Giorgio Guerciotti*  
*Annamaria Rimondotto*  
*Elisio Croce*  
*Guido Mauro Maritano*  
*Scuola Carlo Giorda*  
*Enrico Moncalvo*  
*Pier Aldo Bona*  
*Alda Cosola*  
*Chiara Corino*  
*AltoX*  
*Claudio Usseglio Min*  
*Gli amici*  
*Elisio Croce*

Per la realizzazione di questo numero hanno collaborato con articoli, ricerche e fotografie:

*Abrate Tiziana, Blandino Claudio, Bona Pier Aldo, Bortolin Daniela, Boschiazzo Ezio, Cardonatti Enzo, Ciotti Rosita, Cordola Stefano, Corino Chiara, Cosola Alda, Croce Elisio, Cucco Adriana, De Paoli Alice, Durando Marco, Ferrero Vincenzo, Follis Roberto, Gastaldo Anna, Girodo Vittorio, Graglia Germano, Guerciotti Giorgio, Levetto Marco, Mantello Roberta, Maritano Guido Mauro, Mattiel Piermario (AltoX), Martoia Pier Carlo, Moncalvo Enrico, Oglino Susanna, Pecchio Piero, Plano Osvaldo, Porzio Roberto, Pronzato Gianni, Rimondotto Annamaria, Rolando Claudio, Usseglio Min Claudio, Vitton Maiero Ada.*

## Che cosa cerchiamo nella montagna?

Un luogo di fascinazione o di rigenerazione dello spirito e del corpo? Un teatro di esplorazione e di avventure o una palestra per record personali?

La montagna è parte della nostra cultura: nella Bibbia è prediletta da Dio (Sinai, Tabor, Golgota: monti biblici dai suggestivi nomi che si perpetuano ancora oggi); l'uomo ne ha sempre subito il fascino, per isolarsi dal resto del mondo, per meditare e riflettere (scelta di solitudine e contemplazione degli anacoreti) in un luogo considerato sacro e propizio all'incontro con l'Altro e l'ascesi. D'altro canto la montagna, con la grandiosità e purezza del suo ambiente, ha da sempre esercitato un'irresistibile forza d'attrazione come luogo in cui rigenerarsi.

Salute e salvezza dell'anima sono parole d'ordine consuete già dal tempo dei Romani: *Rupes itinera virtutis* (le rupi sono le vie della virtù) citava un proverbio latino, e similmente Terenzio sosteneva che "i luoghi in montagna quanto più sono alti tanto più sono salubri". Ma è soprattutto in tempi più recenti che si è affermata la passione per la montagna intesa come luogo salutare e salvifico per l'individuo nella sua interezza: montagna conosciuta non soltanto attraverso i libri di geografia, ma provata sul campo, nella ricerca di una dimensione attiva in cui impegnare il corpo e lo spirito. Tra Otto e Novecento la montagna acquista un'ulteriore dimensione: diventa sede dapprima di un turismo d'élite (costituito da scienziati e da esploratori, oltre che dai membri delle più prestigiose dinastie europee o della grande borghesia: basti pensare a Chamonix e a St. Moritz) seguito poi da un turismo di massa con lo sviluppo di colonie alpine ed elioterapiche, sorte ad opera di industriali filantropi che

tentavano in tal modo di coniugare la necessità di assistere i figli delle famiglie disagiate dei loro dipendenti con la propaganda di una vita all'insegna del benessere psicofisico. Per non tacere delle numerose colonie montane - sorte in seguito agli interventi delle chiese e delle comunità religiose - dove aria pura, educazione al rispetto della natura e di regole severe di vita si associavano alla vicinanza di Dio.

"Le passeggiate frequenti, lo spettacolo della natura, l'aria più fredda e secca, lasciano in noi una sensazione piacevole, come se fosse cresciuta l'energia", riporta un altro autore moderno, Mosso in "Fisiologia dell'uomo sulle Alpi". Gli fa eco la scrittrice Johanna Spyri che con il suo libro Heidi - conosciuto non solo dai bambini di lingua tedesca - ha fatto sognare generazioni di lettori con le sue descrizioni di monti scintillanti, di stormire d'abeti, di profumatissimi fiori ed erbe aromatiche.

Montagne dunque come sentieri di benessere e di salute.

E che per noi la montagna rappresenti un richiamo irrinunciabile è evidente, ma che la nostra passione possa contagiare chi sembra esserne immune è l'obiettivo che ci ha condotti a sviscerare in questo numero di *Montagne Noste* le ricadute positive sul corpo e sulla mente dell'andar per monti. Abbiamo così indagato sulle motivazioni che spingono giovani e meno giovani a percorrere le nostre montagne (ma anche quelle lontanissime e più elevate del pianeta), riscontrando in esperienze anche molto differenti un denominatore comune: l'entusiasmo. Tutti, nel preparare un'escursione, un'arrampicata, una sciata o una ciaspolata avvertono una sensazione di trepida attesa e all'avvicinarsi della meta una ancor più intensa sensazione di gioia. Queste emozioni ed il loro riflesso sul nostro fisico sono oggetto

di studio da parte di medici e psicologi che ci confermano quanto il piacere che proviamo in un ambiente così suggestivo, che pur comporta fatica e rischi, sia importante per il nostro benessere psico-fisico. La montagna non può essere considerata alla stregua di un parco dei divertimenti per cittadini annoiati, ma un terreno in cui attraverso il rispetto e la conoscenza delle sue peculiarità si esercita un'attività che ci procura serenità e gioia.

Del resto, la presenza nelle nostre valli di luoghi costruiti nel secolo scorso per curare la salute di piccoli ed adulti, assicurando al tempo stesso un'occasione per ritemperare lo spirito, o il fatto che località di media montagna abbiano costituito luoghi di villeggiatura ambiti anche da personaggi che oggi definiremmo vip, conferma quanto le Terre Alte abbiano esercitato motivo di attrazione anche su chi non è impegnato nella lotta con l'alpe. Sogni e progetti, conquiste e rinunce, fatiche e pericoli: tutto fa da sfondo all'appassionata frequentazione del mondo verticale, ed è quanto emerge dai racconti di chi ha voluto spiegarci la bellezza della montagna attraverso la sua fruizione ad ogni livello: il provetto alpinista, il semplice escursionista, il poeta che trasforma colori e suggestioni in parole, l'istruttore o l'accompagnatore di ragazzi diversamente dotati. Non si poteva, trattando questi temi, dimenticare che guarire con le erbe di montagna o con la sapienza tutta empirica dei molti *meisnor* che hanno vissuto e vivono tuttora nei nostri paesi è un modo diverso di curare il corpo, in sintonia con la natura e che la cosiddetta disabilità può trarre dalla montagna risorse preziose per affrontare la vita.

Un altro aspetto su cui il lettore potrà trovare spunti di riflessione è il rapporto montagna/credenze religiose e montagna/elevazione

dello spirito: i nostri monti come meta di pellegrinaggio (per fare un esempio, la devozione alla Madonna del Collombardo o del Rocciamelone), inteso quale simbolo evidente del rapporto che lega l'umanità alla montagna e al tema della salute intesa come salvezza, testimoniano la tensione verso l'alto come esigenza metafisica dell'uomo.

Abbiamo inoltre dato spazio a chi dedica il proprio tempo al prezioso compito di soccorrere gli infortunati in montagna, cercando di comprendere, al di là delle innegabili doti tecniche, i sentimenti che si provano davanti ad una vittima di incidenti occorsi nei luoghi così amati; allo stesso modo, ci è sembrato interessante indagare le motivazioni dei giovani istruttori della Scuola Carlo Giorda, che hanno l'occasione di trasmettere entusiasmo e competenze a chi vuole acquisire tecnica e sicurezza nella pratica dell'alpinismo.

In conclusione, il legame tra montagna e salute ci è sembrato un'ottima occasione per analizzare gli aspetti che, pur sfuggendo a definizioni univoche, accomunano tutti coloro che fanno vedere nella montagna, come afferma Massimo Mila, "la più nobile forma di conoscenza della crosta terrestre", sperando altresì di riuscire a spingere altri ad accostarsi a questo mondo emozionante con il nostro stesso entusiasmo. E quando un nostro caro o un amico perde la vita sui monti non lo definiamo vittima della montagna, come recitano a caratteri cubitali i titoli dei giornali, ma lo pensiamo comunque felice in un luogo profondamente amato, spinto da un'attrazione forte tra l'essere e la natura.

Tiziana Abrate  
Anna Gastaldo

Il famoso naturalista Gessner nel 1555 scalò il monte Pilatus... Tale impresa...gli dette la possibilità di scrivere un'opera pregevole, il *De admiratione montium*, dove si può trovare un esplicito invito a salire i monti, non solo per studiarli ed ammirarne la bellezza, ma anche per eseguire un ottimo esercizio fisico e spirituale

I motivi che hanno spinto l'uomo a scalare i monti sono vari e complessi. Prima che iniziasse l'alpinismo come fenomeno storico l'atteggiamento verso la montagna fu piuttosto timoroso. Le indagini archeologiche hanno accertato che la presenza dell'uomo in alta quota risaliva alle epoche preistoriche. È un fatto acquisito che sulle Alpi sin dal terzo millennio a.C. si praticassero la transumanza e la caccia; ciò è confermato dal ritrovamento di una mummia di un cacciatore, vissuto circa 5300 anni fa, ibernata nei ghiacci del massiccio dell'Otzal, sulla frontiera italo-austriaca, avvenuto nell'anno 1991 a quota 3212. Del resto, fin dall'antichità i monti hanno rappresentato nell'immaginario umano qualcosa di grande e misterioso legato al concetto di divinità; la prima ascensione che la storia ci ha tramandato è senza dubbio quella del monte Ararat effettuata dal patriarca Noè. Dante scaldando il Monte Falterona, attribuiva alla montagna il mezzo per accedere alle sfere dell'Empireo (*Purgatorio*, IV, 31). Uscendo dal buio del Medioevo durante il quale i popoli ponevano sui monti la sede delle streghe e degli

spiriti maligni, Petrarca il 26 aprile 1336 effettuava in stile moderno e sportivo l'ascensione al monte Ventoux in Provenza, per il gusto e la brama di vedere molte cose. Anche il genio universale di Leonardo da Vinci ci ha tramandato una pagina di storia alpinistica: accomunando l'interesse scientifico al godimento estetico salì alle pendici del Monte Rosa, per cui a buon diritto può considerarsi il precursore dell'alpinismo finalizzato allo studio ed al diletto. Il famoso naturalista Gessner nel 1555 scalò il monte Pilatus con l'intento di ottenere una precisa concezione delle Alpi. Tale impresa, nella quale trasfusa tutta la sua passione, gli dette la possibilità di scrivere un'opera pregevole, il *De admiratione montium*, dove si può trovare un esplicito invito a salire i monti, non solo per studiarli ed ammirarne la bellezza, ma anche per eseguire un ottimo esercizio fisico e spirituale. Per trovare il nascere di un interesse vero e proprio per la natura alpestre, dobbiamo giungere fino al '700, quando si afferma l'impulso innovatore dello spirito illuminista. Attraverso i nuovi interessi degli scienziati, nasce un diverso modo di studiare e vedere la

natura in tutte le sue espressioni. Forte del pensiero razionale e matematico l'uomo di quel tempo vuole avventurarsi in ogni ramo del sapere, senza inconsce inibizioni. In questo periodo le escursioni a scopo scientifico subiscono un notevole incremento. Il massimo merito del sentimento nei confronti della natura spetta allo scrittore-filosofo svizzero Jean Jacques Rousseau, il quale nelle sue *Meditazioni del passeggiatore solitario* esprime tutta la sua passione per la botanica e la campagna, sentita come antitesi alla città viziosa e corruttrice. La frequentazione della montagna si trasforma così in una sorta di piacere misterioso: i sacerdoti avvertivano la sensazione di sentirsi sulle vette più vicini a Dio; gli esteti esaltavano la bellezza dei monti, del paesaggio sempre mutevole, i colori delle rocce e dei ghiacciai illuminati dal sole, il silenzio e le cupe foreste di conifere, i laghi morenici, la dolcezza dei tramonti, il rito misterioso ed affascinante dell'aurora. Tutto ciò costituisce il mondo ideale in cui l'individuo poteva coltivare le sue esaltazioni tali da portarlo ad avvertire profonde emozioni. Anche in Italia gli intendi-

menti scientifici dell'alpinismo si affermarono, tant'è che, su iniziativa di Quintino Sella, nell'ottobre del 1863 alcuni appassionati fondarono a Torino il Club Alpino. L'articolo 2 dello Statuto così testualmente recitava: "Il Club Alpino ha per scopo di far conoscere le montagne più specialmente le italiane, di agevolare le salite e le esplorazioni scientifiche". Attorno a Quintino Sella gravitava un piccolo mondo cittadino, costituito da autorevoli gentiluomini, studiosi, agiati professionisti e aristocratici benestanti, che poteva evadere dalle costrizioni della frenetica vita di città percorrendo le Alpi, per lo più con il pretesto di compiere studi geologici e scientifici. Spesso questa motivazione costituiva una dignitosa copertura con la quale tentare di spiegare quella strana smania che spingeva codesti uomini fuori dalle comodità della vita civile, a sudare e faticare sugli irti colli, dormire nei fienili, nutrirsi di polenta e latte, sbrindellarsi gli abiti fra i rovi e le rocce. Ma non mancavano motivazioni salutistiche: a questo proposito, i famosi alpinisti Martelli e Vaccarone, nella loro *Guida delle Alpi Occidentali* edita nel 1898, in un

I famosi alpinisti Martelli e Vaccarone, nella loro Guida delle Alpi Occidentali edita nel 1898, in un apposito capitolo fornivano interessanti consigli e le seguenti ricette sull'igiene:

“Le escursioni pedestri sulle montagne sono un'utilissima ginnastica muscolare ed un ottimo mezzo per rinvigorire la salute affranta ed abbattuta dal soggiorno nell'aria immonda delle grandi città e delle antigieniche abitudini della vita cittadina”

apposito capitolo fornivano interessanti consigli e le seguenti ricette sull'igiene: “Le escursioni pedestri sulle montagne sono un'utilissima ginnastica muscolare ed un ottimo mezzo per rinvigorire la salute affranta ed abbattuta dal soggiorno nell'aria immonda delle grandi città e delle antigieniche abitudini della vita cittadina. Esse infatti oltre a richiedere per la marcia la cooperazione di tutti i muscoli del corpo attivandosi così lo scambio molecolare, e quindi l'attività vitale generale, hanno ancora il vantaggio per la progressiva diminuzione di pressione cui si assoggettano salendo, di porre il nostro sangue che tante cause concorrono a viziare nel piano in tali condizioni che, mentre la sua proprietà di assorbire l'ossigeno dell'aria di pochissimo scema, ne aumenta invece grandemente la potenza esalatrice, per cui ne escono e l'acido carbonico e tutti quegli altri gaz nocivi i quali o vi sono prodotti naturalmente o vi sono pervenuti dal di fuori, ma che comunque con il loro soggiorno, sono di danno alla salute. Infine il movimento in mezzo a quell'aria purissima, secca, fresca, sempre un po' agitata, aiuta a rinvigorire le forze di-

gestive e il sistema nervoso, su cui agiscono anche favorevolmente il gradito aspetto delle scene che si sviluppano continuamente davanti agli occhi dell'alpinista”.

Per la verità, la consapevolezza dei benefici riflessi sulla salute umana, derivante dal soggiorno sulle terre alte, era già stata evidenziata sin dalla fine del 1200 dal viaggiatore veneziano Marco Polo, che nel suo libro *Il Milione*, così scriveva: “L'aere è così puro in quelle sommità e l'abitarvi così sano che gli uomini che stanno nelle città e nel piano, come si sentono assaltare dalla febbre di cadauna sorte o d'altra infirmità accidentale, immediate ascendono il monte e starvi due o tre giorni e si ritrovano sani per causa dell'eccellenza dell'aere”.

Solo in tempi recenti eminenti studiosi hanno dimostrato scientificamente il rapporto fra l'attività fisica all'aria aperta ed i benefici sull'organismo umano.

È stato affermato che la luce del sole e l'aria pura sono veri e propri cibi per il corpo umano, tanto da poter essere considerati fra i nutrimenti essenziali della vita. Obesità, osteoporosi, diabete, disturbi cardiovascolari, sindrome depressiva, cancro ed altera-

zione del sistema immunitario, sono favoriti da una vita sedentaria. È assodato che coloro i quali esercitano attività sportive in montagna, dove l'aria non è inquinata ed è priva di polveri sottili, avvertono una sensazione di benessere, tranquillità, appagamento, poco dopo aver iniziato a muovere i muscoli ed a sudare. Tale attività motoria è profondamente diversa da quella eseguita in palestra, in quanto viene effettuata all'aria aperta, salubre e pulita anziché in quella viziata e pesante degli ambienti chiusi. Gli effetti positivi conseguenti che si riverberano sulle funzioni vitali sono assai importanti: il cuore si rinforza ed il miocardio aumenta la capacità di contrarsi efficacemente per svolgere le funzioni di pompa; il sangue più fluido scorre velocemente e le pareti dei vasi sanguigni rimangono elastiche, riducendo il rischio di malattie cardiocircolatorie; l'efficienza dei polmoni rimane alta e la capacità di introdurre ossigeno risulta facilitata.

In particolare, per quanto riguarda gli effetti positivi del trekking sull'organismo umano, si riscontrano notevoli miglioramenti sull'apparato osteo-artro-muscolare dovuti ad un sensibile

aumento del tono muscolare, in quanto la fibra irrorata da una maggior quantità di sangue, si ossigena e rinforza.

Secondo la maggior parte dei ricercatori, molti riflessi positivi sono collegati anche alla grande quantità di endorfina, catecolamina e serotonina, sostanze che vengono secrete dalle ghiandole.

Le endorfine in particolare, note anche come “ormoni del piacere”, sono prodotte dal cervello e svolgono una funzione sedativa, producono effetti euforizzanti e l'elevazione dell'umore, riducono il livello di colesterolo e determinano un positivo miglioramento non solo dello stato fisico, ma soprattutto delle condizioni psichiche.

Molti sono pertanto gli aspetti positivi che si riscontrano a livello del sistema nervoso che viene sollecitato e compromesso dai ritmi frenetici della vita moderna. Già circa 2000 anni fa il famoso medico Galeno sottolineava l'esistenza di uno stretto rapporto fra stato immunitario e condizioni emozionali, cioè fra livello di resistenza alle malattie e situazione psico-affettiva.

Sulla base di tali principi sono numerosi gli psicoterapeuti e psichiatri che, prima ancora di prescrivere far-

Già circa 2000 anni fa il famoso medico Galeno sottolineava l'esistenza di uno stretto rapporto fra stato immunitario e condizioni emozionali, cioè fra livello di resistenza alle malattie e situazione psico-affettiva



La capanna osservatorio Regina Margherita fu inaugurata il 18 agosto 1893, giorno in cui salì per pernottarvi con corteo di guide, alpini e dame di compagnia la regina Margherita.

maci, prescrivono ai propri pazienti soggetti a sindromi depressive una cura facile e ricca di effetti positivi come la pratica sportiva.

Da una decina di anni il termine "montagnaterapia" è entrato nel linguaggio comune e sempre più vi è la

consapevolezza del salutare rapporto uomo-montagna in termini terapeutici. A suggello della validità di quanto affermato, può valere la pena di citare una significativa massima coniata da Quintino Sella: "Correte alle Alpi, alle montagne o giovani animosi, che vi troverete forza, salute, bellezza, sapere e virtù".

Conclusione. Per necessità di spazio, ho dovuto compiere uno sforzo di sintesi nell'intento di fornire al lettore elementi sufficienti. Non sono sicuro di esserci riuscito e lascio al lettore il giudizio e la curiosità per ulteriori approfondimenti, attingendo alla copiosa lettura disponibile sull'argomento.

Roberto Follis



MTB - Croce di San Giuseppe  
(foto Roberta Mantello)

Lunghezza:	km 38	<b>MADONNA DI COTOLIVIER (M 2105)</b>
Dislivello:	m 1540	<b>CROCE DI SAN GIUSEPPE (M 2382)</b>
Tempo di percorrenza:	5/6 ore	<b>PUNTA GARDIOL (M 2340)</b>
Periodo consigliato:	giugno - ottobre	
Località di partenza:	Oulx (m 1067)	
Accesso:	SS 24 Monginevro - A32 Bardonecchia (uscita Oulx ovest)	
Cartografia:	I.G.C. 1:25.000 N. 104 BARDONECCHIA MONTE THABOR SAUZE D'OULX - 1:50.000 N. 1 VALLI DI SUSAS CHISONE E GERMANASCA.	

Questo percorso ci permette di raggiungere tre cime. La prima è probabilmente una delle più frequentate e conosciute dai bikers, mentre il restante tratto del percorso si snoda in un ambiente più selvaggio e solitario, toccando il Vallone di Desertes, sotto alla Punta Clotesse, la Rocca del Lago, la Chalanche Ronde, i Rochers Charniers e lo Chaberton.

**Descrizione itinerario:** parcheggiamo la vettura in Piazza Garambois, imbocchiamo la SS 24 in direzione Cesana e svoltiamo a destra (parco giochi). Attraversiamo il ponte sulla Dora e nuovamente a destra. Proseguiamo e allo stop svoltiamo a sinistra imboccando Via Cotolivier. Proseguiamo su asfalto fino alle borgate Pierre Menaud e Vazon. Seguiamo la strada, ora sterrata, che prosegue attraverso praterie erbose e boschi di conifere, fino ad un bivio (Grange Pourchet), dove svoltiamo a destra per giungere alla chiesetta della Madonna del Cotolivier (m 2105). Da questo punto molto panoramico, dopo aver ammirato il paesaggio e goduto il meritato riposo, imbocchiamo il sentiero in cresta, che porta alla Croce di San Giuseppe, fino ad incrociare la sterrata sopra alle Grange Pourchet. Oltrepassiamo la sbarra (m 2052) e continuiamo a salire fino ad un bivio (m 2150). Proseguiamo in salita, sempre tenendo la destra (sx idrografica), sul sentiero che ci conduce alla Croce di San Giuseppe (m 2382). Ripercorriamo il sentiero in discesa, fino al bivio precedente e proseguiamo alla nostra destra (in direzione Chaberton). Il sentiero ci fa risalire ancora per un breve tratto (scarsa ciclabilità), portandoci sotto i ghiaioni del Passo di Desertes, per poi farci scendere fino al bivio per Desertes. Seguiamo a destra le indicazioni per il Lago di Desertes. Risaliamo il sentiero con brevi tratti non ciclabili e giungiamo al Lago di Desertes (m 2271). Ma non aspettiamoci di trovare un grande lago, perché rimarremmo sicuramente delusi... forse non lo troveremo per nulla. Ora se vogliamo raggiungere la Punta Gardiol (m 2340) dobbiamo fare una breve deviazione a sinistra (possiamo anche lasciare la bici al lago e proseguire a piedi). Ritornando al lago proseguiamo sul sentiero, che finalmente è solo più in discesa, fino ad imboccare la strada militare, che porta allo Chaberton. Scendiamo ancora a sinistra, tocchiamo Pra Claud e Fenils. Da qui su asfalto, in breve giungiamo alla SS 24 e quindi ad Oulx.

Adriana Cucco

I rebouteux francesi, in Piemonte non sono altro che i meisinor...

I rebouteux curano toccando e si occupano soprattutto delle storte, delle fratture, delle lussazioni di tutte le ossa del corpo, dalle dita dei piedi al cranio. Certuni si occupano di reumatismi, di artrosi ed anche di sciatiche

Nasbinals è un paese a 1180 m, con poco più di 500 abitanti del dipartimento francese della Lozère, nella zona ad alta propensione agricola dell'Aubrac che si estende anche nel limitrofo dipartimento dell'Aveyron. A Nasbinals, tappa importante sul percorso della *Via Podiensis*, il più antico tracciato del Cammino di Santiago, i pellegrini, nel paese contornato da praterie e colline dove splendono giunchiglie e narcisi, possono ammirare tra l'altro la chiesa, classificata M.H. (Monumento Storico), magnifico esempio dell'arte romanica dell'Auvergne dell'XI secolo, con un curioso campanile ottagonale. In un giardinetto del villaggio troneggia invece il busto di Pierre Brioude detto Pierrounet (1832-1907), un famosissimo *rebouteux*, guaritore tradizionale che sapeva *rhabiliter* (riabilitare) persone e animali con le sue mani riconosciute miracolose: Pierrounet è veramente considerato uno dei simboli umani più importanti dell'Aubrac. I *rebouteux* francesi, in Piemonte non sono altro

che i *meisinor* [N.B.: *Il Gran Dizionario Piemontese-Italiano* compilato dal cavaliere Vittorio di Sant'Albino, edito a Torino nel 1859, così definisce il termine *meisinor*: "Empirico. Medico che cura gli infermi solamente per pratica" – Secondo il noto vocabolario Zingarelli il sostantivo "Medico" viene fatto riferire genericamente a "Chi pratica la medicina", mentre il termine "Medico chirurgo" è riferito a "chi ha conseguito la laurea in medicina e superato l'esame di abilitazione" – e, come tutti sanno, l'aggettivo "empirico" vuol dire "che si basa sull'esperienza", logicamente derivante dal sostantivo "empirismo", "metodo terapeutico basato sulla pratica"]. Ammirando il busto solennemente bonario di Pierrounet, un grande uomo da queste parti, che da *buronnier* (addetto al *buron*, le cascine dell'Aubrac) [semplificando: un contadino responsabile dell'allevamento delle vacche e delle conseguenti produzioni casearie], si è ritrovato a possedere una grande capacità manuale nel curare le bestie

prima e poi le persone, io rammento (ma sarebbe meglio dire *je me rappelle*, o come dice l'amico Ennio Baronetto *ura am suvinat*, ma io in ogni caso preferisco *m'arcordo*) dei *meisinor* della Valle di Susa, dove mio padre mi accompagnava, io ragazzo un po' *farinel e dësbela*, quando, non avendo ottenuto alcun beneficio dagli impacchi delle *bertòliche*, i fiori di arnica (d'altronde utili particolarmente per le fiaccature), doveva farmi "aggiustare" un piede da una storta oppure una spalla malmessa da una caduta causata dalla mia incosciente irruenza. Secondo il sito Internet francese *Le magazine de la Santé*, "I rebouteux [in Piemonte leggi *meisinor*, in Inghilterra *bonesetters*] sono così chiamati perché rimettono, con gesti innati, le ossa e le articolazioni rovinare tratto per tratto. Essi fanno un po' parte della tradizione popolare e rurale. Niente a vedere con il magnetizzatore, che possederebbe un fluido particolare... niente a vedere neppure con il kinesiterapeuta [...], l'osteopata o ancora il chiropratico, tutte e tre

questi ultimi che hanno effettuato studi sanciti da un diploma [...]. I procedimenti utilizzati sono in effetti difficili da convalidare scientificamente. I rebouteux curano toccando e si occupano soprattutto delle storte, delle fratture, delle lussazioni di tutte le ossa del corpo, dalle dita dei piedi al cranio. Certuni si occupano di reumatismi, di artrosi ed anche di sciatiche". In questo sito Web si danno inoltre indicazioni ai malati, che dovrebbero consultare i kinesiterapeuti, i medici o gli osteopati della propria regione, i quali possono dare indicazioni da chi andare e soprattutto chi evitare. Inoltre invita a consultare il *Groupement national pour l'organisation des médecines alternatives* a Parigi, un sindacato professionale creato nel 1997, che raggruppa i diversi *rebouteux* e dà informazioni più precise su queste professioni. In questa sede non intendo assolutamente riferirmi al tempo attuale, in cui è effettivamente molto difficile capire la differenza tra buono e cattivo, valido e inadeguato,



Vaisitti Edoardo

Edoardo Vaisitti ha dunque praticato per tutta la vita questa mansione ... Fare il meisinor non era per lui una professione e non chiedeva compensi per la sua opera, accontentandosi di donazioni, generalmente prodotti di consumo quotidiano



tra onesti e truffatori: mi proporrei unicamente di ricordare un paio di *meisinor* che hanno avuto un sincero e quasi incondizionato apprezzamento dai propri assistiti: mi riferisco ad Ezio Perino di Mompantero ed Edoardo Vaisitti di Giaveno.

Su Ezio Perino non riuscirei a dire niente di più di quello che giornalisti e scrittori hanno già scritto su settimanali locali e libri. Ritengo pertanto opportuno riportare unicamente alcune parti della figura del terapeuta che don Gian Piero Piardi ha delineato su *“Raccontavalsusa 1998”* (S.D.S., Susa, 1997): “Ezio Perino [era] uomo gioviale e allegro, pieno di sano dinamismo, amico di tutti coloro che gli si affidavano con fiducia. Appresi che il suo lavoro consisteva proprio nel ridonare alle membra la loro naturale funzione e che questo lavoro svolgeva con passione, per un dono di natura e per consapevolezza, faticosa, volitiva conoscenza dell’anatomia e fisiologia umana. Oggi forse non sarebbe corretto definirlo un *“fisiatra ante litteram”* ma certo un riabilitatore impareggia-

bile. Lui non si accontentava di intervenire con la sua arte su una diagnosi altrui, era lui stesso un diagnostico eccezionale e con una grande capacità di intuizione e una fine manualità. Forse la sua migliore definizione è contenuta in due parole piemontesi apparentemente asettiche ma dal contenuto pregnante: *comodor e meisinor* [...]. Lui stesso, benché oberato di lavoro e di impegni, seppe sempre staccare la spina per dedicarsi con passione e determinazione allo studio delle nuove discipline che, soprattutto in Francia, si imponevano con grande fermento. Alle molte ore di diagnosi e di terapia esercitata nel suo studio, seppe sempre unire l’umiltà di un approfondimento sui libri, confrontandosi di continuo con gli esperti del settore riabilitativo. Per questa sua intuizione e disponibilità, anche se la conclusione può sembrare superiore alla premessa, mi è molto difficile resistere al desiderio di definirlo [...] un *fisiatra ante litteram*”. È tramite alcuni anziani giavenesi ed aviglianesi ed il figlio Giancarlo che

ho potuto conoscere a grandi linee l’attività di Edoardo Vaisitti (1911-1988), apprezzato *meisinor* di Giaveno. Già Felice, il papà di Edoardo, praticava questa attività, ed in verità fu proprio lui che instradò il figlio a questi trattamenti, facendolo sovente partecipare alle sedute di accomodatura empirica degli arti, anche se obiettivamente lui, Edoardo, al momento un giovane appena entrato nell’età adulta, non si rendeva ancora conto di avere quel tatto particolare fondamentale alla manipolazione curativa. Capì una volta che Felice dovette recarsi in Francia per lavoro e proprio in quei giorni vennero a cercarlo i familiari di una donna che si era infortunata. Saputo dell’assenza del *meisinor*, quelle persone invitarono pertanto il giovane Edoardo a venire in sua vece, dicendo che sapevano che lui assisteva sovente il padre e che dunque certamente sarebbe stato capace di agire in modo efficace. Preso alla sprovvista, a nulla servirono i dinieghi, e alla fine Edoardo acconsentì a seguirli fin alla borga-

ta Maddalena, dove trovò un’anziana donna sofferente, coricata sul *paion* (pagliericcio) nella stalla. Con trepidazione e preoccupazione, dopo essersi segnato, Edoardo rimise quindi a posto la spalla dolorante e subito dopo la donna sbottò in un’implicita espressione di sollievo e ringraziamento: “Mi sembra di essere in Paradiso!”. Così è cominciata l’attività di *meisinor* di Edoardo: il caso? il destino? In ogni caso un’attività utile, tradizionalmente riconosciuta!

Edoardo Vaisitti ha dunque praticato per tutta la vita questa mansione, per il benessere delle persone infortunate e saltuariamente anche dei piccoli animali (come il Pierrounet francese! Un occulto gemellaggio polare transnazionale!). Fare il *meisinor* non era per lui una professione e non chiedeva compensi per la sua opera, accontentandosi di donazioni, generalmente prodotti di consumo quotidiano, in quanto aveva già un impiego retribuito presso il Comune, e molto sovente doveva agire nella pausa di mezzogiorno, anche se

normalmente riceveva i suoi pazienti alla sera e molti lo chiamavano anche a domicilio o venivano a prenderlo per accompagnarlo a casa degli infermi immobilizzati.

A parte l’ostilità di uno solo di loro, era apprezzato anche dai medici locali, e non solo: so per certo che anche un medico di Avigliana un giorno condusse la propria moglie dal *meisinor* e che, avendo avuto un soddisfacente esito dalla sua cura manuale, inviò successivamente molti suoi pazienti a Giaveno.

Per finire, vorrei ancora ricordare di Edoardo Vaisitti un evento particolare, in un certo senso molto singolare: il suo matrimonio con un’insegnante di quindici anni più anziana di lui. A me pare che questo fatto avvalorasse anche il particolare fascino del *meisinor* e certo testimonia, seppure indirettamente, anche la maestria di un uomo che al di là di ogni dubbio possedeva una cultura materiale importantissima, anche se per certi versi e per certe persone di astratta istruzione, inspiegabile.

Guido Mauro Maritano

Cosa spinge un individuo avanti con gli anni a sopportare fatiche, freddo, pericoli e scomodità per realizzare quella che Lionel Terray definiva una "conquista dell'inutile"?

*Michele Ceretto ai Trois Frères Mineurs  
(foto di Marco Durando)*



**N**on sarai originale" - mi è stato detto quando ho comunicato alla redazione la mia intenzione di occuparmi della terza età in montagna. " Sarebbe semmai una novità scrivere di giovani che vanno in montagna, al CAI ci sono molti più seniores che giovani virgulti!" - ha commentato un po' amaramente Claudio.

Di sicuro ha ragione lui, ma quale migliore fonte per scoprire le motivazioni che spingono ad alzarsi all'alba quando dopo una vita di lavoro si potrebbe benissimo rimanere a poltrire? Cosa spinge un individuo avanti con gli anni a sopportare fatiche, freddo, pericoli e scomodità per realizzare quella che Lionel Terray definiva una "conquista dell'inutile"?

Ho provato a chiederlo ad alcuni veterani del CAI.

"Sono nato in un paesino di montagna - mi dice Michele - da bambino accudivo gli animali, dividevo la fatica con la mia famiglia. Tanto lavoro e niente soldi... Mi hanno mandato a studiare in collegio, giù in città, poi ho trovato lavoro, mi sono sposato e trasferito a Torino. La montagna mi è rimasta nel cuore come le mie radici, ma non l'ho più frequentata per decenni, sino a quando ho incontrato un amico che mi ha accompagnato a fare le prime gite: camminate, escursioni, piccole arrampicate. Ci siamo poi iscritti al CAI: qui abbiamo conosciuto tante persone con la nostra passione, abbiamo fatto parte di un gruppo. Le gite diventavano più interessanti, il piacere della montagna unito a quello della condivisione delle emozioni, le serate in rifugio, i trekking dove la fatica si accompagna al rinsaldarsi di un'amicizia. La montagna diventa a poco a poco un ottimo antidoto contro gli affanni della vita, dopo la pensione le gite sono diventate non solo più domenicali, con un amico super esperto delle nostre

valli ho percorso itinerari insoliti, ho scoperto le ciaspole e la montagna non è più stata irraggiungibile in inverno." La salute? "Il cuore mi ha giocato qualche brutto scherzo, i medici mi hanno proibito di salire in quota, un po' di ansia da solitudine, ma non c'è miglior farmaco che una bella gita - mi dice sorridendo Michele. - La mia età? 73, ma non li dimostro, vero?"

"La mia è tutta un'altra storia" esordisce Angelo. "Non ho frequentato la montagna da giovane, il lavoro, la famiglia mi hanno portato verso altri lidi, i medici mi avevano diagnosticato gravi problemi circolatori e mi avevano assicurato che solo camminando e poi ancora camminando avrei potuto scongiurare il pericolo. Li ho ascoltati, tutte le volte in cui mi era possibile lascio l'auto in garage, ma le mie camminate erano solo... orizzontali! Un giorno per caso un conoscente mi ha proposto una gita in montagna - avevo una sessantina di anni - la passeggiatina sui monti di Bardonecchia durò 12 ore! Fui come folgorato da tanta bellezza,

ma fu un episodio e nulla più. Gli anni mi portarono gli inevitabili dolori della vita, rimasi vedovo e le giornate non sembravano più avere un senso, la solitudine mi precipitò in un baratro da cui non sapevo come uscire. Mi ricordai ad un tratto di quella meravigliosa gita di 10 anni prima e decisi di andare alla locale sezione del CAI per cercare compagnia: la mia vita ebbe



una svolta meravigliosa, scoprii il mondo verticale con tutto il suo fascino. L'età avanzata non costituiva un ostacolo, poco per volta le gite si facevano sempre più impegnative e scoprivo in me una forza insospettata: i metri di dislivello si accumulavano, tutti i giorni con gruppi di amici diversi

*Angelo Chiola al Monte Rosa  
(foto di C. Rolando)*



Giacomo Andreotta al Monte Furgon,  
su Avventura Verticale  
(foto di Marco Levetto)

esploravo montagne vicine ma anche lontane e la soddisfazione più grande rimane quella di aver salito il Cervino a 74 anni! Certo, con una guida, non sono imprudente, ed è stata una gioia ineguagliabile. Il desiderio di raggiungere la vetta che ti costringe a stringere i denti dove le difficoltà si fanno serie, ma anche la più ripetuta gita mi entusiasma: sempre stupendi

i colori, gli spazi, le emozioni che suscita la montagna. Oggi ho compiuto i 77, ma ho ancora tante mete da raggiungere, spero presto il Monte Bianco, se le mie ginocchia un po' capricciose la smettono di fare le bizzate!”

Carlo, Rino, Nicola, Giacomo e tanti altri over settanta (ma anche ottanta!) mi affascinano con i loro racconti: ascensioni impegnative, gite sci alpinistiche in ambienti severi e fatati, escursioni al cospetto di monti dai nomi evocativi. A volte si lamentano per qualche acciaccio, qualcuno ha già vinto battaglie contro malattie importanti, ma continuano ad andare per monti, estate e inverno, determinati a coltivare un amore grandissimo, che li rende speciali per chi si accosta con interesse alla montagna. Lo vedi nei loro occhi che brillano quando ti raccontano imprese magari lontane nel tempo ma vivide nella memoria o quando ti spronano a superare le tue paure, le loro parole ti instillano la voglia di sperimentare quel mondo che ti ripaga di ogni fatica con un bagaglio di esperienze sempre eccezionali.

“Ma perché proprio la montagna?” – insisto con Giacomo – “Perché non un altro sport?”. “L'alpinismo ti entra nel sangue, a poco a poco diventa una componente essenziale nella tua vita. Poi, come afferma Massimo Mila, non è solo uno sport, è anche conoscenza. Quando leggevo i libri di Rebuffat volevo provare anche io a vedere cosa c'è in alto, la voglia di salire diventa una spinta inarrestabile e si va, preparando meticolosamente una via, studiandone a tavolino l'itinerario. Poi ti trovi a contatto con la roccia: non è solo pietra, non è solo un gesto atletico. È un'esperienza che coinvolge tutto te stesso, il corpo ma soprattutto la mente: devi saperti concentrare, vincere la paura, razionalizzare le emozioni e salire, ma anche saper rinunciare quando le condizioni non permettono di realizzare il tuo progetto. Ma poi ci torni e magari da vincitore. E ora che si avvicinano gli 80 anni, continuo ad andare in montagna perché muoversi fa bene, la bellezza dell'ambiente è ineguagliabile e non potrei assolutamente farne a meno”.

Ha colto pienamente nel segno l'alpinista e scrittore Spiro Dalla Porta Xidias quando in *Metafisica della montagna*, scritto alla veneranda età di novant'anni, afferma che raggiungere le vette non comporta nessun tipo di vantaggio: né lucro, né potere. Ma sulla cima guadagnata, sia da un sentiero sia da una difficile parete, si prova una sensazione di gioia particolare, che ogni persona che ama la montagna sperimenta: il sentimento della vetta. E con i capelli d'argento forse è anche più intensa.

Tiziana Abrate

Giacomo Andreotta, Cima Pian Reale  
(foto di Marco Levetto)



La lunga attesa...  
e il grande sogno.  
Due probabili  
prime in  
Valle di Susa

I sogni aiutano a vivere, e rincorrere un grande sogno per tanto tempo ci dà la forza per superare i problemi della vita. Proprio come il canale Sud del Civrari, osservato e rincorso per quasi dieci anni prima di trovare le giuste condizioni, adatte a permetterne la discesa integrale in sci.

Un'osservazione iniziata quasi per caso, un giorno di ritorno dalle scuole superiori: avrò avuto sedici anni e percorrevo la solita strada dalla stazione verso casa quando, alzando gli occhi, notai un gran vallone bianco che dalla vetta del Civrari scendeva con eleganza in direzione di Pratobotri. Gran entusiasmo e folle corsa a casa per chiedere a papà se era possibile scendere in sci giù di lì, ed anche grande delusione nel sentirmi dire che il percorso era sbarrato alla base da balze rocciose, e soprattutto che era troppo ripido per le nostre capacità. Aveva ragione, a sedici anni non sarei certo stato all'altezza di sciare in posti simili, ma il grande sogno ormai era entrato nel cassetto... Passano gli anni, aumenta la mia esperienza di montagna e migliorano le capacità tecniche: quante volte ho binocolato quel pendio prima di andare a scuola! Ricordo che un pomeriggio partii a piedi

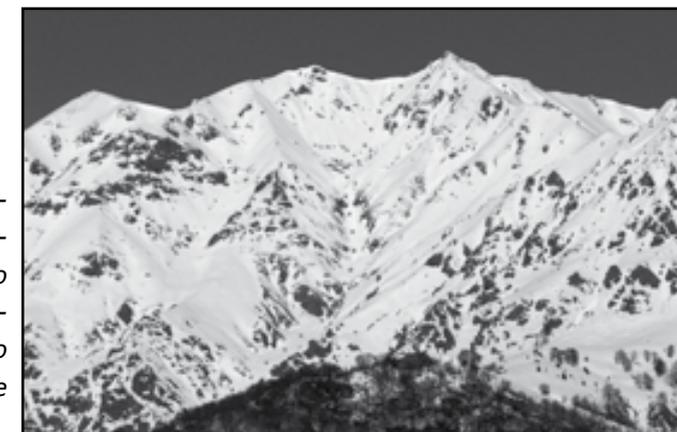
da casa per andarlo a osservare da vicino, constatando direttamente la presenza delle famose balze rocciose alla base; come se non bastasse, il mezzo metro di neve farinosa che pestavo da poco sopra Condove non era affatto sufficiente ad una discesa in sci. Nei miei ricordi di bambino c'era tuttavia anche quello di aver attraversato, in una calda giornata estiva, un grosso accumulo di valanga proprio alla base di quel canale: fu allora che capii che il grande sogno si poteva realizzare, bastava solo attendere.

Le grandi neviccate di metà dicembre e dell'epifania 2009 mi lasciarono ben sperare, i tempi erano maturi: ormai era solo questione di settimane. Binocolavo quasi tutti i giorni quel canale senza dir niente a nessuno, per paura che qualcuno mi soffiassse quella che con tutta probabilità doveva essere una prima assoluta sul Civrari. Fino a quando venne l'ora di partire: l'aria fredda di un pomeriggio di febbraio era l'ideale... All'una di pomeriggio sono partito da casa lasciando un biglietto sul tavolo, "Sono a fare un giro verso Collombardo", alle sei e mezza ero di ritorno, con una grande avventura da raccontare e con un sogno in meno nel cassetto...

La lunga attesa

## Monte CIVRARI Punta della Croce (2234 m) canale Sud

*Bellissimo canale di media difficoltà e senza troppi pericoli oggettivi. Ben visibile dall'abitato di Condove, regala una bellissima discesa con innevamento abbondante ma assolutamente assestato.*



**Itinerario:** da Condove raggiungere in auto la borgata Pratobotri su comoda strada carrozzabile (1042 metri, 10 km). Imboccare quindi la mulattiera che con percorso pianeggiante conduce alla borgata Manda (1010 m) e successivamente nel fondo del vallone del Sessi, in località Ponte delle Torne (1038 m). Attraversare il torrente e salire la sua sponda sinistra idrografica per un centinaio di metri, per imboccare sulla destra una mulattiera in stato di abbandono (indicazione Alpe Gigalot), che si segue sino in prossimità di un inconfondibile alpeggio costruito sotto un enorme masso (Alpe Garneri, 1293 m, 1h). Da questo punto il canale è ben visibile; spostarsi a destra sul fondo del vallone riempito da un' enorme valanga e risalirlo sino a quando si chiude in strettissimo canale. La pendenza aumenta (30/35°); seguire sempre le diramazioni di destra superando due corte ma ripidissime strettoie (55° per 20 metri); in seguito il pendio si allarga sbucando in cresta a poche decine di metri dalla vetta, che si raggiunge per il versante Nord (da 2 ore e 30' a 3 ore dall'auto).

**Note:** la parte bassa sino all'Alpe Garneri è sciabile solo con ottimo innevamento a causa del fitto bosco. Se non è presente la grande valanga la discesa è pressoché impossibile a causa dell'impervio fondo del canale, tormentato da cascate e balze rocciose.

*Il Civrari con indicato il percorso nel Canale Sud  
(foto Stefano Cordola)*



Salendo al Palon  
(foto Stefano Cordola)

Entrare in un castello fortificato, vincere le sue mura e far crollare il mito di inaccessibilità: il grande sogno di ogni cavaliere! Sciare su un enorme e dolce pendio di neve vergine, sospeso tra le nuvole dei tremila metri ma difeso alla sua base da invalicabili balze rocciose: il grande sogno di uno sciatore! Chi di noi, transitando in auto nei pressi di Borgone, nelle terse giornate invernali, non ha mai alzato lo sguardo per ammirare il gran pendio Sud Est del Palon, e magari sognato per un attimo di poter sciare lassù? Sogno però svanito non appena si abbassano gli occhi alla sua base, dove un complesso sistema di balze rocciose - alto quasi duemila metri -

ne sbarra completamente la strada. Eppure un itinerario per raggiungere quel pendio, senza passare dalle Valle di Viù, e scollinare in Val di Susa dal Colle della Croce di Ferro, deve pur esserci! E' da un po' di tempo che me lo dico e mi sono quasi autoconvinto. In un primo tentativo, con la complicità di Alessio, raggiungemmo il difficilissimo traverso che conduce alla conca sotto il Colle della Croce di Ferro, ma i forti pericoli oggettivi dovuti all'irraggiamento solare e alle scariche di sassi procurate da alcuni stambecchi ci fecero optare per la discesa. Ma la settimana successiva, con una sveglia anticipata di ben tre ore rispetto alla precedente (che era già alle sei di mattina!) crollò anche l'ultimo grande sogno! Ma si sa: per ogni grande sogno che si avvera ce n'è già un altro pronto a prendere il suo posto, magari un poco più difficile, un poco più azzardato...

Stefano Cordola

## Il grande sogno

### Monte PALON, (2965 m)

#### Gran pendio Sud-Est

*Fantastica discesa di un enorme e dolce pendio aperto che sembra essere sospeso tra le nuvole, difeso però alla sua base da un sistema di balze rocciose che lo rendono pressoché inaccessibile da ogni lato. L'itinerario descritto vince tali balze nel loro punto debole, regalando una sciata impegnativa ed espostissima: l'esposizione a sud però non semplifica affatto i problemi logistici...*



**Itinerario:** da Chianocco seguire la strada per la frazione Molè e proseguire in direzione Combe, sino a dove l'innevamento lo permette. Normalmente si lascia l'auto nei pressi di Margrit, (1007 m). Seguire la strada, superando la località Strobiette, quindi spostarsi progressivamente a sinistra per prendere quota sui dolci pendii posti sotto l'alpe Pianfè, 1213 m. Poco sopra l'alpeggio, spostarsi ancora verso sinistra entrando nella gorgia del rio Pianfè, riempita da un'enorme valanga. Salire al suo interno un centinaio di metri per poi spostarsi sui ripidissimi pendii della sua riva destra idrografica (enormi valanghe), puntando alla base di una balza di rocce nerastre (quota 1980 m circa). Raggiungerla (35°) e con breve traverso verso sinistra portarsi sulla dorsale a breve distanza dalle grange Balmafol, 1916 m (2h). Salire tale dorsale che in breve si trasforma in pendio, prendere quota spostandosi progressivamente a sinistra in direzione del Colle della Croce di Ferro: la pendenza si fa sempre più ripida ed il percorso sempre più esposto. A 2400 m circa si calzano i ramponi: uno strettissimo e ripido sistema di cenge consente di portarsi nella conca posta sotto il Colle della Croce di Ferro (questo è il passaggio chiave dell'itinerario (1h da Balmafol). Dalla conca superare con ampio giro la balza rocciosa soprastante, risalendo quindi il grandioso pendio nel suo centro e mirando direttamente alla vetta (da 4 ore e 30 a 5 ore dall'auto).

**Note:** il traverso per raggiungere la conca sotto il Colle della Croce di Ferro è fortemente esposto a pericoli oggettivi a causa della sua esposizione a Sud; per tale ragione è necessario attraversarlo al ritorno non dopo le 10 del mattino: la neve troppo marcia, le pendenze superiori ai 40° e la fortissima esposizione sulle balze rocciose potrebbero bloccarvi al Colle della Croce di Ferro fino alle ore del rigelo serale!

Tra i tanti regali  
che la montagna  
ci offre...  
c'è certamente  
la produzione  
di erbe alimentari  
e/o medicinali



Tra i tanti regali che la montagna ci offre alcuni attengono alla nostra salute in modo diretto (aria pura, movimento, relax) e tutti siamo in grado di riconoscerli e apprezzarli. Altri invece hanno bisogno di un'attenzione più mirata per essere scoperti e valorizzati. Tra questi ultimi c'è certamente la produzione di erbe alimentari e/o medicinali. Negli ultimi anni c'è stato un risveglio di interesse su questo argomento, che in altre zone delle Alpi (Trentino, Liguria, Cuneese) più che nella nostra è diventato quasi una moda. Anche in questo caso, è bene comunque evitare la facilità tipica delle mode: l'approssimazione in primo luogo, il fare perché lo fanno gli altri, perché si corrono rischi reali: l'erba velenosa, che a noi sembra quella che un nostro amico ha utilizzato per quell'ottimo amaro, è il più banale e evidente, ma ce ne sono altri più subdoli. Tutte le piante elaborano il proprio nutrimento estraendolo dai minerali, dall'aria e dall'acqua. Le piante sono laboratori chimici, così come sono chimiche le basi del nostro funzionamento (sangue, ossigenazione, digestione, ecc...): non è indifferente quindi immettere nel nostro

corpo un surplus di calcio o di magnesio anziché di ferro o di potassio. Altri errori da evitare sono quelli legati alla preparazione (dosaggi non rispettati, tempi non adeguati, l'utilizzo di parti della pianta diverse da quelle utili) ed alla conservazione (erbe essiccate male, contenitori o ambienti non adeguati, tempi di conservazione non rispettati) che, come minimo, possono impedire alla droga di fare l'effetto voluto. Nonostante tutte queste precauzioni, non dobbiamo pensare di dover essere un Pico della Mirandola o un Linneo per destreggiarsi tra i vari prodotti della flora alpina: basta un manualetto da tenere nello zaino con foto o disegni sufficientemente chiari, che ci permettano di individuare con sicurezza l'erba e ne diano al contempo le coordinate medicinali. In seguito ne fornirò una breve bibliografia ragionata, mentre qui vorrei limitarmi ad alcuni concetti fondamentali, cioè a quelli che più di frequente sono presenti nelle domande che mi vengono poste.

## QUALE ERBA?

Se vogliamo servirci delle erbe dobbiamo prima chia-

rare a noi stessi quali sono i disturbi che abbiamo e su quali intendiamo intervenire. Quasi mai abbiamo un problema singolo e - se non consideriamo bene l'insieme - potremmo servirci di un decotto che diminuisce la nostra insonnia, ma aumenta contemporaneamente la stipsi che ci angoscia. Quindi è fondamentale decidere che cosa curare e individuare poi su un testo almeno tre o quattro erbe adatte ad affrontare il problema (per essere sicuri di trovarne almeno una).

## QUANDO SI RACCOGLIE?

In linea di massima bisogna rispettare alcune condizioni. Se foglie, vanno raccolte prima della fioritura (tarassaco, pervinca, valerianella, acetosa e acetosella, farinaccio, calendula, luppolo, chenopodio alpino, silene...). Se fiori, alla prima schiusa (viola odorata, lavanda, melissa, elicriso, pervinca, sambuco, scabiosa, verbasco, calendula, malva...). Se pianta intera, all'inizio della fioritura (fumaria, enotera, pervinca, anagallide, veronica...).

Se radici, in autunno. Alcune radici valide come integratori - consumate quindi come normali alimenti, sia cotte

che crude - prima della crescita dello stelo fiorale (barba di becco, lattuga delle rocce, lampascione, cicoria...). Va detto che di talune piante - poche - si usa anche la corteccia: in questi casi si intende la seconda corteccia e la si preleva in primavera dai rami giovani, appena hanno la nuova linfa (sambuco, betulla, salice, roverella...). È importante evitare di eccedere nella quantità raccolta (la flora è un bene comune!) e, comunque, in presenza di più esemplari nello stesso luogo, è bene lasciarne sempre almeno uno (è una risorsa rinnovabile).

## COME SI CONSERVA?

Il modo più semplice è l'essiccazione, che deve avvenire all'ombra (tranne che per le radici) ed essere ben controllata: se è perfetta, conserva i colori; anche se le foglie o i fiori divengono rigidi e fragili, è comunque buona. L'erba essiccata si può conservare in sacchetti di carta o di tela o in vasetti di ceramica o vetro (preferibili per i fiori) e deve essere sostituita dopo un anno perché perde le sue caratteristiche. La modalità di conservazione più semplice è quella di immettere le erbe fresche nell'alcool o nell'olio, dando origine



alle tinte (arnica, iperico, lauro, artemisia ...).

In questo caso si tratta solo di pesare le sostanze per avere il rapporto suggerito dalla ricetta (la tintura di genepy si fa con circa tre grammi di fiori in 150 g d'alcool e combatte - se presa a gocce - gli spasmi intestinali, mentre con la stessa quantità di droga si fa un litro di ottimo digestivo).

Le tinte si conservano molto più a lungo - due/tre anni - e, essendo chiuse nelle boccette, non subiscono alcun danno da una relativa umidità.

Si possono anche fare con il vino ( il rosso è astringente, il bianco diuretico). Es: per curare varici ed emorroidi si possono fare infusi ma anche mettere 50 g di fiori d'achillea in un litro di vino bianco per dieci giorni. Se ne prenderà un bicchierino due volte al dì, lontano dai pasti, sino ad esaurimento.

#### COME SI CONSUMA?

Come insalata, la maggior parte delle erbe utili per fornire vitamine, sali e minerali, preferibilmente crude, utilizzando le foglie più tenere: (tarsacco, lattuga delle rocce, cicoria, borsa pastore, silene, viola odorata, bellis perennis,

calendula, enotera, portulaca, farinaccio, sonchus, acetosella). La stessa modalità vale per tutti i frutti commestibili di prato e bosco.

Le stesse erbe possono essere anche cotte, ma questa modalità di uso fa aumentare l'effetto depurativo e diminuire quello integratore.

Come tisana, i fiori e le foglie più delicate (da lasciare in infusione almeno otto/dieci minuti) o se destinate a effetti più leggeri (tiglio, lavanda, timo, malva, verbasco, salvia per infusi atti a prevenire la bronchite).

Come decotto, le radici e le foglie, o quando si vuole una concentrazione maggiore di droga (altea, borragine, enula e farfara, per calmare una bronchite in atto). Anche con il decotto si devono attendere almeno cinque minuti dopo lo spegnimento prima di consumarlo.

Come cataplasma, le foglie contuse per ottenere risultati immediati di sblocco (per le varici ulcerate foglia di cavolo o di petasites; foglia di piantaggine per la puntura di insetti).

Come tinte oleose, per dolori che interessano tessuti non superficiali o di superficie ma recidivi (massaggi con tintura oleosa di ippocastano

Ginestrino  
(Lotus corniculatus)



per le varici; tintura oleosa di lilla per le dermatiti).

Come tintura alcolica, per sostituire tisane e decotti: da 15 a 30 gocce (su uno zucchero o con un po' d'acqua) in luogo di ogni tazza (tintura di lavanda per la tosse, 20 gocce mattina e sera).

Ci sono poi infiniti altri modi d'assunzione: vini medicati, estratti, oli essenziali, suffumigi: troppi, forse, per poterne parlare in modo esaustivo in un semplice articolo.

#### DOVE SI TROVA?

Le erbe medicinali sono piuttosto diffuse, ma una zona specifica della Val di Susa ha in questo campo due particolarità che la rendono interessante: la prima riguarda la presenza di erbe solitamente tipiche dell'Italia marittima (opuntia robusta, centranthus ruber ...) o delle lontane steppe caucasiche (ajuga reptans, anchusa officinalis, cuscuta, hieracium pilosella ...), mescolate alle piante alpine tipiche. La seconda è invece solo numerica: se altrove in un'ora di cammino può capitare di trovare una dozzina di erbe medicinali, qui in mezz'ora se ne incontrano un centinaio.

Le due caratteristiche unite caratterizzano la zona del

Rocciamelone.

Qualsiasi percorso tra i tanti tracciati dal CAI in questa zona è vivibile come percorso erboristico, qualunque sia l'altitudine alla quale si sviluppa - ovviamente entro i limiti in cui c'è vegetazione. Si tratta solo di tenere presente che più si sale di quota, più diminuiscono le dimensioni dell'erba e più carichi di colore si fanno i fiori: ciò non modifica la struttura né la valenza medicinale delle piante, al massimo si aggiungono specie tipiche dell'alta quota (gentiana acaulis, genepi ...) e mancano alcune delle altre.

Se poi per un primo contatto col mondo di cui abbiamo parlato si desidera un approccio più morbido, sono possibili tracciati ad anello a bassa quota, che utilizzano gli antichi sentieri delle borgate.

A titolo esemplificativo presento il più breve che si compie in un'ora ( in questo caso, al tempo del percorso va aggiunto il tempo per l'osservazione).



## ANELLO TRINITÀ-MARZANO-TRINITÀ

dislivello 80 metri circa

Si parte dal lavatoio di Trinità a Monpantero, dove c'è un comodo parcheggio.

Si sale a Trinità Alta e si attraversa la borgata, incontrando una fontana e un suggestivo scorcio delle vecchie case ormai disabitate (notevole e anomala in questa collocazione una bellissima felce maschio).

A fianco dell'ultima costruzione in direzione Marzano inizia il vecchio sentiero - in gran parte circondato da alberi (qui è possibile individuare molti dei rampicanti della zona, tra cui la brionia ed il luppolo) - che attraversando due rii (crescione, arum e petasites) ed alcuni prati (iperico, senecio, salvia pratense, malva, verbena, timo) sbocca sulla piazzetta della chiesa di Marzano, sommersa in primavera dai fiori gialli del tarassaco.

Si scende attraversando tutta la borgata - anche qui bellissime case disabitate - incontrando esemplari di opuntia robusta, centranthus ruber, papaver roheas, papaver somniferum e tanaceto, spesso salvati trapiantandoli negli orticelli.

Superata la piazza, dove si fermano gli autobus ed il lavatoio, dopo una cinquantina di metri s'imbocca il sentiero che, sulla sinistra, scende a Grangia (verbascio, bardana, camomilla, rosa canina, sambuco...).

Raggiunta la strada statale, si può ritornare al parcheggio di partenza tenendo d'occhio i prati lungo l'asfalto (meliloto officinalis, achillea, consolida maggiore, equisetolo, epilobio...) o - se si ha ancora voglia di fare altri due passi - all'altezza dei tabelloni elettorali si prosegue lungo il rio e poi lungo il torrente Cenischia fino a superare il Castelletto (veccie, ginestrino, vulneraria, meliloto alba, veronica officinalis, echio, aglio ursino, edera terrestre...).

Quando la strada si biforca si svolta a sinistra per tornare, passando a fianco della chiesetta di Trinità, al parcheggio.



Bryonia dioica

Concludo con qualche ricetta relativa a tre erbe sicure, cioè impossibili da confondere, anche grazie al loro profumo.

### Lavanda

Presente oltre i 1000 metri di quota. Deve essere conservata al buio.

**Calmante:** masticare una spiga prima di coricarsi se il problema è l'insonnia o preparare un infuso se il problema è stress o ipereccitabilità.

**Antisettico,** espettorante per bronchiti, morbilli, varicella, asma: 5 gocce di olio di lavanda col miele, 2 volte al giorno.

**Dermatiti e parassiti:** olio di lavanda miscelato col 50% di alcool, frizioni.

**Tachicardia e vertigini:** come l'antisettico, oppure sotto forma di infuso.

**Antitarme:** sacchetti di tela a trama larga.

**Antiacne:** 60 grammi di fiori in un litro di acqua bollente che deve raffreddarsi completamente. Usarla come lozione.

**Reumatismi:** tintura da applicare con un panno.

**Olio di lavanda:** una manciata di fiori in 3/4 di litro

d'olio di oliva per 4-5 settimane. Filtrare.

**Tintura di lavanda:** 20 grammi di fiori in 100 ml di alcool a 30° per 8 giorni. Filtrare.

### Achillea

Presente dal fondovalle sino al limite estremo della vegetazione.

**Varici ed emorroidi:** succo applicato localmente e vino d'achillea da bere (due bicchierini lontano dai pasti).

**Depurativo** del fegato e contro l'eccesso di colesterolo: infuso a stomaco vuoto.

**Antiacido e cicatrizzante** per l'ulcera allo stomaco: infuso prima dei pasti.

**Parkinson:** infuso per ridurre i tremori e tintura alcolica per frizioni alla colonna vertebrale.

**Tachicardia, crampi:** l'infuso lontano dai pasti riequilibra ritmo e tono.

**Influenza, raffreddori, febbre:** infuso 2-3 tazze al giorno con miele.

**Contusioni e piaghe:** decotto applicato con una pezzuola.

**Infuso:** un cucchiaino di achillea per una tazza. Infusione per almeno 10 minuti.

**Vino d'achillea:** mettere 50



Meliloto



grammi di sommità fiorite in un litro di vino bianco secco per 10 giorni. Filtrare. Usare anche come aperitivo-digestivo (un bicchierino prima o dopo i pasti).

**Salsa d'achillea:** cuocere 2 tuorli col succo di un limone, un bicchier d'acqua e una noce di burro facendoli addensare. Aggiungere un cucchiaino di senape, un po' di pepe e 30 foglie di achillea. Amalgamare e spegnere. Ottima con uova e con pesce.

### Timo Serpillo

Contro fermentazioni intestinali, catarro, infezioni e infiammazioni dell'apparato respiratorio, gastroenterite infettiva, colecisti, infezioni urinarie e palpitazioni cardiache si utilizza l'infuso.

**Come sedativo leggero** per l'apparato nervoso si utilizza la tintura.

**Foruncolosi, dermatosi** settiche e pruriti si affrontano con la tintura, sia come applicazione locale sia in gocce da bere (30 con poca acqua).

**Antibiotico e disinfettante** interno è l'olio essenziale (al massimo 2 gocce in acqua e miele, 3 volte al giorno)

**Reumatismi:** l'essenza diluita 1 a 4 con olio di mandorle per massaggi.

L'infuso si usa anche sia esternamente per fortificare i capelli sia internamente (ingerito) contro tenia, ascariidi e ossiuri.

La credenza popolare accredita anche un valore del timo contro frigidità ed impotenza: in questo caso la pianticella va masticata e ingoiata fresca, a digiuno.

Rosita Ciotti

Petasiles  
hybridus



## BIBLIOGRAFIA RAGIONATA

BLAMEY-FITTER, *Fiori selvatici*, Collins Vallardi, 1987. Manuale tascabile per l'individuazione delle piante, con disegni chiari e accurati. Mancano alcune specie rare (es. ephedra) e le indicazioni di tipo terapeutico, mentre sono segnalate le più velenose.

BONI-PATRI, *Scoprire. Riconoscere. Usare le erbe*, Fabbri, 2006.

Parte generale accurata, con tabelle del tempo balsamico e per le preparazioni di tisane, decotti, tinture. Circa trecento erbe, più un'appendice per le droghe straniere (ginseng, quercia marina, zenzero, ecc...) un'altra sulle piante velenose nostrane, una terza sull'erboristerie applicata ed un'ultima sul repertorio terapeutico. Testo molto voluminoso, utile da avere in casa ma sconsigliabile nello zaino.

BORSETTA, *Per curarsi con le erbe*, Torino, 1936. E' il nonno dei testi ("insegna l'uso di 170 erbe nella cura di 280 malattie"). I disegni permettono l'identificazione di una cinquantina di erbe. Le ricette mediche, che sono moltissime, permettono di aggredire lo stesso sintomo con erbe diverse (non tutte le erbe sono sempre reperibili ovunque). Particolare- e assente negli altri testi- il ricettario di veterinaria.

CIOTTI GASTALDO, *La farmacia dei saggi e delle streghe*, Graffio, 2007.

Una sessantina tra le piante del Rocciamelone, con alcune ricette e una parte introduttiva sulla preparazione e la conservazione.

FORMENTI, *La medicina dei semplici*, Ed. L'informatore Agrario, 2000.

Si occupa in particolare solo di una cinquantina di piante molto conosciute. Ma ha un'accurata parte medica che esamina anche la valenza di altri prodotti naturali (argilla, miele, polline, pane, cereali..) e fornisce ricette terapeutiche dettagliate rispetto alle malattie più comuni.

GUIDE COMPACT, *Erbe*, De Agostini, 2001. Fotografie utilissime di circa 200 erbe. Introdu-

zione completa e chiara sulla raccolta, conservazione e preparazione delle droghe e sulla commestibilità.

LAZZARINI, *Le Erbe Selvatiche*, Hoepli, Milano 2008. Dimensioni ridotte, ma non tascabile. Esamina circa 160 erbe, corredate da fotografie - non sempre chiarissime - e dà indicazioni circa gli usi gastronomici e medicinali. Dà anche indicazioni per la coltivazione.

LUCIANO-GATTI, *Erbe spontanee commestibili*, Araba Fenice, 2008.

Descrive un centinaio di erbe, con fotografie splendide, offrendo indicazioni farmaceutiche e ricette. Non comprende le erbe di alta quota. Pensato per il Cuneese, ma valido ovunque sia presente l'erba considerata.

MINICOMPACT DE AGOSTINI, *Fiori di campo; Fiori di montagna; Erbe*, (ogni titolo corrisponde ad un volumetto).

Tascabile. Contiene i nomi locali e quelli scientifici, organizzati per famiglie. Corredato di fotografie abbastanza dettagliate, non contiene indicazioni fitoterapeutiche.

PROV. CUNEO, *Piante officinali & piante velenose*, GRANDAmbiente, 1995.

Tascabile e leggero, si occupa di un trentina di piante, ben fotografate. Utile soprattutto per l'identificazione delle specie velenose.

STEFANELLI, *I fiori della montagna*, Priuli e Verlucchi, 2005.

Tabelle con simboli allegati a fotografie perfette, suddivise secondo il colore del fiore. Segnala la valenza essenziale e terapeutica di ogni specie, le sue caratteristiche strutturali e riproduttive, l'habitat e la quota. Non si occupa delle piante sotto i 600 metri di quota. Tascabile ma cartonato.

*Erbe buone per la salute*, DEMETRA, 2001.

Non tutte utilizzabili le fotografie, comprende una discreta parte sul come curare sintomi e disturbi e una gran quantità di ricette alimentari e liquoristiche.

Una volta che il tuo corpo si è adattato alla quota puoi permetterti di più. All'inizio devi dargli il tempo di rendersi conto del nuovo ambiente

**M**ontagna e salute. Un argomento interessante che può essere affrontato da diversi punti di vista: benefici fisici e psicologici dell'andare per monti, pericoli oggettivi e soggettivi, rischi che si affrontano, allenamento, acclimatazione, alimentazione... Più si sale di quota e più questi elementi nella loro totalità diventano determinanti. Ne parlo con Pier Carlo Martoia, Istruttore Nazionale di Alpinismo e Scialpinismo, membro della Scuola Centrale del CAI, alpinista con una notevole esperienza di spedizioni extraeuropee.

*Vorrei che mi raccontassi come sei arrivato a salire l'Ottomila al primo tentativo. Qual'è il trucco?*

*Broad Peak e K2  
(foto Pier Carlo Martoia)*



Il trucco... è quello di aver iniziato da molto più in basso, gradualmente. Nessun trucco.

*Cioè?*

Se avessi iniziato, come prima esperienza, subito con un Ottomila probabilmente non sarei arrivato in vetta.

*E quindi? Dimmi qualcosa di più, non capisco.*

La prima volta che sono stato fuori delle Alpi era il 1992. L'obiettivo era il Huascarán, in Perù. 6768 m, terza cima del Sud America. Tralascio la preparazione che avevo allora, il materiale, l'esperienza: ero a zero, andavo ancora in giro con la camicia di flanella.

Tecnicamente quell'ascensione non era molto difficile, ma senza dubbio era ai miei limiti di allora. È stata durissima, soprattutto perché non mangiando abbastanza non avevo le energie necessarie. Al cibo avevano provveduto i miei compagni, più esperti: solo che i loro gusti erano molto diversi dai miei. A 5000 m, al primo campo, ho aperto la busta del cibo... e ho buttato tutto ai corvi, perché mi veniva il vomito solo a sentire l'odore: porridge, creme di funghi, minestro-

ne! Con una busta di riso sono andato al campo 2, dal campo 2 in vetta e ritorno. Non riuscivo più a trascinare le gambe, tutto mi girava attorno (ho una foto in vetta in cui sono inclinato a 45° come un ubriaco, perché non riuscivo a reggermi in piedi). Bilancio: in quel viaggio ho perso 8 kg in un mese.

*Ma poi hai continuato.*

*Cos'è successo dopo?*

Ho buttato via la camicia di flanella e ho cominciato ad utilizzare materiali più specifici, più tecnici. E soprattutto ho iniziato a pormi dei dubbi sull'alimentazione. L'anno successivo, con le stesse persone, sono stato in Garwal, in India. Per non pagare il permesso, avevamo scovato una montagna di quasi 7000 m, molto fuori mano. Servivano almeno 5 giorni per avvicinarsi ad essa e altrettanti per tornare. Era stata salita solo una volta nel '34 e poi dimenticata: ovviamente abbiamo dovuto portare tutto a spalle, su e giù per ghiaioni per 10 giorni. La roba buona finì in fretta e quindi si ripropose lo stesso problema: poco cibo e tanta fatica. Com'era prevedibile, il giorno della vetta io ero morto: appena

furai della tenda già boccheggiavo, tralascio di raccontarvi come sono arrivato su. Bilancio: - 9 kg. Qualcosa non funzionava ancora...

*La faccenda si fa curiosa. Forse un altro avrebbe lasciato perdere!*

Mia madre sarebbe stata certamente più contenta. Nel '94 è stata la volta del Pakistan. Ormai il gruppo è affiatato e la meta ancora più ambiziosa: una vetta di 7360 m, lo Scil Brum, proprio a fianco del K2. Una sola salita, nel 1957, da parte di due componenti della spedizione di Buhl/Diemberger al Broad Peak. La tecnica è sempre la stessa: spedizione leggera autogestita, pochi giorni, pochi soldi. L'avvicinamento è lungo, abbiamo pochi portatori per risparmiare... e quindi pochi viveri. Ma stavolta avevo capito l'antifona! Siamo un giorno oltre il campo base del K2, siamo alla sua ombra. Scateniamo il cuoco dell'ufficiale di collegamento che va al campo base delle spedizioni serie e



*A 6800 m tra il Campo 2 e il Campo 3  
(foto Pier Carlo Martoia)*

“preleva” il surplus dai suoi amici. Finalmente si mangia! Non arriviamo in vetta per il gran caldo. Dobbiamo affrontare una cresta molto affilata ma impercorribile con la neve molle. L'impreparazione tecnica di allora non mi permise di aggirarla, e forse fu quello che mi permise di tornare a casa. Nelle stesse ore sul K2 si verificò una grave tragedia in cui



A 7700 m con il Gasherbrum I alle spalle  
(foto Pier Carlo Martoia)

morirono parecchie persone. Demmo il nostro contributo per recuperare dei corpi e ciò fu un gran colpo per me. Il rientro fu molto faticoso e senza energie. Bilancio: - 11 kg.

*Insomma, questi viaggi-spedizione sono un buon metodo per dimagrire. Quando c'è stata la svolta?*

Per tre anni non sono più andato all'estero. Sono entrato nel giro della Scuola Giorda e mi sono fatto esperienza sulle Alpi con i compagni di spedizione. Nel '97 sono andato al Muztag Ata, 7500 m, meta scialpinistica fino in vetta. Con gli sci la progressione è favolosa. Poi in Cina si mangia bene, molti carboidrati e carne: il mio cibo. Insomma, le condizioni c'erano. Lì ho capito che l'allenamento favorisce l'acclimatamento. Infatti arrivavo dall'anno di naia passato a La Thuile, dove ero in giro tutti i giorni. Mentre il resto del gruppo impiegò 3-4 giorni ad adattarsi al campo base a quota 4400, io al pomeriggio del primo giorno ero già acclimatato, senza mal di testa o altro. Nel giro di pochi giorni ero già salito a 6000 m, al campo 2, veloce a salire e velocissimo in discesa. Ho provato un po' con tutto il gruppo a salire, portavo su il loro materiale, li aspettavo, montavo le tende, cucinavo. Però arrivavano sempre solo fino al campo 2 e poi tornavano indietro. A quel punto sono andato su da solo. La discesa è stata spettacolare, a tirare curvoni ai 50 all'ora

su neve perfetta a oltre 7000 m. Quattro curve e dovevi buttarti a terra, senza fiato. In tre ore e mezza sono sceso dalla vetta al campo base, oltre 3000 m di dislivello, di cui 800 a piedi sulle morene. Due giorni dopo sono tornato fino a 6200 m in giornata, per togliere una tenda ma soprattutto per farmi ancora una sciata. Lì ho cominciato a capire che si poteva fare una salita in alta quota senza massacrarsi troppo.

*La fai facile. 1800 m di dislivello per andare a togliere una tenda, partendo da oltre 4000 m, non è proprio da tutti.*

L'importante è essere gradualisti. Una volta che il tuo corpo si è adattato alla quota puoi permetterti di più. All'inizio devi dargli il tempo di rendersi conto del nuovo ambiente. Dopo un po' riesci a fare quasi tutto quello che facevi più in basso. Anche all'Elbrus, nel Caucaso, sono salito un giorno sulla vetta principale a 5600 m e il giorno successivo ho raggiunto anche la vetta gemella, di 30 metri più bassa, partendo sempre da 4000 m. L'importante è trovare il proprio ritmo.

Il primo Ottomila è riuscito così. Non dico senza fatica, perché stare un mese oltre i 5000 m è comunque faticoso, anche stressante perché dipendesse da te saliresti su



Verso il Campo 1 del Gasherbrum II  
(foto Pier Carlo Martoia)

subito ma devi aspettare. Il tuo corpo, il meteo, le condizioni della neve...

*E dopo cosa hai fatto?*

Capito il trucco, la sfida era trasmettere ad altri la mia esperienza, vedere se si riusciva a farlo in gruppo. Quale miglior allieva della mia futura moglie? Ero un po' titubante, non le davo molte possibilità. Lei non è una veloce ma ha molta resistenza. La sua forza sta nel saper dosare le energie, anche per un tempo lunghissimo. Io sono più esplosivo, devo far le

cose velocemente altrimenti mi spengo. Lei invece dopo ore di arrampicata è come quando ha iniziato: a volte è sconcertante!

La meta era il Pik Lenin, una vetta di 7100 m in Kirghizistan. Come prima esperienza di salita extraeuropea forse era un po' hard. E non è neanche semplice tecnicamen-



Cresta terminale del Gasherbrum II  
(foto Pier Carlo Martoia)

te, soprattutto nella parte bassa. E invece, nonostante grossi problemi di alimentazione dovuti alla cucina sporca, pessima e malsana del campo base, integrando con il nostro cibo per i campi alti siamo riusciti ad arrivare in vetta, nonostante un forte vento che imperversava. Il trucco è stato di applicare

alla lettera la mia esperienza ad una neofita dell'alta quota: esperimento riuscito alla perfezione.

*Più vai avanti e più è facile. Oramai i 7000 sono un dettaglio. Ma invece cosa cambia su un 8000? E soprattutto se fatto in coppia, come avete fatto in seguito per lo Shishapangma e il Gasherbrum II? Come avete dovuto organizzarvi e sincronizzarvi?*

La tecnica era sempre la stessa: costanza e stringere i denti. L'allenamento come la corsa facilita le fasi aerobiche dell'organismo e quindi l'acclimatamento, che altro non è che abituare il nostro corpo a sfruttare il minor ossigeno presente. Poi non bisogna strafare: in quota ci puoi mettere anche una settimana a riprenderti da una fatica che in basso recuperi in un giorno. Bisogna saper dosare gli sforzi.

L'alimentazione: se non si mangia non si va avanti. Lo sanno tutti. Però in basso puoi anche non mangiare per un giorno e riuscire a fare sforzi. In quota no: se ti esaurisci ci metti un'eternità a recuperare, pregiudicando

magari la riuscita della spedizione. Devi trovare i cibi che più gradisci anche se non rientrano tra quelli canonici. L'appetito diminuisce, oltre i 7000 i processi digestivi non funzionano più bene e il corpo risponde facendo diminuire l'appetito. Ma nel frattempo è capace di bruciare anche 6000 kcal al giorno. Bisogna obbligarsi a mangiare anche se non se ne ha voglia: e se un alimento non ti stuzzica già a casa, scordati di mangiarlo in quota. In quota non si possono accumulare energie, è già tanto limitare i danni. Bisogna bere molto - l'ideale sarebbero 3 litri a giorno - per evitare problemi di reni, emboli. La miglior prevenzione per l'edema dicono sia proprio il bere molto. Solo che l'acqua è difficile da reperire. Bisogna far fondere la neve e aggiungere i sali. È una cosa molto lunga e quando si finisce di montare la tenda, dover fare ancora tutto questo è sfibrante. Ma basta cedere alla noia una volta e si rischia di non concludere niente per giorni. E poi si deve trovare il proprio ritmo. Andare al passo

di un altro è sfiancante, sia più veloce che più lento. Per tale ragione noi abbiamo ridotto al minimo i tratti dove ci legavamo. È stato un rischio, perché se fossimo finiti in un crepaccio sarebbe stato un problema: ma era l'unico modo per ritmare al meglio il passo.

*Avrei altre domande, ma l'ultima è forse quella che interessa di più. A chi vuole andare in alta quota, che consigli puoi dare?*

Di non improvvisarsi, di provare a fare in alto ciò che già fa in basso. L'andare più in alto deve essere un proseguire ciò che già si è abituati a fare a quote più basse. Se si vuole portare a casa la cima - e a volte la pelle - bisogna essere gradualisti. L'esperienza è essenziale per acquisire consapevolezza dei propri limiti e dei propri punti di forza.

Claudio Blandino

Un articolo di  
Daniela Bortolin,  
dottore in  
Medicina Generale,  
Omeopata,  
Psichiatra

**Q**uesto mio articolo tenta di spiegare come andare in montagna in salute, e come la montagna stessa ci arricchisca di emozioni che possono aumentare la nostra salute psicofisica.

Salute è: quando noi chiediamo al nostro corpo di esplicitare le sue funzioni ed esso ci risponde sempre bene - correttamente - e in tempi rapidi nelle nostre azioni quotidiane minime (mangiare, bere, urinare, evacuare, vedere, sentire, ascoltare, camminare, gustare, toccare), in quelle non minime (leggere, studiare, comporre, lavorare, guidare ecc...) e, ancora, nelle nostre funzioni emotivo-spirituali, nel provare emozioni (paura, gioia, rabbia, invidia, piacere, tristezza, dolore,

terrore, panico, disperazione, apprensione, depressione, nostalgia, rassegnazione, gelosia, angoscia, desolazione, rancore, risentimento, amarezza).

In tutte queste sue funzioni il nostro corpo risponde: ci sta, non si rifiuta, è attento, è libero di agire e ci fa capire che ce la fa, non dà segni di non farcela, non ci parla con sintomi o segnali negativi (come dolori, spine, punture, mancanza di fiato, crampi, sentire poco, non vedere bene, non urinare bene).

Quando il corpo non ha nulla che non vada, possiede un equilibrio: allora questa è salute, è omeostasi.

A questo punto, vediamo come si comporta in montagna ciascuna parte del nostro corpo quando si è in salute e vediamo cosa la montagna stessa ci offre per poter raggiungere questa condizione.

## 1. Vista - i nostri occhi

Occorre vedere bene, occorre proteggere la nostra vista sempre dai raggi del sole e usare gli occhiali giusti e le lenti adatte, sempre, anche in caso di nebbia, su ghiacciaio, se piove o se nevica, usando occhiali che coprano molto più dei nostri occhi con gli angolari (per ripararli dalla

luce che arriva indiretta). Osserviamo animali (marmotte, caprioli, camosci, volpi, salamandre, rane, rapaci, insetti), colori, fiori, erba, alberi, cielo e nuvole, neve; mentre saliamo vediamo le montagne che ci circondano, la valle che si allontana in basso e le vette che ci sembrano più vicine, torrenti, pozze d'acqua limpida, laghi.

Proviamo emozioni che sono sconosciute nel nostro vivere routinario quotidiano, ci sentiamo allargare il cuore dalla gioia, siamo in attenzione e proviamo meraviglia, anche se stiamo faticando. Questo ci dà la montagna.

## 2. Udito - le nostre orecchie

Occorre sentire bene, e pertanto al minimo accenno di calo uditivo è necessario farsi visitare, magari ci sono solo dei tappi di cerume da rimuovere. Dipende poi dall'individualità di ognuno di noi ripararle o no dal sole, dal freddo, dal gelo: percepire il freddo alle orecchie è un fatto soggettivo.

Ricordo comunque che le estremità è sempre bene che siano coperte e al caldo, soprattutto in ambienti con temperature molto basse. Sentiamo il vento, il verso

dei rapaci in cielo, lo stormire delle foglie degli alberi, il flettersi dei rami, il rumore dell'acqua dei ruscelli, il silenzio... L'emozione di ascoltare il silenzio, quando spesso ogni afferenza uditiva è nulla, offre sensazioni di pace e di gioia, che nutrono non solo il nostro corpo ma anche la nostra anima: in montagna riceviamo salute!

## 3. Olfatto - il nostro naso

Ci permette di captare gli odori, e pertanto anche il nostro naso deve essere sano, libero, pulito; va lavato come il resto del corpo, o sotto la doccia o semplicemente aspirando dell'acqua raccolta nella conca della nostra mano, meglio ancora con del sale (magari con quello di Bretagna, integrale).

Il naso è anche un'estremità, quindi è opportuno usare creme solari di protezione, non solo se siamo su un ghiacciaio o ai campi base, ma già a 2000 m, perché anche qui la percezione del naso freddo o della pelle bruciata è individuale, ed è importante ripararli prima che si abbia l'una o l'altra delle percezioni: se si interviene dopo, potrebbe esserci già stato qualche danno. Odoriamo il profumo del misto dei fiori (narcisi, gen-

Giro del Thabor - Laghetto sopra il Lago Margherita (foto Osvaldo Plano)





Giro del Thabor - Dente Bissort  
(foto Osvaldo Plano)

ziane, genziane, garofanini); dell'erba tagliata (a quote medio-basse), dei prati bagnati, dell'humus e dei funghi, della resina, degli aghi delle conifere, del letame degli alpeggi. Proviamo emozioni forti, che non sentiamo in città: l'olfatto è una grossa parte del nostro cervello, in grado di farci

provare piacere e di farci inebriare. Il piacere e il godere nutrono il nostro corpo e anche la nostra anima: in montagna riceviamo salute!

#### 4. Tatto - la nostra pelle

Le nostre mani, le nostre dita devono essere perfettamente a posto, bene e in funzione. possono servirci per afferrare appigli, anche se non si è proprio dei rocciatori. Occorre trattare bene la nostra pelle, con creme solari adatte e al momento opportuno, per mantenere una giusta e abbondante idratazione. Possiamo percepire la delicatezza dei petali dei fiori che tocchiamo e accarezziamo,

la ruvidezza delle cortecce, la delicatezza dell'estremità dei fili d'erba, il calore o il freddo delle rocce, la complessità della forma delle pigne, l'acqua gelida dei torrenti, la neve. Possiamo percepire la frescura dell'aria di montagna che ci sfiora la pelle e quasi ci inebria e ci tiene svegli; possiamo fare gli ometti di pietra, raccogliendo e sentendo nelle nostre mani le pietre, le loro forme e caratteristiche.

Anche qui, quante emozioni che arrivano dalla pelle e vanno al cervello, all'anima: in montagna riceviamo salute!

#### 5. Gusto - la nostra bocca

Anche questo è un senso importante in montagna, perché si mangia, e con gusto e voglia. Il piacere che il cibo ci dà è comunque una percezione soggettiva. È importante nutrirsi con cibi sani, genuini e nutrienti, non spazzatura, che non pesino nello zaino e che non appesantiscano lo stomaco e il fegato, ma ci permettano di ottenere da essi una rapida energia, pronta subito. Barrette energetiche, cioccolato (poco), marmellate, gallette, aminoacidi, integratori a base di potassio e magnesio, acqua: è molto importante avere acqua da bere, al ter-

mine di una fatica. Comunque, dopo un'ora e mezza di cammino e di salita, il nostro corpo ci richiede "qualche cosa": occorre fermarsi per nutrirlo, sentendo in bocca il buon sapore del cibo che abbiamo nelle zaino, di quella barretta o di quella galletta (col miele, la marmellata o il cioccolato), dei fichi o delle albicocche secche, tanto gustosi in montagna, soprattutto dopo una fatica.

E poi l'acqua, fondamentale: che rammarico vedere degli escursionisti salire, oltre che senza occhiali anche senza zainetto, magari solo con un marsupio. Non amano i loro occhi, non nutrono e non dissetano le loro cellule (corpo fisico) che richiedono acqua ancor prima di percepire la sensazione-esigenza-bisogno di bere. Attenzione: occorre bere ancor prima di avere sete, per non incorrere nella disidratazione. Dispiace ancor di più vedere dei bambini senza berretto né occhiali, e soprattutto senza uno zainetto per la loro borraccia: e pensare quanto sarebbe educativo farglieli indossare e trasportare, oltre che importante per la loro salute.

Gusto in montagna è anche mangiare in compagnia, è anche ridere sia durante la

salita mentre si fatica e si suda, sia durante le pause. Ed è anche una soddisfazione, dopo una faticaccia - tutto sommato piacevole - o dopo aver superato un pendio ripido che ci ha dato scariche di adrenalina, rilassarsi e mangiare con gusto, bere acqua e ridere.

Il nostro corpo e il nostro spirito ne ricevono un grande beneficio.



#### Gli altri organi e le loro funzioni:

1. Cuore, vasi, circolazione del sangue, pressione: ogni iperteso o cardiopatico sa che l'allenamento e l'acclimatamento sono due medicine importanti. Chi va in montagna sa, se iperteso, che la quota dei 1300 - 1500 m è quasi un limite, considerando la specificità della ma-

Giro del Thabor - Vallone Bissorte a nord del Monte Thabor  
(foto Osvaldo Plano)



Giro del Thabor - Lago Chardonnet

Giro del Thabor - Piano dei Serous

(foto Osvaldo Plano)

lattia del proprio corpo.

2. Polmoni e fiato: anche qui, chi va in montagna conosce i propri limiti, e per questo l'allenamento è importante, come la lentezza e la ritmicità dei movimenti e dei passi in salita, soprattutto all'inizio di ogni tragitto. È soggettivo il manifestarsi

del sintomo della mancanza di fiato, o di affaticamento respiratorio: ciascuno lo manifesta e lo sente in modo diverso. Ricordiamoci che il verde, le conifere a quota 900-1300 m, sono un ottimo nutrimento per i nostri polmoni che qui ne ricavano il massimo dei benefici.

Non commento i mozziconi di sigarette trovati sui sentieri e sulle pista da sci e sulle cime.

3. Reni, diuresi, urinare: è bene urinare in montagna, buon segno se la diuresi aumenta in quota. Importante è reidratare bevendo acqua (durante la gita o al rientro, beviamo acqua possibilmente arricchita con potassio e magnesio). L'acqua di montagna fa bene al nostro corpo, poniamo attenzione alla presenza eventuale di greggi o alpeggi a monte del tragitto che si sta percorrendo.

4. Stomaco, digestione: in montagna si digerisce di più e meglio: e questo non è solo un modo di dire, è proprio vero. Sappiamo quanto la vita routinaria influenzi il nostro sistema nervoso (SN), come le arrabbiate e lo stress continui influiscano negativamente sul nostro stomaco. Camminando, salendo, faticando, le tossine (le scorie prodotte

dal nostro corpo) escono col sudore, con l'urina e con le feci e, oltre al fisico, anche la mente si libera (nutrita da buone emozioni), alleggerendo così le normali nostre funzioni vitali come quella digestiva.

Di conseguenza, se la mente è libera dai pensieri, se l'anima è serena e gioiosa, il corpo nelle sue funzioni minime vitali (come ad esempio la funzione digestiva, e non solo) ne è molto avvantaggiato e ne trae beneficio.

5. Pelle: va trattata con molto riguardo, perché è l'organo che (con gli altri orifizi, bocca, naso, ano, ecc...) ci mette in contatto col mondo esterno. Va protetta e coperta adeguatamente con creme idonee, applicate anche più volte nella stessa giornata. La luce del sole, anche in giornate nuvolose, non è sempre benefica come si crede. È necessario porre attenzione alle gite a dorso nudo, cioè senza protezione, a quote anche comprese tra i 1000- 2000 m.

6. Articolazioni, ossa, muscoli: l'allenamento, annuale e periodico, è importantissimo. Trattiamo bene le nostre gambe e le nostre braccia, calziamo sempre calzature adeguate, indossiamo guanti in caso di freddo ancora

prima di percepire il freddo (le mani sono delle estremità), nutriamoci con cibi sani e di stagione. Nella ginnastica quotidiana e/o settimanale, occupiamoci anche delle dita della mani, dei polsi, delle caviglie, e delle ginocchia. Sono tutte parti di noi che dobbiamo allenare e imparare a riconoscere e sentire.

#### La mente e l'anima

Con le emozioni scaturite dai nostri 5 sensi, stimolati nell'andare in montagna, abbiamo nutrito la nostra mente e la nostra anima, dando calma, pace e silenzio alla mente e, quando la mente tace, l'anima vive, perché riceve cibo da questo silenzio globale. Ci s'inebria e si è felici, è sufficiente stare in quota a 2000-2500 per lo spazio di una mattina (dalle 6 a mezzogiorno, per intenderci), che già la fatica della routine è fuori di noi. E noi non solo siamo in montagna, ma siamo dentro la montagna, la viviamo, la sentiamo, ci compenetriamo con lei. È qui che si riuniscono il nostro corpo fisico e il nostro corpo spirituale, con le emozioni che ne scaturiscono e il benessere fisico che si ottiene da un corpo stanco ma rilassato.

La montagna ci dà tutto questo, e ci fa stare bene.

### La montagna come sport

Camminare, salire, scendere, arrampicare, sciare,



Giro del Thabor - Piano dei Serous  
(foto Osvaldo Plano)

faticare, sudare: sono tutte azioni che ci aiutano a fare il vuoto e ad eliminare le tossine, con produzione di endorfine buone (sostanze prodotte dal nostro corpo quando riceviamo degli stimoli positivi) che ci portano al piacere.

Quando il corpo fisico elimina sudando e urinando, anche la mente elimina i pensieri fastidiosi e preoccupanti facendo il vuoto, e tutto questo ci porta alla salute del corpo e dell'anima. Le emozioni che proviamo in una gita o in un trekking nutrono il corpo fisico e spirituale a lungo nel tempo,

così come i ricordi delle immagini e dei suoni.

Con questa breve chiacchierata scritta, ho cercato di condurre voi e me a rivivere i suoni, i colori, gli odori, le sensazioni e le emozioni che in salute la montagna ci regala.

In ultimo vorrei ricordare che la montagna va amata, rispettata, tenuta bene, pulita e protetta.

Daniela Bortolin

#### Bibliografia:

1. M. Luisa Pastorino, *Introduzione ai rimedi floreali di Bach*, ipsa editore.
2. Daniela Bortolin, *Dottore, posso andare in montagna?*, ed. Arti Grafiche San Rocco, 1997
3. Daniela Bortolin, *Preziosi consigli di un medico - concetti base sulla fisiologia della sforzo*, pubblicato su *Muntagne Nostr*, 1999, n.14, pagg. 37-44

## GIRO DEL MONTE THABOR

Dislivello 1° giorno: m 740

Dislivello 2° giorno: m 600

Tempo di percorrenza 1° giorno: 3 ore

Periodo consigliato: giugno - ottobre

Tempo di percorrenza 2° giorno: 6 ore

Località di partenza: Valle Stretta

*Questo percorso ci permette di esplorare interamente la Valle Stretta e di sconfinare in Francia compiendo un lungo percorso che aggira il Monte Thabor. Il giro è molto lungo e conviene spezzarlo pernottando al Refuge du Thabor, graziosa costruzione di proprietà del CAF Maurienne, recentemente ristrutturata e ottimamente gestita con 46 posti letto.*



Giro del Thabor - Dente Bissort  
(foto Osvaldo Plano)

#### Accesso:

In auto a Bardonecchia poi in Valle Stretta fino al parcheggio a fine strada (1790 m circa).

#### Descrizione itinerario:

1° giorno - Seguire la strada sterrata che prosegue fino al Piano della Fonderia (lungo il percorso evitare il bivio per il Lago Verde). Seguendo le indicazioni per il colle di Valle Stretta e il Refuge du Thabor attraversare il ponte sul torrente ed inoltrarsi nel lungo vallone di Tavernette posto sul lato destro dei Serous. Il sentiero inizialmente in salita prosegue alternando lunghi tratti pianeggianti con brevi salite. Giunti al colle di Valle Stretta (2446 m) in breve si raggiunge il Refuge du Thabor (2500 m).

2° giorno - Dal rifugio proseguire per il Lago Margherita e quindi per il Col du Cheval Blanc (2791 m). Si tratta ora di attraversare il lunare vallone della Bissorte, un vasto ammasso di pietre eredità di antichi ghiacciai ormai scomparsi. Tra collinette ed innumerevoli saliscendi, procedendo in direzione ovest senza un sentiero da seguire, si guadagna il Passage de la Roche de la Pelle (2929 m) (o colletti limitrofi). Breve discesa tra sfasciumi nel vallone di Valmeinier quindi a mezza costa, mantenendo il Thabor sulla nostra sinistra, si incontra il sentiero che risale fino al Col di Valmeinier (2865 m). Dal colle si scende nuovamente in Valle Stretta, si supera il lago Chardonnet (2603 m) e, costeggiando le pareti dei Torrioni Meccio e del Gran Adritto, si raggiunge il piano dei Serous (2200 m circa). Ormai si imbecca la strada sterrata che in circa 1 ora ci riporta all'auto.

Claudio Blandino

La Torre FIAT (come è tutt'oggi chiamata) nacque col nome di Torre Balilla ed è un edificio estremamente interessante da ogni punto di vista culturale, sociale ed architettonico

**A**ncora oggi, giungendo da Torino nella piana di Oulx ed alzando lo sguardo sul lato sinistro della valle, prima ancora di scorgere il centro abitato di Sauze d'Oulx, si nota la sagoma circolare della Torre FIAT, che spicca netta in mezzo e al di sopra degli abeti: essa costituisce da anni un elemento inconfondibile e caratteristico del paesaggio di questo straordinario balcone delle Alpi. Essa venne costruita nel 1937, nel periodo del fascismo, negli anni in cui molte grandi aziende private, enti pubblici e religiosi, rispondendo alle esigenze connesse alla salute e all'educazione dei bambini (generalmente residenti nelle grandi città), si impegnarono - secondo le indicazioni pedagogiche in voga in quegli anni - ad offrire a tutti i bambini l'opportunità di godere di un periodo di soggiorno salutare, di svago educativo, di sport e vita all'aria aperta in montagna o al mare. La Torre FIAT (come è tutt'oggi chiamata) nacque col nome di Torre Balilla ed è un edificio estremamente interessante da ogni punto di vista culturale, sociale ed architettonico. Nella sua costruzione furono utilizzati materiali all'avanguardia per quel periodo (ve-

tro, acciaio e cemento armato) ed usate tecnologie innovative. L'interno presenta tuttora l'impianto originale: l'assenza di scale, sostituite da una grande rampa elicoidale che sale di piano in piano (9 piani complessivamente), la forma cilindrica, la funzionalità delle camerate disposte intorno alla rampa, la luminosità data dalla lunga serie di finestre che si rincorrono lungo tutta la superficie esterna ne costituiscono gli ingredienti più peculiari e caratteristici. La struttura è completata da altri due edifici: il teatro, l'infirmeria e le docce. La colonia FIAT di Sauze d'Oulx accoglieva durante il periodo di vacanze estive 2-3 turni di squadre di bambini, figli dei dipendenti dell'industria torinese; ogni squadra era composta da 25-30 bimbi dai 6 ai 12 anni, per un totale di circa 500 ogni turno. Il paese, peraltro, posto ad un'altitudine di 1500 metri e in posizione particolarmente soleggiata, ricco d'ampi sentieri per facili passeggiate tra boschi e pinete, rispondeva pienamente alle esigenze sia di svago sia di benefici salutari per i piccoli ospiti. La vita della colonia era segnata da ritmi precisi: sveglia di buon'ora, preghiera, albandiera, passeggiate all'aria

aperta, elioterapia, giochi, letture, ginnastica, alimentazione curata ed equilibrata anche dal punto di vista medico (molti bambini erano piuttosto gracili e malnutriti). Particolare importanza assumeva inoltre lo sport (calcio, pallacanestro, ginnastica coreografica), praticato nell'ampio parco antistante gli edifici della colonia; le recite e gli spettacoli che concludevano ogni turno avevano luogo nella gran sala del teatro. A Sauze d'Oulx la colonia era frequentata anche in inverno e per tale ragione venivano organizzati giochi sulla neve anche con le slitte. I bambini vestivano la divisa, con abbigliamento sportivo di colore bianco e blu. La loro salute fisica e mentale, la disciplina, l'ordine, la pulizia, lo sport, il gioco collettivo, la socializzazione, erano al centro dell'ospitalità della colonia, che mirava a creare sane abitudini di vita in un ambiente naturale di grande interesse paesaggistico e di indiscutibile salubrità. Con alterne vicende, la Torre FIAT svolse la sua funzione di colonia fino alla metà degli anni Settanta quando, con l'aumento del benessere economico della popolazione e lo sviluppo del turismo di massa, vennero meno le

specifiche motivazioni sociali e sanitarie che ne avevano determinato la nascita. Questo lungo periodo di presenza di una comunità così numerosa in un paese relativamente piccolo, apportò negli anni un sensibile contributo all'economia locale: molti trovarono lavoro presso la colonia, mentre altri, giunti a Sauze per lavorare alla Torre, vi si stabilirono. Le visite settimanali dei parenti ai bambini alimentarono inoltre un discreto turismo domenicale. Durante il periodo bellico molte famiglie di Torino sfollarono dalla città per timore dei bombardamenti; in quel periodo la colonia FIAT accolse circa 800 bambini, figli dei dipendenti. La signora Giuseppina Faure che, come altre persone che vivono attualmente a Sauze d'Oulx, ha lavorato alla colonia negli anni 1941-44 con mansioni di guardarobiera e cameriera, esprime un giudizio particolarmente positivo al riguardo. Lei ricorda infatti come molti giovani del paese, disoccupati in quei tempi difficili, abbiano trovato occasione di lavoro alla colonia. Attualmente la Torre FIAT, che è stata dipinta di bianco - e non più d'arancione, come molti forse la ricordano - è

divenuta un moderno albergo a 4 stelle (Hotel La Torre, appunto), ma ha mantenuta intatta la sua fisionomia architettonica sia all'esterno sia all'interno; il teatro, dopo anni d'abbandono è rinato come teatro comunale ed ospita spettacoli, conferenze, concerti; in una parte del parco è stata costruita una piscina e tutta l'ampia area rimanente è divenuta un parco giochi comunale, con un palco riservato agli spettacoli all'aperto. Possiamo dunque dire che il complesso FIAT continua a costituire ancora un aspetto importante e ben integrato della vita economica, sociale e culturale di Sauze d'Oulx.

*Ada Vitton Maiero*

L'itinerario di  
Punta Clari  
presentato si  
classifica  
come il più severo  
della Valle di Susa,  
per lunghezza,  
sviluppo,  
esposizione  
ed impegno

*Su gentile concessione del sito [www.altox.it](http://www.altox.it) pubblichiamo la relazione della ferrata di Punta Clari*

Agevolmente transitabile agli alpinisti ed escursionisti esperti, dotati di grande familiarità con il vuoto e la verticalità delle pareti di roccia, ma decisamente complesso ed impegnativo per chi non ha sufficiente esperienza in questo genere di percorsi.

La Via Ferrata è dedicata alla memoria di Mario Perona e Aldo Saglia, rispettivamente Guida Alpina e Pilota di elicottero, deceduti nel sabato di Pasqua del 2003 in un tragico incidente, che è costato la vita anche ad altre 4 persone, in seguito ad un guasto meccanico del velivolo con cui sorvolavano le montagne dell'Alta Valle di Susa. Mario e Aldo benché di origini più cittadine avevano trovato tra questi monti il significato della loro vita, svolgendo con estrema passione le rispettive professioni.



**ACCESSO:** da Cesana Torinese dirigersi verso Clavière fino al ponte sulla Piccola Dora e lasciare l'auto in un enorme spiazzo a sinistra. Proseguire lungo il fiume per una sterrata che quasi subito diventa sentiero oltrepassare la falesia di Rocca Clari su di una passerella e proseguire lungo il sentiero che percorre il greto del torrente, superare il bivio per il sentiero dei Bunker fino ad incontrare un'altra passerella, procedere ancora oltre per qualche centinaio di metri, fino ad incontrare l'attacco della Via Ferrata, molto evidente, posto pochi metri sopra il sentiero medesimo (0.15 h.)

**ITINERARIO:** difficoltà D+ via ferrata, sviluppo parti attrezzate 750 m tempo 3.30 h.

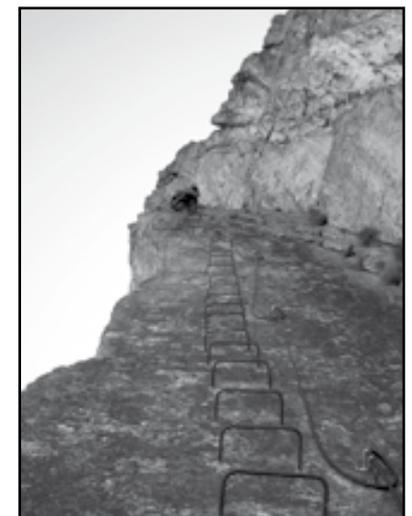
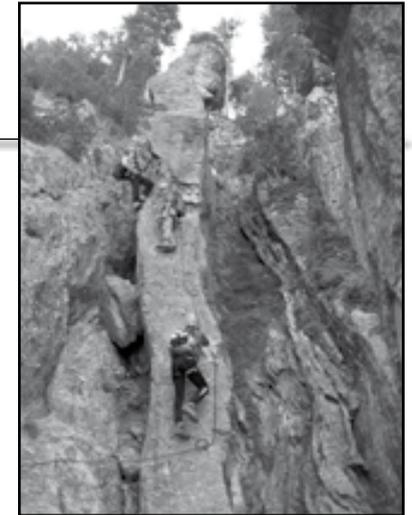
Il percorso attrezzato supera l'intero dislivello compreso tra il torrente della Piccola Dora e la cima della Rocca Clari (2045 m) sono così oltre 550 i metri di dislivello da

percorrere, lungo un itinerario che senza tanti compromessi sale in maniera quasi diretta alla cima. La primissima parte è costituita da un pilastro pressoché verticale, poi un traverso conduce all'interno di una caratteristica gola dove si superano in successione due enormi denti di calcare, con arrampicata sostenuta ed aerea, uscendo su di una cengia da cui ci si raccorda con il sentiero dei Bunker. Dopo alcuni tornanti si lascia il sentiero per voltare a sx e si attraversa in salita una fascia di rocce immersa nel bosco di larici, ancora un tratto di sentiero nel bosco conduce alla base della parete principale, ben visibile dalla strada che da Cesana sale a Clavière. L'inizio si svolge su di uno zoccolo in parte vegetato, poi con scalata sempre più continua ed aerea si raggiunge il filo dello spigolo, che ora a destra ora a sinistra si segue fino a una bellissima cengia formata da un enorme blocco staccato nel vuoto. Un diedro verticale e molto esposto conduce fino a pochi metri dalla vetta che si raggiunge per breve canaletto, ancora qualche metro di sentiero fino ad un ultimo risalto roccioso attrezzato che conduce al punto più elevato. ( 3.30 ore)

**DISCESA:** per sentiero poco tracciato in direzione ovest, con alcuni brevi saliscendi attraverso la lunga sommità boscosa della Rocca Clari si raggiungono delle antiche postazioni militari, da cui per strada sterrata si scende in località "La Coche" (impianti da sci) ancora lungo sterrata si divalla verso l'abitato di Clavière. Poco a monte di esso voltare a destra, attraversare uno scilift per imboccare il sentiero che conduce nelle Gorge di San Gervasio, raggiungerne il fondo (sotto il ponte tibetano); discendere le gole lungo un bellissimo percorso a tratti attrezzato con passerelle e ponticelli in legno fino a ripassare sotto l'attacco della Via Ferrata e quindi al posteggio. (1.30 ore)



*Passaggi sulla ferrata di  
Rocca Clari  
(foto Vittorio Ferrero)*



“Dopo più di sessant’anni sono ancora numerosicoloro che ricordano quelle prime esperienze comunitarie, ragazze e ragazzi di allora vivevano con gioia quello scorcio di gioventù atteso avidamente da una stagione all’altra

**A**ccompagnando gli adolescenti villardoresi al Collombardo per soggiorni alpini, il priore don Oreste Caramello fu certamente un precursore delle vacanze in montagna, vissute all’insegna di un salutare divertimento non disgiunto dalla formazione. Senza dubbio luoghi stupendi come il colle predetto, antropizzati nella stagione estiva soltanto da qualche malgaro dedito alla cura degli armenti (e garante peraltro del quotidiano latte fresco), dove l’occhio spazia su pascoli in fiore sullo sfondo delle vette slanciate nel cielo, ben si prestano ad offerte amene di serenità. Non a caso il compianto priore credeva molto in queste esperienze pastorali, suggerite peraltro dalla sua grande passione per la montagna, convinto com’era del valore peculiare di un ambiente puro e lontano dai clamori al fine di ritemperare il corpo e lo spirito, cementando nello stesso tempo quei rapporti interpersonali che ci portiamo in modo indelebile dentro lungo il sentiero del tempo. Dopo più di sessant’anni sono ancora numerosi coloro che ricordano quelle prime esperienze comunitarie, ragazze e ragazzi di allora che, intercalandosi ogni dieci giorni (separati per genere, com’era

pudico costume in quegli anni) vivevano con gioia quello scorcio di gioventù atteso avidamente da una stagione all’altra. Del resto, considerando come la vacanza non era tappa consueta e quasi obbligatoria in quegli anni, in cui i lavori dei campi assorbivano nella quotidianità l’intera famiglia mentre le risorse economiche da riservare allo svago erano assai scarse, non c’è da stupirsi sull’estemporaneità di quella iniziativa tanto benemerita.

Intervistando oggi alcuni ormai canuti vacanzieri di quel tempo, traspaiono ancora dai loro occhi lucidi quei ricordi tanto ricchi, per la gioia e le amicizie che caratterizzano i ricordi più cari dell’età novella, quando ancora ci si divertiva con poco e sempre secondo l’atavica scala dei valori di allora.

C’era molta povertà in quegli anni a cavallo della guerra ed un pezzo di pane accompagnato da un pezzetto di toma o una scodella di latte costituivano il pasto più frequente, sia in pianura che in montagna. Lassù non c’erano i controlli dell’ASL e la doccia la si faceva solo quando pioveva, mentre la ruvida paglia costituiva il giaciglio per tutti ed il paiolo appeso alla *ceina* del camino forniva il pasto

caldo costituito di solito da polenta o, più raramente, dal minestrone.

Assieme a Claudio e Metilde anche Aris e Rosemma ben ricordano quei giorni trascorsi fra i monti.

Soprattutto Aris Grande non dimenticherà più quella visione degli aerei che per la prima volta, dopo la dichiarazione di guerra alla Francia, scendevano per bombardare Torino. “*Eraavamo terrorizzati nell’osservare quello stormo roboante che ci passava poco sopra ed il priore ci fece buttare tutti a terra, non conoscendo le bellicose intenzioni dei piloti*” ricorda Aris, avendo ancora negli occhi il terrificante spettacolo vissuto da quel pulpito prospiciente il cielo che avvolgeva Torino. “*Salivamo al Collombardo a piedi da Villar Dora passando per Celle, Cormeano; e poi quasi ogni giorno scarpinavamo su per quei monti spaziando fra un alpeggio e l’altro dove i malgari, ben conoscendo don Caramello sempre munito di abbondante trinciato forte, ci offrivano latte appena munto: una vera manna considerando la fame da lupi dell’età. Ci si lavava poi - si fa per dire - alla sorgente ubicata lungo il versante di Lemie, mentre la sera si scandiva il rosario sgranando le litanie nel contare le stelle incredibilmente luminose, che designavano il cielo fra il Civrari ed*

*il Grifone*”, rammentano con un velo di malinconia quegli adolescenti di sessant’anni fa. Del resto, il corposo santuario del Collombardo, che torreggia sul pianoro del valico, costituiva - per le spartane necessità di allora di servizi - un’attraente vacanza anche per giovani residenti ben lungi dalla nostra valle: ne è la prova il fatto che già negli anni ‘20 i missionari della Consolata soggiornavano lassù. Peraltro furono proprio loro a erigere il piloncino sulla vetta del Civrari collocandovi poi nella nicchia una statua della Madonna. Anche l’attuale e amato pievano di Almese, don Ettore Ghiano, compì le sue note esperienze pastorali con la gioventù di quei tempi, accompagnando al Collombardo gli adolescenti condovesi. Era l’anno 1947 e su quei monti non si faceva più la guerra, ma c’erano tante cose da dimenticare con l’ausilio dell’amicizia, della preghiera e della speranza di un mondo migliore. Anche chi scrive rammenta fra le sue prime avventure alpine la vacanza al Colombardo con l’allora viceparroco don Luigi Siviero (perito poi tragicamente lungo la strada Condove-Mocchie). Era il 1954, e fu in quell’occasione che conobbi proprio su quei

monti don Caramello, giunto alla sua ultima esperienza di soggiorno alpino con i ragazzi villardoresi

Frugando fra i ricordi mi sembra quasi leggenda quell’esperienza vissuta lassù, dove la nebbia avvolgeva i declivi e gli armenti giocando a rimpiattino con il sole, mentre alla sera cercavamo sentieri fra le stelle che luccicavano in quel cielo terso proteggendoci dalla brezza con il tepore dell’amicizia che scaldava il cuore.

Oggi sono numerose le colonie alpine: ci si arriva comodamente in automobile ed i silenzi sono meno profondi. Anche le stelle sembrano meno luminose, disturbate come sono dall’inquinamento luminoso del nostro tempo. Ciò nonostante i nostri monti offrono ancora scorci suggestivi e tranquilli per consolidare la fiducia in un mondo ancora pulito, umano e capace di favorire e cementare durature amicizie. Lassù i meno giovani, nel sussurro della brezza riescono ancora a cogliere le voci e le rimembranze d’un tempo, severo per il sudore e la povertà che lo impregnava, ma profumato di leggenda.

Elisio Croce

## Montagna come luogo di rigenerazione dello spirito

**S**eguendo in questi ultimi anni le cronache delle gite effettuate dai soci CAI, ho avuto più volte la sensazione che nella maggior parte dei casi si disconosca il fine elevato dell'alpinismo, riducendo la frequentazione delle terre alte a mero sport con finalità agonistiche.

A tale stato di cose si aggiunge il fatto che il mondo di oggi è accecato dalla velocità e dall'efficientismo atletico, ingredienti che male si adattano alla cultura della lentezza, la quale dà senso all'andare per monti, vera terapia disintossicante e rigeneratrice dello spirito.

La montagna impone sequenza e non simultaneità, richiede lentezza, lascia spazio al pensiero, alla riflessione, alla percezione durevole, poiché scandisce i suoi ritmi in base alle stagioni che a loro volta influiscono sui bioritmi dell'uomo.

È spiacevole sostenerlo, ma uno degli effetti principali di tutto ciò, che mi pare di poter definire uno sviamento dell'alpinismo dalla filosofia dei padri fondatori, è il continuo ripetersi di incidenti in montagna, disgrazie non occasionali ed imprevedibili, causate da temerarietà e sentimenti di gloria.

È fuori discussione il fatto che uno dei pregi del nostro sodalizio sia il baldo e giovanile entusiasmo che induce ad affrontare disagi, che adusa le membra alla gagliardia ed alla destrezza che aiuta a scacciare dall'animo la pusillanimità. Ma da qui a ridurre l'alpinismo ad una continua sfida al pericolo o ad un futile vanto, anziché ritrovare in esso un grato refrigerio all'animo, vi è una distanza abissale.

Alla luce di tali riflessioni mi chiedo se sia corretto un simile approccio dopo oltre due secoli dalla nascita dell'alpinismo, che per convenzione si fa risalire all'anno 1786 con la conquista del Monte Bianco. Oggi che si è affievolita la percezione dell'ascensione come ascesi, stiamo precipitando in un narcisismo arrampicatorio che produce un ben remunerato professionismo, destinato a sfociare tristemente in sciagure fatali, dovute in molti casi ad eccessi di autovalutazione.

Sarebbe importante riappropriarsi della consapevolezza che oltre alle motivazioni che hanno indotto alla fondazione del CAI, per una moltitudine di uomini l'alpinismo ha rappresentato

una fonte di elevazione spirituale; l'uomo ha sempre cercato di trovare un'oasi naturale per rifugiarsi e distendersi. Man mano che il progresso avanzava la vita si è fatta sempre più arida e frenetica, rendendo l'uomo schiavo della sua tecnologia, che invece di placarne l'ansia, la moltiplicava a dismisura.

Molti hanno idealizzato la montagna, vedendo in essa un luogo incontaminato che si eleva al cielo come una scala verso Dio. Il richiamo verso le terre alte si è fatto potente ed irrefrenabile man mano che l'uomo si innalzava, il respiro diveniva più ampio, l'orizzonte più vasto, il silenzio più profondo.

La montagna di profeti, patriarchi, eremiti, santi e di uomini alla ricerca di Dio e di se stessi, appariva in tutto il suo massimo splendore, nella sua atmosfera balsamica e rigeneratrice dello spirito. La salita diventava ascesi e l'uomo si smaterializzava in quella immensa luce affascinante e come Mosé riceveva i comandamenti divini. La montagna diventava così fonte primaria di spiritualità, di ispirazione e di rivelazione.

Discendendo al piano per-

cepiva la sensazione di sentirsi purificato e rigenerato, potendo così sopportare il frastuono ed il ritmo frenetico della vita moderna.

Pertanto sarebbe buona cosa avvicinarsi alla montagna con umiltà e assumere quindi un atteggiamento di ascolto e di osservazione, con la convinzione che non



si sta entrando in una palestra dove dare sfoggio delle proprie esuberanze atletiche, bensì in un mondo che ha un risvolto magico o meglio sacro.

In un libro di Maria Madeleine Davy, profonda conoscitrice dei mistici e dei contemplativi soprattutto orientali, dal titolo *La montagna e il suo simbolismo* molte

osservazioni sono orientate in questo tipo di approccio. Una molto significativa così afferma: "La montagna dissimula la sua bellezza e i suoi tesori segreti a coloro che la considerano un semplice ammasso di rocce da scalare e dominare". Oggi corriamo appunto il rischio di considerarla tale se non ci decideremo ad osservarla con una diversa percezione. Credo che proprio questa sia la sfida che l'alpinista contemporaneo deve raccogliere per dare un senso alla propria attività, per non fare degenerare la frequentazione della montagna in un mero esercizio muscolare o in una pratica finalizzata al puro spettacolo.

Psicologicamente travolti dal Guinness dei primati, si è permesso che lo spirito si appannasse.

Sono pertanto fermamente convinto che si debba far evolvere l'alpinismo verso forme più attente alla dimensione interiore dell'uomo. Del resto, il concetto di asceti verso una condizione spirituale di felicità, come pienezza di vita e raggiungimento del bene, è introdotto da Dante nella Divina Commedia: "Et elli a me: 'Questa montagna è tale / che sem-

pre al cominciar di sotto è grave; / e quant'om più va su, e men fa male'" (Purgatorio IV, 88); "Perché non sali il diletto monte / ch'è principio e cagion di tutta gioia?" (Inferno I, 77-78).

La montagna è sempre stata una fonte inesauribile di ispirazione, di elevazione spirituale e di stimolo al pensiero superiore per scienziati, artisti, letterati e poeti. Fra essi troviamo Guichonnet e Pauli per la storia e l'archeologia della montagna; Samivel per la narrativa e la leggenda; Segantini e Delleani per la pittura.

Anche il celebre scrittore Mario Rigoni Stern era in perfetta sintonia con tali concetti; un suo significativo pensiero testualmente recita: "Quando andiamo per i boschi stiamo in silenzio ad ascoltare le voci degli alberi, sono tante e fanno un coro al Creatore. Siamo rispettosi del nostro andare perché è come essere in un grande tempio. Un luogo dove il pensiero si può raccogliere e sviluppare in meditazione sulla vita, sulla bellezza del Creato, sulla nostra fuggibile esistenza".

Sulla base di queste considerazioni, la mia modesta

esperienza in questo campo mi consente di sostenere che, scalare le montagne, aiuta a ritrovare se stessi e a far pulizia nella propria mente, assillata da preoccupazioni spesso inesistenti. L'arrovellarsi del pensiero si attenua e ciò consente di scrutare con maggiore chiarezza non solo nel proprio intimo, ma anche attorno a sé, e mettere così a fuoco dettagli della vita e della natura sovente insospettati. Di riflesso, possono venire in mente soluzioni a problemi che sembravano insolubili, oppure affacciarsi ricordi dolci e consolatori nonché sensazioni nuove di forza quando poco prima si era assaliti da depressione e malinconia.

In conclusione, ritengo di poter affermare che se l'alpinista apre gli occhi dello spirito e alimenta la propria innata tendenza allo stupore di fronte alle bellezze del creato, si può ritenere un privilegiato, in quanto è in grado di godere con totale appagamento del meraviglioso mondo della montagna.

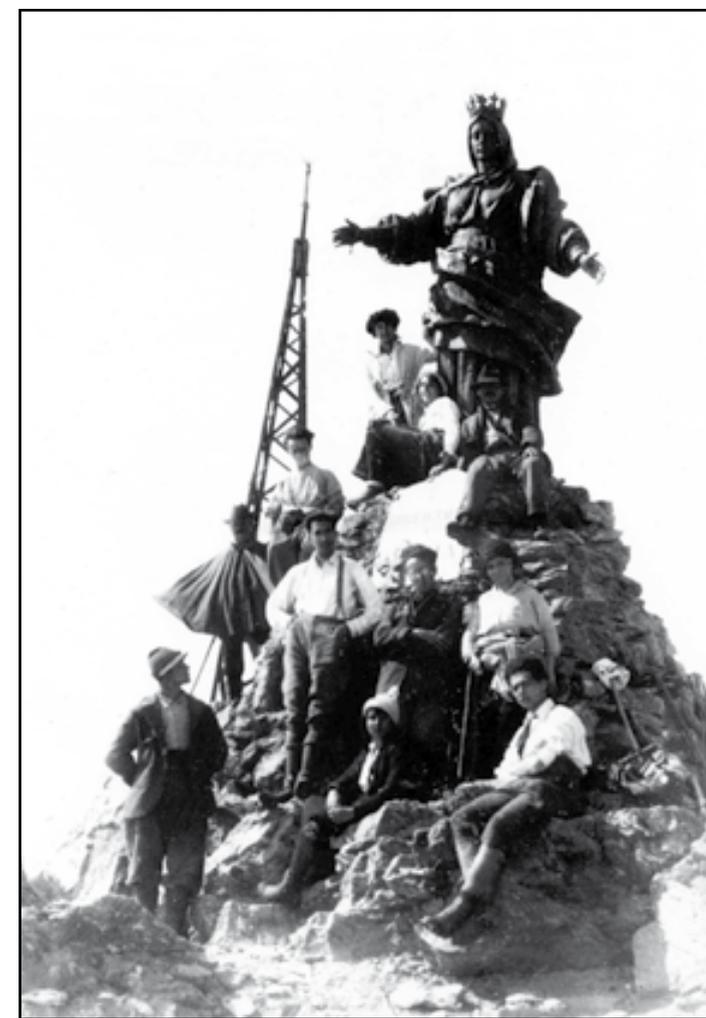
E quando per motivi anagrafici non gli sarà più possibile raggiungere le vette, gli rimarrà la risorsa dei ricordi e della contemplazio-

ne. Sia pure con piccozza e corda nell'armadio, sentirà sempre un uomo dotato di una ricchezza spirituale inesauribile.

Roberto Follis

*Vetta del Rocciamelone*

*Salire su una vetta consente di andare alla ricerca del trascendente che si traduce in un'esperienza spirituale, dove è possibile ritrovare momenti di raccoglimento e di preghiera utili all'animo ed alla mente. Nel caso del Rocciamelone, l'ascensione è motivata dalla fede e devozione per la Madonna.*



“Chiunque  
frequenti  
la montagna,  
considerandola  
spazio vitale  
spazio  
dell'ambivalenza,  
è un pastore  
dell'Essere”

L'intervento del nostro presidente Annibale Salsa al convegno “Sentieri di salute - I saperi della montagna che aiuta”, organizzato dalla sezione CAI-SAT di Riva del Garda e dal gruppo Sopraimille nei giorni 14-16 novembre 2008, è stato un forte richiamo ed un impegno a riflettere sulla montagna.

Una lezione quella di Salsa che, richiamando concetti di antropologia, filosofia ed altre scienze della psiche, ha posto l'accento su come il Club Alpino debba andare “oltre la siepe”, oltre un'idea di montagna che è solo spazio ludico, in cui misurare la performance sportiva. Il territorio montano, ambiente fragile, può tornare ad essere spazio vitale, “luogo della fascinazione - dove la fascinazione è ambivalenza perché è attrazione e repulsione al tempo stesso - dove possiamo tornare a sentire la montagna percorrendone i sentieri”. Sentieri quindi che divengono sentieri di salute come metafore dell'alleanza fra psiche e natura in montagna.

Si tratta di concetti di non immediata comprensione, i richiami al filosofo tedesco Martin Heidegger sono evidenti, ma è facile intuire che sotto l'aspetto propriamente filosofico e psicologico si nasconde un dato di fatto, più

che ovvio: la montagna aiuta! È in quest'ottica che vorrei parlare della particolare esperienza di un alpinista del CAI, che nonostante un handicap fisico, occorsogli molto giovane e che ha condizionato pesantemente la sua vita - e sotto certi aspetti l'attività alpinistica - è stato in grado di compiere singolari imprese.

Non solo è un esperto conoscitore delle nostre vallate, non esiste un angolo di montagna che non abbia percorso nella sua cinquantennale operosità, in particolare ha attraversato innumerevoli sentieri, da quelli delle antiche transumanze ad itinerari sconosciuti ai più.

Preferibilmente da solo, ma anche in compagnia, è salito su tutte le cime della Valle di Susa e Val Sangone e dintorni, ha scalato infinite vette dal Monte Bianco al Monte Rosa al Gran Paradiso, ha partecipato alla spedizione del CAI al campo base del K2 nel 2004 e a numerosi trekking, tra cui uno che includeva l'ascensione all'Island Peak (6189 m di cui 100 m di corda fissa al vertice di cresta); è stato fra i primi ad usare le ciaspole nelle nostre vallate più di quaranta anni fa, quando esse erano ben lungi dall'essere di moda.

Gli sono state poste alcune domande sul suo modo di vi-

vere e di andare in montagna a cui ha risposto con estrema verità e semplicità, come è d'altronde nel suo stile.

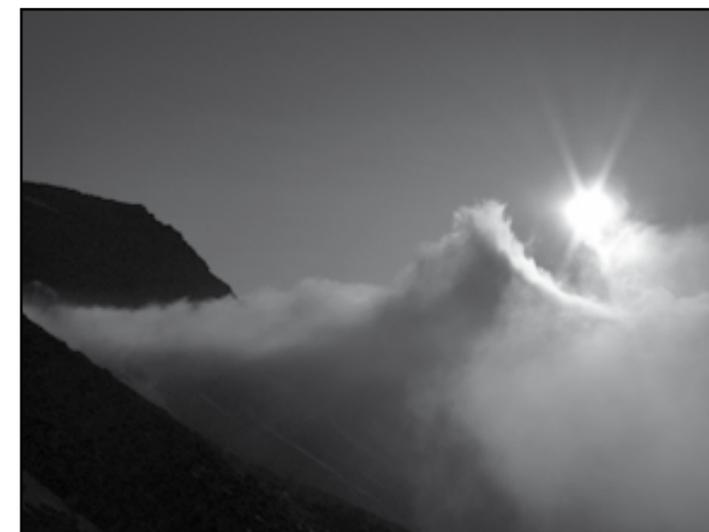
È evidente il ruolo della montagna: “Per me è una soddisfazione da sempre andare in montagna, finché riesco cerco di frequentarla al massimo, perché mi dà gioia, mi dà tutte le cose belle che uno può avere nella sua esistenza dopo la famiglia. È una gioia, la liberazione - diciamo - dalla vita della città, anche se io la città non la frequento molto, quando faccio un'escursione penso con una specie di sorriso alla gente che è in giro per via Roma o per i corsi. E inoltre ti aiuta a non pensare a certe bruttezze, ti aiuta psicologicamente. E poi a me piace tutto: mi fermo a vedere le stupidaggini, magari il fiorellino, che in compagnia noti di meno.

Non ho mai trovato un posto dove dico: “Questo posto qua non mi piace”. Mi piacciono tutte le montagne, le vallate dove sono andato, ognuna ha il suo pro, ognuna ha il suo contro: una ha più fiori, l'altra più pietre. Io poi sono un appassionato di pietre, mi affascinano moltissimo: le pietraie mi attirano, mi piace camminarci sopra. Allora quando posso vado sulle pietre, non

sui sentieri, specialmente da solo. Si può dire che preferisco le pietraie, attraversarle per lungo per largo”.

È anche vero che l'handicap non gli ha permesso di effettuare ciò che sperava da giovane: “Il mio handicap è stato un fatto non positivo, specialmente all'inizio è stato molto negativo.

Prima andavo poco, pochissimo in montagna, perché avevo altri problemi (il lavoro, la famiglia), comunque



l'handicap è stato una cosa che nel tempo mi ha portato a non fare certe cose, a farne invece altre. Se ti manca un pezzo del corpo, certe cose non puoi più farle, magari provi a fare solo qualcosetta. A causa del mio handicap purtroppo moltissime volte durante le escursioni sono

dovuto tornare indietro; ho fatto certe cose specialmente da solo, fino ad un certo punto magari potevo salire, ma poi dovevo anche scendere e allora giravo indietro. Perché scendere è sempre più difficile già per chi ha due mani, per me ancora di più!”.

Le imprese più notevoli le ha realizzate quasi sempre da solo, perché “in solitaria è una cosa che sento tra me e me, quando sono da solo sono felice, non è che non lo sia quando sono in compagnia, ma quando sono solo ho un'altra cosa nel cuore, un'altra cosa nella testa”.

Ciò su cui vorrei porre l'accento - oltre alla sue straordinarie performance a l'è un *camus* quando sale sui percorsi più impegnativi e difficili con una leggerezza e grazia ammirevoli - è la rara capacità che ha dimostrato in tutta la sua vita: è un generoso e instancabile accompagnatore!

È in grado di “prendere per mano” chi alla montagna si avvicina muovendo i primi incerti passi e pian piano infondergli sicurezza e fiducia in se stesso. Anche se sale rapido e veloce, quando è nel gruppo è sempre l'ultimo a fare da *ramassa*. Spesso con la scusa di ammirare il paesaggio si ferma e nel frattempo mostra cime e vette per far riprendere, in modo discreto,

fiato ed energie a chi, affaticato, continua a procedere per non essere di peso al gruppo. Il piacere di scoprire e percorrere assieme a lui i sentieri è accompagnato da notizie storiche, curiosità, proverbi, aneddoti che rendono il cammino ancora più stimolante e leggero.

È stato - e lo sarà ancora - guida e maestro per tanti di noi, in special modo per coloro che sono entrati in relazione con la montagna in tarda età, facendogliela conoscere, apprezzare ed amare, così come la ama lui.

A pieno titolo lo si può definire Pastore dell'Essere per il suo modo di frequentare la montagna.

E per concludere citiamo ancora le parole del nostro presidente generale Salsa: “Chi percorre i sentieri impara a sentire la montagna. Il sentiero deve essere sentito da chi lo percorre, da chi lo frequenta. Il sentiero è il cordone ombelicale antropizzato tra quello che è la natura e quello che è l'esperienza soggettiva. Di qui l'importanza dell'associazionismo alpino di salvaguardare, tutelare e promuovere la cura dei sentieri. Prendersi cura dei sentieri per avere cura delle persone!”.

*Anna Gastaldo*

L' Au.Di.Do. nasce nel 1993, un periodo in cui non si parla ancora di diversamente dotati, il termine utilizzato correntemente è Handicappato. Sembra una cosa secondaria la differenza fra Handicappato e Diversamente Dotato, ma non è così. Handicappato nella cultura generale significa persona con dei limiti fisici o psichici, della quale vengono esaltati solo i limiti, con la conseguente tendenza all'isolamento nei confronti dei Normodotati; l'handicappato è quindi costretto a vivere con altri handicappati oppure nell'ambiente protettivo, ma chiuso, della famiglia, trattato come un eterno bambino. La definizione di Diversamente Dotato è decisamente più ottimistica, poiché le limitazioni della persona vengono viste come diversità da quello che è lo standard riferito ai cosiddetti Normodotati. Diversità che non è segno di emarginazione, ma occasione di ricerca di abilità di cui il soggetto stesso non è a conoscenza e quindi non utilizza. Scoprire queste abilità latenti e sfruttarle sarebbe sicuramente uno strumento di crescita, se non addirittura un miglioramento dell'autonomia personale

del soggetto.

Dal 1998 il CAI di Alpignano concorre insieme ai volontari dell' Au.Di.Do. per il raggiungimento di questo obiettivo, organizzando numerose gite alla scoperta delle bellissime vallate circostanti.

Per i ragazzi che frequentano l'associazione si tratta delle uniche (o quasi) occasioni per trascorrere una giornata un po' diversa dal solito lontano dal caos cittadino ed immergersi nel verde della natura e godere della bellezza di questa insieme ai propri amici.

Grazie alla disponibilità del CAI alpignanese si è sempre riusciti a “costruire” insieme un itinerario ogni volta diverso ed accessibile a tutti i partecipanti. Questo ha fatto sì che chiunque indiscriminatamente potesse parteciparvi, nel rispetto delle capacità e dei tempi di ogni Soggetto.

Discorrendo con i volontari dell' Au.Di.Do. ed osservando i ragazzi nel corso delle gite, si è potuto apprendere come questi ultimi traggano un gran beneficio da queste giornate tra la natura. Essi appaiono decisamente più rilassati e sereni. I soggetti più autonomi senza alcuno

Da diversi anni  
la sezione CAI  
di Alpignano  
collabora con  
l'associazione  
Au.Di.Do.  
(Autogestione  
Diversamente  
Dotati)

stimolo da parte dei volontari si rendono disponibili ed aiutano chi, invece, ha più difficoltà standogli vicino durante il tragitto. È come se la natura in tutte le sue forme in un certo senso annullasse le possibili tensioni pre-esistenti tra alcuni ragazzi donando all'intero gruppo un determinato

pagnano, due o tre volte l'anno, gli amici dell'Au.di.Do. alla scoperta della natura. È veramente bello leggere la gioia negli occhi dei ragazzi che per la prima volta vedono un animale selvatico o ascoltano lo scroscio di un ruscello di montagna. Questo ci porta a cercare sempre nuovi itinerari da proporre, adatti alle loro capacità. Tenendo conto che spesso i ragazzi non sono ben equipaggiati e che l'associazione si basa principalmente sull'attività di volontari, le risorse economiche vanno dunque ben dosate.

*Alice De Paoli*



*Partecipanti alle escursioni al Forte di Bramafan e al Lago Piccolo di Avigliana*

senso di equilibrio ed ugualianza: non si respira aria di sofferenza, ma si ha la sensazione di essere in un posto dove tutte le persone sono considerate uguali, accettate per quello che sono, per quello che possono dare. Con vero piacere alcuni soci del CAI Alpignano accom-

*Proponiamo due escursioni effettuate in Valle, che tengono conto delle caratteristiche citate*

#### FORTE DI BRAMAFAM (1447 m)

Località di partenza: Bardonecchia (1250 m) - stazione F.S.

Dislivello: m 200 circa

Descrizione: dalla stazione F.S. di Bardonecchia (trasporto gratis per gli utenti con tesserino giallo e possibilità di utilizzo dei servizi igienici della stazione) ci incamminiamo in direzione Melezet, lasciamo in breve la strada asfaltata, per inoltrarci in un comodo sentiero nel bosco che ci porta alla meta.

Grazie alla disponibilità dei volontari, che si occupano del recupero funzionale del forte, ci dividiamo in 2 gruppi e procediamo alla visita guidata e strutturata secondo le potenzialità del gruppo. La giornata uggiosa e fredda ci vede sotto la tettoia per il pranzo, riparati dal vento ma soddisfatti e grati per l'ospitalità. Non ci resta che tornare sui nostri passi, il treno non aspetta!!!

#### GIRO DEL LAGO PICCOLO DI AVIGLIANA - DINAMITIFICIO NOBEL

Località di partenza: area attrezzata

Dislivello: inesistente

Descrizione: poco oltre il bivio per Giaveno, il bus ci lascia nei pressi dell'area attrezzata (servizi igienici del bar) e, dopo aver sorseggiato un buon caffè, cominciamo la passeggiata. Gli animali presenti nel parco catturano subito l'attenzione di noi tutti e, procedendo in allegria, concludiamo il giro. Pranzo al sacco, con possibilità di rifugio al bar in caso di mal tempo.

La giornata prosegue con lo spostamento ai "Bertassi", per la visita guidata al dinamitificio; anche qui l'interesse è alto e l'emozione non si nasconde.



Ma la cosa buffa è che, incredibilmente, non troveremo mai spazio per infilare nello zaino... un incidente

**L**e fasi che precedono lo svolgimento di una gita in montagna, sia che si tratti di una semplice escursione che di una salita in parete oppure di una scialpinistica, possono essere motivo di riflessione, di attenzione, talvolta di stati febbrili - e perché no - anche di grandi emozioni. Infatti, quando la decisione di andare è presa, è consuetudine vivere il censimento di tutte quelle cose che si ritengono necessarie o superflue per tale scopo.

Mentre si mette nello zaino questo o quello, la mente ci conduce ad immaginare la natura e gli scenari che potremo vedere, al piacere che si proverà nel raggiungere una sella o una determinata cima che ci siamo preposti come obiettivo. Spesso, soltanto per vedere che cosa c'è dall'altra parte.

Ma la cosa buffa è che, incredibilmente, non troveremo mai spazio per infilare nello zaino... un incidente. Forse è una rimozione per esorcizzare la paura, o forse perché inconsciamente non possiamo pensare che possa succedere qualcosa a qualcuno, non è mai una cosa da "prendere con sé".

Alle volte però le cose non vanno per il verso giusto e può succedere che qualcuno

si faccia del male, oppure che noi ci si renda oggetto di una caduta.

Partendo da un presupposto ormai noto, che è inopportuno intraprendere un'escursione da soli, valuteremo le cose da fare al fine di riuscire a gestire l'incidente.

A questo punto possiamo provare a suddividere gli incidenti in due grandi famiglie, e cioè quelli nei quali l'infortunato è in grado di autosoccorrere e quelli per i quali è necessario l'intervento del Soccorso Alpino.

Per conoscere meglio questi ultimi, ho pensato che domandarlo ad un tecnico di elisoccorso fosse la cosa migliore. Da qui nasce l'intervista ad un amico che riveste ruoli al vertice nel Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico.

*Da quanti anni sei nel CNSAS e qual'è stata la ragione o i motivi che ti hanno portato a farne parte?*

Sono nel Soccorso da circa 30 anni. Vivo e lavoro in alta Val Susa, e fin dai tempi della scuola era un divertimento per me e per i miei amici andare in montagna. Ci andavamo tutto l'anno. Poi c'è stata l'iscrizione al CAI, i primi corsi per apprendere le tecniche specifiche e con esse le prime salite

importanti: fino a quando è scattato qualcosa dentro me, qualcosa che mi ha fatto avvicinare al Soccorso Alpino.

*Nello specifico di cosa ti occupi?*

Faccio parte del consiglio nazionale del CNSAS e sono vice delegato regionale. Funzioni queste che comportano numerose attività, tra il Consiglio Generale, la Delegazione e le stazioni sparse in Piemonte. Mi occupo anche di aggiornamento e formazione dei tecnici, con la Scuola Nazionale. Di contorno a queste due attività, si aggiungono anche i turni di elisoccorso, nella base di Collegno, vicino a Torino.

*Complimenti! Chissà com'è fitta la tua agenda...*

Infatti è così piena che il paradossale è proprio quello che - pur vivendo in montagna ed avendo fatto di essa quasi una professione - mi ritrovo a non aver più tempo per andarci, in montagna!

*Quindi presti servizio anche sugli elicotteri?*

Sì, da una ventina d'anni.

*A tuo giudizio si tratta di un'attività pericolosa?*

Se consideriamo la frequenza ed anche la tipologia delle richieste che è sempre molto variegata, posso dire che alle volte ci si espone maggiormente, altre meno.

*Dove operate con gli elicotteri?*

In considerazione del fatto che da molti anni il Soccorso Alpino viene annoverato nel sistema di emergenza 118, che vuol dire intervenire 24 ore su 24 sia per interventi in ambiente alpino che per gli incidenti stradali di giorno, significa operare praticamente ovunque. Cioè in tutte quelle differenti situazioni, nelle quali l'uso dell'elicottero consente di ottenere una sicura rapidità di intervento.

*Ma quando vieni allertato per un incidente grave, sia che si tratti del recupero di un alpinista ferito o deceduto che di un incidente stradale, cosa provi, quali sono le emozioni che vivi dietro agli occhiali scuri?*

Va detto che la figura del Tecnico del CNSAS prevede un iter formativo fatto di frequenti esercitazioni e simulazioni, finalizzate a conferire capacità e professionalità. Fatta questa premessa, quello che si vive "dietro agli occhiali scuri", è un fatto puramente soggettivo. Abituati come siamo ad operare in situazioni critiche che richiedono determinazione e concentrazione, poco resta per gli aspetti emotivi. Tutt'al più, ad intervento

finito, si può commentare il tipo di incidente. Durante le operazioni, no di certo.

*Quindi gli stati emozionali sono davvero pochi, lasciami dire, per fortuna. Adesso una domanda più cruda, più diretta: quante facce può avere la morte?*

Come dicevo, dopo tanti anni si arriva ad una situazione nella quale la concentrazione è talmente alta che non

aver partecipato ad un sondaggio in una valanga, venga ritrovata la salma di una Guida Alpina: è capitato... ecco, forse in quel caso, si vive una sensazione diversa, perché in quella circostanza davanti a noi non c'è soltanto un corpo senza vita, ma un professionista della montagna, uno che la montagna la conosceva profondamente.

A quel punto ci si può soffermare a cercare sul suo viso l'ultima espressione, a rivivere la sua esperienza, i sacrifici e tutto il resto: ed allora capita che ci si chieda come possa essere successo, perché si sia dovuto pagare un tributo così alto alla montagna... ma è un attimo, poi tutto riparte.

*Quindi i soccorritori li possiamo paragonare a degli automi, a delle macchine prive di emozioni?*

Assolutamente no. Come ho già detto, si tratta di persone esperte, che hanno superato numerose selezioni e che hanno sviluppato la capacità di controllare i propri stati emozionali.

*Ma è vero quel che si dice, che i corpi di coloro che sono precipitati sono immagini difficili da dimenticare?*

Senza dubbio c'è una bella differenza tra soccorrere un escursionista infreddolito



*Esercitazione del Soccorso Alpino*

hai tempo per soffermarti su quello che va oltre alla serie di operazioni e di movimenti, che sono scolpiti nella tua mente e che l'intervento richiede. È necessario restare estranei agli accadimenti, pur nel rispetto degli aspetti talvolta tragici, che l'incidente comporta.

Tuttavia può succedere che durante un'operazione di soccorso, per esempio dopo

che magari ha trascorso la notte all'addiaccio, vittima del maltempo, dal recuperare un alpinista caduto. Quando un corpo precipita lungo una parete di roccia oppure su di un ghiacciaio, difficilmente rimane intatto. Talvolta persino il riconoscimento diventa complesso. Quando i corpi sono straziati, quando i resti sono sparsi sul terreno circostante... allora il sacco salma aiuta, coprendo la visuale.

*Ma non credo ci siano corpi sfracellati, no?*

Per fortuna di tutti, non è così. Tant'è vero che parlando in termini percentuali i numeri sono molto bassi. Buona parte degli interventi infatti è riferita ad incidenti che noi definiamo stagionali o quotidiani, nel senso che la maggior parte sono per incidenti sulle piste, oppure persone travolte da slavine o da valanghe nella stagione invernale e/o primaverile, per scivolate su sentiero o in parete, oppure per i mancati rientri di cacciatori e cercatori di funghi in altre stagioni dell'anno. Questo per citare alcune operazioni per le quali veniamo allertati; ma ve ne sono molte altre che sono parimenti importanti, come suicidi o altro.

*Un'ultima domanda: hai*

*mai avuto paura?*

Se non avessi paura, non potrei fare queste cose: non potrei nemmeno andare in montagna. La paura ti accompagna sempre, la paura è la cosa che ti porta a riflettere, che ti fa ragionare sulle cose, prima di agire. La paura ci permette di vivere. Bisogna saperla gestire, questo sì, ma fa parte del gioco.

*Per concludere, osserverei che di cose ne hai dette a sufficienza, e dalle tue parole si evincono notevole impegno e forte passione, due ingredienti essenziali per svolgere questo tipo di attività.*

*A questo punto ringrazio te per il tempo dedicato e tutti i volontari per quello che fanno, perché è molto importante per la società e per tutti noi appassionati di montagna.*

*Gianni Pronzato*

L'8 luglio scorso una sparuta squadra di intrepidi alpinisti si incamminava verso l'audace impresa di ripulitura della via Intersezionale di arrampicata alla Sacra di San Michele

Chi ha detto che per effettuare un'impresa alpinistica si debba volgere lo sguardo verso la severa parete Nord dell'Eiger o verso i ghiacci pietrificati del Cerro Torre o simili esotici traguardi? Molto più semplicemente ci si può guardare attorno e cercare così qualche guaio nel quale infilarsi restando molto vicino a casa, con minima spesa e sicura soddisfazione di avventura e scariche di adrenalina. E' con questo spirito che l'8 luglio scorso una sparuta squadra di intrepidi alpinisti si incamminava verso l'audace impresa di ripulitura della via Intersezionale di arrampicata alla Sacra di San Michele. Mosso dal nobile sentimento di riportare ad atavico splendore la suddetta via, Germano ha richiamato a sé quanti più volontari possibile, ma a presentarsi al richiamo in quella tersa mattina di luglio eravamo solo tre volenterosi e incauti sprovveduti: Alfredo, vera macchina bellica nella guerra ad erbe, cespugli ed alberi che infestavano la via, Mario, fine conoscitore botanico della valle segusina e lo scrivente, novizio a tali edificanti opere. Giunti alla frazione San Pietro di Sant'Ambrogio, i quattro, guidati dall'esperienza

di Germano, si intrufolavano nella boscaglia bordeggiante il sentiero che fiancheggia la via e subito si rendevano conto che l'opera avrebbe richiesto dosi di impegno e fatica non previste; tuttavia, colmi di ardita volontà si accingevano ad estirpare e tagliare ciuffi d'erba, rovi e giovani virgulti di quercia. Ma la sorpresa era in agguato dietro l'angolo: un tronco di notevoli dimensioni era precipitato dall'alto, schiantandosi sul sentiero e trascinando con sé altre piante di più modesta taglia. Dopo un piccolo ed impercettibile crollo morale il gruppo, armato di roncola e seghe di ridotte dimensioni, iniziava a rimuovere gli arbusti cercando di liberare il sentiero; ma - ahimé - il tronco maggiore non poteva essere rimosso per la sua mole, che avrebbe richiesto l'utilizzo di una motosega professionale. Quindi chi vuole ora avventurarsi sul tracciato dovrà scavalcare il residuo fusto o inchinarsi alla sua maestà e passarci di sotto... Era intenzione della squadra di calarsi in corda doppia lungo la via per procedere alla bonifica, ma giunti al cospetto del settore dei torrioni, un impetuoso

vento (peraltro già segnalato in precedenza) provocava una nuova e più preoccupante caduta di entusiasmo, perché il maestrale soffiava impetuoso con lunghe e ripetute raffiche lungo le pendici del monte Pirchiriano. Per riprendersi dallo shock i quattro si rifocillavano, dopo aver atteso Alfredo che si era attardato ad estirpare con puntigliosa metodicità quanto gli impediva il passo; in occasione della sosta alimentare i quattro si consultavano in sostanza sull'opportunità di proseguire o meno nell'impresa, finché il recupero delle forze e dell'ardore li convinceva a dismettere i panni dell'agricoltore e a vestire quelli dell'alpinista. Così, indossati casco ed imbragatura, dopo aver attrezzato una corda doppia si ingegnavano a lanciare nel vuoto le funi che dovevano sorreggerli. Purtroppo a causa del vento non atterravano nei posti voluti, ma a diverse decine di metri di distanza nonostante il loro zelante impegno. Con tutto ciò la discesa veniva intrapresa sino alla sosta sottostante, dove giungevano non senza difficoltà: benché le corde fossero ben tese, queste si alzavano con

effetto-vela e cercavano di raggiungere il cielo, luogo certo non congeniale a loro, causando lo sconforto nel gruppo, tranne che in Alfredo il quale, con sacro furore, si scagliava sugli stentati arbusti sveltendoli a colpi di sega e scure.

*Momenti del risanamento della via Intersezionale alla Sacra (Foto di Germano Graglia)*



Dopo aver trattenuto a stento Alfredo dal disboscare l'intera area, Germano dichiarava una tregua e indicava la via per riguadagnare il sentiero appena disboscato, che avrebbe riportato l'ardito manipolo all'auto, dove decidere sul da farsi (che voleva dire ripulire dalla base il sentiero che porta all'attacco della via dell'Intersezionale).

Pervenuti ai piedi delle rocce sulle quali sorge la Sacra di San Michele, si provvedeva a ripristinare la segnaletica necessaria a raggiungere la via, ormai nascosta da una lussureggiante vegetazione. A quel punto i quattro si lanciavano in gruppo compatto e a testa bassa nell'intrico amazzonico della boscaglia e a fendenti di falchetto, forbici e roncola, giungevano finalmente a ritrovare i primi anelli resinati, testimoni dell'attacco della via di arrampicata.

La ripulitura e la sistemazione dello spiazzo inclinato prospiciente la via richiedeva altro tempo e lavoro, ma il risultato ottenuto appariva pienamente apprezzabile: a quel punto, il gruppetto si dedicava alle rifiniture ridiscendendo per il sentiero. Giunti ad un intrico di rami e liane da giungla si vede-

vano costretti a rimuoverlo dal viottolo per consentire il transito, quindi con veemenza si davano a menare colpi a destra e a manca per terminare l'impegnativo lavoro.

Purtroppo per loro, a quel punto uno sciame di vespe - disturbato nella sua tranquillità da tanta operosità - attaccava i malcapitati, trafiggendo con i loro pungiglioni due di essi e costringendo la squadra a ripiegare su lavoretti più dolci e tranquilli di moderato giardinaggio. Come sia andato il resto della giornata al sentiero con la consueta sosta del pic-nic, lo scrivente non può testimoniare, perché richiamato a valle da pressanti impegni: ma pare che l'andazzo sia stato quello delle ore precedenti, ossia un duro lavoro seguito da un risultato soddisfacente, con la certezza di aver fatto qualcosa di utile a noi e a tutti gli altri fruitori della via Intersezionale e la convinzione che con un piccolo impegno (e tanta scherzosa enfasi nel riferirlo) tutti i soci possono dedicare una giornata alla pulizia di sentieri e vie di arrampicata, così care ed utili a noi che andiamo per monti, magari evitando di farsi mordere dai ragni come è successo a Mario.

*Roberto Porzio*

La via Intersezionale alla Sacra di San Michele è stata definitivamente ripulita dopo vari tentativi, il 6 agosto 2009 a cura di Germano, Mario e Alfredo.

Curiosità: la via Intersezionale alla Sacra di San Michele è stata tracciata nel lontano 1993 in occasione del Convegno L.P.V. ospitato alla Sacra ed organizzato dall'Intersezionale Val Susa e Val Sangone. Per anni il CAI Pianezza ha avuto cura di mantenere efficiente detta via di roccia, grazie alla disponibilità di alcuni soci volenterosi. Ormai erano quasi tre anni che non veniva effettuata alcuna manutenzione né ordinaria né straordinaria. Siamo veramente orgogliosi che ora l'itinerario sia di nuovo percorribile grazie al nostro lavoro. Peccato che il Comune di Sant'Ambrogio l'abbia ignorato, per dedicare le sue attenzioni alla via ferrata che - a nostro avviso - non riceve dai suoi costruttori tutte quelle attenzioni che ha avuto la via Intersezionale.

Anche se non più nominata, quest'ultima è saltuariamente frequentata da parecchi alpinisti che lasciano le loro impressioni sul libro

di vetta. Con le sue 25 lunghezze è forse la più lunga della Val Susa, ed è senza dubbio un fiore all'occhiello per tutti noi dell'Intersezionale, che ne abbiamo fatto dono al comune di Sant'Ambrogio.

*Germano Graglia*



**T**roppo perfetti, troppo veloci: gli sci si sono evoluti e consentono curve impossibili, fanno sentire campione un dilettante e fenomeno un agonista. Ma le nostre povere ginocchia umane sono le stesse dai tempi di Adamo, ed oltre un certo limite cedono.

Fino al 1995 lo sci aveva una forma lineare, con un impercettibile restringimento nella parte centrale e raggiungevano lunghezze superiori ai due metri per persone di media altezza. L'idea rivoluzionaria portata avanti dalla Head e dalla Fischer fu quella del Carving, dello sci sciancrato, stretto nella parte centrale e largo in punta e in coda. Oggi Carving è un aggettivo desueto, perché tutti gli sci sono ormai così, e le loro lunghezze non superano i 180 cm.

Altra innovazione è stata l'introduzione di spessori sotto lo scarpone (le famose placche della supertecnica). E' una legge fisica: se si allunga il braccio di leva, il cambio di direzione diventa più rapido: ma tutto ciò richiede una maggiore forza e oltre un certo limite i legamenti si deteriorano o addirittura si lesionano. Tutto ciò si traduce in una riduzione della traumatologia ossea a carico di tibia e perone ed in un incremento delle lesioni capsulo-ligamentose del ginocchio. Tali lesioni si possono valutare intorno al 30-40 % fra le lesioni di vario tipo al ginocchio sul totale degli incidenti di sci.

Di questi incidenti un 20-25% interessano il collaterale mediale, un 10-15% interessano il crociato anteriore, e l'1% delle fratture del piatto tibiale molte volte associate ad altre lesioni. Per il crociato anteriore e per il collaterale mediale si ha una maggiore casistica quando si scia veloci con frequenti salti. In un 5-10% si hanno lesioni ai menischi in seguito a sciate veloci con cambi veloci di direzione, come ad esempio lo slalom speciale.

## LE TEORIE SUL CARVING

L'Università degli Studi di Venezia ha concluso l'analisi dei dati forniti dal Pool Sci Italia con i seguenti elementi che riguardano direttamente lo sviluppo del carving.

1) Lo sci Carving ha cambiato il modo di sciare e, a causa della dinamica e delle forze nuove imposte dalla geografia della struttura, l'attrezzo è pericoloso. Ne consegue che gli incidenti aumentano, magari non con la stessa legge vista per l'incremento del carving nel mercato dello sci, ma almeno con un aumento numericamente proporzionale al precedente incremento.

2) La rivoluzione Carving non ha portato alcun incremento nel numero degli incidenti sugli sci, poiché le rilevazioni indicano che non vi è stato alcun incremento significativo negli anni in cui avveniva l'impetuosa crescita di presenze Carving in pista. Conclusione: il Carving non ha introdotto alcun elemento di pericolosità nello sci tale da alterare le percentuali registrate quando lo stesso non esisteva. I numeri cancellano completamente la prima teoria: il Carving non ha alterato gli indici di pericolosità dello sci.

## TRAUMI DEL GINOCCHIO

I traumi al ginocchio sono sempre stati un problema per gli sciatori alpini. Nei primi anni di questo sport le fratture della parte bassa della gamba (tibia e perone) erano molto comuni, perché generate dalla trazione della forza di caduta trasmessa senza il controllo dello sci. Il successivo sviluppo degli attacchi ha avuto un ruolo determinante nel ridurre l'incidenza di queste fratture, ma sfortunatamente non ha permesso molta protezione al ginocchio. Questa articolazione con i suoi lega-

menti associati, menisco e strutture ossee, è causa correntemente del 30-40% circa di tutte le ferite alpine. (segue commento)

## INCIDENZA DI FERITE AL GINOCCHIO DA SCI ALPINO

In Scozia si verificano ferite al ginocchio in numero di 1 ogni 1218 giorni di sci. L'introduzione dello sci Carving - che possiede migliori caratteristiche nel girare - comparata inizialmente allo sci tradizionale indicava un aumento nel numero di incidenti al ginocchio. Tale dato veniva rilevato dai team di sciatori all'inizio dell'utilizzo del Carving negli anni '90.

Questo rischio pare ora diminuito, ed infatti negli ultimi 5 anni si è capito che in effetti il Carving protegge da infortuni coloro che iniziano lo sport dello sci con il Carving, che non devono adattare un nuovo stile e di conseguenza sono meno propensi ad incidenti. Tuttavia, mentre la maggior parte degli infortuni al ginocchio ha come esito una prognosi favorevole, alcune ferite possono portare a serie complicazioni e persino all'impedimento del proseguimento dello sport dello sci.

Una diagnosi accurata e l'uso di buoni e adeguati trattamenti sono infatti essenziali per un buon recupero da parte dell'infortunato.

## VALUTAZIONI DEI TRAUMI AL GINOCCHIO

La maggior parte dei danni al ginocchio per gli sciatori comprendono quelli ai legamenti, particolarmente il legamento collaterale mediale. Come per gli altri legamenti, esiste una graduatoria del danno da 1 a 3, a seconda della serietà dell'incidente e della lassità dei legamenti associati. La

lassità viene testata cercando di stirare il legamento aperto, e per ovvie ragioni questo non può essere fatto inizialmente dal medico. Una volta che si è provveduto ad alleggerire il dolore (circa dopo 5-7 giorni) si può provvedere all'intervento chirurgico o conservativo grazie all'uso di un tutore (una volta si ingessava).

Grado 1: nessuna lassità nel legamento quando stirato, poche o nessuna fibra strappata

Grado 2: qualche lassità nel legamento ma è presente un definito segno di trazione (cambiamento di colore) su qualche fibra, ma non su tutte.

Grado 3: completo cedimento del legamento, tutte le fibre girate (strappate).

Le osservazioni che seguono sono le potenziali indicazioni di un serio danno al ginocchio, per le quali è richiesta al più presto una visita medica:

Ovvia deformità del ginocchio.

Totale incapacità di sostenere 4 passi sulla gamba infortunata

Ginocchio molto gonfio entro le prime 2 ore dall'incidente

Ginocchio bloccato per inabilità a piena estensione

Severa tensione alla digitopressione sull'area localizzata.

Un piccolo ammontare di gonfiore è normalmente inevitabile con qualsiasi minimo trauma del ginocchio e normalmente si sviluppa entro le 24 ore dall'incidente. La comparsa di un significativo gonfiore entro le prime 2 ore dall'incidente suggerisce fortemente la presenza di un'emartrosi (sanguinamento dentro l'articolazione del ginocchio), fenomeno che si verifica nel 75% dei casi. Ciò significa un danno al le-

gamento crociato anteriore. Tutti i casi di emartrosi devono essere riferiti all'ortopedico, che provvederà ad aspirare il sangue in ambiente sterile.

Un'accurata descrizione dell'incidente aiuta inoltre nella diagnosi del trauma.

La direzione in cui la gamba inferiore (parte sotto il ginocchio) si muove nella caduta dirà quale strutture sono state coinvolte e la velocità tenuta dello sciatore aiuterà a capire la gravità dell'infortunio.

#### TRATTAMENTI GENERICI PER TRAUMI AL TESSUTO DEL GINOCCHIO

— Protezione, riposo, ghiaccio compresso ed alzare l'arto incidentato

— Bendaggio di crepe-cotone (Robert-Jones) applicato per almeno 24 ore o più a seconda del dolore, rimpiazzato da una stecca in leggera flessione (Zimmer Cricket)

— Per traumi minori può essere sufficiente un minor grado di supporto (bendaggio elastico)

— Può essere richiesto un sostegno d'appoggio (stampelle o bastoni canadesi). Il peso d'appoggio può essere consentito (anche se parzialmente, carico sfiorato) nel caso in cui il dolore lo permetta.

— Antinfiammatori non steroidei (non cortisonici), salvo controindicazioni, per almeno 5 giorni regolarmente

— Esercizi sui quadricipiti che devono essere mantenuti in assetto dopo ogni trauma del ginocchio

— Fisioterapia e trattamento il prima possibile per i muscoli quadricipiti; una valutazione della stabilità dei legamenti deve essere fatta, una volta sedato il dolore acuto, usando per comparazione il lato non traumatizzato.

#### DISTORSIONE DEL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE

L'incidenza del fenomeno ammonta al 10-15% di tutti i traumi dello sci, ma viene spesso diagnosticato tardi, se non addirittura ignorato. Sovente associato ad altri traumi delle strutture del ginocchio (es. MCL o/e menisco). Per quanto riguarda le cause, le ricerche hanno identificato i tre principali meccanismi che predispongono al danno al ginocchio da sci alpino e sono identificati come Piede Fantasma, causa trazione anteriore dello scarpone (BIAD) ed altri scenari classici.

#### PROFILO DEL PIEDE FANTASMA

Si pensa che circa il 70% degli infortuni da sci alpino sia dovute al meccanismo del Piede Fantasma. Questo si verifica quando la coda dello sci in discesa (che agisce come piede fantasma), in combinazione con uno scarpone da sci bloccato posteriormente, agisce come leva in un'unica combinazione di forza di piegamento e torcimento attraverso la giuntura del ginocchio. Ciò non richiede un'alta velocità. E' stato identificato un profilo tipico comprendente 6 elementi i quali, uniti insieme in caso di caduta, generalmente all'indietro, generano questo tipo di danno.

1\_ salita con braccio all'indietro

2\_ sciatore sbilanciato all'indietro

3\_ anche al disotto delle ginocchia

4\_ sci in salita senza peso (bilanciato)

5\_ peso nella parte interna della coda dello sci in discesa

6\_ parte superiore del corpo che fronteggia lo sci in discesa

Quando tutti questi elementi sono presenti è quasi certo un trauma al legamento crociato anteriore. Le situazioni che predi-

spongono a questo scenario sono:

— Tentativo di alzarsi mentre è ancora in atto la caduta

— Tentativo di recuperare l'equilibrio da una posizione squilibrata

— Tentativo di sedersi durante la perdita di controllo

#### TRAZIONE ANTERIORE DELLO STIVALE (forzata)

Il meccanismo della trazione indotta dello scarpone si verifica quando lo sciatore perdendo l'equilibrio cade all'indietro mentre tenta un salto. Instintivamente la gamba si allunga in piena estensione, ma come risultato lo sciatore atterra sulla coda dello sci che forza la parte posteriore dello scarpone contro la pelle: questo spinge la tibia in avanti rispetto al femore, e come risultato si ha la rottura del legamento. Spesso il soggetto asserisce di avere sentito un "pop" o uno "snap" accompagnato dal cedimento del ginocchio. Un'emartrosi si verifica normalmente entro la prima ora dal trauma.

Diagnosi: La diagnosi è normalmente aiutata dalla descrizione della caduta, dalla verifica dei legamenti medi collaterali molli e dalla pena nel sopportare il peso corporeo. La presenza di emartrosi suggerisce un terzo grado associato a danno al legamento crociato anteriore e/o un trauma alle strutture osse del ginocchio.

Valutazione: nella fase acuta il dolore impedisce una valutazione accurata della stabilità dei legamenti. Quando è possibile, questo può essere ottenuto applicando stress al valgo col ginocchio a flessione di 30° ed il piede in rotazione interna.

Investigazione: Può non essere necessaria, ma le radiografie potrebbero evidenziare

un trauma osseo associato, mentre una risonanza magnetica potrebbe rilevare altri danni del tessuto molle (per esempio ACL Menisco).

Trattamento: Le distorsioni di primo e secondo grado dovrebbero essere immobilizzate in leggera flessione con appositi tutori, fino a che vi è dolore e gonfiore. Il grado terzo può richiedere un trattamento chirurgico o l'applicazione di un apparecchio gessato.

Il trattamento tuttavia è controverso. In Inghilterra, il trend generale è quello di aspirare l'emartrosi ed inizialmente trattare con steccaggio ed intensa fisioterapia, per aiutare e dare forza al muscolo e sostenere l'articolazione. Negli USA ed in Europa si preferisce una prima artroscopia per la mobilità ed il trattamento dell'arto. E' generalmente sottinteso che se si desidera sciare ad un buon o alto livello sarà necessario un intervento chirurgico ricostruttivo; tale intervento si può evitare, se il ginocchio è stabile, e sostituire con un trattamento conservativo. Altri consigliano l'utilizzo di un tutore per una protezione maggiore. È importante comunque ricordare che per una buona guarigione dopo il trattamento chirurgico è necessario un programma di riabilitazione fisioterapica.

#### FRATTURE DELLA TIBIA

Incidenza: circa l'1,1% di tutti i traumi dello sci.

Causa: severo stress del valgo, spesso come risultato di una cattiva caduta dopo un salto.

Aspetto: normalmente vi è un'emartrosi, ma vi possono essere ferite o abrasioni sopra la parte laterale dell'articolazione ed una deformità del valgo del ginocchio.

Investigazione: Usualmente già evidente con semplice radiografia. Uno scanning TC può essere richiesto per determinare il grado esatto dello spostamento e l'area della superficie coinvolta.

Trattamento: Se la frattura è spostata o depressa (affondata) più di 4 mm si consiglia l'intervento chirurgico per restaurare l'allineamento anatomico. Frequentemente questi traumi avvengono ad alta velocità e sono associati ad un severo danno ad altre strutture del tessuto molle, particolarmente all'ACL e al MCL, che richiedono un intervento chirurgico.

#### TRAUMI DEL MENISCO

Incidenza: si verifica circa nel 5-10% dei traumi da sci, spesso in associazione con altre fratture. Normalmente interessa il menisco laterale e causa la distorsione del valgo in un ginocchio supportante un peso.

Causa: uno stress di rotazione su un ginocchio flesso con carico di peso

Aspetto e diagnosi: può presentare molto dolore e difficoltà a reggere il peso, ma può non essere presente gonfiore; vi può essere tensione negli ultimi gradi di flessione del ginocchio. Si può presentare come "ginocchio bloccato" quando un frammento distorto del menisco impedisce la piena estensione dell'articolazione. I test di verifica per lacerazione del menisco includono test di Mc Murray ed il test di compressione di Apley.

Investigazione: un'immagine (lastra radiografica) può essere utile per escludere traumi associati.

Trattamento: un ginocchio bloccato necessita di una pronta artroscopia e cura. Altri strappi isolati possono essere trattati con trattamenti conservativi, mentre le più se-

vere lesioni cartilaginee vanno risolte con procedure come per micro fratture, trapianto di cartilagine e biotecnologia.

**IL RUOLO DEI TUTORI DEL GINOCCHIO**  
Il potenziale ruolo protettivo del tutore, in particolare per gli sciatori che abbiano ricostruito chirurgicamente il legamento crociato anteriore è stato un tema dibattuto per un certo periodo dai vari chirurghi ortopedici della diverse scuole ortopediche.

#### RITORNO AI PENDII DOPO I TRAUMI ALLE GINOCCHIA

Normalmente traumi di I e II grado non dovrebbero impedire allo sciatore di ritornare a sciare. Il III Grado o una frattura significativa come quella della tibia necessitano invece un trattamento più attento, e per tali casi sono necessari la guida e i consigli dello specialista. Fattori importanti includono una valutazione della stabilità dell'articolazione del ginocchio e del grado di frattura subita. Un nuovo trauma del ginocchio prima che questi sia completamente ristabilito porta ad un più prolungato periodo di assenza dalle nevi. In tale fase, una delle opzioni che possono essere prese in considerazione è l'uso di un tutore. Se lo sciatore non sarà comunque in grado di riprendere a sciare si potrà rivolgere allo Snowboard, attività che provoca uno sforzo minore per le articolazioni del ginocchio.

#### RIASSUNTO

Mentre i meccanismi del trauma del legamento crociato anteriore negli sciatori che usano lo sci tradizionale sono stati studiati a fondo, finora nessuna ricerca ha ancora investigato sui meccanismi dei traumi

dagli sciatori di Carving. Nello sciatore tradizionale pare che la caduta con torsione all'indietro sia la causa dominante del trauma, specialmente per quanto riguarda le donne, le quali corrono pertanto i maggiori rischi di trauma al legamento crociato anteriore. Sarebbe in ogni caso determinante appurare se lo sci Carving influenzi la distribuzione dei meccanismi del trauma, in particolare sulle sciatrici. Abbiamo studiato la frequenza di traumi su 65 donne con trauma al legamento crociato anteriore, e che avevano usato il Carving. La caduta in avanti è stata giudicata responsabile per il 51%, seguita dalla distorsione da caduta all'indietro per il 29% dei casi; è stata notata inoltre una maggiore frequenza di trauma da caduta in avanti con torsione rispetto ad altri tipi di cadute. In contrasto rispetto agli sciatori tradizionali, quindi, la caduta con torsione in avanti è stato il fattore dominante di trauma al legamento crociato anteriore per le donne sciatrici di Carving.

Giorgio Guerciotti

#### Bibliografia

- 1) *Sicurezza nello sci alpino: Gli sci 2009/2010*, a cura del Pool Tecnico Sci Alpino, Milano
- 2) *Teorie sul Carving: Ricciardi A., Di Giacomo G., Traumi da sci e propriocettiva del ginocchio*, Roma, Studio Alfa Rehab Centre
- 3) *Notizie sui traumi al ginocchio e valutazioni a cura dell'autore, infermiere di montagna (con relazioni degli specialisti di traumatologia, dottori S. Carando e Gianmose Oprandi, Centro Traumatologico di Sauze Oulx)*

## CROMOTERAPIA

*Cachi,  
palle arancioni  
quanti di luce  
atterrano i birilli,  
la gioia si sveglia  
energia  
frigge nel corpo.*

*Foglie lievi  
volteggiano nell'anima,  
bagliori  
scendono nel cuore.*

*Tappeto verde  
riflette  
pace, attraversano  
filtro UV  
pallini multicolori  
rotolano nei cerchi,  
centro le buche  
vinco la gara  
col dolore.*

Annamaria Rimondotto  
Dal Colletto al Colle della  
Roussa, 27 ottobre 2002

Il senso del pellegrinaggio si trova a partire dai primi secoli dell'era cristiana, e si rafforza e diffonde, concentrandosi verso itinerari e luoghi di culto ormai famosi

**M**i trovavo al Collombardo, come ormai è consuetudine per me nella ricorrenza liturgica della Madonna degli Angeli, quando l'amico Maritano mi propose di scrivere alcune righe circa il pellegrinaggio per fede fra i nostri monti, in quanto sono numerosi, sulle nostre montagne, i luoghi legati alla devozione e la loro frequentazione è spesso legata all'adempimento di *ex voto*, nonché espressione genuina di una religiosità antica e radicata nella gente di montagna. Il senso del pellegrinaggio si trova a partire dai primi secoli dell'era cristiana, e si rafforza e diffonde, concentrandosi verso itinerari e luoghi di culto ormai famosi, quali la Via Francigena, Santiago de Compostela, Mont Saint Michel, la Sacra di San Michele. Lo stesso valore si è poi esteso a mete più a portata di mano ed ubicate spesso in montagna, considerando la sacralità attribuita fin dai tempi più remoti alle vette e alle terre alte. Dovendo per necessità di spazio scegliere alcuni fra i predetti luoghi, che sono peraltro assai numerosi nelle nostre valli, a partire dal Rocciamelone, Musinè ecc..., mi soffermerò brevemente sul Collombardo e sul Santuario della

Madonna della Bassa, in considerazione del loro denominatore comune, cioè della fede semplice che permeava le gente residente in montagna, ieri assai antropizzata ed oggi altrettanto silenziosa e in abbandono. Qualche anno fa, in occasione del trecentesimo anno di fondazione del santuario del Collombardo (1705) scrissi con Gabriella un libro su quella ricorrenza, usufruendo di numerose testimonianze raccolte fra la gente di montagna sulle secolari tradizioni di pellegrinaggio a quel santuario. Negli anni a cavallo del 1890 gli abitanti di Laietto edificarono con le attuali dimensioni la più ridotta edicola votiva fatta costruire da Giovan Battista Giorgis di Forno (Lemie). La maggiore capienza del santuario, sia per quanto concerne la chiesa che la foresteria, favorì la ricettività dei pellegrini contribuendo ulteriormente a far aumentare le frequentazioni dei pellegrini, e richiamando sul Collombardo, soprattutto nei giorni della solennità liturgica, migliaia di persone. Del resto, fino alla metà del secolo scorso la montagna era assai abitata, mentre la religiosità semplice e concreta dei montanari, legati

nella loro quotidianità alla vita dell'alpe e al corso delle stagioni, si manifestava esteriormente con l'edificazione di cappellette votive e la celebrazione di processioni. Capitava così di poter vedere suggestive serpentine di fedeli che si dipanavano attraverso mulattiere e sentieri scoscesi, scandendo lodi ed orazioni lungo tutto il percorso al seguito di numerosi sacerdoti. Varie erano le località di partenza, soprattutto negli anni in cui siccità o maltempo condizionavano negativamente il raccolto delle messi, e la fienagione in primis, unica fonte di sopravvivenza per gli animali e i loro proprietari. I pellegrini, che provenivano da tutta la Bassa Valle, si aggregavano nelle borgate più prossime ai loro paesi e proseguivano poi verso la meta. Giunti al santuario i devoti partecipavano alle Messe, officiate solitamente di buon mattino, in quanto sia i fedeli sia i sacerdoti erano indeboliti dalla fame e dal tragitto percorso, considerando come allora per poter fare la comunione bisognava essere digiuni dalla mezzanotte precedente. Le pareti della chiesa ornate da tanti quadri *ex voto* testimoniano in modo eloquente

la religiosità concreta dei montanari, riconoscenti alla Madonna per grazie ricevute, quali il ritorno dalla guerra o il salvataggio miracoloso dai pericoli della quotidianità alpina. Ancor oggi, la prima domenica di agosto la Madonna degli Angeli costituisce un richiamo per parecchie persone: una processione percorre l'ampio colle al canto dell'*Ave Maris Stella*, dimostrando come il Collombardo continua ad essere amato e frequentato (grazie anche all'attuale carrozzabile che lo raggiunge) dagli abitanti delle due valli. Anche il santuario della Madonna della Bassa costituisce un punto di riferimento di fede e di devozione, in particolare per le genti della Valmessa, considerando quante persone vi salgono sia nelle occasioni liturgiche sia estemporaneamente. Come per il Collombardo, anche in questo caso l'origine del culto e l'edificazione del santuario risale ai primi anni del '700, anche se il santuario ha conosciuto numerosi ampliamenti e ristrutturazioni. Era il 1714 quando un montanaro, certo Lorenzo Nicol, miracolato dopo aver invocato la Madonna a seguito di un duplice infortunio grave quale la rot-

tura di una gamba in luogo impervio e solitario, decise di erigere in quel luogo un pilone votivo. Col tempo, la fervente devozione mariana e il progressivo aumento di fedeli ai riti trasformarono quell'edicola primitiva in una corposa costruzione,

*Processione al Collombardo  
(foto di Guido Mauro Maritano)*



munita di ampio porticato e di strutture di ricovero per i pellegrini, mentre anche nel santuario della Bassa le testimonianze per grazie ricevute vestono eloquentemente le pareti del santuario.

Le solennità liturgiche dedicate alla Madonna Adolorata, cui il santuario è dedicato, sia in agosto sia in settembre, registrano ancor oggi una notevole presenza di pellegrini.

Oggi la montagna è pressoché deserta, le chiese sono scarsamente frequentate e la gente vive sempre meno in simbiosi con il tempo e le stagioni. Nonostante questo, molte persone residenti a fondo valle rimembrano ancora le loro radici lassù, dove piloni e santuari che si confondono nel cielo hanno segnato il tempo di una fede genuina e profondamente radicata: lassù, dove i susurri dei ruscelli fra i silenzi dell'alpe sembrano ancora rammentare le migliaia di voci che recitavano lodi e litanie, mentre il sudore irrorava i sentieri scoscesi.

Ed allora il pellegrinaggio per fede ed amore per i nostri monti si veste di storia delle nostre genti.

*Elisio Croce*

## Vacanze storiche in Val Sangone

**L**ast minute, low cost, tour operator, crociere: oggi siamo abituati a questi termini quando si parla di vacanze, come siamo a conoscenza che le mete a volte sono luoghi con servizi particolari oppure hanno nomi esotici tipo Sharm-ash-Shaykh, Antille, Cuba, Mauritius, Réunion ecc... Ma nel passato, con meno tempo, meno soldi, meno opportunità, senza Internet o quant'altro, come erano le vacanze? Dove andava la gente? Per la classe operaia un meritato riposo a casa o qualche giorno dai parenti lontani, solitamente nei luoghi di nascita; per quelli che venivano definiti come appartenenti alla borghesia, vacanze più lunghe, e molti di questi soggiorni avvenivano proprio nelle nostre valli alpine.

Tra le personalità che sarebbe improprio definire operai o borghesi (e che adesso forse sarebbe facile ed affrettato definire VIP, ma che io preferisco invece identificare come "uomini socialmente impegnati") che soggiornarono in Val Sangone vanno ricordate Massimo Mila, Luigi Pirandello, Augusto Monti, Erminio Macario, Piergiorgio Frassati, Camillo Benso di Cavour.

Essendo personaggi sui quali si è già scritto molto e in

modo dettagliato, mi limiterò a riportare alcune loro brevi citazioni che si possono collegare ad alcuni degli itinerari escursionistici della Val Sangone: un invito a (ri) scoprire questa piccola valle, per l'ambiente naturale figlia prediletta della grande mamma Valle di Susa.

Il grande musicologo (e Accademico del CAI) Massimo Mila, nel suo libro *Scritti di montagna* (Einaudi, Torino, 1992), descrivendo il suo approccio alla Val Sangone, ne delineava perfettamente anche la conformazione: "A meno di 50 chilometri da Torino, incuneata tra la bassa Val di Susa e la bassa Val Chisone, la Val Sangone è un singolare microcosmo alpino. Salvo i ghiacciai, ha tutto quel che ci vuole per costituire un ambiente di montagna autonomo e completo, sbarrato al fondo da un'alta cresta terminale che tocca i 2778 metri col Rocciavré, e delimitato ai lati da due lunghe creste degradanti, divisori rispettivamente dalla Val Chisone e dalla Val di Susa [...] Altre dorsali interne determinano ancora la suddivisione in tre vallette parallele, con relativo corredo di colli e montagne prative, degeneranti verso le cime in orrendi cia-

pè (ghiaioni e deserti di sassi). Qua e là perfino qualche efflorescenza rocciosa: una di esse - i Picchi del Pagliaio - leggendaria palestra d'arrampicamento per quei matti della SARI, la sezione studentesca del Club Alpino. Semidei mi parvero una sera d'estate i fratelli Edel - felici galli nel pollaio delle giovinette che si annoiavano della monotona villeggiatura - quando attraversarono ripetutamente il paese in tutti i sensi, laceri, sbucciati, bruciati dal sole, ostentando a tracolla un'orribile corda di manilla. "Sono andati ai Picchi del Pagliaio, - si sussurravano con ammirazione le signorinette, - hanno fatto l'accademica!"

Così Giuseppe Mendicino nella Prefazione al testo *Montagne valdôtaines, scritti*

dal 1929 al 1987 di Massimo Mila (Editoriale Domus, Rozzano - MI, 2008), presenta il grande scalatore: "Scalare le montagne rappresenta per Mila una passione necessaria o, più semplicemente, un modo per sentirsi libero. Per lui le montagne sono un oceano da esplorare, una palestra di energie e di volontà, un luogo dove essere felici: un campo d'onore dove mettere alla prova coraggio, intelligenza, coerenza nei valori e nei rapporti umani".

Il giovane Massimo iniziò la sua attività alpinistica proprio ai Picchi del Pagliaio, dove si arrampicarono anche Giusto Gervasutti, Piergiorgio Frassati e Primo Levi: e quest'ultimo saliva fin lassù dopo aver "arrancato" con la sua bicicletta fino a Forno di Coazze.

Oggi la palestra di roccia dei Picchi è diventata un po' desueta, adatta più ai rocciatori d'antan che ai contemporanei *free climbers*. Ma nel frattempo alcuni volenterosi appassionati di queste zone alpine, tra cui Italo Rolando, socio del CAI Giaveno, con il fratello Angelo, hanno tracciato un itinerario denominato Sentiero Piergiorgio Frassati che, snodandosi al disotto delle rocce di arrampicata, permette di conoscere le bor-

Sentiero Monti  
Borgata Can Galet di Provonda  
(foto di Guido Mauro Maritano)



gate di Forno di Coazze, soprattutto i casolari del Ciargiur (il percorso del Sentiero Frassati è stato pubblicato su *Montagne Noste* 2003).

Secondo Livio Lussiana, presidente della sezione CAI di Giaveno, il toponimo Ciargiur "potrebbe derivare dal franco-provenzale *charger*, caricare, e sarebbe stato attribuito a luoghi in qualche modo connessi con il trasporto e lo smistamento dei prodotti dell'economia montana: legno, foraggio, derivati dall'attività mineraria. Una diversa ipotesi interpretativa lo vuole derivato da *ciarm*, termine di possibile origine celtica indica un luogo pianeggiante e assolato, adatto al pascolo ed al raduno delle mandrie. Quest'ultima ipotesi sembra rafforzata dall'osservazione che si ritrovano in zona toponimi quali *ciarm mairi* (magra), *ciarm brosta o rosta* (ripida), attribuiti a plateau erbosi annidati tra i dirupi del Pagliaio" (cfr. Bollettino 1997/98, CAI sezione di Giaveno).

Modificando (chissà perché?) Ciargiur in Cargiore, Luigi Pirandello, indicava con questo nome Coazze, "villaggio tutto sparso a gruppi su quel pianoro delle Alpi" nel quale egli soggiornò nel 1901.

Lo scrittore infatti villeggiò a Coazze per un mese e mezzo alla fine estate di quell'anno, insieme con la moglie Antonietta ed i figli Stefano, Lietta e Fausto. Arrivata a Torino, la famiglia Pirandello salì da Porta Nuova a Giaveno con il trenino a vapore (il *tranvòi*, chiamato dalla gente *sciunfëtta*), e raggiunse infine Coazze probabilmente in calesse. Di primo acchito due cose attrassero e sorpresero il futuro Premio Nobel della Letteratura del 1934: innanzitutto la curiosa scritta sul campanile locale (Ognuno a suo modo), testimonianza dell'atteggiamento di pensiero che considera la conoscenza non totalmente sufficiente a stabilire una realtà oggettiva e assoluta, senz'altro molto congeniale alle sue esperienze nei rapporti umani; in secondo luogo, rimase sbalordito dal verde rigoglioso della natura valsangone, totalmente in contrasto con la secchezza delle sue terre siciliane (cfr. *Album di Coazze*, a cura del Comitato Pirandello a Coazze, Edizioni Enterprise, 2001).

Durante questo breve periodo coazzese, Pirandello si immerse con fervore e passione nel territorio della valle, annotando ogni cosa, dall'ambiente naturale alle figure e

caratteri degli indigeni, prendendo preziosi appunti su un quaderno, che diventerà il *Taccuino di Coazze*, e che gli serviranno per la creazione di alcune sue opere, soprattutto nel romanzo *Giustino Roncella nato Boggiolo*, pubblicato inizialmente con il titolo *Suo marito*, senza dimenticare la significativa opera teatrale, il dramma *Ciascuno a suo modo*. Tra le molteplici iniziative riguardanti la celebrazione del soggiorno di Pirandello a Coazze vi è anche la creazione del Sentiero Pirandello che, come testimonia Carlo Marinari, assessore alla Cultura del Comune di Coazze nel 2003, "rappresenta il primo esempio di sentiero letterario in Piemonte, per accompagnare i visitatori in un viaggio, nella storia, nella letteratura e nella natura, interpretando i sentimenti e le emozioni nate dall'incontro tra il più celebrato scrittore italiano del XX secolo ed i nostri monti, i nostri prati sempre verdi, la nostra gente silenziosa ed ostinata e le sue tradizioni" (per informazioni: Ufficio Turistico Comune Coazze, tel. e fax 011.9349681; e-mail: comunecoazzeinfo@virgilio.it). Da un celebre scrittore ad un altro, altrettanto grande anche se molto diverso: Augusto Monti (1881-1966).

Insegnante in vari ginnasi e licei italiani, Monti approda infine al liceo d'Azeglio di Torino, dove diventerà maestro di "scuola classica e vita moderna" di molte personalità del mondo culturale piemontese: Cesare Pavese, Massimo Mila, Giulio Einaudi, Leone Ginzburg, Giancarlo Pajetta, Vittorio Foa. Le complesse vicende politiche di quegli anni porteranno al suo arresto nel 1936 e all'incarcerazione per cinque anni.

Monti soggiornò in Val Sangone negli anni 1931 e 1936. Dagli appunti di quel periodo nascerà il libro *Val d'Armirolo, ultimo amore* (pubblicato inizialmente su interessamento della figlia Luisotta nel 1966, il volume è stato poi ripubblicato dall'editore L'Araba Fenice di Cuneo). Un affresco della vita montanara di una volta in una valletta quasi nascosta: "Ho sempre sognato da quando son uomo di passare le vacanze d'estate a modo mio: due stanze e una cucina in una casa di contadini, sola in deserta campagna": così inizia il testo, che pare subito improntato a captare le genuine sensazioni che si possono provare a contatto con una natura ancora incontaminata e con persone rustiche e genuine.

Poi quando ha trovato il luogo, ecco come lo presenta: "Quest'anno - la prima volta in vita mia - andrò a passar l'estate non in villeggiatura, ma in campagna; in una cascina con aia stalla fienile e scala esterna e la gente che vi stia sian tutti contadini e i 'vani', che t'abbian messo a disposizione, sian quelli che nell'altre stagioni ci vivon loro: e io sono il primo "signore", il primo *mônssù* che vi sia mai stato albergato. Andrò a passar l'estate in Val d'Armirolo alla Còrdria". Ma come è questa valle? "Tante voci ha la Valle, canti echi appelli latrati stormire di fronde: ma una voce ha che, quando e dove cessan tutte le altre, si leva e ti parla e ti dice tante cose, d'un andar perenne, d'un fluire continuo, che fu sempre così nei tempi e così sempre sarà: un sussurrar continuo e ruscillante là in basso, che la gente a quando a quando porge l'orecchio lo avverte e dice ammiccando: *l'armour*, il rumore, e chi lo fa è *l'Armireu* il torrente, il Rumoroso L'Armirolo" [L'Armirolo o *Armireul* viene oggi normalmente denominato "Romarolo", n.d.r.]. Come un pittore, un poeta, uno psicologo, un sociologo, un attento studioso di piante, uomini e bestie, Monti



delinea un paese che non c'è più e come sia sparito promette di dirlo "prima che il libro sia alla fine". Quei luoghi esistono senza dubbio ancora oggi, anche se tutto è cambiato, come si sono modificati i caratteri delle persone ed il loro lavoro nelle borgate, e sono mutati persino gli ambienti naturali, e forse neppure gli animali sono più gli stessi. Ma chi volesse conoscere e lavorare un po' con la fantasia ricordando quel tempo può recarsi in Val Sangone nel vallone di Provonda, e provare a percorrere il Sentiero Augusto Monti, itinerario nato da un'intuizione di Livio Lussiana, presidente della sezione CAI di Giaveno, e realizzato dai volontari della sezione con il contributo della Provincia di Torino

Sentiero Monti

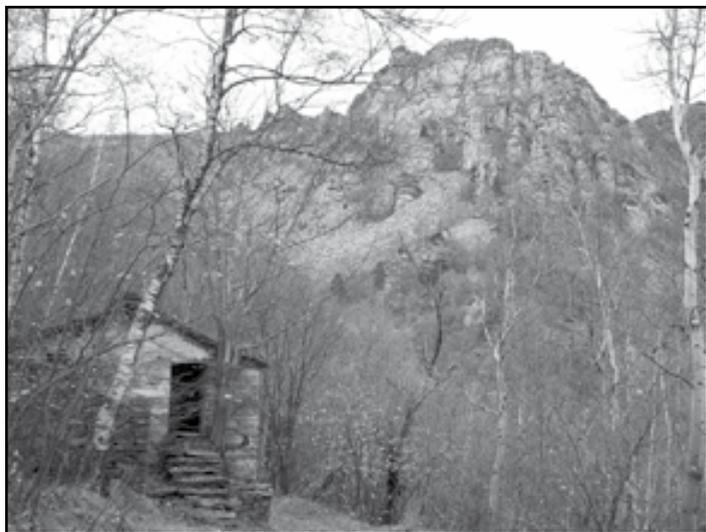
Borgata Can Galet di Provonda Ponte

(foto di Guido Mauro Maritano)

e la partecipazione del Circolo Ricreativo Culturale di Giaveno (per informazioni: info@caigiaveno.com e biblioteca@giaveno.it).

All'incirca nelle stesse zone del Sentiero Frassati è stato recentemente inaugurato un percorso per Mountain Bike, denominato Tour del Romarolo che, partendo dalla

*Presa Matè e Rocca Parey  
(foto di Guido Mauro Maritano)*



borgata Mollar dei Franchi, s'inerpica fino alla borgata Tora ritornando quindi al punto di partenza. Il percorso è stato realizzato nell'ambito di un progetto molto più ampio, denominato "2 ruote 4 lingue", che si prefigge di recuperare vari percorsi per l'uso escursionistico e sportivo con le MTB coinvolgendo l'associazione MTB Val Sangone, la sezione CAI di Giaveno e l'Amministrazione

comunale giavenese (cfr. *La Valsusa*, 8.10.09: per informazioni: info@coccobike.it o www.valsangone-mtb.it).

Se l'attore comico Erminio Macario trascorse alcuni periodi di vacanza a Coazze giocando a bocce, cenando con gli amici, gustando la *frità rognosa*, passeggiando tranquillamente per le vie del paese e sorridendo con discrezione a chi incontrava, chissà quali emozioni avrà provato invece Camillo Benso, conte di Cavour, quando - intorno alla metà dell'Ottocento - vi trascorse qualche giorno ospite del controverso parroco di Coazze, Prudente Franco, in una baita presso i laghi della Balma nel vallone del Robinet? Lui, politico di eccelsa razza, abituato agli intrighi più sottili ed alle sfuriate di Garibaldi, forse avrà trovato un po' di pace e di quiete sulle rive del Lago Sottano: certamente un po' di riposo lontano dalla corte sabauda, non ancora degenerata ma con sovrano, Vittorio Emanuele, sempre gaudente. In ogni caso chi volesse rivivere e sognare quel periodo può sempre salire al Robinet ed al Rocciavré e porsi degli interrogativi al riguardo.

*Guido Mauro Maritano*

# Scuola Intersezionale "C. Giorda"

## Corso di Scialpinismo (SA1)

Direttore: Andrea Michetti  
011.9681128 - 333.2304437  
Vice Direttore: Francesca Tolu  
393.9014840 - 011.9637831  
Segretario: Marco Lerre  
349.4095493

Uscite pratiche:

31 gennaio (uscita in pista), 14, 21 febbraio,  
7, 14, 27-28 marzo, 11, 24-25 aprile

Costo: € 130 - Under 25 € 110 - Noleggio ARVA € 30

Prima lezione teorica e termine iscrizioni: 22 gennaio

Le restanti lezioni si terranno il giovedì precedente l'uscita presso la sede CAI di Pianezza

## Corso di Alpinismo (ARG1)

Direttore: Alessandro Nordio 333.9834228  
Vice Direttore: Stefano Cordola 347.0412145  
Segretario: Estella Barbera 320.4381811  
Uscite pratiche  
9 maggio, 6-7, 27 giugno,  
10-11 luglio, 4-5 settembre  
Costo: € 150 - Under 25 € 110

Lezioni teoriche presso il CAI di Bussoleno

## Corso di Cascate (AG2)

Direttore: Stefano Cordola 347.0412145  
Vice Direttore: Giacomo Portigliatti 011.9363432 - 339.1262770  
Segretario: Sergio Turbil 011.9689826 - 349.5169286

Uscite pratiche

13,31 gennaio, 6-7, 20-21 febbraio

Costo: € 120 - Under 25 € 100 - Noleggio ARVA € 30

Le lezioni si terranno il giovedì precedente l'uscita presso la sede CAI di Almese

## Programma Corsi 2010

## Corso di Roccia (AR1)

Direttore: Sergio Turio 0122.622742 - 329.2177801  
Vice Direttore: Dario Togliatto 011.9541290 -  
349.4162064

Uscite pratiche

12, 19 settembre, 3,10, 24 ottobre, 6-7 novembre

Costo: € 120 - Under 25 € 100

Prima lezione teorica e termine iscrizioni: 10 settembre

Le restanti lezioni si terranno il giovedì precedente l'uscita presso la sede CAI di Rivoli



*Qualcosa brillava  
nell'aria.  
Brillavano di goccioline  
le foglie e i fiori  
del glicine -  
se ne vedevano  
sparsi anche a terra,  
celesti - e brillavano i  
globi di vetro  
che c'erano qua  
e là in cima al  
pergolato e sul  
terrazzo a "gloriette"  
sopra il fienile:  
globi azzurri,  
o rossi, o gialli  
o verdi o d'argento.  
E sembrava  
brillasse, dappertutto,  
anche la ghiaia,  
per via delle goccioline  
che ancora cadevano  
dal pergolato.  
E Paolo aspirava  
con piacere quel  
profumo dei fiori  
del glicine, fresco,  
che sapeva anch'esso  
di pioggia.*

*P.A. Quarantotti  
Gambini, Le redini  
bianche, Einaudi 1967*

La villeggiatura estiva nelle località alpine si diffonde nella seconda metà dell'Ottocento. "Cambiare aria" era l'imperativo salutistico dei medici di allora: la scelta montana per l'estate pareva un'efficace alternativa al soggiorno invernale nelle località climatiche di Riviera; all'alpinismo scientifico di De Saussure e a quello eroico di Whymper segue così l'escursionismo alpino nell'ambiente medio-montano, con paesaggi più dolci e mete più accessibili. La ferrovia è un efficace mezzo di avvicinamento per i cittadini che vogliono sfuggire alla calura estiva senza rinunciare alle comodità: nel vicino Canavese, nelle valli di Lanzo - assai alla moda specie dopo il prolungamento della linea fino a Ceres (1915) - nell'alta val Sangone. Per le località della bassa val Susa è importante la realizzazione della ferrovia Torino-Susa (1854) e il suo completamento da Bussoleno a Modane (1871). Rubiana - che aprirà un collegamento carrozzabile verso Almese intorno al 1880 (su forti pressioni del battagliero parroco don Timoteo Bruno, cavaliere mauriziano) - avrà prima del 1919 un collegamento automobilistico con Avigliana e con Rivoli, capolinea del "Tritatutto" - il

trenino a vapore che dal 1871 collegava quest'ultima con piazza Statuto a Torino. A Rubiana si cercavano l'aria balsamica e l'acqua ferruginosa (bere le acque era ancora un residuo del termalismo ottocentesco). Il clima della valle - produttrice di frutta in un anfiteatro ricco di acque, protetto dalle rocce rosse esposte a tramonto - muterà dopo l'impianto della foresta di *Pinus nigra* sul versante est della Val-messa, in particolare dopo la legge 24 dicembre 1928 relativa alla Bonifica Integrale (i lavori di rimboschimento e sistemazione dei bacini montani riguardano - tra il 1928 e il 1930 - circa 14.000 ettari in tutta Italia); l'intervento rende il *ciaplè* della montagna più stabile e il clima più umido e fresco: ne guadagnerà forse l'immaginario alpestre ricercato dai "forestieri". I luoghi di villeggiatura vivevano una loro piccola mondanità che aveva i suoi momenti e i suoi riti. Luciana Frassati ricordava affettuosamente la "messa delle undici", per tutti occasione di ritrovo e per le signore, in particolare, momento di sfoggio di eleganti *toilettes* con immancabile parasole bianco. A Rubiana la chiesa è re-

staurata nel 1904 per munificenza di un villeggiante, il cavalier Giuseppe Varda, proprietario di una bella villa sulla piazza del Ballo; in altri luoghi - come Coazze (frequentata nell'estate 1901 da Pirandello che vi annota uno stringato e gustoso *Tacchino*) si apre persino un piccolo *Kursaal* con campo da tennis.

A Rubiana è riconosciuto luogo di ritrovo l'Albergo Nazionale, dotato di sala da biliardo e di pianoforte: nel 1931 reclamizza "scelta cucina - pensione per famiglie a prezzi miti - sala da ballo - giochi delle bocce - grandi pergolati - posizione incantevole - sorgenti d'acqua freschissime e leggere - centro di escursioni in montagna - gite automobilistiche per famiglie e comitive. Servizio automobilistico in coincidenza con la ferrovia di Rivoli e con le ferrovie dello stato, alla stazione di Avigliana". Ospiti illustri e meno, partecipi comunque di un'atmosfera comune, i notabili del paese, figli d'arte - come i coniugi Salgari - pittori, *habitués*.

Il poeta Dino Campana (secondo le indagini di Giorgio Calcagno) aveva invece trovato un solitario rifugio al Mollar, ospite di amici nel 1916: rompeva il ghiaccio del

Messa e faceva il bagno nel torrente, in pieno inverno; la casa lo accoglieva poi alla sera, con la famiglia, intorno a un grande camino. I boschi di Rubiana erano stati intanto annotati da Andrea Tavernier e lo saranno ancora - una decina d'anni dopo il soggiorno del poeta di Maradi - dal giovane Italo Cremona, che raccontava di aver conosciuto a Rubiana la famiglia Casorati, ma vi si era probabilmente recato al seguito di Mario Gachet, di cui rimangono alcuni appunti pittorici della bassa valle, tra il Musinè e la Seia.

Si inizia a parlare di turismo intorno al 1890: l'amministrazione è attenta a sollecitare la presenza di un medico, di un farmacista e di un notaio per incoraggiare il soggiorno dei villeggianti - molto sostenuto dal parroco don Bruno. Giorgio Jannon nota come a Rubiana la presenza dei "forestieri" fosse particolarmente numerosa già nel 1897; nel tempo, la comunità diventerà sempre più influente nelle scelte dell'amministrazione comunale: collegamento con la rete telegrafica, con la linea elettrica, con la linea telefonica (quest'ultima finanziata per il 75%, con una sottoscrizione dai villeggianti stessi e definita dall'intervento con-

clusivo dell'onnipresente cavalier Varda, nel 1917). "Per la sua posizione topografica, per essere punto d'inizio di piacevolissime escursioni alpestri, per la decenza simpatica dell'abitato, per la comodità di alloggi in case di moderna costruzione, per le comode strade, per il clima salubre, per le acque ferruginose e magnesiache che si trovano nel territorio, Rubiana forma un delizioso frequentato centro di villeggiatura": così la guida UTET per la provincia di Torino nel 1907. È difficile attribuire una datazione alle prime ville - che sorgono comunque in relativo ritardo rispetto alla costruzione della carrozzabile e all'arrivo dei villeggianti, probabilmente sistemati all'inizio in alloggi privati o negli alberghi: il periodo coincide comunque grosso modo con l'epoca giolittiana. Vi giocano un ruolo importante ancora il parroco - che costruisce una palazzina, su terreno proprio, accanto al Municipio - ma in particolare l'ingegnere Vittorio Pino, laureatosi a Roma, sposato con la contessina Ida Ruinar de Brimont e stabilitosi al principio del secolo in una prima villa con campo da tennis sul confine di Almesse, poi a Rubiana: progettista

impegnato in concorsi nazionali e internazionali - con intermezzi professionali in Costarica e a Roma - è autore di un certo numero di villini, piacevolmente eterogenei, fino al principio degli anni Trenta.

Le ville - villa Stevens, villa Varda, villa Querena - assecondano all'interno l'esigenza cittadina e borghese della *Gemütlichkeit* e seguono inizialmente il modello alpestre dello *châlet suisse*; lo stile è utilizzato a livelli da manuale nella villa Pino: *lambrequins* e decori a finto legno si diffondono un po' dappertutto - come nelle valli di Lanzo - secondo l'immaginario borghese della montagna come "piccola Svizzera" diffuso in Europa tra 1820 e 1930. Altri edifici sono opera di aggiornati geometri, adorni talvolta di quadrature dipinte secondo la moda del tempo.

Un ulteriore impulso al turismo verrà nel 1927 con la realizzazione della strada per Celle - su riconosciute motivazioni di accessibilità a luoghi escursionistici - e con il collegamento carrozzabile verso Mompellato (1919) e il col del Lys (1936): negli anni Trenta l'apertura delle nuove strade e la realizzazione dell'acquedotto (1932) dà

impulso a una seconda stagione edilizia - protagonista esecutivo l'intraprendente capomastro villardorese Vincenzo Catti, su premesse progettuali ipotizzabili, ma non note - orientata verso il "neogotico sabaudista" adottato al principio del secolo a Villar Dora dal conte ingegnere Carlo Antonielli d'Oulx (con Cesare Bertea) per i restauri al castello. Stile voluto ancora negli anni Trenta da De Vecchi e Mesturino per i restauri alla Sacra di San Michele e per i castelli di Fénis e Issogne in Valle d'Aosta.

Forme più moderne - opera di progettisti cittadini - sono qualche anno dopo a villa Dompè (opera di Remo Locchi, ingegnere torinese attivo anche a Courmayeur), a villa Taglia (liberamente ispirata a un'idea di Mario Passanti), a villa Badone e a villa Visconti (vero nido d'aquila molto più in alto delle altre ville: ambiente aggiornato - da "Telefoni Bianchi" - con tanto di sala da musica) che recepiscono prontamente l'occasione di costruire in quota, data l'apertura della strada per il Lys: era intanto mutato il costume del turismo di mezza montagna, con l'apertura delle stazioni invernali per lo sci e l'introduzione degli im-

pianti di risalita meccanica.

*Il testo è tratto - con qualche adattamento - dal catalogo della mostra Ville a Rubiana 1895-1945 (Comune di Rubiana, luglio-agosto 2003), coordinamento e responsabilità scientifica: Enrico Moncalvo, Politecnico di Torino. Ricerche storico-archivistiche, fotografie e grafica schede: Maurizio Gazzi, Emanuela Campagna.*

Enrico Moncalvo

#### Bibliografia e riferimenti:

- W. BLASER, *Fantasie in Holz - Elemente des Baustils um 1900. Fantasy in wood - Elements of Architectural Style c. 1900*, introduzione di C. NORBERG-SCHULZ, Basel-Boston-Stuttgart, Birkhäuser Verlag, 1987
- G. CALCAGNO, *Dino Campana acceso d'amore*, "La Stampa", n. 174, 12 agosto 1988
- M. CEREGHINI, *Costruire in montagna*, Milano, Edizioni del Milione, 1950, 1956
- A e P.G. DRAGONE (a cura di), *Da Bagetti a Reycend*, Torino, Mediocredito Piemontese, 1986
- L. FRASSATI, *Torino come era. 1880-1915*, Losanna, Imprimerie Centrale S.A., 1958
- Il turismo. Dal Grand Tour ai viaggi organizzati*, Parigi-Trieste, Universale Electa/Gallimard, 1997
- G. JANNON (collaborazione G. Giorda per la ricerca archivistica e fotografica), *Rubianesi. Storie di uomini e donne della Valmessa da Settecento alla Seconda guerra mondiale*, Condove, editrice Morra, 1998
- E. PATRIA, *Almese. Una terra tra le Alpi e la pianura*, Borgone, Comune di Almese - tipolito Melli, 1993
- E. PATRIA, *Rubiana, una comunità di Valsusa (vol I e vol II)*, Susa, Tipolito Melli, 1982-1990
- L. PIRANDELLO, *Taccuino di Coazze (Manoscritto, 1901-1910)*, Palermo, Regione Siciliana, 1998
- R. RIGAMONTI (a cura di), *Mario Passanti, architetto, docente universitario*, Torino, Celid, 1995
- G. STRAFFORELLO, *La Patria. Geografia dell'Italia. Provincia di Torino*, Torino, U.T.E.T., 1907
- G.B. VALLORY, *Storia del mio paese (raccolta di articoli pubblicati sui diversi bollettini parrocchiali)*.

Non c'era  
la mutua,  
figurarsi il dottore  
o un farmacista.  
A volte nemmeno  
un prete per  
chiacchierare.  
Le malattie erano  
quelle del vivere  
alla giornata

L'autunno è arrivato, una leggera pioggerella rende viscide le lose che portano verso il castello. Luci gialle a basso consumo, nebbia che esce dai tombini, odori di muffe e di piscio di gatti, nonostante le bottiglie di plastica. Arrivo all'appuntamento cinque minuti prima del previsto, mi guardo attorno. Atmosfera da apprendista stregone. Entro in un vecchio portone, sensazioni di *dejà vu*, giardini e orti terrazzati del centro storico: più tardi saprò che i miei nonni sudavano in quegli orti della vetusta e sterile nobiltà rivolese. Stufa accesa, profumo di minestre d'erbe. Ci conosciamo, per precedenti frequentazioni, ma in queste nuove vesti, no. Un amico al di sopra di ogni sospetto mi ha detto che è stato guarito; non ci credeva, ma si è ricreduto. Lei è una signora paciosa, sobria, elegante, sicura del fatto suo. Per hobby fa la guaritrice, *gratis ed amore Dei*. Lui, che arriverà più tardi e a fatica ma quanto mai complice sereno, prenderà il suo posto a capotavola e da quel momento, solo se direttamente interpellato, commenterà e brontolerà in sottofondo. *"Si viveva lassù in montagna, sopra Giaveno, e ci si arrangiava. Non c'era la mutua, figurarsi il dottore o un farmacista.*

*A volte nemmeno un prete per chiacchierare. Le malattie erano quelle del vivere alla giornata. Mia madre aveva tre figlie, ma le mie sorelle non erano pronte al passaggio delle consegne. Io fin da piccola la guardavo trafficare finché un giorno, davanti all'ennesimo paziente, decide di passarmi il "dono". Ancora adesso non so perché, ma ho imparato a curare il fuoco di Sant'Antonio. Allora era una malattia comune, e chi non poteva permettersi medicine e dottori si affidava a noi, le meinsinoire."*

L'Herpes zoster, o erpete, o fuoco di Sant'Antonio era una malattia diffusissima nei tempi passati, tanto che presso l'abbazia di Sant'Antonio di Ranverso, centro medico *ante litteram*, esisteva un ospedale per la cura di questo male. I monaci curavano i malati con creme e pomate, erbe e preghiere.

Il nostro Antonio era quello d'Egitto, eremita e anacoreta da deserto. Il suo animale prediletto, il maialino, era libero di scorrazzare tra corti e campagne, purché avesse al collo la vezzosa campanella che ne segnalava la presenza nel contado affinché il popolino lo nutrisse. Il valore aggiunto, grasso che cola, avrebbe alleviato i dolori del popolo minuto.

*Sant'Antoni a l'è brusase  
Cun sua saliva a l'è medicase  
Sant'Antoni a l'è brusase  
Cun sua saliva a l'è bastà  
Giunti'e an pater ave gloria a  
Sua Santità  
Cà fa nen mal per tuta l'eternità  
"Nove volte si segnava con la  
parte malata e si recitava la li-  
tania per il santo, poi il malato  
doveva continuare a casa sua  
per nove giorni. Molti non lo  
facevano, e allora toccava a me,  
ma lo facevo volentieri, mi sen-  
tivo in dovere di farlo, era più  
forte di me.*

*Segnavo anche quelli che ave-  
vano i vermi, quelli che adesso  
chiamano acetone, che colpivano  
i bambini e quelli che bevevano  
molto latte. Si prendevano nove  
fili di juta, quelli dei sacchi delle  
patate; dovevano essere nuovi,  
mai usati. Si tagliavano lunghi  
mezza spanna, e si posavano sul  
tavolo, accanto ad una scodella  
piena d'acqua. Ad uno a uno se  
ne prendeva dal mazzetto un filo,  
si tagliava a metà e lo si poneva  
nella scodella sull'acqua. Si pro-  
nunciava il nome del malato e del  
santo omonimo, accompagnato  
sempre da un pater ave gloria. Se  
ne tagliavano così solo sette.  
Se i fili restavano a galla, la ma-  
lattia era in fase acuta, se saliva-  
no e scendevano, i vermi erano  
ancora presenti, ma si era in fase  
di guarigione.*

*Funzionava e funziona ancora  
adesso. Occorreva farlo per al-*

*meno tre volte, sino a quando  
non tornavano a galla. I vermi si  
curavano anche con le pastiglie  
delle boje, quelle della farmacia  
di Orbassano. Il corriere che le  
portava da laggiù era Giuanin  
d'la Tola, quello che oggi chia-  
meremmo un barbone, che girava  
per Rivoli con una latta a mo' di  
gavetta. A noi mamme serviva  
come spauracchio per i bambi-  
ni troppo vivaci. Le leggende di  
paese dicevano che abitava in un  
posto selvaggio e che portava via  
i bambini. Era un pover'uomo,  
mite, al quale in cambio di piccoli  
servigi tutti offrivano pane e so-  
prattutto vino, tanto non avrebbe  
fatto male ad una mosca."*

I vermi (*Enterobius vermicularis*) sono ossiuri, parassiti che vivono nell'intestino di alcuni mammiferi procurando delle infestazioni con forte prurito. Se si ingeriscono col cibo le uova, una volta entrati nell'apparato digerente dell'uomo ne raggiungono l'intestino, dove le femmine depongono le nuove uova. Era una malattia comune per i bambini specialmente un tempo, quando la scarsa pulizia e la promiscuità favorivano il contagio.

Da questo momento, il monologo diventa un divertente siparietto a due voci, dove la sottile ironia e il divertito scetticismo di lui si alternano alla conoscenza della praticante

devota. Il crescendo finale, per voce maschile solista, è riservato ad un pubblico adulto e vaccinato.

*“In montagna erano tante le guaritrici anche perché, se si scendeva a Giaveno dal dottore, si faceva in tempo a morire: poi si poteva anche resuscitare, si tornava su e passava tutto il male. Ci medicavamo con le erbe, è difficile ricordarne il nome, che cambiava da paese a paese.*

*Ad esempio, l'erba cavallina serviva a purificare le reni. Il timo per il raffreddore, le violette piccole, gialle, viola e bianche per il decotto per la tosse e il catarro. Si aggiungeva anche il lichene per il catarro. L'arnica, nell'alcool e nell'olio, serviva per i dolori, mentre con l'iperico si preparava una crema per la pelle per le mani screpolate, buona anche per le piaghe.*

*Per digerire usavamo la liquirizia di montagna, quella che assomiglia ad una felce, la radice dolceamara si faceva seccare, poi la si succhiava. Con il lichene e le viole si facevano infusi e decotti per la bronchite. La genziana era un ottimo digestivo se messa a macerare nel vino, serviva anche per i mal di pancia. Una volta alla festa dell'Aquila il farmacista di Giaveno, che aveva esagerato nel mangiare e bere, venne curato da mio padre con un fiasco di quella medicina: guarito, ne pretese la ricetta.*

*L'erba du put serviva per quando il naso veniva grosso, oggi si direbbe sinusite, ma non se ne trova più. Cresceva nei vecchi muri, era senza foglie, bisognava fare attenzione a non confonderla con quella a doppia punta, non andava bene. Se ne facevano nove mazzetti, ancora qualche segno di croce e tante preghiere: Se a pasava a pasava, se a pasava nen, t'la tenie, cume ca fan ades.*

*Il lardo rancido, conservato in albarelle e ancora da salare serviva per curare gli ematomi.*

*Le cure con le erbe erano efficaci anche se i tempi di guarigione erano lunghi; le erbe dovevano essere messe in acqua bollente ma non bollite.*

*Non ci credo, ma se funzionava, che male c'era a sperare?*

*La malva purificava sangue e intestino, in primavera se ne faceva gran uso, tanto costava niente e ne avevamo in abbondanza, ci passava perfino la fame. La corteccia di betulla, in sava, era messa a macerare nell'alcool e serviva a curare il mal di schiena; poco importa se poi, passato quello, ti veniva il mal di pancia. Un sacco pieno di foglie verdi delle verne serviva a far passare i dolori. Erano come i bagni di fieno, ci si infilava dentro nudi, per una notte intera; il mattino dopo ti alzavi completamente fradicio e lasciavi per terra tutti i cattivi umori. Era come dormire in un lago popolato da formiche*

*che ti mordevano piacevolmente da tutte le parti.*

*Ho provato di tutto, le lumache vive per il mal di stomaco; quelle si facevano tutto il percorso dell'intestino e se ne uscivano belle grosse dal di sotto, e meno male che erano morbide ed elastiche...*

*Ho persino bevuto il sangue del salasso fatto alle mucche, fresco e bello caldo, per pulire lo stomaco. Ho bevuto l'urina contro il soffio delle vipere e per non so che altri malanni.*

*Quando non sai più cosa fare, ti attacchi a tutto e spero che vada bene. Anche noi pregavamo, come le meisinoire, forse in un'altra maniera."*

Lei riprende in mano la situazione e ricorda che:

*“Si segnavano anche le costole rotte. Si prendevano nove chicchi di grano, occorreva sempre una scodella, con poca acqua questa volta. Uno alla volta i chicchi venivano messi nell'acqua, accompagnati da un gloria soltanto. Si faceva la croce sul chicco che, lentamente, affondava. Se, toccato il fondo, accanto compariva una bollicina d'aria, la costola era ammalata. In tal caso, un salve regina per sette giorni favoriva la guarigione delle costole, anche se dovevano essere opportunamente fasciate con le fasce dei neonati.”* Vedo e tocco con mano. Fortunatamente non pronuncia il mio nome, ma quello di un

paziente in cura da qualche giorno. Quattro gloria, quattro bollicine, quattro costole malate. Una signora presente, ancora giovane e venuta dal grande freddo, conferma tutto: anche da loro funziona più o meno così. Tutto il mondo è paese.

Esco, piove e il freddo mi entra nelle ossa. Sento qualche prurito di troppo, la schiena fa male. Fatico a respirare. Somatizzo? Se non passo in farmacia, magari torno sui miei passi, mai dire mai.

Queste piccole storie di tutti i giorni sono state raccontate da Pina Gai Miniet e Piero Usseglio Min in Rivoli, e le ho trascritte quasi fedelmente.

Le formule rituali non sono volutamente riportate esatte, per evitare facili e stupide scimmiettature.

Pier Aldo Bona

*La meisinoir all'opera  
(foto Pier Aldo Bona)*



Le conoscenze mediche possono influire sui comportamenti in montagna? L'abbiamo domandato al dottor Silvio Falco, Direttore Sanitario presso l'Ospedale Mauriziano di Torino

*Quali sono a tuo giudizio le motivazioni che portano all'attività alpinistica?*

La motivazione è anzitutto la ricerca di un sano spirito d'avventura in ambiente salubre. Posso dire che ho sempre amato andare a piedi per i sentieri alpini, apprezzando profumi ed odori ed ascoltando suoni e rumori. Quindi, egoisticamente parlando, si tratta di PIACERE e soddisfazione personale. A questo posso aggiungere anche un desiderio innato di faticare - fisicamente e psicologicamente - per raggiungere l'obiettivo: la vetta o a volte il semplice superamento di una difficoltà in arrampicata. Mi piace non mollare, provare ancora e credere di potercela fare. Tutto ciò contribuisce ad aumentare la mia consapevolezza di essere umano ed in quanto tale limitato, ma con possibilità di crescere e migliorare.

*Quali controindicazioni hanno le attività in montagna sul piano fisico?*

Dal mio punto di vista, le controindicazioni che temo di più sono la mancanza di allenamento e la superficialità nell'affrontare qualsiasi itinerario. Non cerco ad ogni costo la via più difficile, mi piacciono le classiche e l'uso degli scarponi.

*Esistono comunque degli aspetti positivi che queste attività procurano e quali in particolare?*

La scarica naturale di endorfine ed a volte anche di acido lattico per la stanchezza.

*Che valore ha la categoria della difficoltà? In montagna ha un senso diverso che nella vita?*

No, le difficoltà in montagna vanno superate e vinte con la stessa tenacia energia e coraggio con cui si vive la vita di ogni giorno. Almeno così è per me!

*L'esperienza della pratica alpinistica è soggettiva, ma anche di gruppo: quanto conta la relazione col compagno di cordata o col gruppo durante una uscita in montagna?*

Devo dire che il feeling con il compagno di cordata è fondamentale, si basa sulla reciproca fiducia ed è rassicurante nei momenti di difficoltà. Il legame con il compagno si sente soprattutto nei passaggi più difficili e pericolosi, quando io mi fido di lui e lui di me. Non nego che oggi esiste per me anche la necessità di viaggiare - nel senso più lato del termine - e camminare da solo, di raggiungere la vetta da solo.

*La pratica della montagna ha per l'alpinista delle in-*

*vitabili connessioni con i familiari. Compagna/o che condividono la stessa passione, bambini al seguito, genitori che avvicinano alla pratica alpinistica o escursionistica, ecc. Ma quando i familiari non sono presenti si trovano a vivere l'attesa, spesso con inevitabili ansie. L'attività alpinistica e la vita quotidiana come possono convivere?*

Ho ben presente cosa significa questo tempo sospeso. È già accaduto alcune volte nella mia storia con la montagna. Oggi, grazie al cellulare, cerco di ridurre i tempi dell'attesa comunicando, quando possibile, l'arrivo in vetta o il ritorno a valle dove mi aspetta l'auto ed un paio di sandali. Credo comunque che tutto questo faccia parte dell'intimo (egoista e personalistico) che ogni alpinista ha in sé: il piacere subconscio di far attendere le persone amate!

*Nella tua esperienza hai fatto parte delle squadre di soccorso: esistono delle indicazioni per mettere in atto comportamenti prudenti in montagna oppure la dimensione dell'imprevedibilità è predominante?*

Da circa un decennio faccio parte del gruppo di Soccorso Alpino della XIII delegazio-

ne di Torino. Oggi il sistema del 118 con elisoccorso ha ridotto di molto gli interventi delle squadre a piedi delle varie stazioni. Credo comunque che una parte di imprevedibilità sia sempre presente: io sono fatalista e quindi se ha da accadere qualcosa, che accada. Sarebbe comunque avvenuto! Con ciò credo fermamente che andare in montagna - a piedi, in mountain bike o in arrampicata - è tanto più sicuro quanto più ci si prepara. Allenamento, buone condizioni fisiche, buona concentrazione psichica, alimentazione parca ma efficace, bevande in abbondanza per il reintegro idrosalino, sono gli ingredienti fondamentali. No all'alcool in montagna. Inoltre, occorre controllare il meteo qualche ora prima della partenza, visto che oggi si può, e non partire se le condizioni sono incerte. Nel tempo ho imparato che bisogna saper rinunciare alla salita se le condizioni non sono buone. Ovviamente, in primo luogo conta la nostra condizione, oltre che quella meteo e quella della parete/montagna.

*Alda Cosola*

Con la Scuola  
Carlo Giorda  
ho vissuto  
momenti ed  
emozioni  
impagabili

**P**rovare a descrivere cosa provo quando mi trovo in montagna... beh è semplice, un gran senso di pace e serenità interiore che credo accomuni gran parte delle persone che hanno avuto la fortuna di aver conosciuto questo straordinario ambiente! In realtà, quando mi trovo a dover iniziare una salita, provo un po' di timore: già, perché la montagna a volte fa paura, soprattutto se si ha la presunzione di volerla sfidare. Ma questo - devo ammetterlo - non è il mio caso, perché a me la montagna piace viverla fino in fondo, con profondo rispetto, apprezzandone tutte le sfaccettature, dalla semplice passeggiata in un bosco di larici e abeti, alla salita di una parete nord, completamente coperta dal ghiaccio e dalla neve. Ho conosciuto la montagna grazie a mio padre. Lui sì che è un alpinista con la A maiuscola: mi ha portata a fare delle semplici passeggiate, alcune arrampicate in falesia, a sciare in pista e a mettere le pelli di foca sui pendii della mia valle, la Val Sangone. Poi via via la passione si è accesa, tant'è che ho iniziato a frequentare l'ambiente del CAI, dove ho conosciuto molte persone che sono state capaci di rendere più viva

questa mia passione, giorno dopo giorno. Ed è anche grazie a loro che sono riuscita a diventare istruttrice della Scuola Carlo Giorda e successivamente Istruttrice Regionale del CAI. Con la Scuola Carlo Giorda ho vissuto momenti ed emozioni impagabili: all'inizio eravamo un piccolo gruppo di persone, sempre poche ragazze; ricordo ancora la perplessità di mia nonna quando le raccontavo che ero andata a sciare in montagna fermandomi a dormire in qualche rifugio, e lei mi chiedeva sempre: "Ma quante ragazze c'erano?"; ed io le rispondevo ogni volta: "Io e Claudia nonna, come sempre"! Già è con lei, mio papà, Massi, Enrico, Ale, Marco, Massimo, che ho percorso la mia cosiddetta carriera alpinistica: andavamo sempre in giro assieme, organizzavamo dei fine settimana incredibili! Quante gite di sci alpinismo, quante scalate, quante vacanze il cui obiettivo era la scelta di una bella salita da fare insieme! Con la Scuola Carlo Giorda ho vissuto il mio primo amore. Già, perché la montagna non è solo e sempre fatica! E come me, tanti altri ragazzi e ragazze hanno trovato la felicità, che per alcuni oggi si chiama Isaac, Nives, An-

drea, Alice, Carola, Samuele, Marco, Luca ecc. Tutti figli di persone che, come me, hanno trovato il senso di andare in montagna con la Scuola e qui hanno conosciuto amori e amicizie, persone a cui hanno voluto molto bene! Tutti noi istruttori amiamo la montagna e abbiamo voluto condividere questo sentimento con coloro che ci hanno permesso di vivere fino in fondo il senso della Scuola, gli allievi: con loro abbiamo vissuto momenti intensi, abbiamo riso, affrontato i rischi che nascono quando ci si trova legati assieme su un pen-

ho imparato nella Scuola: poter offrire ad altri giovani il mio insegnamento e raccogliermi i frutti, è una grande opportunità per crescere e continuare a credere che ciò che si è perseguito non è per nulla un sacrificio, anche se a volte può sembrare; poter regalare un sorriso alle persone e leggere nei loro visi la soddisfazione per avercela fatta. Tutto questo mi porta a dire: grazie Scuola Carlo Giorda, grazie a tutti coloro che ne fanno parte! Spero che il mio bambino, che per ora è dentro di me, possa crescere con lo spiri-



dio glaciale o su una parete, condiviso la fatica, la gioia di avercela fatta. La sfida che porta a raggiungere una cima, dopo ore di cammino; la sensazione che si prova quando bisogna rinunciare; l'amarezza della rinuncia che però ci fa tornare sani e salvi a casa. Questo - e molto di più - è quanto

to di chi realmente ama la montagna ed è pronto a condividere questa realtà con le persone che la sanno apprezzare per quella che è... una gran bella sfida! Da affrontare sempre e comunque con responsabilità!

*Chiara Corino*

*Rocca Penna, più  
conosciuta nel mondo  
dell'arrampicata come  
Borgone Alto,  
è stata completamente  
richiodata e attrezzata  
dalle guide alpine.  
L'operazione è stata  
possibile grazie a  
contributi di  
Regione, Provincia e  
Comune di Borgone*

*Arrampicata a Rocca Penna  
(foto di Piermario Mattiel)*



La zona di Borgone è caratterizzata da una roccia di tipo gneiss granitoide molto dura e dal tipico colore rossastro, qui troviamo lo stile di scalata tipico del granito, quindi fessure, diedri e spigoli molto pronunciati, oppure placche incredibilmente lisce che al massimo presentano alcune tacchette orizzontali. Le falesie più importanti della zona sono due, la prima è la Cava alta una cinquantina di metri con vie di due tiri, dove la maggior parte dei primi tiri si possono percorrere moulinette, ed un'altra denominata Rocca Penna, alta circa 110 m con vie di 3 o 4 tiri dove prevale lo stile placca tecnica e parecchie fessure. Esiste ancora una terza falesia degna di nota, chiamata "Il Libro", per via della sua forma molto simile ad un libro aperto, qui troviamo una decina di vie mediamente di alta difficoltà.

#### SETTORE ROCCA PENNA

La parete di Gneiss, o Borgone alto per gli arrampicatori, oppure, Rocca Penna, toponimo con cui gli abitanti del luogo conoscono quell'enorme roccione che si staglia nitido tra i boschi sopra l'abitato di Borgone, mostrando una grande placconata panciuta, tormentata alla sinistra da diedri inclinati e tetti. La roccia

è molto bella, un gneiss granitoide a grana fine con molte fessure e diedri tipici del granito. L'esposizione soleggiata e la lunghezza delle vie ne fanno un'ottima zona per coloro che non si accontentano del solito monotiro e vogliono arrampicare in solitudine. La parte ha un'altezza di circa 110 metri, gli itinerari sono composti mediamente da 3 o 4 tiri, mai troppo lunghi, mediamente 30 m; inoltre si possono facilmente combinare due o più itinerari diversi, generalmente la discesa si effettua in corda doppia utilizzando i numerosi ancoraggi presenti in parete, corda da 70 mt obbligatoria.

La zona ha esposizione sud, ed è posta ad una quota intorno agli 800 metri, per cui adatta alle mezze stagioni ed anche nelle soleggiate giornate invernali. La scalata è quella tipica del granito, faticosa ed atletica nelle fessure e nei diedri, molto estetica sulle placche lisce, dove l'aderenza ed equilibrio distinguono l'arrampicatore, non mancano comunque, anche alcuni tiri su muro verticale o in leggero strapiombo.

La chiodatura è interamente nuova a resinati da 10 mm, le soste sono tutte provviste di anello di calata, e sulle soste dei monotiri troviamo

anche il moschettone. Parecchi tiri benché perfettamente attrezzati a chiodi resinati ben si prestano all'utilizzo delle protezioni veloci, friends e nuts. Molto curioso in tarda primavera quando sulla cengia mediana splende un enorme mazzo di fiori arancio, visibili già dal fondovalle.

#### ACCESSO:

Provenendo da Torino, raggiunto il centro abitato di Borgone (Banca S. Paolo) svoltare a dx, superare il passaggio a livello ferroviario, proseguire dritti per una strada lastricata in salita, prima di superare un ponticello svoltare a destra per stradina asfaltata, che dopo due

tornanti diventa pianeggiante, appena oltre la Torre di Borgone, la strada si allarga leggermente, parcheggiare con cura sul fianco al fine di non intralciare. Sulla sinistra (indicazioni) imboccare una stretta stradina in salita che dopo non molto diventa sentiero e sale in direzione della parete 25 minuti.



Itinerari			
1 - Primo Diedro	5+ / 5	9 - Via Centrale	6B+ / 5 / 6A / 5+
2 - Ursus	6C+	10 - Cactus Smeraldini	6C / 6B+ / 6A+
3 - Secondo Diedro	4 / 6A+ / 5+	11 - Tin Tin	6C+
4 - Terzo diedro	6A / 5	12 - Odeon	6B / 6C / 6B
5 - Dica 33	6B	13 - Ammutinati del Bounty	6C+ / 6B+ / 5
6 - Cristalli di Rocca	6C	14 - El Topo	6B / 6B+ / 6B
7 - Diedro della Duffer	5 / 5+ / 6A / 6A	15 - Vandalo	7A+
8 - Amigos	7A+ / 6C / 6A+	16 - Spigolo Varenò	4+ / 5+ / 5+

**ATTENZIONE:** Per le calate a corda doppia è indispensabile una corda da 70 mt.

## Le quattro stagioni dell'Intersezionale

**E**ra ancora primavera, ma sembrava già estate quando il 14 giugno circa 250 caini si radunarono al lago Laune in quel di Salice per la festa dell'intersezionale.

I duri e puri saliti al Genevris hanno potuto deliziarsi al calore del sole, allo splendido panorama a 360°, al profumo delle costine che saliva spinto da termiche birichine. Quelle termiche che rendevano difficoltoso l'atterraggio di un parapendio che ai più

*14 giugno, Alpe Laune: momenti della braciolata ISZ (foto di Giogio Guerciotti)*



sembrava volesse esibirsi in acrobatiche evoluzioni. Giorgio (Guerciotti ndr) giocava in casa quel giorno: trentesimo anniversario della sottosezione di Sauze, 50 anni di sodalizio CAI e l'aquilotto d'oro in arrivo sprigionava un'incredibile grinta, aggredendo costine e salsicce, girandole e rigirandole sui carboni ardenti, roteando la gigantesca forchetta quasi dirigesse un'orchestra. Risultato: un pranzetto sublime; alla fine era stanco, sembra voglia abdicare, gli aiuti son bravi, prendano coraggio e si facciano avanti, il maestro nell'ombra resterà al loro fianco.

Quel 14 giugno era ancora primavera ma sembrava già estate.

Era ancora autunno ma sembrava già inverno quando l'8 novembre circa 170 indomiti caini a bordo di tre torpedoni sono scesi al mare per la gita dell'intersezionale.

Tempo pessimo, previsioni nefaste, sapevano che sarebbe stata dura ma non immaginavano quanto.

Pioggia alla partenza, neve durante il tragitto, vento e pioggia all'arrivo. Fermata fisiologica e primo cambiamento di programma, si riparte con destinazione Grotte di Toirano.

Sul torpedone n° 3 (lo chia-

meremo così per facilità) dove viaggiano i soci di Almese - Giaveno - Rivoli, i passeggeri vengono invitati a socchiudere gli occhi mentre una voce calda e suadente declama l'itinerario della gita, facendone rivivere la straordinaria bellezza in modo virtuale. Per visitare le grotte siamo in troppi, mancano gli accompagnatori, ci accontentiamo di ispezionare la biglietteria.

Secondo cambiamento di programma, si riparte con destinazione Albenga; durante il tragitto il n° 3 si invaghisce di una Panda, la insegue e la bacia, si perde un po' di tempo per lo scambio di indirizzi e numeri telefonici; poi si raggiunge il gruppo. All'arrivo l'imperativo è categorico: ritrovo alle 14,30, e da adesso ognuno per sé e Dio per tutti! Ad Albenga visitiamo tutto, il Museo Navale, le chiese, saliamo le torri, scendiamo nei vicoli degli artisti, occupiamo bar, ristoranti e gazebo abbandonati; passeggiando sul lungomare qualcuno (del famigerato n° 3) riesce anche a perdere l'ombrello in mare. Alle 14,30 con puntualità svizzera si riparte. Sull'Autostrada dei Fiori, il n° 3 (sempre lui) comincia a suonare, si accende una spia, sale la temperatura dell'acqua; la fermata è d'obbligo. Fortunatamente

ci sono dei meccanici a bordo che riescono a tamponare la falla, il viaggio può proseguire ma senza il riscaldamento. La pioggia si trasforma nuovamente in neve, a Monteze-molo ha ormai raggiunto i 10 cm, ci circonda un paesaggio invernale e all'interno del n° 3 fa un freddo cane, i vetri si appannano, il fiato dei caini esce ormai sotto forma di cubetti di ghiaccio, bisogna continuamente pulire gli occhiali e il parabrezza dell'autista, che ormai non riesce più a staccarsi dal volante e dal cambio: siamo ormai nelle mani del navigatore. In pianura il freddo si attenua e il viaggio prosegue senza ulteriori intoppi. Un cartellone con la scritta Sarà Dura ci annuncia l'arrivo. La giornata è stata veramente dura.

Quell'8 novembre era ancora autunno ma sembrava già inverno.

*Claudio Usseglio Min*

In ricordo di  
Adriana Bonicatto  
e di  
Stefano Raimondo

*Il 13 ottobre ci lasciava Adriana Bonicatto. Gli amici del CAI di Pianezza e di tutto l'Intersezionale hanno voluto accompagnarla nella sua ultima salita. In questa pagina vogliamo ricordarla riportando alcune frasi pronunciate dagli amici durante l'orazione funebre.*

Salutare Adriana vuol dire ricordare la sua forza, il suo coraggio e soprattutto la sua gioia di vivere. Il suo spirito pacato ma determinato ci ha guidato in questi anni nel bene e nelle difficoltà, vera anima trainante della nostra associazione.

Soprattutto ci dovrà accompagnare il ricordo della sua voglia di vivere che fino all'ultimo l'ha sorretta, continuando

anche il suo impegno sociale oltre le sue forze, per sentirsi utile ma anche per rendere meno visibile a chi la circondava il futuro imminente.

Germano, ci associamo alle sue ultime parole per esortarti a non arrenderti, perché Lei vuole da te altrettanto coraggio e forza di vivere.

*Piero Campanella*

Ogni valle ci ricorderà il tuo sorriso, ogni vetta la tua gentilezza. Anche questa volta ci hai preceduti e ci indichi la via.

Ciao Adriana

*Alfredo Croce*

Ciao Adri

Dopo oltre quarant'anni di vera amicizia Adriana ci ha lasciato soli. Porteremo sempre con noi, come un tesoro, il suo sorriso nell'affrontare a "muso duro" le salite sulle sue amate montagne, anche quando la "brutta bestia" aveva già iniziato la sua terribile opera di distruzione.

Ciao Adri, ora sei giunta sulla vetta più alta, su nel cielo: proteggici di lassù e metti una buona parola per noi, potrà servirci!

E non preoccuparti per Germano: adesso a lui pensiamo noi, non lo lasciamo solo, tranquilla!

I tuoi amici di sempre.

*Laura e Walter Castella*



Conobbi Stefano Raimondo nel lontano 1974: era venuto a cercarmi a Villar Dora, dove risiedevo da poco, perché aveva saputo della mia passione per la montagna e intendeva coinvolgermi nel progetto di dare vita ad una sezione del CAI ad Almese. Pur essendo iscritto al Club Alpino di Bussoleno, accolto di buon grado l'invito di quel distinto signore, pieno di entusiasmo per quell'iniziativa, che venne peraltro egregiamente portata a compimento in brevissimo tempo. In effetti, a Stefano va attribuito in gran parte il merito della fondazione del sodalizio stesso, proprio per il suo impegno capillare nel contattare i potenziali soci, in perfetta sintonia con il primo presidente Renato Lingua. Come di solito succede per ogni attività di recente fondazione, dove non manca l'en-

tusiasmo dei neofiti, i primi anni furono contrassegnati da un'intensa attività alpinistica e sociale, e quindi prodighi di ascensioni e di relazioni ed amicizie. Fra queste, ebbi modo di intensificare i miei rapporti interpersonali con Stefano, consapevoli del fatto che l'ambiente alpino, con i suoi silenzi arcani e la condivisione di fatiche e sentimenti, invita a fraternizzare e ad essere più autentici. Via via tra noi si focalizzarono, oltre alla passione per i monti, altri comuni ideali e dedizioni nell'ambito dell'impegno sociale. Egli, in effetti, aveva maturato in precedenza esperienze come amministratore pubblico (sindaco) mentre il sottoscritto (ahimé) ne era agli albori: per tale ragione, gli scambi di opinioni circa il modo migliore per spendersi in nome dei nostri concittadini diventarono frequenti e serrati. Stefano amava la montagna con peculiare sensibilità e sapeva coglierne, al di là degli aspetti prettamente sportivi, i contenuti poetici ed ambientali, grazie alla sua intrinseca e non comune capacità di stupirsi davanti ad un fiore o ad un tramonto di fuoco. Infatti frequentava le vette anche in solitudine, proprio per coglierne con l'anima i silenzi e

l'interiorità.

Due giorni prima ch'egli salisse sul monte più alto ho avuto la ventura (grazie al nostro comune amico Vito) di discorrere ancora con lui di montagne, di spiritualità e di impegno sociale. La sua lucidità intellettuale accompagnata dalla consapevolezza d'essere giunto al traguardo, mi hanno commosso e mi hanno reso fiero dell'amicizia che ci ha uniti. Possa Anna lenire la sua tristezza e solitudine trovando conforto nel ricordo della ricchezza d'aver vissuto per tanti anni accanto ad un uomo non comune come Stefano Raimondo.

*Elisio Croce*