pera mòra

Club Alpino Italiano
sezione di Pianezza

numero 134/48 - anno 2024

A Pianezza, dal 1949

Sconto soci C.A.I. 10%

Rosella MODE

Abbigliamento
Intimo
Merceria
Arredamento
Tessuti
Tendaggi

satispay
myWorld

BOTTARO ZUCCHI bassetti Playtex LOVABLE RAGNO

Scopri le nostre offerte su Facebook: Rosella Mode Pianezza
Via Gramsci, 18 - www.rosellamode.com - Tel. 011.966 32 61

di Ronzana Laura
Fires
FORNITURE TERMOSANITARIE

Via Alessandria, 6
10044 Pianezza (TO)
Tel. 011 96 63 563
fires.termoidraulica@libero.it

Impianti a pavimento - Impianti solari - Radiatori
Caldaie - Sanitari - Rubinetteria - Arredo bagno

Box doccia - Idromassaggio
Attrezzatura idraulica - Sedili copri water

www.firestermosanitaria.com

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI PIANEZZA

Via Moncenisio, 1 - 10044 Pianezza (Torino)
www.caipianezza.it - caipianezza@gmail.com

Aperto tutti i giovedì dalle 21,00 alle 23,00

Notiziario annuale a diffusione interna della sezione di Pianezza del Club Alpino Italiano. Pera Mòra viene consegnato ai soci e sostenitori del CAI Pianezza. Esso si avvale della collaborazione gratuita di tutti i soci.
Gli articoli non firmati si intendono della redazione.

Comitato di redazione: Luca Borelli, Nadia Castagno, Fernando Genova, Giovanni Gili.
Progetto e impaginazione: Nadia Castagno

Numero 134 Anno 48
Gennaio - Dicembre 2024

***Foto di copertina**:*
"Rifugio Hutte Forcella Pordoi" di Pino Gianni Salvatore, foto vincitrice del concorso fotografico 2023

Sommario

Segreteria 2
Grazie! 3
Composizione dell'organico 4
Attività 2024 6
Glicemie in spalla 9
Programma serate 2024 10
Scuola Giorda corsi 2024 11
Corso integrato di arrampicata per ragazze/i neofiti ed esperti 2024 12
Scuola di cicloescursionismo cicloalp ... 13
Andar per vette (quasi) sconosciute Parte prima 14
Pralungo, fra fantasia e realtà… 21
Novità rocciose 2023 27
La Grande Traversata Elbana 28
Altro anno, altro giro, altro regalo…..31
Ritorno alle "Grotte del ruscello" 32
Diario di viaggio: Cambogia e Vietnam 33
Quattro passi in Vanchiglietta 34
Andar per monti 37
Perché 42
Germano 43
Attività sociali 2023..... 47

Segreteria

Totale soci 2023: 421

242 soci ordinari
29 soci ordinari-juniores
98 soci familiari
52 soci giovani

Tariffe tesseramento 2024:

Ordinario	45 €
Juniores (18-25 anni)	24 €
Familiare	24 €
Giovane	16 €
Giovane secondogenito (*)	9 €

(*) Tariffa applicata se un genitore con la stessa residenza è iscritto.

Perché iscriversi al CAI

- Avrai l'assicurazione infortunistica che copre tutte le gite sociali.
- Sarai sempre coperto dal Soccorso Alpino anche in attività individuale e nella pratica dello sci.
- Riceverai la Rivista del CAI, le pubblicazioni della nostra sezione e dell'Intersezionale.
- Avrai un buono di pernottamento a scelta tra uno dei rifugi indicati sul buono stesso.
- Potrai usufruire di un vasto calendario gite che spazia in tutte le attività inerenti la montagna.
- Potrai usufruire di una sede aperta tutti i giovedì sera, dove potrai incontrare gli amici e condividere con loro esperienze nuove e trascorse.
- Potrai assistere a bellissime proiezioni o serate a tema gratuite.
- In sede troverai una ricca biblioteca a tua disposizione gratuitamente.
- Potrai usufruire del materiale sociale per le gite in montagna.
- Potrai usufruire di alcune convenzioni indicate sul sito sezionale.

Modalità di iscrizione:
La copertura assicurativa per i soci che non rinnovano terminerà il 31 marzo. Sarà possibile iscriversi o rinnovare l'adesione, entro e non oltre il 31 ottobre.
I nuovi soci devono presentarsi con una fototessera e il codice fiscale. Per la tessera verrà applicato un costo aggiuntivo di 4,00 €.
Al momento dell'iscrizione sarà possibile richiedere l'aumento dei massimali della polizza infortuni, valida solo per le attività sociali, versando un importo aggiuntivo.

Ricordiamo che la segreteria è aperta tutti i giovedì dalle ore 21,00 alle 22,30.

Soci venticinquennali

Barban Luca, Bianco Annamaria, Borello Alessandro, Ciquera Filippo, Patrone Vladimiro, Pronzato Chiara, Spina Ermelinda, Tognato Maurizio, Zorio Enrico

Convenzioni 2024 per i soci

Oltre alle agevolazioni e vantaggi per i Soci insiti nell'associazione al CAI, i soci della Sezione di Pianezza usufruiscono di condizioni particolarmente vantaggiose con le seguenti aziende:

- **Ottica Guerini**
- **Fisioalp**
- **Irm**
- **Studio Fisiolistic**
- **Abbonamento Musei Torino Piemonte**
- **Centro Sci Torino**
- **Passion Sport**
- **Palestra di arrampicata Escape**
- **Gioielleria Cuatto**
- **Rosella Mode**

Dettagli delle convenzioni li trovate sul sito sezionale alla pagina "Sezione", voce "Convenzioni". Oltre a ulteriori convenzioni tramite il raggruppamento Intersezionale Valsusa Valsangone.

Grazie!

Care socie e soci,
mancano pochi mesi; poi vado in pensione, per ora, solo da Presidente. Un po' mi spiace, sarò sincero, nonostante tutti gli impegni, i grattacapi e i vari problemi, devo dire che ho passato tanti momenti belli, ho avuto grandi soddisfazioni e la fortuna di incontrare persone meravigliose che porterò sempre nel mio cuore.
Trarre un bilancio è difficile; mi rendo conto che, avrei voluto fare molto di più, ma i mille impegni personali, la famiglia, il lavoro mi hanno tolto tempo e energia.
Sono stati sei anni veramente impegnativi, oltre alle mille incombenze burocratiche, ho avuto "la fortuna" in questi anni di vivere alcune esperienze indimenticabili: ricordo di quando sono venuti i ladri in sede; o di quando è stata inagibile per vari mesi a causa dell'alluvione; quando con nostro grande disappunto, abbiamo dovuto smontare la nostra bella palestra di arrampicata e chiuderla in soffitta, e poi, la pandemia…
Ci tengo innanzitutto a ringraziare chi mi è stato sempre vicino, mi ha aiutato, consigliato, supportato e soprattutto sopportato in tutti questi anni, Nadia; senza di lei sarebbe stato tutto molto, ma molto più difficile; mi ha fatto, come simpaticamente mi piace chiamarla, da segretaria personale. Un grande grazie.
Non faccio nomi, perché rischio di dimenticarmene alcuni; ma un grande grazie al direttivo, ai vice presidenti, soprattutto alla segreteria sempre presente, a chi gestisce il sito e le mail, la contabilità, chi mantiene pulito e in perfetta "forma" il masso Gastaldi, tutti coloro che contribuiscono alla riuscita delle nostre attività, ai coordinatori; la grande famiglia del CAI Pianezza è veramente fortunata ad avervi.
Questa famiglia, purtroppo, quest'anno ha perso il suo papà, Germano; con lui finisce un'epoca, rimarrà sempre in noi il ricordo della sua grande passione verso la Sua sezione; lui era il CAI Pianezza. Se oggi siamo

quello che siamo è soprattutto grazie a lui.
Un ultimo pensiero che ritengo doveroso, che mi ha segnato molto, la triste fine di due nostri ex soci, Marina A. e Mario P..
Finalmente dall'anno scorso abbiamo ripreso a crescere, sono arrivati molti nuovi giovani, grazie alle iniziative dei nostri coordinatori, sono nate delle belle attività; penso al progetto che ha coinvolto i ragazzi diabetici; alle varie richieste che abbiamo avuto per accompagnare i ragazzi di diversi istituti scolastici alla scoperta del nostro Masso; al grande entusiasmo dei ragazzi dell'oratorio, e in fine, alla sempre numerosa partecipazione dei ragazzi delle terze elementari che si sono cimentati sulla nostra rinnovata via ferrata al Masso dedicata come saprete al nostro Germano.
L'ultimo mio pensiero va al futuro presidente a cui faccio un grande in bocca al lupo, sicuro di lasciargli una sezione viva, con l'unica grande incertezza, sarebbe altrimenti troppo facile, della nuova sede, che speriamo sia in grado di valorizzarci ancora di più.
A tutti, buone montagne.

Luca Borelli

Composizione dell'organico

Direttivo in carica triennio 2021-2024*

Presidente: Luca Borelli

Vice Presidenti: Silvia Santantonio, Manlio Vineis

Segreteria: Marina Gallo

Gruppo di segreteria: Nadia Castagno, Osvalda Frigerio

Tesoriere: Pietro Bodrito

Revisori dei conti: Mario Bertini, Renato Nozza

Consulente fiscale: Maria Luisa Tealdo

Consiglieri: Alessandro Bellato, Luca Belloni, Enrico Bertello, Fernando Genova, Giovanni Gili, Mauro Jallin, Marco Mattutino, Franco Mazzetto, Guido Pettovello e Riccardo Piovano.

Commissioni

Alpinismo - M. Mattutino (referente; mail: marcomattutino@gmail.com), G. Contin e A. Fiorentini,

Arrampicata - M. Vineis (referente; mail: minervine17@gmail.com)

Escursionismo (estivo ed invernale) - A. Fiorentini (referente f.albike@gmail.com), A. Lovera (referente alberto.lovera.2009@gmail.com), G. Contin, F. Genova, G. Gili, R. Nozza, E. Pianca e L. Pochettino

Family CAI - N. Castagno (referente; nadia.castagno@gmail.com), L. Borelli e M. Vineis

Mountain Bike - L. Belloni (referente lucabelloni.1971@gmail.com), T. Cuatto, A. Fiorentini, M. Giordanino, G. Moscato

Sci alpinismo - M. Mattutino (referente marcomattutino@gmail.com), L. Belloni T. Cuatto, M. Gallo, G. Gagliardi e E. Motto

Gruppo Juniores - M. Cinus (referente; m.cinus@tim.it), R. Piovano (referente; riccardo.piovano@gmail.com)

Gruppo Sentieri e Masso Gastaldi - G. Gili (referente Masso Gastaldi (gilig@libero.it), G. Pettovello (referente sentieri) A. Bellato, M. Bertini, F. Genova, A. Giordana, R. Nozza, S. Santantonio, M. Tealdo e M. Vineis

Rapporti intersezionali, L.P.V. e relazioni pubbliche - L. Borelli (referente; lucbore@yahoo.it), G. Gili e M. Vineis A. Lovera (referente sito dell'Intersezionale)

Stampa e manifestazioni - L. Borelli (referente; lucbore@yahoo.it), F. Genova, G. Gili, M. Vineis (solo manifestazioni), M. Alpinisti (Notiziario, Sito Web e pagina Facebook) e N. Castagno (Grafica)

Biblioteca - A. Bellato (referente) e S. Santantonio

Materiale sociale - G. Contin e F. Mazzetto

Sede sociale e magazzino - G. Contin (referente sede sociale), R. Nozza (Referente Magazzino), M. Gallo e G. Panero

*Il 28/03/2024 si svolgeranno le elezioni per il nuovo direttivo e successivamente verrà eletto ill nuovo presidente. Sul sito trovere tutti gli aggiornamenti.

Bed and Breakfast

Casa dei Nonni

Ideale per ospitare parenti
e amici che vengono in visita,
per turismo o per eventi famigliari.
Tre camere doppie,
con bagno privato.

La sala al piano terra
è affittabile per riunioni, feste,
ritrovi in famiglia

Contattateci per informazioni
e prenotazioni
335 669 21 53 Alberto

Via Puccini, 28 - Pianezza (TO)

Attività 2024

Tutte le attività, qui di seguito descritte, **potrebbero subire delle variazioni** (meta, data, ecc.) per vari motivi. Gli organizzatori si impegnano a proporre delle alternative di uguale difficoltà nel limite del possibile. **Invitiamo i soci a informarsi il giovedì precedente la gita in sede o a contattare direttamente l'organizzatore.**
Per tutte le gite è obbligatoria l'iscrizione, entro il giovedì antecedente la gita.
La descrizione completa, gli orari ed eventuali modifiche alle attività le trovate aggiornate di mese in mese sul nostro sito.

Data	Attività		Meta	Coordinatori
13 Gennaio	Scialpinismo		Monte Paglietta	Cuatto, Gagliardi, Mazzetto, Zein
27 Gennaio	Escursionismo invernale		Cena Rifugio Roccasella (serale)	Lovera, Pochettino
28 Gennaio	Scialpinismo		Rocca Bianca	Bordin, Demichelis, Gagliardi, Trisoglio
10 Febbraio	Family CAI		Monte Calvo	ISZ
10 Febbraio	Scialpinismo		Punta del Grifone	Moscato, Tognato, Trisoglio, Zein
11 Febbraio	Escursionismo invernale		Anello Gran Bosco Salbertrand – miniera	Ferrero, Pettovello
24 Febbraio	Arrampicata		Vertical rock	Vineis

Data	Attività		Meta	Coordinatori
25 Febbraio	Escursionismo invernale		Lago Nero	Lovera, Pochettino
24-25 Febbraio	Scialpinismo		Queyras	Belloni, Contin, Salzedo, Tognato
3 Marzo	Escursionismo		Pralungo	Gili, Pisano
9 Marzo	Arrampicata		Vertical rock	Vineis
10 Marzo	Scialpinismo		Tete du Fontenil	Defedele, Demichelis, Jallin, Somano
16 Marzo	Family CAI		Lago piccolo di Avigliana	ISZ
17 Marzo	MTB Gravel		Canavese	Belloni, Masoero
23-24 Marzo	Scialpinismo		Testa del Rutor	Gallo, Gratelli, Mattutino, Mazzetto
24 Marzo	Escursionismo turistico		Bra – Pollenzo	Gili, Nozza
6-7 Aprile	Escursionismo		**Progetto glicemia in spalla** Langhe (2 giorni)	Fiorentini, Agd
7 Aprile	MTB		Collina di Torino	Guala, Moscato
13 Aprile	Scialpinismo		Roisetta	Contin, Defedele, Gallo, Giordanino
21 Aprile	Family CAI		Bivacco Gias nuovo	ISZ
21 Aprile	MTB		Alpe Combe	Mattutino, Mazzarelli
14 Aprile	Escursionismo		Cima Bossola	Prunello E., Prunello L.
25-28 Aprile	Scialpinismo		Maurienne	Belloni, Jallin, Mattutino
4 Maggio	**Formazione**		Manovre su roccia	Scuola C. Giorda
5 Maggio	Family CAI		Pian Gorai - Coazze	ISZ
11-18 Maggio	Escursionismo		Isole Eolie	Gili
11 Maggio	MTB		Bosco dell'Impero e Monte 7 Confini	Cuatto, Caputo, Mazzarelli

Data	Attività		Meta	Coordinatori
12 Maggio	Escursionismo		**Progetto glicemia in spalla** Biellese	Fiorentini, Agd
25 Maggio	Arrampicata		Vertical rock	Vineis
26 Maggio	Escursionismo		Orridi di Uriezzo (pullman)	Nozza, Gili
1 Giugno	MTB		Rifugio Chaligne	Guala, Jallin
8 Giugno	Arrampicata		**Progetto glicemia in spalla**	Fiorentini, Agd
9 Giugno	Varie		Raduno ISZ	ISZ
11 Giugno	MTB		Gita in Notturna	Cuatto, Mattutino
16 Giugno	Escursionismo		Forti Gondrands e Janus	Bianco, Prunello E., Prunello L.
30 Giugno	MTB		Miniere Colonna	Belloni, Caputo
7 Luglio	Escursionismo		Giro dei 5 valloni	Frizzi, Gili S.
20 Luglio	MTB		Punta della Croce	Caputo, Cuatto (con il CAI Chivasso)
20-21 Luglio	Escursionismo		Monte Granero (2gg, rifugio Jervis)	Pettovello, Contin
7-8 Settembre	MTB		Weekend in Valle Gesso	Mattutino, Moscato
8 Settembre	Escursionismo		Cresta col Porsel Col Barant	Lovera, Pochettino
14 Settembre	Arrampicata		Vertical Rock	Vineis
14-15 Settembre	Escursionismo		Robinet (2gg, rifugio Balma)	Ferrero, Pettovello, Contin
22 Settembre	Family CAI		Laghi Palasinaz - Val d'Aosta	ISZ
21-28 Settembre	Arrampicata		Vertical week	Fiorentini, Pettovello
28 Settembre	MTB		Rifugio Selleries	Belloni, Jallin, Mazzarelli
29 Settembre	Escursionismo		Punta Pian Reale	Borelli, Castagno

Data	Attività	Meta	Coordinatori
5-12 Ottobre	Escursionismo	Settimana escursionistica autunnale	Gili
13 Ottobre	MTB	Colle Vaccera	Donadonibus, Fenoglio, Pellegrino, Tonso
13 Ottobre	Escursionismo	Passo delle Mangioire, Laghi Bessanetto e Crotas, rif. Gastaldi	Fiorentini, Lovera
20 Ottobre	Varie	Castagnata	
27 Ottobre	MTB Gravel	Langhe	Demichelis, Somano
3 Novembre	Escursionismo	Giro di Valdellatorre	Gili, Nozza
10 Novembre	Escursionismo	Gita al Mare	ISZ
17 Novembre	Varie	Pranzo sociale	
24 Novembre	Family CAI	Madonna della neve	ISZ
1 Dicembre	Escursionismo tematico	Meta da definire	Vineis

Glicemie in spalla

Dopo l'importante successo dell'edizione 2023 del progetto, anche quest'anno AGD (associazione giovani diabetici Piemonte Val d'Aosta) e la sezione CAI di Pianezza ripropongono una serie di uscite allo scopo di offrire ai giovani con diabete mellito tipo 1 l'opportunità di sperimentare e conoscere l'ambiente naturale.
Si prosegue quindi il cammino, zaino in spalla, che porterà ad acquisire le competenze necessarie all'autogestione della malattia durante l'attività fisica, con il contributo di professionisti sanitari e accompagnatori CAI.
Verranno proposti tre appuntamenti di diversa natura e diverso impegno nei mesi di aprile, maggio e giugno che consentiranno sia la conoscenza dell'ambiente montano, sia la conoscenza di se stessi nel rapporto con il diabete.

Programma serate 2024

25 Gennaio
MTB-Trekking
Valter Perlino
Pamir: La tero che gacia la stelo
(La terra che guarda le stelle)

8 Febbraio
Incontri con l'autore
Manlio Vineis
Presentazione del libro *Andé*

22 Febbraio
Incontri con l'autore
Bruno Zaro
Pecore, vino e zafferano…

21 Marzo
Incontri con l'autore
Carlo Crovella SCIALPINISMO.
Dagli albori al terzo millennio

28 Marzo
Assemblea generale
con votazioni nuovo direttivo

11 Aprile
Le nostre montagne
Sara Longo Il Massiccio d'Ambin
tra storia, cultura e pellegrinaggi

09 Maggio
Alberto Fiorentini
Ho il diabete! Posso ancora
andare in montagna?

06 Giugno
Serata Fotografica
Fernando Genova
Vietnam-Cambogia,

12 Settembre
MTB
Parallelo 71 Tibet

26 Settembre
Fotografia
Giorgio Debernardi
Poesia della montagna

10 Ottobre
Escusionismo
Mario Alpinisti
Cinquant'anni di Montagne

24 Ottobre
Serata Aquilotti
e concorso fotografico

07 Novembre
Natura
Ezio Giuliano
Cervi, Lupi e Orsi

28 Novembre
Fotografia
Davide Pianezze
Sud America

19 Dicembre
Auguri di Natale

Corso base cicloescursionismo CE1
Scuola CICLOALP
Giovedì 14 Marzo

Corso di arrampicata
Scuola Carlo Giorda
Giovedì 4 Aprile
Giovedì 18 Aprile
Giovedì 2 Maggio
Giovedì 16 Maggio
Giovedì 23 Maggio

Maggiori informazioni ed eventuali cambiamenti al programma
le trovate di mese in mese sul nostro sito.

Scuola Giorda corsi 2024

Scuola Intersezionale Valle Di Susa e Val Sangone

www.scuolacarlogiorda.it - info@scuolacarlogiorda.it

Corso di Scialpinismo

Per iscrizioni dal 04/12/2023:
scialpinismo@scuolacarlogiorda.it
Direttore: Paola Martoglio 3398265419
Vicedirettore: Francesca Tolu 3939014840
Segretario: Chiara de Renzio 3383268492
Presentazione e termine iscrizioni: Mercoledì 24 gennaio Sede CAI di Giaveno (P.zza Colombatti 14) ore 21.00
Lezioni pratiche: 4/2, 11/2, 25/2, 2-3/3, 17/3, 23-24/3
Lezioni teoriche: si terranno il mercoledì sera precedente le uscite pratiche.

Corso di Scialpinismo avanzato

Per iscrizioni dal 04/12/2023:
scialpinismo_avanzato@scuolacarlogiorda.it
Direttore: Pier Carlo Martoia 3488891911
Vicedirettore: Paolo Bonetto 3286892639
Segretario: Stefano Marras 3382101075
Presentazione e termine iscrizioni: Giovedì 25 gennaio Sede CAI di Bussoleno (B.ta Grange 20) ore 21.00
Lezioni pratiche: 2-3/3, 13-14/4, 25-26-27-28/4, 11-12/5
Lezioni teoriche: si terranno il giovedì sera precedente le uscite pratiche

Corso di Alpinismo

Per iscrizioni dal 11/03/2024:
scialpinismo_avanzato@scuolacarlogiorda.it
Direttore: Alberto Menegon 3332387794
Vicedirettore: Stefano Boscolo 3392057400
Presentazione e termine iscrizioni: Giovedì 9 maggio Sede FIE di Almese (Piazza della Fiera 1) ore 21.00
Lezioni pratiche: 19/5, 9/6, 15-16/6, 29-30/6, 6-7/7
Lezioni teoriche: si terranno il giovedì sera precedente le uscite pratiche.

Corso di arrampicata libera

Per iscrizioni dal 29/01/2024:
arrampicata_libera@scuolacarlogiorda.it
Direttore: Luca Di Pietrantonio 3477254967
Vicedirettore: Alessandro Menegon 3393153327
Segretario: Matteo Bozzetto 3387695303
Presentazione e termine iscrizioni: Giovedì 28 marzo Sede CAI di Pianezza (Via Moncenisio 1) ore 21.00
Lezioni pratiche: 7/4, 20-21/4, 5/5, 19/5, 25-26/5
Lezioni teoriche: si terranno il giovedì sera precedente le uscite pratiche

Corso di arrampicata

Per iscrizioni dal 08/07/2024:
arrampicata@scuolacarlogiorda.it
Direttore: Massimo Gai 3386676311
Vicedirettore: Alessandro Nordio 3339834228
Segretario: Raffaele Ricatto 3334016787
Presentazione e termine iscrizioni: Giovedì 5 settembre Sede CAI di Alpignano (Via Matteotti 10) ore 21.00
Lezioni pratiche: 15/9, 22/9, 6/10, 20/10, 27/10, 16-17/11
Lezioni teoriche: si terranno il giovedì sera precedente le uscite pratiche.

Corso integrato di arrampicata per ragazze/i neofiti ed esperti 2024

Intersezionale Valle Di Susa e Val Sangone

L'intersezionale val Susa e val Sangone organizza un corso integrato tra ragazzi inesperti ed esperti di età compresa tra i 9 ed i 15 anni. La finalità è di dare la possibilità a chi ha già frequentato i corsi precedenti di spiegare, nuove modalità e proseguire nell'esperienza, mentre ai principianti su come svolgere in modo corretto e con linguaggio idoneo, l'attività su roccia, dissipando paure e timori, sempre sotto l'occhio attento di una guida alpina (responsabile del corso) e dei suoi aiutanti.

Il corso prevede l'insegnamento di tutte le norme di sicurezza, i nodi principali, l'uso dei rinvii e degli assicuratori, il recupero del secondo sui più tiri, la discesa in corda doppia e tanto altro.

Il materiale (imbrago, scarpette e casco) verrà fornito dall'organizzazione così come corde, rinvii ed assicuratori/discensori, mentre il pranzo e gli spostamenti sono a carico dei partecipanti.

Il corso prevede un numero massimo compreso fra i 15 ed i 20 partecipanti con il minimo di 11 iscritti e si svolgerà esclusivamente al sabato con cinque giornate formative così articolate:

- **12/10 Giornata formativa per tutti in palestra indoor o falesia**
- **19/10 uscita in falesia**
- **26/10 uscita in falesia**
- **9/11 uscita in falesia**
- **16/11 uscita in falesia**

Le uscite verranno effettuate nelle falesie della val Susa e, in caso di maltempo, è prevista una sola data di recupero il sabato 23/11. Mentre il costo è stabilito in 90 euro per ragazzo/a se iscritto/a CAI (50€ di caparra e 40€ ad inizio corso). Iscrizione obbligatoria al CAI (16 € + 4€ di tessera ed 1 foto)

Le iscrizioni verranno raccolte, entro il 26 settembre 2024, dalle varie sezioni del raggruppamento che, nel caso di iscritti al corso, dovranno anche fornire un aiutante/istruttore e far pervenire alle seguenti email Luca Borelli (lucbore@yahoo.it) o Marco Mattutino (marcomattutino@gmail.com) entro questa data, l'elenco dei partecipanti con le schede predisposte già nelle scorse edizioni e la caparra d'iscrizione. Così come per gli aiutanti/istruttori con le loro email e cellulari, che si incontreranno con la guida ed il coordinatore, prima dell'inizio del corso.

I non iscritti al CAI possono contattare le su indicate email che li indirizzeranno alla sezione più vicina

Manlio Vineis
(coordinatore corso ISZ
minervine17@gmail.com)

Scuola di cicloescursionismo CICLOALP

Anche nel 2024 proseguiranno ovviamente le attività della Scuola di Cicloescursionismo Cicloalp, nata nel corso del 2022.
La gamma completa delle attività della scuola comprende i seguenti corsi:

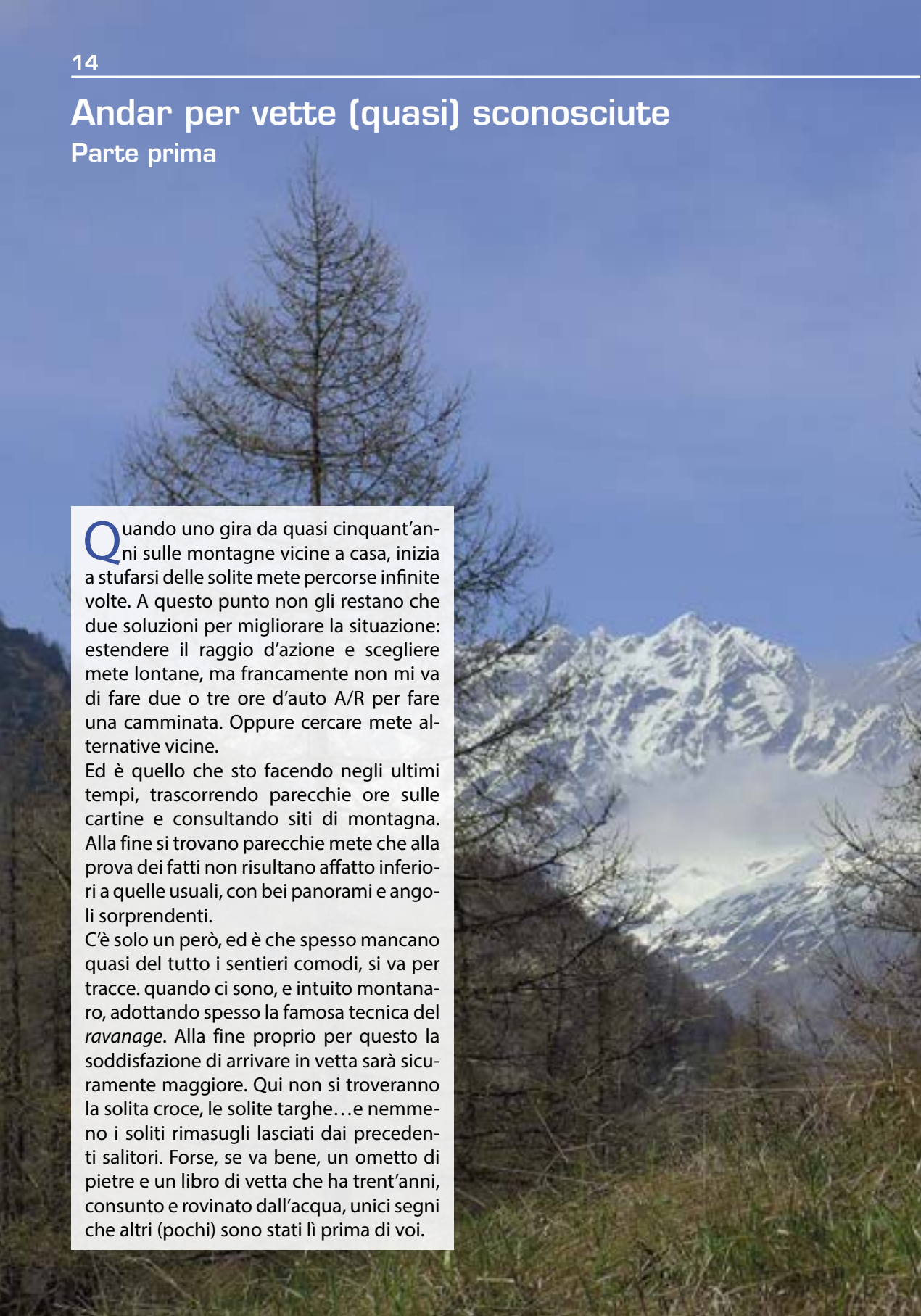
- **corso base cicloescursionismo CE1**
- **corso avanzato cicloescursionismo CE2**
- **corsi per aspiranti titolati (CE3, ASC, AC)**
- **corso per Alpinismo Giovanile**

Non sono ancora stati definiti i corsi che verranno attivati per l'anno 2024 ed i relativi programmi; non appena avremo notizie ne daremo adeguata comunicazione.

Luca Belloni

Andar per vette (quasi) sconosciute

Parte prima



Quando uno gira da quasi cinquant'anni sulle montagne vicine a casa, inizia a stufarsi delle solite mete percorse infinite volte. A questo punto non gli restano che due soluzioni per migliorare la situazione: estendere il raggio d'azione e scegliere mete lontane, ma francamente non mi va di fare due o tre ore d'auto A/R per fare una camminata. Oppure cercare mete alternative vicine.

Ed è quello che sto facendo negli ultimi tempi, trascorrendo parecchie ore sulle cartine e consultando siti di montagna. Alla fine si trovano parecchie mete che alla prova dei fatti non risultano affatto inferiori a quelle usuali, con bei panorami e angoli sorprendenti.

C'è solo un però, ed è che spesso mancano quasi del tutto i sentieri comodi, si va per tracce. quando ci sono, e intuito montanaro, adottando spesso la famosa tecnica del *ravanage*. Alla fine proprio per questo la soddisfazione di arrivare in vetta sarà sicuramente maggiore. Qui non si troveranno la solita croce, le solite targhe…e nemmeno i soliti rimasugli lasciati dai precedenti salitori. Forse, se va bene, un ometto di pietre e un libro di vetta che ha trent'anni, consunto e rovinato dall'acqua, unici segni che altri (pochi) sono stati lì prima di voi.

Certo che se uno vuol fare vette anche per la soddisfazione di dirlo ai suoi amici, in questo caso non avrà molto successo. L'unica reazione che potrà ottenere sarà la domanda "Ma dov'è questa montagna?????? Non l'ho mai sentita!"
Ho raccolto qui di seguito alcune di queste mete che mi sono piaciute (e anche quelle dove ho faticato di più per salirle…)

Bec Tirsi e Truc del Cuculo da Bussoni per Missirola

Punta che conobbi tramite un itinerario su Gulliver, che però la dava da Migliere. Fortunatamente decisi di salire da Missirola che mi interessava perché da qui si raggiunge anche il colle di Crosiasse, uno dei miei luoghi preferiti. Raggiunta la meta, provammo a scendere dal lato descritto dal compilatore dell'itinerario, ma dopo più di mezz'ora di ricerche non trovammo traccia alcuna verso il vallone che scende a Migliere. Trattandosi di fitta boschina, girammo i tacchi e tornammo dall'itinerario di salita.
Escursione in zone poco frequentate, dove si incontrano numerosi alpeggi. Non vi è alcuna segnaletica dopo Missirola, ma il percorso è facilmente intuibile.
Il nome "Truc del Cuculo" è stato dato dallo scrivente alla quota 1750 m senza nome, ispirato dalla quantità di questi pennuti in zona.
Dalla vetta ottimo panorama su tutte le cime della testata della Val Grande e, vicine, le poco conosciute punte del vallone Croset.

Dislivello: 880 m
Quota partenza: 919 m
Quota vetta: 1732 m
Grado difficoltà: E - dal colletto al Bec la difficoltà risulta EE.
Sentiero n° 304 fino a Missirola con tacche bianco-rosse. Nessuna segnalazione dopo.
Avvicinamento
Da Lanzo percorrere la Val Grande, oltrepassare il comune di Chialamberto e proseguire fino alla frazione Bussoni, dove si lascia l'auto nel parcheggio davanti alla chiesa
Descrizione
Scendere al fiume oltrepassandolo su una passerella pedonale. Piegare a sinistra e dopo pochi metri si incontra un cartello, un po' nascosto, che indica a destra il sentiero per Missirola. Si sale nella bella faggeta, prima su ripide pendenze, poi ci si alza con numerosi tornanti. Si incontra un caratteristico pilone votivo dall'inusuale pianta triangolare. Si prosegue, e alla fine si sbuca dal bosco pochi metri prima della borgata Missirola, completamente abbandonata, ma con una bianca chiesetta ben tenuta.
Si prosegue in piano sul sentiero che porta alla borgata Cuccetta, ma lo si abbandona dopo un centinaio di metri per salire a destra su una delle numerose tracce che portano a un gruppo di baite sovrastante. Da qui si sale nel valloncello che si ha davanti, prativo e circondato da lariceti. Si segue la traccia in basso sulla sinistra orografica che passa poi sotto un altro gruppo di baite e sale verso la dorsale che si ha davanti. La traccia esce nei prati nell'ultimo tratto e diventa assai labile, ma la destinazione è evidente. Raggiunta la dorsale con bei panorami sull'alta valle, si piega a destra e con poca salita si raggiunge una piccola ma panoramica elevazione a quota 1750 m. Si ridiscende alla dorsale e si prosegue su di essa su labile traccia, scendendo poi di una cinquantina di metri di dislivello. Si attraversa un valloncello e si risale ad un colletto.
Da qui si piega verso nord sulla dorsale pianeggiante, si supera con cautela una zona di grossi massi accatastati e si perviene alla punta del Bric.La punta vera è un roccione sovrastante, ma richiede un po' di arrampicata. Sotto la dorsale a destra si trova una costruzione, pare adibita a ricovero dei minatori che lavoravano nella zona.
Ritorno per il percorso di salita.

Nalais (Rocca) da Serre la Croce

Vetta scoperta su una cartina, quasi nulla su di essa sul web, anche se vicinissima a paesi ancora fittamente popolati.

La Rocca Nalais è un castello roccioso sulla dorsale che scende da quota 2102 m dello spartiacque tra Monte Bocciarda e Punta dell'Aquila.

Dislivello: 750 m
Quota partenza: 986 m
Quota vetta: 1727 m
Esposizione: Sud
Grado difficoltà: E. Diventa EE dopo il colletto a est della punta, parte molto ripida e scivolosa.
Sentiero con tacche rosse (segnavia poco frequenti)

Avvicinamento

Dalla piazza del mercato di Perosa Argentina salire per Via XXVIII Aprile fino a incontrare i cartelli indicatori per le frazioni e seguire quelle per Sagna. Dopo Bressi la strada diventa sterrata, la si segue fino al suo termine poco oltre Serre la Croce 986 dove c'è un piazzale.

Descrizione

Dal piazzale di Serre la Croce si prende in direzione dello sterrato, chiuso dalla sbarra, per Rocca Nalais e Punta Acuta. Si segue la strada fino al suo termine nei pressi di una presa dell'acquedotto con comodo sedile davanti. Qui inizia (cartello) il sentiero dapprima ripido che diventa presto una bella mulattiera. Il percorso segue la Cresta Baissa poco sotto lo spartiacque che raggiunge a quota 1250 m poco prima del bivio per Balma Sarsenal, dove termina la mulattiera e inizia il sentiero. Si segue la dorsale attraversando due zone di massi accatastati. Da qui è ben visibile la nostra meta. Arrivati ai piedi della Rocca Nalais il sentiero si sposta a est e in breve si giunge al bivio tra Rocca Nalais a sinistra e Punta Acuta a destra (quota 1600 circa). Si prende il sentiero di sinistra che sale ripido fino a un colletto, da dove piega verso ovest, seguendo una cengia erbosa ripidissima. Si perviene quindi sul lato sud-ovest da cui si sale per un breve ma sempre ripidissimo pendio di erba olina, fino a pervenire alla larga vetta.
Discesa per il medesimo itinerario.

Truc Panè da Andriera

Vetta pressoché sconosciuta. A vederla sul versante nord parrebbe una passeggiatina, ma così non è, perché alla base vi è una fascia ripidissima senza molti passaggi utili. Trovammo l'accesso solo dopo due tentativi andati a vuoto su prati erti e scivolosissimi. Quando ormai avevamo desistito e ci stavamo dirigendo al colle della Forcola tanto per non sprecare la giornata, avvistai un paletto segnaletico in alto, unico e solo. E da lì si passava agevolmente.
Cocuzzolo di roccia e erba dai fianchi assai ripidi, situato sulla dorsale che scende dalla Rocca del Forno e separa il vallone della Muià dal vallone della Lunella. Ottimo punto panoramico sull'alta valle di Viù.

In vetta un altissimo palo intarsiato portato qui dagli abitanti della sottostante frazione Perinera (con molto lavoro e fatica, penso).

Dislivello: 620 m
Quota partenza: 1573 m
Quota vetta: 2193 m
Grado difficoltà: EE
Avvicinamento
Arrivati a Usseglio, proseguire verso Margone. Al bivio dopo il paravalanghe prendere la deviazione di sinistra e attraversare la Stura di Viù, superare Perinera e dopo 4 tornanti e circa 2,5 km parcheggiare l'auto ad Andriera al margine di un vasto prato.

Descrizione
Da Andriera si attraversa il vasto prato in direzione sud, raggiungendo la visibile traccia che risale il pendio. Dopo alcuni minuti si supera una costruzione/acquedotto risalendo poi nel bosco con ripidi tornanti alternati a radure. Verso 1800 m si esce su terreno aperto pervenendo sul sentiero proveniente da Perinera. Proseguendo si attraversa un ruscelletto, il sentiero svolta a destra e raggiunge un altopiano erboso al cui centro scorre il rio Lunella..
Dal Pian Lunella attraversare il corso d'acqua e puntare verso un roccione con alla base i resti di una baracca, che era usata dai

minatori della zona. A destra del roccione inizia una traccia individuata da sbiaditi segni rossi. La si segue in traverso verso sud fino a svoltare nel valloncello che porta al col Forcola. Si prosegue per poco fino a trovare a destra una roccia liscia verticale poco rilevata sul prato. In alto sulla dorsale si vede un paletto dipinto con segno bianco-rosso. Si sale quindi al meglio puntando al paletto su lieve traccia. Raggiunto il paletto si prosegue tenendosi quasi sul bordo della parete che scende nel valloncello, guidati da altri paletti e segni sulle pietre, fino a raggiungere nei prati la vetta.

Rocca Maritano da Pian Benot

Chi passa da queste parti lo fa per salire la Lunella. Ma se non si ha voglia di faticare troppo, dal colle della Forcola si piega a sinistra e in poco si è in vetta, anche se dal colle la punta pare ostica e difficile. Invece la salita dal colle è su una discreta traccia e non vi sono quasi tratti esposti.
Il panorama dalla vetta è molto esteso, dalle Alpi Liguri fino al Monterosa. Solo il Rocciamelone è coperto dalle punte vicine.

Dislivello: 916 m
Quota partenza: 1627 m
Quota vetta: 2543 m
Grado difficoltà: E - La difficoltà solo dal colle alla vetta è da considerare EE.
Sentiero n° 109, poi 109A - molti ometti e rarissimi segni rossi

Note

Bella puntina sulla costiera che dalla Lunella scende verso il colle della Portia. Dal vallone di salita appare arcigna e ostica, e anche dal colle della Forcola appare non priva di difficoltà.

Avvicinamento

Raggiungere Lanzo e seguire le indicazioni per Viù, proseguire per la valle fino a raggiungere Usseglio e subito dopo Crot, passata la centrale elettrica, volgere a sinistra per strada asfaltata che porta a Pian Benot

Descrizione

Dall'inizio di Pian Benot prendere la sterrata a destra (cartello "Colle Lance").
Percorrerla fino al piano dove inizia lo skilift che finisce sotto la Pala Rusà, a destra del Colle delle Lance; proseguire sulla sterrata e dopo un centinaio di metri volgere a sinistra dove inizia un sentiero poco evidente (scrit-

ta su pietra). Salire sulla traccia, dopo poco diventa abbastanza evidente, e in corrispondenza del secondo pilone in cemento dello skilift prendere il sentiero verso il colle delle Lance (ometto). Si passa sotto le pendici della Punta delle Lance e si raggiunge in breve il Colle delle Lance a quota 2152 m.
Trascurare il sentiero che scende nella Sagna del Vallone verso Col Portia, e prendere invece la traccia a destra, per non dover scendere qualche decina di metri. La traccia corre in piano nei prati, poi sale su un costone roccioso per pochi metri (ometto) e attraversa il successivo valloncello in leggera discesa (unico punto in cui la traccia non è molto visibile). Si prosegue quasi in piano nei vari anfratti del costone fino a raggiungere il sentiero principale (grosso ometto su una roccia). Il sentiero prosegue salendo nel centro del vallone (neve fino a stagione avanzata) verso l'ormai visibile colle Forcola, aumentando gradualmente la pendenza. L'ultimo tratto è molto ripido fra le pietre. Raggiunto il colle, volgere a sinistra su esile traccia lato val Susa. Poi puntare alla cresta verso due aguzzi ometti. Si prosegue sempre in cresta su una ripida puntina, unico tratto un po' esposto. La si supera, si scende di qualche metro e si prosegue per prati e roccette, raggiungendo in breve la vetta, contrassegnata da un grosso ometto.

Monte Bellacomba da Fubina, anello per la Punta d'Aprile e il Colle della Cialmetta

Escursione in zone selvagge su lievi tracce; le creste del monte Bellacomba e della Punta d'Aprile sono percorribili senza eccessiva difficoltà facendo un minimo di attenzione. Sulle carte i sentieri per queste punte non sono segnati. Anche le varie quote sono solo indicative.
Da effettuarsi in periodi non troppo caldi. Attenzione in primavera perché le pinete sono infestate dalla processionaria.
Bei panorami dalle punte sulla bassa valle, e sulle vette dell'alta valle dal sentiero per la Cialmetta

Dislivello: 800 m
Quota partenza: 727 m
Quota vetta: 1198 m
Grado difficoltà: EE/F
Sentiero n° 135 con segni bianco/rossi per la Cialmetta - per Bellacomba e Aprile nessun segnale

Avvicinamento

Da Lanzo percorrere la provinciale della Val di Viù fino alla frazione Fubina di Viù. Lasciare l'auto appena dopo la chiesetta. Pochi posti.

Descrizione

Da Fubina seguire il bel sentiero lastricato n°135 del colle di Cialmetta; dopo aver superato Punta Losera e i 4 tornanti successivi, dove inizia un lungo traverso verso ovest, a destra si incontra un ometto molto evidente che segnala una traccia che si stacca piegando verso est.
Seguirla su moderate pendenze fino alla cresta, colletto quota 1100 m circa, denominato Colle Bellacomba.
Da qui puntare alla cresta Ovest della Punta di Aprile 1188 m, abbastanza impegnativa per la presenza di alcuni torrioni. In ogni caso conviene tenersi poco sotto la cresta sul lato Traves dopo il primo importante torrione e puntare al filo poco dopo.
Salita la punta ritornare al Colle Bellacomba e seguire al meglio la cresta fino in vetta al Monte Bellacomba 1198 m su roccette e tratti erbosi, aggirando facilmente gli ostacoli che si incontrano.
Si prosegue scendendo il pendio sud-ovest verso il colletto successivo. Qui sul lato sud parte una discreta traccia che costeggia il crinale per un tratto e poi scende con poca pendenza sempre verso ovest. Dopo una ventina di minuti si perviene (ometto) sul sentiero 135 sull'altro lato del vallone da cui si è lasciato il sentiero stesso.
Da qui proseguire verso destra con un lunghissimo traverso, superare l'incrocio dove a destra si sale al Colle Pralorenzo e quindi all'Uja di Calcante, superare una sorgente e raggiungere il colle di Cialmetta.
Da qui si può scendere a Viù per mulattie-

ra lastricata, si può ritornare sul sentiero di andata e scendere sulla provinciale passando da Selvagnengo su discreto sentiero che parte dall'incrocio per l'Uja, oppure scendere per il sentiero di andata fino a Fubina.

Il Truc da Sant'Antonio di Lemie

Questa bella puntina è davanti ai miei occhi quando sono nella casa che affitto in montagna sopra Lemie da più di quarant'anni. Ma l'avevo sempre considerata molto complicata, come in effetti è sul versante nord. Ma poi, grazie al solito Gulliver, venni a sapere che da Sant'Antonio in valle Orsera si saliva (in qualche modo…), quindi ci provai. Andò bene anche se tornammo stravolti; persino il mio inossidabile socio Antonio mi confessò che era un po' stanchino.
Escursione per amatori delle valli selvagge, dove la presenza umana è scomparsa da molti anni. Si incontrano numerosi alpeggi, tutti abbandonati.
Il sentiero è scomparso, forse se ne trovano tracce in primavera, prima che l'erba cresca. Non vi sono segnavia tranne alcuni ometti nella parte alta.
La traccia riportata sulla carta Fraternali è puramente teorica e solo indicativa dei luoghi.
Gita da effettuarsi solo con ottima visibilità.
Dalla vetta ottimo panorama sulla vicina Torre d'Ovarda e su tutte le vette della testata della val di Viù, fino poi alla Bessanese.

Dislivello:1052 m
Quota partenza: 1211 m
Quota vetta: 2263 m
Grado difficoltà: E
Avvicinamento
Da Lanzo percorrere la val di Viù. Superata la frazione Forno di Lemie, prima di Villa di Lemie, a sinistra parte la strada del Colombardo, cartello Borgial -Sant'Antonio. Salire fino al fondo di Sant'Antonio, dove termina l'asfalto e vi è un buon parcheggio.
Descrizione
Dal parcheggio continuare sulla strada sterrata, fino ad incontrare sulla destra, dopo pochi minuti, un cartello di legno indicante Punta Grifone.
Salire nel prato fino al bosco dove si incontra una vecchia mulattiera che entra nel vallone di Lenz. Arrivati in vista dei prati, tagliare a destra e salire fino ad incontrare l'Alpe Crosat sormontata da una parete di roccia. Si prosegue su vaghe tracce, non sempre reperibili, incontrando poi l'Alpe Drugè, contraddistinta da un bianco pilone votivo. Si prosegue costeggiando il torrente, senza mai superarlo, pervenendo all'Alpe Pralognano. Qui salire per prati verso nord-ovest, arrivando all'Alpe di Lenz. Poco sotto è situata l'Alpe del Forno. Dall'Alpe di Lenz vi sono due possibilità:
Proseguire fino alla grande Alpe del Grifone che si vede in fondo al vallone, su un versante in cui le tracce scompaiono del tutto. Pervenuti all'Alpe si piega a destra puntando al pilone che si vede a nord. Da qui stranamente parte un'ottima traccia che taglia il pendio e porta comodamente alla quota 2045 m sulla dorsale.
Oppure salire direttamente sul ripido versante di fronte che porta alla dorsale che collega il Trucet al Truc, incontrando poi il sentiero dall'Alpe Grifone e seguendolo, oppure tirando su dritto, senza problemi a parte la pendenza elevata.
Arrivati sulla dorsale si trova una minuscola traccia che effettuando qualche spostamento, quasi sempre sul versante del vallone di Lenz. si segue su pendenza accentuate fino in vetta.

Detto questo, auguro buone salite ai coraggiosi che si avventureranno sui miei itinerari, facendovi presente che un po' di sano ravanamento è la ciliegina sulla torta della gita.
Se volete conoscere tutto sull'arte del *ravanage* potete consultare sul web il relativo aricolo sul sito:
http://girovagandoinmontagna.com/blog/ravanage-larte-incasinarsi-montagna/
Buon divertimento!

Mario Alpinisti

Pralungo, fra fantasia e realtà…

Pralungo è una zona verde, a vocazione agropastorale, che si estende a sud di La Cassa. Mai nome nel mio immaginario infantile fu più evocativo: a quei tempi "Il Signore degli anelli" non era ancora così noto e per me Pralungo rappresentava mondi sconosciuti e proibiti… Ciò che c'era oltre la "Terra di mezzo", dalla parte opposta di "Gran Burrone", per chi avesse osato avventurarsi al di là delle mitiche "Porte di Moria"!

Ma come nacque in me questo sentimento, che si è così radicato e ancora in parte conservo gelosamente nel mio subconscio, quasi a voler mantenere vivo quel bambino che ero nei primi anni '60 del secolo scorso?

Pralungo era in quegli anni una riserva di caccia dei conti Rossi di Montelera, una sorta di piccola "Mandria" che era invece di proprietà dei marchesi Medici del Vascello.

All'epoca non c'erano ancora le Scuole Medie a Pianezza e la "Scuola Media Unica" sarebbe arrivata solo due o tre anni dopo… Fu così che mio fratello maggiore (del 1951), ritenuto un po' "desbela" (ragazzino vivace e che nel suo attivismo rischia

di combinare guai), venne iscritto alle Scuole Medie come convittore nel Collegio dei Salesiani di Lanzo Torinese. Alla domenica mattina mio padre, o qualche nostro conoscente, partiva in auto per andarlo a prendere per la "libera uscita settimanale" (dalle 9 del mattino alle 16 del pomeriggio), concessa unicamente se aveva conseguito 10 in condotta nella settimana appena conclusa, cosa che ovviamente non sempre succedeva…

Quella domenica d'inverno ci accompagnò con la sua "Giulietta Alfa Romeo" un amico pianezzese. Costui era cacciatore. Percorrendo la provinciale da San Gillio verso nord, oltre il bivio per Givoletto, si iniziava a costeggiare la riserva. Giunti alla "salita di La Cassa", Remo vide nel pioppeto che si estendeva nel pendio a sinistra un bel fagiano maschio… Fermò l'auto, prese la doppietta che teneva sempre pronta nel bagagliaio e in un attimo fece fuoco: il fagiano, che nel frattempo si era levato in volo, non ebbe scampo. "Lo passiamo a prendere dopo" disse lapidario, sapendo che i guardiacaccia avevano sicuramente sentito lo sparo.

Me lo ricordo ancora come fosse adesso quel cosciotto di fagiano, con la carne già scura di suo resa ancora più nera per gli ematomi provocati dai pallini di piombo della cartuccia (nonostante l'attenzione posta da mia madre nel prepararlo, qualche pallino era ancora presente!).

Forse non conoscevo ancora il termine "bracconaggio", ma quel cosciotto era di certo un frutto proibito e Remo divenne per me una sorta di Robin Hood che toglieva ai ricchi (i Rossi di Montelera) per dare ai poveri (noi) e Pralungo divenne l'invalicabile foresta di Sherwood.

Così si creò in me il mito di Pralungo!

Giovanni Gili

Ad inizio anni '90, con l'acquisto della prima MTB, ebbi modo di avventurarmi in questo luogo "misterioso", che nel frattempo aveva tolto i panni di Riserva di Caccia. Non restai affatto deluso, tant'è che fu anche luogo negli anni successivi di un paio di gite sociali di MTB da me proposte.

Ora, a distanza di anni, grazie al nostro socio (ed amico) Pietro Piano, residente DOC nella cascina di Pralungo Inferiore, ho pensato potesse essere interessante approfondire la storia di questa piccola porzione di territorio. Grazie ad una bella chiacchierata con Pietro è nato l'articolo seguente "Conoscere Pralungo", accompagnato dalla proposta di una gita sociale.

Conoscere Pralungo

Per raccontare la storia di Pralungo occorre partire dal 1713, allorchè i Savoia decisero di istituire in quello che era stato fino a cent'anni prima il feudo di "Rubbianetta", una riserva destinata all'allevamento dei cavalli per la Cavalleria dell'Esercito Sabaudo. Così nacque la Mandria. Fu poi Vittorio Emanuele II (nel 1860 e anni successivi) a trasformarla progressivamente in una Riserva di Caccia, destinata alle sue passioni ed ai suoi piaceri! Fu in quesgli anni che gran parte della tenuta venne recintata da un alto muro atto a proteggere la selvaggina. I territori nel comune di La Cassa, posti sulla destra orografica della Ceronda, pur facenti parte della Mandria, restarono al di fuori della perimetrazione.

Nel 1887 infine, nell'ottica di riassestamento del patrimonio regio operato da Umberto I dopo la morte del padre, la tenuta venne venduta ai marchesi Medici del Vascello. I nuovi proprietari operarono profondi interventi sul territorio, trasformandolo progressivamente in una grande e multiforme azienda agricola, pur mantenendo la riserva di caccia. Nei primi decenni del secolo scorso la parte esterna al muro della Mandria, ovvero tutta la zona a sud di La Cassa (oltre a 20 giornate piemontesi alle pendici del Monte Bernard nella zona di Costa Bella a nord-ovest di La Cassa), vennero vendute dai Medici del Vascello ai fratelli Ceirano. Costoro, al pari degli Agnelli, a fine '800 avevano iniziato a produrre automobili a Torino (la società si chiamava S.C.A.T., acronimo per Società Ceirano Automobili Torino).

I Ceirano erano quindi proprietari dei terreni dal muro della Mandria fino al confine con il comune di Givoletto, costituito dal Rio Rissalto. A nord la proprietà arrivava fin quasi all'abitato di La Cassa, mentre a sud entrava nel territorio comunale di San Gillio, per un totale di circa 1000 giornate (quasi 4 km quadrati). Al suo interno vennero costruite negli anni sei cascine, la più vecchia delle quali è quella di Pralungo Inferiore; la stalla risale al 1889, mentre il caseggiato è del 1920. Adiacente alla cascina di Pralungo i Ceirano avevano la loro villa padronale. Le altre cascine (tutt'ora esistenti) erano: Pralungo Superiore, San Giovanni, Santa Ida, San Lorenzo e Santa Irene, quella più a sud, già in comune di San Gillio. Ai tempi dei Ceirano la tenuta funzionava sia come azienda agricola che come riserva di caccia. Era notevole anche la presenza di vigneti.

Fino ad inizio anni '60 era attiva una piccola Centrale Idroelettrica, ancora visibile, costruita nei decenni precedenti nei pressi della cascina S.Ida lungo il canale Naviglio di Druento, che produceva corrente continua che alimentava poi le cascine.

Nella cascina di Pralungo Inferiore a quei tempi esistevano un mulino, una forgia ed un'officina riparazioni per tutti i mezzi ed attrezzi agricoli della tenuta. È inoltre presente un orologio, ora non più in funzione, dotato di campana, che veniva caricato una volta alla settimana. Il pozzo è profondo 56 metri. La cascina, ai tempi della seconda guerra mondiale, venne dotata di curiosi piccoli "Rifugi Antiaerei" (erano solo "anti scheggia") dalla caratteristica forma di ogiva, ancora visibili.

Nel dopoguerra i Ceirano iniziarono a dismettere parte della proprietà con le cascine annesse. Fu così che i conti Rossi di Montelera nei primi anni '50 acquistarono le cascine di Pralungo (Inferiore e Superiore) e la cascina di San Lorenzo (per un totale di circa 350 giornate coltivabili). Mentre i Ceirano avevano il "fattore" (colui che amministrava l'azienda agricola per conto dei proprietari) e lavoranti alle loro dirette dipendenze, i conti Rossi preferirono affittare le cascine.

I genitori di Pietro Piano erano contadini ed allevatori e in quegli anni affittavano un'altra cascina dei Rossi di Montelera che si trovava a Sanfrè (CN). Nel 1958, quando Pietro aveva 8 anni, i genitori accettarono l'offerta dei conti Rossi di Montelera di affittare la cascina di Pralungo Inferiore con i terreni circostanti (250 giornate piemontesi). Fu allora che la famiglia di Pietro si spostò a Pralungo. In quegli anni avevano quattro dipendenti: due si occupavano della stalla e degli animali, gli altri due della campagna.

Ai conti Rossi interessava la riserva di caccia. Avevano alle loro dipendenze due guardiacaccia ed istituirono un allevamento di fagiani con voliere di circa 1000 m^2, di cui si occupava un lavorante a tempo pieno. I fagiani venivano liberati 4/5 giorni prima della battuta di caccia. Pietro si ricorda di fagiani che, appena liberati, scorrazzavano per la grande aia della cascina, senza saper dove andare…! L'allevamento continuò ad essere attivo fino ad inizio anni '70.
Mauro, fratello minore di Pietro, racconta che quando si effettuavano le battute di caccia al fagiano, i Rossi di Montelera erano soliti radunare i ragazzini (di 8-10 anni) della cascina e di farli partecipare alla battuta con il compito di raccogliere i fagiani abbattuti. Come compenso, niente caramelle, ma un bel fagiano!
Nell'ampia valle di Pralungo erano presenti quattro laghetti artificiali alimentati dal Rio Rissalt, e preesistenti al periodo dei Rossi di Montelera. Questi specchi d'acqua erano stati costruiti dai Ceirano non solo per consentire l'irrigazione dei terreni, ma anche per favorire la ferma degli uccelli di passo (anatidi in particolare) sullo stesso modello di quanto fatto in precedenza nella Mandria da Vittorio Emanuele II con i laghi disseminati per la riserva ed in particolare attorno alla "Villa dei Laghi". Si trattava del "Lago Grande" sotto la cascina di Pralungo, del "Lago Piccolo" verso la Cascina S. Irene, del "Lago nei pressi della cascina S. Giovanni" ed infine del "Lago superiore alla cascina di S. Giovanni".
Pietro segnala che il rio Rissalto si è praticamente prosciugato negli ultimi decenni e raccoglie ormai solo le acque meteoriche. Ciò è principalmente causato da nuove captazioni operate nel comune di Givoletto da Autigna per consentire l'irrigazione delle colture di kiwi tramite due nuovi bacini artificiali. Di conseguenza anche i laghetti di Pralungo hanno avuto ripercussioni negative, in particolare il Lago Grande.
La situazione si mantenne inalterata fino al 1974, quando i Rossi di Montelera vendettero tutta la proprietà. Con l'uscita di scena dei conti Rossi finì l'epoca della Riserva di Caccia.
Fu qui che i genitori di Pietro rilevarono la cascina di Pralungo Inferiore con annesse 100 giornate coltivabili. Altri contadini acquistarono la cascina S. Ida con 60 giornate di terreno.
Le restanti 90 giornate vennero infine acquistate da altri con l'intenzione di lottizzare per costruire un villaggio residenziale. Essendo la zona vicina al Parco Regionale della Mandria (e confinante alla "zona vincolata di preparco"), il Comune di La Cassa intervenne coinvolgendo la Regione che estese i vincoli anche alla zona di Pralungo e bloccò sul nascere il progetto; quei terreni vennero progressivamente venduti come orti, situazione in cui si trovano attualmente salendo dalla provinciale a Pralungo. Di fatto quel provvedimento congelò la situazione immobiliare dell'intera area di Pralungo.
In seguito vi furono ulteriori passaggi di proprietà per la cascina di Pralungo Inferiore e i suoi terreni. Il primo avvenne nel 2006 quando i genitori di Pietro, in accordo con i figli, decisero di chiudere l'azienda agricola. Attualmente i terreni della cascina di Pralungo Inferiore così venduta sono condotti dai Berton, allevatori pianezzesi.
Nella cascina di San Giovanni, i cui proprietari attuali sono sempre coloro che acquistarono a suo tempo dai Ceirano, ha sede un maneggio e l'agriturismo "il fujot".

Quale futuro per Pralungo? Degli stringenti vincoli imposti dall'essere zona preparco si è già detto. Tale vincolo ambientale legato al Parco regionale della Mandria è costituito fino al 2078, per 100 anni dalla costituzione del Parco. È possibile dunque, per gli amanti della natura selvaggia, che Pralungo resti così bucolica ancora per parecchi anni!
Sappiamo tuttavia che alle volte le norme ed i vincoli possono essere "aggirati"… Per quel che riguarda la cascina di Pralungo Inferiore esiste un'ipotesi di "Agriturismo di

qualità", affiancata da una nuova produzione casearia, anch'essa di qualità.
Alcuni anni addietro si parlò del progetto "Combanera" che prevedeva la costruzione di un nuovo grande lago artificiale sulla Stura di Viù, proprio a valle del centro abitato. L'altitudine delle acque del nuovo invaso era di circa 650 m. Una nuova galleria artificiale di una dozzina di km avrebbe dovuto portare le acque dalla valle di Viù, passando sotto al Monte Roc Neir, alla Val Ceronda, al Monte Bernard, per sbucare a ovest della Cascina San Giovanni nell'ampia prateria di Pralungo. Qui le acque avrebbero dovuto alimentare un nuovo grande impianto idroelettrico e a seguire un grande impianto di potabilizzazione nella zona ora occupata da ciò che resta del Lago Grande al fine di incrementare la disponibilità di acqua per Torino e cintura.

La natura. La natura a Pralungo la fa da padrona e, camminando per le sue ampie praterie, si ha quasi l'impressione di essere in un mondo selvaggio ed incontaminato. I pendii non coltivabili sono principalmente a bosco ceduo, un tempo utilizzato come legno da combustione (superficie totale di alcune centinaia di giornate). Esistono qua e là alberi di notevoli dimensioni: frassini, ciliegi, olmi, querce, castagni, acacie… Le boscaglie danno ospitalità a cinghiali e caprioli, alla volpe, agli scoiattoli. È presente anche il tasso e numerose sono le mini lepri, mentre è rara la lepre. Occasionalmente si avvista il lupo, oramai stanziale all'interno della Mandria… Fra i rapaci il falchetto, la poiana e la civetta.
Non ci resta che concederci una salutare passeggiata, una sorta di "forest bath" nostrano, in quel di Pralungo. Prima che un territorio così intatto cambi di nuovo!

Giovanni Gili e Pietro Piano

Pralungo

Proposta di escursione

Più che un'escursione si tratta di una passeggiata naturalistica, dato il dislivello irrisorio (120 m) e la lunghezza non eccessiva (circa 10 km).
Data la discreta ombreggiatura di molti tratti ed il verde della campagna sempre presenti, può essere percorso praticamente tutto l'anno, escludendo solo i giorni successivi alla pioggia.

Si posteggia sulla sinistra della provinciale che da San Gillio conduce a La Cassa, all'altezza della strada (a destra) per La Bizzaria (ingresso Mandria). Si prosegue per 100 m lungo la provinciale, entrando nel territorio di La Cassa. Si prende quindi la bella sterrata a sinistra (Via Ceirano Giovanni, indicazione per "Regione Pralungo"). Dopo 200 m si tiene la strada principale in salita verso destra.
Dopo 800 m, in vista della bella cascina di Pralungo Inferiore (che si può raggiungere ora o in seguito nell'ultima parte dell'itinerario), si arriva ad un bivio, ove imbocchiamo a destra la stradina in leggera discesa.
Dopo 900 m siamo alla provinciale che attraversiamo prendendo la strada frontale per la Centrale Idroelettrica (bassa costruzione in muratura abbandonata ma ancora in ottimo stato). Alla centrale attraversiamo il ponte sul canale naviglio di Druento e prendiamo a sinistra. Si costeggia il canale, percorrendo più avanti il bordo di un tratto coltivato.
Dopo 800 m (dalla provinciale) siamo alla diga del naviglio sulla Ceronda. Riattraversiamo il naviglio sul ponticello a sinistra e costeggiamo verso nord le colture della vicina cascina Santa Ida e la zona umida di La Cassa. Arrivati ad un fosso, si segue lo stesso verso sinistra.
Dopo 500 m (dalla diga) siamo sulla strada sterrata e, a 10 m a sinistra, troviamo l'inizio del sentiero che risale la valletta di Colverso
Dopo 1,5 km di bellissimo sentiero in leggera salita nel bosco rado arriviamo all'asfalto della strada del Chiot. Prendiamo a sinistra e presto arriviamo alla provinciale dove andiamo per 50 m a sinistra e poi prendiamo a destra la Via Pralungo (indicazione "Regione Pralungo").
Dopo 500 m all'incrocio, dopo il ponticello, si prende la sterrata a destra che percorriamo in direzione di Givoletto.
Dopo 400 m, subito dopo un ruscelletto, a sinistra in 100 m si raggiunge il laghetto superiore. Ritornati sulla stradetta principale, dopo 200 m, quando la strada piega a destra, si va a sinistra su sentiero (cavo metallico con cartello "Divieto di accesso"). In breve si esce dal bosco e si aprono le praterie di Palungo. Si va a sinistra. Si percorre dunque la carrareccia posta sul lato sinistro della lunga valle di Pralungo, incontrando subito una carrareccia che porta sul retro della cascina di San Giovanni, mentre più avanti si incontra la traccia (indicazioni) che sale a breve distanza dalla cascina di Pralungo Inferiore.
Dopo circa 1,5 km lungo la carrareccia di fondovalle, si arriva all'argine che conduce in 200 m alla diga/paratoia di quel che resta del lago grande. Più avanti è possibile raggiungere sulla destra uno stagno e, oltre le coltivazioni il bel lago inferiore.
Dopo 1,5 km dall'argine si chiude il giro, arrivando alla provinciale in fondo al viale alberato della strada di Pralungo, percorso ad inizio camminata.

Novità rocciose 2023

Girovagando qua e la per le nostre valli scopriamo le novità arrampicatorie che si sono concretizzate nell'annata ad iniziare dalla falesie del Toupè di Novalesa dove Alby sport con l'aiuto di Guido Bolla e altri hanno ripulito il settore sinistro con oltre una decina di monotiri nuovi sia di facile approccio (4 grado) che impegnativi(dal 6° in su) e stanno continuando l'opera verso l'alto per ripristinare qualche via lunga che in passato si adoperava. Inoltre hanno migliorato l'area sottostante spianando e ripulendo il calpestio alla base della parete ed aggiungendo panche e tavoli così da rendere piacevoli le pause tra una salita e l'altra. Unico consiglio che aggiungerei è di far mettere un cartello di divieto di transito alle auto almeno il sabato e la domenica, visto il poco spazio sia lungo lo sterrato che nei pressi della falesia.
Ma se Novalesa avanza, Borgone non sta a guardare e sul settore destro oltre alla ormai conosciuta falesia della Sentinella (dove si è aggiunto sotto le vie facili di destra una bella fessura verticale con solo la sosta alta) si sono aggiunte Rainbowall e Pascolo con difficoltà elevate. Merita invece soffermarsi sulla parete del Segnale poco sotto la Sentinella (visibile dal basso per il piloncino sulla sommità) dove sono state aperte vie più tranquille ma molto tecniche che si svolgono prevalentemente in fessura sullo splendido gneiss granitoide caratteristico dell'area, oggetto in passato di attività estrattiva visibile nelle falesie della Cava, degli Artisti e di Cavanat. Nella parete del Segnale sono state aperte sei vie, molte su verticali fessure ed anche di tre tiri di corda per 90 metri di arrampicata, attrezzate solo alle soste e pertanto necessitano dell'uso di nuts e friends di tutte le misure per migliorare la sicurezza ma che raramente arrivano al 6° grado. La falesia è raggiungibile da una deviazione del sentiero per la Sentinella scendendo di oltre un centinaio di metri di dislivello.
L'area in questione si presta ad essere usufruita quasi tutto l'anno vista l'ottima esposizione solare che la rende impraticabile nei mesi estivi per l'eccessiva calura che dovrebbe spingere gli arrampicatori ad aree più ombrose o di alta quota.
Buone arrampicate

Manlio Vineis

La Grande Traversata Elbana

La Grande Traversata Elbana (GTE), come descrive accuratamente il nome, è un itinerario che attraversa l'Isola d'Elba nella sua interezza da est a ovest lontano dai centri abitati, passando nel cuore dell'isola. Come tutti i cammini di questo tipo, ove l'obiettivo tematico principale è andare da punto A a punto B, la necessità di un percorso continuo si pone in contrasto ad itinerari studiati per raggiungere ed esplorare una singolo destinazione (monte, lago, valle); bisogna dunque tenere a mente che nonostante la bellezza dell'isola sia pilastro della GTE ed i panorami non manchino, esistono molti tratti degli oltre 50km complessivi che sono di semplice collegamento tra sentieri più iconici.

Il percorso è storicamente diviso in quattro parti, ma può essere agevolmente affrontata in sole tre tappe unendo le ultime due. Da notare inoltre che l'ultima tappa prevede due varianti, una più lunga e panoramica che conduce a Patresi (GTE Nord), una più breve e diretta che termina invece a Pomonte (GTE Sud); le prime due tappe (Cavo-Porto Azzurro, e Porto Azzurro-Procchio) sono in comune. Avendo io scelto di unire le ultime due tappe, e volendo lasciare aperta l'opzione di effettuare una deviazione al Monte Capanne (1019 m s.l.m., la montagna più alta dell'Elba nonché dell'intera provincia

di Livorno) ho preferito optare per la più vicina Pomonte.
Attenzione però: nonostante si tratti di un percorso lontano da paesi e cittadine, l'Elba rimane una meta principalmente balneare e di villeggiatura. Il tracciato della GTE rimane sì in quota, ma non esiste accoglienza in prossimità del percorso; occorrerà dunque perdere altitudine alla fine di ogni tappa per raggiungere luoghi ove è possibile pernottare, il che aggiunge inevitabilmente dislivello positivo quando si dovrà percorrere a ritroso la discesa fatta per riprendere il sentiero.
Elba è una meta balneare, dunque, ma anche molto popolare, e dopo questa mia prima visita ho finalmente potuto apprezzare con i miei occhi la bellezza dell'isola e toccare con mano la deliziosa ospitalità dei suoi abitanti. Tuttavia questo significa anche dei costi elevati rispetto a mete escursionistiche meno turistiche; ho impiegato alcuni giorni e mandato numerose email per trovare pernottamenti al di sotto dei 100€ a notte presso dei B&B lontani dalle spiagge (ma più vicini alla GTE!).
Per quanto riguarda il percorso in sè, non ho riscontrato grandi difficoltà di attraversamento. La sezione CAI Isola d'Elba descrive l'interezza del tracciato come E, quindi percorribile da chiunque sappia muoversi in montagna; tuttavia ci sono stati alcuni passaggi (come ad esempio un tratto di circa 2km al termine della seconda tappa che scende lungo degli scoli naturali molto scavati) che meritano la dovuta attenzione, e che non esiterei a definire almeno E+, se non addirittura EE. La segnaletica è buona, ma non è ai livelli a cui siamo abituati in Piemonte e nel Nord Italia in generale. Troverete cartellonistica CAI che indica la direzione GTE presso tutti i bivi principali, e molti anche in quelli minori. Scarseggiano invece le bandierine, ed anche a causa della ricrescita della vegetazione di inizio estate (i sentieri erano chiaramente stati sfoltiti - ma in primavera), mi sono temporaneamente perso nella macchia un paio di volte, specialmente durante l'ultima tappa.

Per questo motivo consiglio caldamente di effettuare uno studio accurato dell'itinerario prima di partire, e/o di portarsi dietro un navigatore con le tracce GPS caricate in anticipo, tutte disponibili comodamente sul sito della sezione CAI locale. Ultime note: non esistono punti acqua lungo il percorso. Il CAI Isola d'Elba ne segnala uno lungo la seconda tappa, ma non garantisce che ci sia effettivamente flusso in tutte le stagioni… Io ho preferito partire un po' più carico e non rischiare di rimanere senza, accorgimento che consiglio a chiunque decida di seguire i miei passi. Numerosissime anche le zecche, occorre prestare particolare attenzione.
Il tracciato della GTE è principalmente composto da sentieri ben visibili che tendono a rimanere il più possibile in cresta ed offrono ampia visuale sulle bellissime coste. Sono numerosi anche i tratti boschivi interni, così come alcuni attraversamenti lungo strade bianche che servono da collegamento tra le zone in quota, questi ultimi limitati alle prime due tappe; la seconda in particolare, che attraversa il centro molto pianeggiante dell'isola, ha diversi chilometri di strada sterrata ma perlopiù ombreggiata anche a mezzogiorno da percorrere per raggiungere Procchio, rendendola la meno entusiasmante delle tre. Consiglio la panoramica deviazione al Monte Capanne, tra la terza e la quarta tappa (da me percorse in un solo giorno); l'attraversamento GTE del massiccio a cui appartiene il monte avviene per buona parte a mezza costa attraverso i boschi prima del passo verso ovest, e solo spingendosi verso il Capanne si può godere appieno dell'altitudine guadagnata quando ci si lascia infine gli alberi alle spalle. Il panorama dalla cima, il punto più alto dell'Elba, è stupendo ed offre una vista a 360° sull'intera isola. Molto suggestiva anche la discesa verso Pomonte, effettuata verso il tramonto col sole in viso che riflette sul mare; appena si scavalca lo spartiacque, la vegetazione cambia completamente rispetto ai boschi appena attraversati, trasformandosi in pura macchia mediterranea che accompagna fino all'arrivo in paese.

Simone Gili

Grande Traversata Elbana con deviazione Mt. Capanne (54 km, Δ 2835 m)
GTE Tappa 1: Cavo – Porto Azzurro (18 km, Δ 1125 m)
GTE Tappa 2: Porto Azzurro – Procchio (17 km, Δ 600 m)
GTE Tappa 3: Procchio – Pomonte (16 km, Δ 965 m) + deviazione Mt. Capanne (+3 km, Δ 145 m).
Percorsa in solitaria dal 13 al 16 giugno 2023. Sono a disposizione per informazioni.

Altro anno, altro giro, altro regalo…

…e naturalmente altro spintage… ovviamente!
Quest'anno abbiamo sconfinato in svizzera intorno al bel massiccio del Gran Combin per oltre 4000 m di dislivello in salita e più di 100 km suddiviso in tre tappe. Ero in compagnia degli amici Giuseppe e Guido; il primo anche lui socio della nostra sezione con "grinta" da vendere ed il secondo "socio" di tante altre pedalate.
Giro classico per gli amanti del cicloalpinismo con abbastanza spostamento, paesaggi maestosi con vista su parecchi ghiacciai e laghi artificiali, discese non difficili e… pernottamenti di lusso nella cara svizzera…
Primo giorno lunga salita partendo dai boschi di Etroubles, attraverso le belle praterie della vasta conca di By fino agli sfasciumi dei 2800 m di quota della Fenetre Durand e discesa divertente all'alberghetto di Mauvoisin sotto l'omonimo lago artificiale. Partenza in discesa per il secondo giorno, salita regolare alla cabane de Brunet e sentiero panoramico in quota per raggiungere la cabane de Mille con arrivo al bel paesino di Bourg S. Pierre. Terza tappa di rientro in Italia attraverso il colle del Gran San Bernardo. Il primo giorno abbiamo fatto 400 m di spinta per scavallare il colle e il secondo un paio di ore di "misto" spinta e pedalata su un sentiero panoramico con molto spostamento. Il terzo giorno invece normale: salita su asfalto e discesa su mulattiera.
Tutto bello, tutto bene; a parte un po' di pioggia il primo giorno e due problemini meccanici ai nostri fidati mezzi che ci hanno ritardato la partenza per due volte alla vergognosa ora delle 11 da buoni montagnini!
L'unico problema e che diventa sempre più difficile trovare un giretto per il prossimo anno… ma tranquilli: sappiamo già dove andare… lo leggerete su PeraMora 2025! (se a va tut bin…)

Marco Giordanino

Ritorno alle “Grotte del ruscello”

Erano i mesi del lock-down quando venni contattato via mail da Diego Drago (CAI Venaria, autore fra l’altro di alcuni interessanti libri di itinerari per MTB) che, affascinato negli ultimi anni dal mondo delle grotte, stava svolgendo una ricerca sulle cavità del Moncenisio, in vista di visite ed esplorazioni. Oramai su internet i motori di ricerca impiegano una frazione di secondo a proporti decine di siti in cui andare a curiosare, nella speranza di trovare ciò che cerchi… Nello specifico Diego è finito sul sito del CAI Pianezza e, grazie alla presenza di tutti i nostri bollettini (pagina “Archivio pubblicazioni” *), ha scoperto le “Grotte del ruscello”, esplorate dal CAI Pianezza nei primi anni ‘80 del secolo scorso. È così che quarant’anni dopo ritorno alle “grotte del ruscello”. Raggiungo con Diego e l’amico Vincenzo la valletta del Rio Savalino, a breve distanza dal colle del Piccolo Moncenisio. Bella giornata, anche rievocativa ed emozionante.

Il sistema delle “Grotte del ruscello” è sempre là dove me lo ricordavo! Passiamo nei pressi della “grotta della cascata”, che vedremo al ritorno e puntiamo alla “grotta delle concrezioni”, che costituisce la parte di scorrimento del tratto a monte di queste grotticelle.

A scanso di equivoci, stiamo parlando di 2 caverne-inghiottitoio e di due grotte percorse da un ruscello (la “grotta della cascata” e la “grotta delle concrezioni”), la cui lunghezza totale si aggira sui 300-350 metri. Nulla di trascendentale. È però interessante notare come l’acqua che scende dai pendii della lunga dorsale del Malamot – Pointe Droset e scorre in superficie su rocce non carsificabili, nel momento in cui ha incontrato una lente di calcare e carniole dello spessore di pochi metri, abbia subito iniziato a scavare dei varchi in queste rocce e ben presto si sia creata un passaggio sotterraneo!

A quando risalgono le grotte del ruscello? Chissà! Forse ai periodi interglaciali in cui le abbondanti acque di scioglimento agivano con maggior vigore. Ora possiamo comunque affermare che la grotta delle concrezioni non crescerà più, dal momento che il ruscello, dopo aver attraversato a vari livelli le rocce calcaree, ora scorre nuovamente sulle rocce non carsificabili.

In attesa del prossimo sopralluogo, senza magari aspettare altri 40 anni!

Giovanni Gili

(Articoli sulle “Grotte del ruscello” sono presenti sui n.27, 28, 29, 30, 32 e 40 del notiziario CAI Pianezza, alla cui lettura si rimanda per approfondimenti)*

Diario di viaggio: Cambogia e Vietnam

17 Settembre – 8 Ottobre 2023

Inquadra il QR con lo smartphone per leggere il diario di viaggio completo

Vietnam e Cambogia: due nazioni martoriate da una lunga e sanguinosa guerra, terminata per la Cambogia solo vent'anni fa. Due nazioni in ginocchio che si stanno risollevando. Ma quanto sono cambiate? Un viaggio breve, con continui spostamenti, non ti permette di comprendere un paese, ma alcuni aspetti mi hanno colpito: le persone non dimenticano, ma hanno accettato il passato.

Pur essendo Stati con basso reddito pro capite, sono dotati di grande dinamicità e ottimismo; gli abitanti intravedono un benessere quale non avevano mai avuto finora e guardano avanti con una certa serenità, anche se le contraddizioni non mancano. Oggi girano tutti in motorino e probabilmente pensano che in futuro potranno avere un'automobile. Sui motorini possono viaggiare in due, ma se hai una famiglia è consentito viaggiare anche in cinque (mamma, papà e tre figli piccoli) e in città come Saigon ed Hanoi (circa nove milioni di abitanti ciascuna), vi sono più motorini che abitanti.

L'Indocina (di cui Vietnam e Cambogia fanno parte), è più grande di Italia, Francia, Germania e Spagna insieme ed è attraversata da grandi fiumi. Il più importante, il Mekong è il settimo fiume più lungo del mondo e il suo bacino ha una superficie che è quasi doppia di quella della Francia. Il clima, che va dal tropicale nelle pianure costiere al subtropicale e al temperato nelle regioni montuose, è caratterizzato dalle imponenti piogge monsoniche che per molti mesi all'anno imperversano quotidianamente, causando spesso inondazioni e alternandosi a mesi completamente asciutti.

Il clima e la presenza di grandi fiumi con le loro inondazioni stagionali. hanno plasmato il modo di vivere delle popolazioni, specie nel sud della penisola. La possibilità di ottenere ben tre raccolti di riso all'anno e la grande abbondanza di frutti, carni e pesce, è una delle ragioni per cui queste società sono ancora fortemente agricole. La vita è dura, sia nelle regioni collinari e montuose, dove la coltivazione del riso nelle terrazze comporta un faticoso lavoro ancora oggi in gran parte manuale, sia nelle aree pianeggianti in cui le case sono spesso costruite su palafitte (per via delle periodiche inondazioni) o addirittura si vive su barche (anche le scuole sono su barche).

Fernanado Genova

Quattro passi in Vanchiglietta

Bella mattina, ottima per quattro passi nel quartiere. Con la pensione tendo a cedere alla pigrizia, a posticipare i doveri e a indulgere all'ozio: oggi no, farò un po' di sano movimento. Eccomi al cancello del condominio: destra o sinistra? È magnifica la possibilità di lasciar fare al caso, senza pianificare i percorsi e senza curarsi dell'ora. A destra si va (si andava) verso il luogo di lavoro… Vado a sinistra.
La chiazza di urina canina rinsecchita mi saluta, come ogni mattina, sul pilastro del cancello; inutili gli appostamenti della custode, che ha pure provato a cospargere la zona con spray repellenti, sollevando la rivolta dei condòmini animalisti, che ritenevano ingiustificata la spesa (si sospetta che tra loro si annidi il/la colpevole, o almeno complice, del reiterato misfatto). Già secca alle nove del mattino, l'avrà fatta alle cinque… E non è quella di ieri, come qualcuno potrebbe pensare, il "disegno" sul marciapiede è diverso, oggi è a festone, ieri a chiazze accostate, come la corolla di una peonia. Tra l'altro non fa neppure tutto 'sto freddo, si può anche capire che alle cinque di mattina con tre gradi sotto zero uno (o una) non abbia voglia di fare tanta strada con il fido quadrupede; con questa temperatura tiepida, invece, cane e padrone avrebbero ben potuto spingersi tre metri più avanti, sull'aiuola/posteggio, dove la terra meglio avrebbe assorbito il liquido emesso. Chissà cosa pensa la proprietaria (o il proprietario) mentre osserva

il suo tesoro che espleta le sue funzioni sul portone? Sarà felice, presumo, in fondo urinare è un segnale di buona salute e, se Fufi sta bene, tutto va per il meglio.
Un altro passo, e sul marciapiede occhieggia un biglietto piegato in due: non pare sporco né macerato, lo raccolgo. Reca un'immagine di Gesù benedicente e, sul retro, le indicazioni di Santa Faustina Kowalska sulla necessità di recitare continuamente la Coroncina della Misericordia, così da ottenere "già su questa terra, ma in particolare nell'ora della morte, la vittoria sui nemici". Gesù l'ha assicurato direttamente alla Santa, mostrandosi a lei nel 1931, c'è da fidarsi. Dalle stalle alle stelle, in soli due passi. Spiace però constatare che qualcuno abbia disdegnato il suggerimento, gettando a terra l'immagine, per di più non lontano dalla chiazza urinosa. Che santa Faustina lo (la) perdoni.
Avanti, il giardinetto non è lontano: per ingannare il tempo conto cicche e tappi di birra sul marciapiede, di solito son dieci cicche per un tappo, il che la dice lunga sulla prevalenza dei tabagisti. Li guardo, i fumatori, con un misto di compatimento e di fastidio; ma quando li vedo schiccherare il mozzicone con assoluta noncuranza, un po' di rabbia mi sale. In Vanchiglietta abbiamo numerosi cestini per i rifiuti, è difficile fare cento passi e non trovarne uno. Senza essere Bolt, i cento metri piani si percorrono in un minuto circa: si tratterebbe di tenere in mano la cicca per un giro di lancetta… Dieci cicche nel mio raggio visivo che, grazie alla presbiopia, arriva a cinque metri abbondanti. Ecco anche il tappo di birra: Tennent's stavolta, ma anche Moretti e Peroni vanno alla grande. Di solito trovo anche il vuoto, civilmente appoggiato al muretto della cancellata condominiale oppure sistemato a terra negli spazi tra le vetture posteggiate. Appena più avanti, a pochi passi dal cestino per i rifiuti, c'è anche l'involucro di una merendina, screziato di cioccolato: mi par di vedere il frugoletto che, sotto gli occhi amorevoli della mamma, deglutisce il dolce premio della giornata scolastica, si forbisce le labbruzze e butta a terra l'ormai inutile rivestimento. La madre sorride del buon appetito del suo tesoro e pensa per un attimo di raccoglierlo, ma scaccia subito l'idea: "Ci sono gli spazzini, che lavorino! Con quel che pago per la tassa rifiuti…"
Credo che sia un mio problema, ne ho già parlato con un amico psicologo: le parole prendono forma nella mia mente, quando qualcuno pronuncia – che so – "albero", io vedo un albero, proprio come l'avessi davanti. La cosa diviene più fastidiosa quando, come sovente avviene, vengono nominate, come intercalare, alcune parti del corpo o si augurano all'interlocutore, con apposite locuzioni, attività varie non sempre decenti. Beh, io "vedo", ho tutto davanti agli occhi e mi fisso sull'aspetto, sulla forma, sulla lunghezza e quant'altro. Oppure seguo, come in presenza, la scena del malcapitato che va, come gli è stato intimato, a fare una certa cosa in una certa parte del corpo altrui. E così ben di frequente mi distraggo, perdo il filo del discorso e rimango a fantasticare. Lo stesso mi succede con gli oggetti che incontro per terra: davvero "vedo" il fumatore che, sputando al vento l'ultima boccata, lascia cadere la cicca come se fosse normale, davvero mi incanto a "guardare" il bambino di cui sopra, o il bevitore di birra oppure la (poco) devota di santa Faustina. Non sto dicendo di avere poteri soprannaturali, sia chiaro, le mie sono solo costruzioni della mente: però sono pervasive, mi risucchiano il cervello e lo menano a spasso più a lungo di quanto vorrei. Forse, con meno spazzatura per strada, riuscirei a fare passeggiate più lunghe.
Eccomi al giardinetto: mi siedo vicino al torèt, non prima di aver liberato il sedile dal vuoto della Tennent's (ecco dov'era finito) e da un pacchetto accartocciato di Terea turquoise, su cui campeggia l'inquietante scritta "Nuoce alla tua salute e provoca dipendenza", che pare peraltro non aver raggiunto il risultato sperato, cioè che il fumatore acquisti le sigarette e poi, terrorizzato da quanto legge, lasci il pacco pieno e intatto. Santa ingenuità! Spiace altresì pensare che qualcuno possa vendere un prodotto tossico,

purché ci scriva sopra che è tossico… Mentre porto il tutto al cestino (tre metri dalla panchina), mi imbatto nell'altro regalo di Fufi: anche il suo intestino funziona a dovere, come risulta dai numerosi salsicciotti marron chiaro, rilucenti sotto il sole presso l'aiuola del pruno giapponese. Il pensiero (di nuovo le mie visioni!) corre ai bimbi che arriveranno nel pomeriggio, con il pallone sottobraccio e un gran desiderio di sfogarsi dopo la giornata sui banchi. Sarà una piccola suola che spianerà i cilindretti fecali? Sarà (Dio non voglia!) il pallone? Oppure (horresco referens) il pantaloncino di un giocatore, dopo un ardito intervento in scivolata?

Chissà che ne pensa Christine de Pizan, che incombe dal gigantesco murale e tutto vede e giudica? A proposito del murale, tempo addietro per spiegare più o meno dove abitavo, ero solito dire "vicino ai Fratelli Marx", oppure "sai dove c'è la libreria Thérèse?". Ora invece utilizzo "vicino alla donna di cuori". Il dipinto ricorda un po'una figura delle carte da gioco: la resa pittorica può essere gradita o meno, comunque si impone allo sguardo, saranno almeno venticinque metri per quindici, neppure Maradona a Napoli raggiunge tali dimensioni. Se l'è ben meritato, Christine: in un tempo in cui le donne erano considerate per lo più fonte di vizio e di peccato, lei prese la penna (è nella sua mano destra) e scrisse un poema in cui magnificava le gesta di 136 grandi donne della storia (ci si trovano, tra le altre, Didone e Medea, Saffo e Santa Lucia, Sara, Rebecca, la Vergine Maria, Pentesilea, Giunone e pure Santippe), facendo ovviamente arrabbiare filosofi e scrittori dell'epoca, che avevano appena finito di scrivere testi intrisi di misoginia. E siccome gestiva una bottega di scrittura (era rimasta vedova a venticinque anni con tre figli a carico, a Parigi alla fine del 1300), il suo "La città delle Dame" se lo pubblicò da sola. Seguendo il filo d'inchiostro che sgorga dalla punta della sua penna, si arriva al libro, che presenta l'ideogramma O+ = O->, "la donna vale quanto l'uomo". Per il tempo era un'affermazione rivoluzionaria, al limite della blasfemia; sospetto però che Christine, tra sé e sé, pensasse ancora diversamente, tipo O+ >> O->, chissà.

La interrogo spesso, guardandola in volto per leggere qualche considerazione su quanto vede da lassù, magari qualche suggerimento… Ma l'artista che l'ha ritratta ha dimenticato di dipingerle la bocca, sicché lei tace e non sorride. Forse un paio di improperi le sarebbero scappati, all'indirizzo del writer che ha spruzzato uno "SBAGA" alto due metri alla base del muro, imbrattando parte del dipinto, presumo in nome della libertà di espressione o del diritto individuale (il suo). Chissà che cosa ci voleva dire, il writer; comunque avrebbe potuto scrivere il suo pregnante messaggio un pochino più in là, di spazio ce n'era.

Vanchiglietta è così, in pochi metri offre opportunità di riflessione su temi di assoluta rilevanza, dalla santità alla condizione della donna, dalle dipendenze alla genitorialità, dall'alimentazione corretta alle funzioni escretive, e poi l'amore per gli animali, l'arte, la letteratura, le strategie pubblicitarie, il cristianesimo e l'iconoclastia, e così via… Con la testa piena di pensieri e il fisico ritemprato dall'attività motoria, riprendo la strada di casa, apprezzando le novità dell'ultima mezz'ora: un grattaevinci strappato sul marciapiede (mannaggia la sfortuna!) e una bottiglia di plastica vuota ben incastrata nella cancellata condominiale. Le cicche però sono diminuite, la nostra solerte custode le ha spazzate dal marciapiede alla zona posteggio, da dove – spinte dall'onda d'aria causata dal passaggio dei veicoli – ritorneranno poco a poco sul marciapiede. Il pensiero corre alla teoria nietzschiana dell'eterno ritorno, ennesimo gradito dono di questa passeggiata. Eccomi al cancello: aggiro l'ampia chiazza di candeggina appena versata, proponendomi di approfondire la riflessione su alcune qualità dell'essere umano: resilienza, ostinazione e speranza incrollabile in un mondo migliore.

Sarà una magnifica giornata!

Carlo Frizzi

Andar per monti

Riflessioni semiserie su fisiologia e psicopatologia

La presente trattazione riguarda persone adulte che scelgono di trascorrere, non occasionalmente, il loro tempo aggirandosi per le montagne, senza null'altro scopo che quello di ricavarne piacere. Sono esclusi i margari, i gestori di rifugi, le guide alpine, gli istruttori di sci e le guardie forestali, per loro trattasi di lavoro, più o meno retribuito.

Noialtri invece il denaro lo spendiamo, pur di arrampicarci di qua e di là: magari non molto ("compattiamo gli equipaggi!", "prendiamo la statale!", "c'è un bel bivacco sempre aperto…", e così via), ma tanto da far capire che ci teniamo e che siamo disposti a qualche sacrificio.

È quindi normale che, a un osservatore esterno (diciamo un marziano appena catapultato sulla Terra) che si imbatta per caso in escursionisti che sudano e ansimano risalendo ripidi pendii montani, non venga facile esimersi dal domandar loro: "Perché?"

La risposta a tale questione è appunto l'oggetto di questo testo.

Siccome i succitati escursionisti, solitari o in coppia, o in piccoli o grandi gruppi, stanno appunto arrancando con evidente fatica, è verosimile che liquidino l'alieno con un sintetico: "Perché mi piace!" o anche: "Perché…mi…

piace…", a seconda della loro andatura e dell'inclinazione del sentiero.
Ma l'extraterrestre, essendo appena arrivato da noi, è curioso e insistente. La replica che ha appena ricevuto è una non-risposta (lo capirebbe un bambino, alieno o terrestre che sia), cosicché Martino aspetta la prima sosta e prova ad approfondire. Ha già compreso che gli esseri umani tendono a essere frettolosi, a privilegiare il fare rispetto al riflettere, e spesso non affrontano le questioni pur di non essere costretti a guardare dentro di sé. Sicché, con fermezza e cortesia, interpella nuovamente ognuno dei suoi occasionali compagni di gita.
"Forse non mi sono espresso bene, il mio linguaggio è probabilmente ancora tentenante (i marziani hanno sovente qualche problema con le doppie), ma intendevo indagare le motivazioni profonde che spingono voi terrestri (di nuovo…) a questo tipo di attività, che appare così faticosa". Doppie a parte, tanto di cappello al nostro Martino, ce ne fossero di Italiani che parlano così…
Bisogna sapere che i marziani hanno sviluppato una capacità alquanto particolare e, per molti di noi terrestri, assai inquietante: azionando un apparecchietto inserito sotto le squame frontali e puntandolo verso l'interlocutore, possono cancellare del tutto le sue censure, i nascondimenti e le falsità, ottenendo quindi un effetto pari a quello delle più sofisticate macchine della verità. L'indagine, condotta utilizzando il predetto congegno, porta quindi a risultati sorprendentemente trasparenti, per nulla inficiati da reticenze o bugie.
Ecco di seguito la rielaborazione delle interviste ottenute dal simpatico marziano, che ha avuto la cortesia di consegnarmi la registrazione integrale delle stesse appena prima di tornarsene, via teletrasporto, sul pianeta rosso.
Ripartiamo dal "Perché mi piace!": volendo filosofare un po', si può ben dire che vivere esperienze piacevoli sia una situazione desiderabile, a cui tutti noi esseri umani dovremmo ambire. La "ricerca del piacere" sembra essere il motore del mondo, checché ne dicano i fautori del colpevolismo, dell'autoflagellazione e dell'espiazione. Guardate un neonatino affamato in braccio alla madre che gli offre il seno: con quale energia ricerca il capezzolo, con che forza lo succhia, e come gradatamente – al fluire del nutrimento – si placa e pian piano si abbandona alla beatitudine del piacere. Perché mai, da adulti, dovremmo rifiutare una carezza, un sorriso, la visione di un bel quadro o l'ascolto di un brano musicale che ci emoziona? I recenti, ma ormai ben consolidati, progressi delle neuroscienze ci confortano ulteriormente: le esperienze piacevoli stimolano la produzione di endorfine e di endocannabinoidi, neurotrasmettitori che provocano analgesia ed euforia, né più né meno di quel che succede con morfina e oppiacei. Tra le esperienze piacevoli si annovera anche l'attività fisica, specie se strenua e prolungata: è noto, ad esempio, il cosiddetto "sballo del corridore", che molti fondisti sperimentano nel corso di allenamenti o competizioni, e che li rende rilassati e contenti. Numerose altre attività favoriscono o provocano buonumore e rilassamento, ad ogni lettore il compito di richiamare alla mente quelle che utilizza abitualmente o saltuariamente per l'uopo.
C'è però un problema, e non da poco: così come succede con le droghe, ma anche con l'alcol, il fumo e il gioco d'azzardo, nel tempo si viene a creare una sorta di dipendenza. Il nostro organismo si abitua alla "dose" di endorfine che gli forniamo con la nostra attività escursionistica (o altra prescelta e ripetuta nel tempo) e dà segnali di malessere quando questa – per svariati motivi – viene sospesa per periodi più o meno lunghi. Una sorta di sindrome d'astinenza, il cui meccanismo neurobiologico è esattamente sovrapponibile a quella che affligge i tossicodipendenti. Ne parla Hans Kammerlander, nel suo libro "Malato di montagna": provate a vedere se la sua sintomatologia vi corrisponde.
Quindi, se andare in giro per i monti ci piace, tutto bene, e se facciamo un po' di fatica, ancora meglio; però bisogna prestare un po' di

attenzione a non diventare dipendenti, nel senso patologico del termine, cioè "obbligati" dalla neurochimica alla gita settimanale (o, nei casi più gravi, giornaliera) pena l'insorgenza di malumore, irritabilità, problemi di relazione con il coniuge, fino alla sindrome da stress, con ricadute anche serie sull'apparato cardiocircolatorio, digerente e sui sistemi nervoso e immunitario.

Ma la questione non finisce qui, perché il mondo è pieno di cose piacevoli, anche se a volte, o spesso, siamo portati a dare maggiore attenzione a quelle spiacevoli. Ci sono persone che si commuovono fino alle lacrime davanti ai "Mangiatori di patate" di van Gogh (e quindi frequentano ripetutamente mostre e musei), altre che si entusiasmano per le gesta sportive della loro squadra del cuore (per cui passano le domeniche allo stadio o alla TV), o per il concerto in re minore di Ciajkovskij (e non mancano ad alcun appuntamento musicale).

Perché invece noialtri abbiamo scelto proprio quest'attività (l'andar per monti) tra le tante possibili?

Qui il marziano è stato implacabile, non si è certo fermato davanti ai "Boh?" e ai "Perché c'è l'aria buona…", che pure qualcuno degli intervistati ha provato a buttare lì per cavarsela alla svelta. C'è una ragione per ogni cosa, e Martino non si è lasciato infinocchiare. A pensarci, se fossimo capaci di dare una risposta completa e veritiera alla questione, saremmo forse in grado di comprendere a fondo noi stessi e il mondo. Ma, l'ho già ricordato sopra, non ne abbiamo il tempo e neppure la voglia. Anzi, a dirla proprio tutta, credo che ne abbiamo un po' paura.

La sfida è difficile: si tratta di provare a delineare un profilo psicologico dell'escursionista, descrivendone il percorso di formazione e le caratteristiche fin nei più profondi meandri dell'Io. Dico subito che, nonostante il lavoro d'indagine di Martino e i miei successivi sforzi, non sono addivenuto ad una conclusione univoca. Si sono evidenziate, diciamo così, alcune componenti che ricorrono nei diversi soggetti, ma ognuno di noi ne presenta solo alcune e non altre, e in quantità assai variabile. Sicché, pur avendo a disposizione gli stessi ingredienti, il minestrone che ognuno di noi cucina vien fuori assai diverso.

Come sempre, bisogna contemperare la dotazione genetica con i successivi stimoli ambientali: l'indole ci è data, così come il colore degli occhi o la lunghezza del naso. Possiamo essere tendenzialmente pigri o attivi, sedentari o amanti del moto: ormai quest'impronta si evidenzia sin dalla vita intrauterina, attraverso filmati ecografici nelle fasi precoci della

gravidanza. Ma l'ambiente sicuramente la fa da padrone, a cominciare appunto da quel che succede mentre da embrioni diventiamo feti: la nostra mamma può essere felice o depressa, irrequieta o dormigliona, vegetariana o carnivora, amare Mozart o il rap… E noi, là dentro, ci plasmiamo in modo diverso a seconda degli stimoli motori, fisici e biochimici che ci giungono, per lo più con la mediazione materna. Sicché, quando veniamo al mondo, la frittata è già fatta, almeno in gran parte: ma poiché non siamo ancora in grado di leggere in modo approfondito gli eventi precocissimi della nostra vita, tendiamo a dare maggior rilievo a ciò che vediamo e che viviamo successivamente, in modo cosciente o quasi.

Riformulando la domanda, siamo dunque a chiederci qual è stato l'evento che ha innescato il circuito del piacere, il momento in cui abbiamo sperimentato per la prima volta che faticare su per i monti era un'esperienza gradevole e che chiedeva di essere ripetuta. Una nota sorprendente: alcuni tra gli intervistati hanno rievocato i momenti della loro "vocazione" o "illuminazione" richiamando incontri con persone e fascino della bellezza, ma molti hanno attribuito al camminare in montagna una funzione, almeno inizialmente, di alleviamento di una sofferenza psicologica. Quindi, non solo piacere, ma anche cura e diminuzione del dolore. Il che non turba per nulla il meccanismo prima descritto: cerchiamo il piacere e allo stesso modo siamo attratti da ciò che allevia la nostra sofferenza. Poi continuiamo a perseguire la fonte di questo benessere e delle conseguenti endorfine: il gioco è fatto, così diventiamo escursionisti inguaribili.

Altro dato degno di nota: frequentemente il primo contatto con la montagna viene attribuito a eventi apparentemente casuali, tipo "non sapevo cosa fare a Capodanno, e un amico mi invitò…" oppure "andai a trovare mio fratello che stava in colonia sui monti…" o anche "fui contagiata dall'entusiasmo di un conoscente…". Come se la montagna, in un modo o nell'altro, sia venuta a bussare alla nostra porta.

E poi ci sono (o subentrano) le motivazioni per cui continuiamo ad andarci, in montagna: ognuna di esse merita una breve disamina.

Immersione nella natura: questo bisogno, assai gettonato tra gli intervistati, dice molto sul fatto che il nostro mondo è ormai tutt'altro che "naturale" e che per trovare un po' di natura incontaminata ci tocca salire piuttosto in alto. Salvo poi trovare obbrobri architettonici o lattine abbandonate lungo il sentiero…

Immersione nella bellezza: anche qui si rileva una dimensione di cura, come se il paesaggio che attraversiamo possa far dimenticare per un po' il cemento spigoloso nel quale viviamo. È frequente la considerazione che la Natura ha fatto cose belle, e l'Uomo spesso le rovina. Un amico prete, al giungere in vetta, era solito guardarsi intorno ed esclamare: Nosgnùr a l'ha pròpi fait an bel travaj!

Gioco e avventura: queste componenti sono rilevanti, insieme con la soddisfazione per il raggiungimento della meta. Il gioco, si sa, è metafora della vita e per nostra fortuna questa voglia di giocare non cessa di accompagnarci. Meglio quindi se c'è un po' di pepe, nelle nostre gite: un passaggio su roccia, qualche bivio di troppo o un sentierino esposto e franoso: il gioco sarà più attraente!

Curiosità ed esplorazione: andare a vedere cosa c'è un po' più in su e un po' più in là, non ripassare dallo stesso sentiero dell'andata, cercare itinerari sempre nuovi… Ulisse è il prototipo dell'eroe inquieto, lui però rimase in giro per dieci anni, noi invece alla sera torniamo a casa: la nostra "irrequietezza" non è di solito così intensa e una gita giornaliera basta di solito a placarla (per qualche giorno).

Stare bene: si è già parlato dei benefici dell'attività fisica, anche strenua e prolungata. Molti degli intervistati hanno sottolineato gli effetti psicologici del camminare, in termini di "liberare la mente", di "lasciare a valle le preoccupazioni e le ansie" e di "sentirsi parte del Creato". Anche qui viene

spontaneo considerare che potremmo forse sforzarci di vivere meglio anche quando non siamo in giro per i monti, ma qui si travalica nell'utopia.
Socialità: la salute è pieno benessere psichico, fisico e sociale, recita l'Organizzazione Mondiale della Salute. Molti intervistati hanno sottolineato l'importanza degli "altri", sia nell'avvicinamento iniziale alla montagna, sia nel prosieguo. C'è chi sostiene che più in alto si sale, più le relazioni migliorano, perché le persone diventano progressivamente più "buone" al crescere della quota. Chissà… spiace però per coloro che vivono al mare!
Competizione: ebbene sì, c'è anche questa componente. Nessuno degli intervistati è un agonista, ma molti hanno ammesso di provare un sottile piacere nell' impiegare, per arrivare in punta, quei dieci minuti in meno rispetto alle indicazioni sulle paline segnaletiche. In realtà si compete per lo più con sé stessi, all'inizio per migliorare, poi per rimanere sui propri standard e infine per peggiorare più lentamente possibile, in modo da scacciare dalla mente la triste idea che non siamo fatti per durare in eterno.

Conclusione

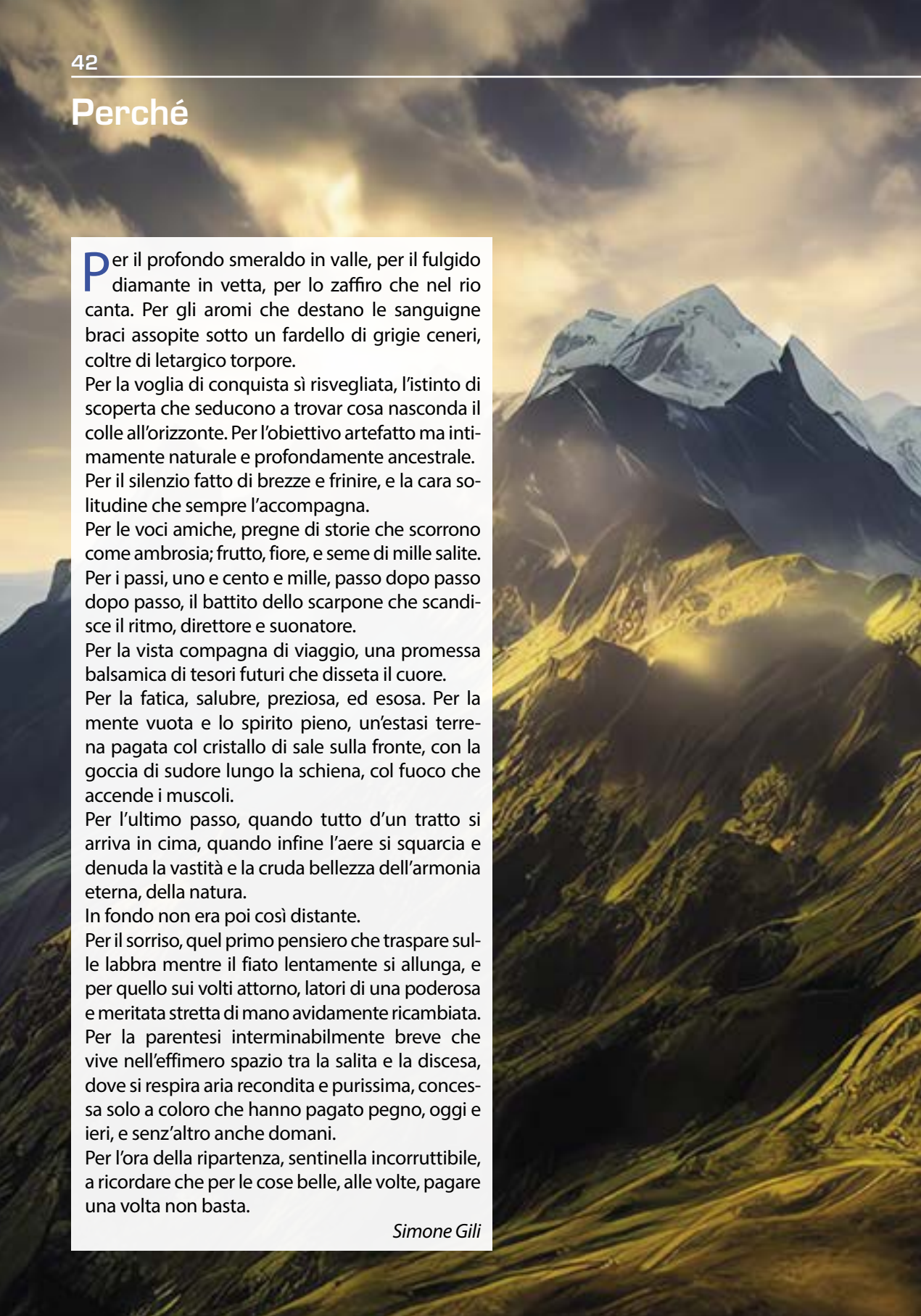
Siete irrequieti, curiosi, giocherelloni, preoccupati di invecchiare, avventurosi, bisognosi di relazioni positive, attenti al vostro fisico, desiderosi di serenità, esteti, eterni bambini, ambientalisti, esploratori delle novità, e volete un consiglio su un'attività a cui dedicarvi?
Beh, arrivateci da soli…

Nota

Mi incombe ringraziare calorosamente i partecipanti alla settimana escursionistica a Rodi (7 – 14 ottobre 2023), che hanno accettato di rispondere al marziano curioso: senza la loro collaborazione questo articolo non sarebbe stato scritto.

Carlo Frizzi

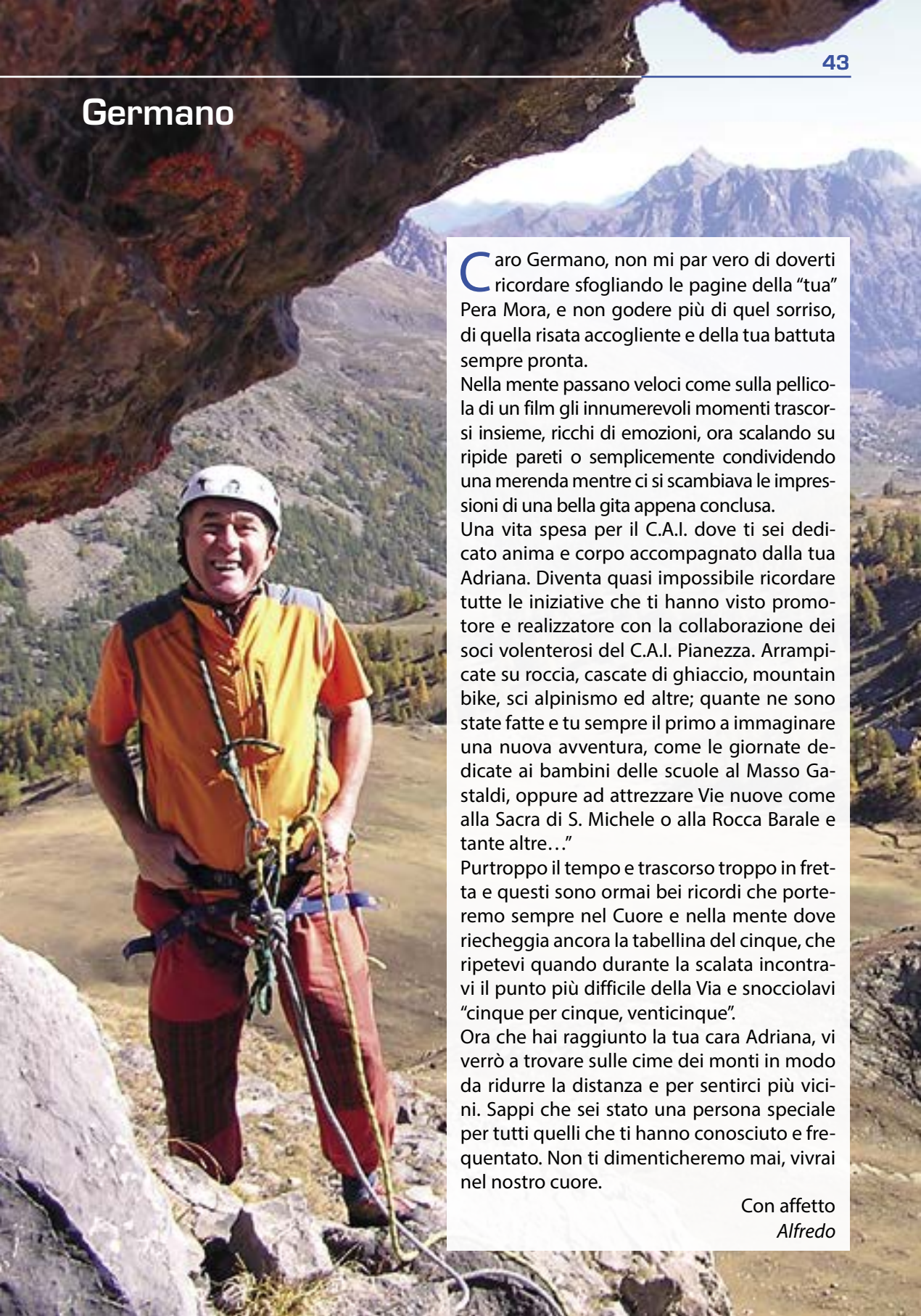
Perché



Per il profondo smeraldo in valle, per il fulgido diamante in vetta, per lo zaffiro che nel rio canta. Per gli aromi che destano le sanguigne braci assopite sotto un fardello di grigie ceneri, coltre di letargico torpore.
Per la voglia di conquista sì risvegliata, l'istinto di scoperta che seducono a trovar cosa nasconda il colle all'orizzonte. Per l'obiettivo artefatto ma intimamente naturale e profondamente ancestrale.
Per il silenzio fatto di brezze e frinire, e la cara solitudine che sempre l'accompagna.
Per le voci amiche, pregne di storie che scorrono come ambrosia; frutto, fiore, e seme di mille salite.
Per i passi, uno e cento e mille, passo dopo passo dopo passo, il battito dello scarpone che scandisce il ritmo, direttore e suonatore.
Per la vista compagna di viaggio, una promessa balsamica di tesori futuri che disseta il cuore.
Per la fatica, salubre, preziosa, ed esosa. Per la mente vuota e lo spirito pieno, un'estasi terrena pagata col cristallo di sale sulla fronte, con la goccia di sudore lungo la schiena, col fuoco che accende i muscoli.
Per l'ultimo passo, quando tutto d'un tratto si arriva in cima, quando infine l'aere si squarcia e denuda la vastità e la cruda bellezza dell'armonia eterna, della natura.
In fondo non era poi così distante.
Per il sorriso, quel primo pensiero che traspare sulle labbra mentre il fiato lentamente si allunga, e per quello sui volti attorno, latori di una poderosa e meritata stretta di mano avidamente ricambiata.
Per la parentesi interminabilmente breve che vive nell'effimero spazio tra la salita e la discesa, dove si respira aria recondita e purissima, concessa solo a coloro che hanno pagato pegno, oggi e ieri, e senz'altro anche domani.
Per l'ora della ripartenza, sentinella incorruttibile, a ricordare che per le cose belle, alle volte, pagare una volta non basta.

Simone Gili

Germano



Caro Germano, non mi par vero di doverti ricordare sfogliando le pagine della "tua" Pera Mora, e non godere più di quel sorriso, di quella risata accogliente e della tua battuta sempre pronta.

Nella mente passano veloci come sulla pellicola di un film gli innumerevoli momenti trascorsi insieme, ricchi di emozioni, ora scalando su ripide pareti o semplicemente condividendo una merenda mentre ci si scambiava le impressioni di una bella gita appena conclusa.

Una vita spesa per il C.A.I. dove ti sei dedicato anima e corpo accompagnato dalla tua Adriana. Diventa quasi impossibile ricordare tutte le iniziative che ti hanno visto promotore e realizzatore con la collaborazione dei soci volenterosi del C.A.I. Pianezza. Arrampicate su roccia, cascate di ghiaccio, mountain bike, sci alpinismo ed altre; quante ne sono state fatte e tu sempre il primo a immaginare una nuova avventura, come le giornate dedicate ai bambini delle scuole al Masso Gastaldi, oppure ad attrezzare Vie nuove come alla Sacra di S. Michele o alla Rocca Barale e tante altre…"

Purtroppo il tempo e trascorso troppo in fretta e questi sono ormai bei ricordi che porteremo sempre nel Cuore e nella mente dove riecheggia ancora la tabellina del cinque, che ripetevi quando durante la scalata incontravi il punto più difficile della Via e snocciolavi "cinque per cinque, venticinque".

Ora che hai raggiunto la tua cara Adriana, vi verrò a trovare sulle cime dei monti in modo da ridurre la distanza e per sentirci più vicini. Sappi che sei stato una persona speciale per tutti quelli che ti hanno conosciuto e frequentato. Non ti dimenticheremo mai, vivrai nel nostro cuore.

Con affetto
Alfredo

Luca mi ha chiesto di scrivere due righe in ricordo di Germano.
Ma sinceramente in questo mio momento non me la sento di scrivere un usuale testo commemorativo.
Vorrei ricordare invece i tanti momenti di allegria e le avventure passate insieme.
Tanta allegria, a cominciare dalle sue infinite barzellette. Chissà dove le trovava, sempre nuove e devo dire sempre spassose. Spesso si fermava a metà salita e ce ne raccontava una al volo. Ottimo sistema per dimenticare la fatica, devo dire.
Lo conobbi bene negli anni in cui tentai di darmi all'alpinismo. (Poi capii che non ne avevo il fisico, ma questa è un'altra storia, come si dice).
All'inizio mi lasciai tentare da lui, anche perché quando gli chiedevo se quella tal via era difficile, solitamente rispondeva "Mah, sarà un terzo più". Scoprii poi a mie spese che il più poteva anche voler dire "terzo più un altro grado, più altri due gradi, ecc".
La roccia era la sua passione, specie le vie di placca. Una volta a un corso di roccia esordì dicendo "Le vie di placca sono le migliori che esistano nell'arrampicata", breve pausa, poi: "Perché piacciono a me" Molto democratico.
Invece non riusci ad accalappiarmi per le cascate di ghiaccio, perché scoprii che la massima soddisfazione per un ghiacciatore come lui era l'uscire dalla cascata e tirare un sospiro di sollievo perché non era crollata mentre c'era lui sopra.
Riuscì invece subito a convincermi a fare il giudice in una gara di torte. A quei tempi i pranzi sociali si organizzavano nella tettoia del Canton, vicino alla vecchia sede in via Maiolo. I partecipanti, che allora erano numerosi, erano invitati a portare una torta di loro produzione. Così ci trovammo con circa trenta torte da assaggiare. Cosa all'inizio piacevole, Germano era un goloso di dolci e io non ero da meno, ma pur limitandoci ad assaggini minuscoli alla ventesima cominciando a sentire segni di repulsione. Però per il senso del dovere ci accollammo anche le restanti dieci…
Credo che alcuni ricordino ancora il suo intercalare in falsetto quando era rimasto un po' indietro "Speteme, neh!!!!", a ricordo perenne del nostro socio Fransisco che lo aveva tirato fuori per primo.
E ancora più mitico il Parias Coupà che tentò ben cinque volte di salire, tornandone sempre sconfitto e dandoci così modo di prenderlo in giro per anni sull'argomento.
Come anche per l'episodio della scialpini-

stica al Dome de Neige, quando al mattino partì dal rifugio sentendosi straordinariamente agile e leggero. E solo dopo la discesa sul ghiacciaio e un bel tratto di salita verso il Dome si accorse di aver dimenticato lo zaino in rifugio. Con conseguente risalita al rifugio per riprenderselo. Questa però anch'egli la raccontava spesso con un sorriso, seguito magari dal commento di Dino Roggero: "La testa, la testa!"
E la volta che partirono per una scialpinistica, ed essendo in tanti in auto misero tutta l'attrezzatura sul portapacchi. Alla partenza, con almeno dieci sottozero, Germano tirò giù i bastoncini telescopici che si rivelarono completamente ghiacciati e che non riuscì ad allungare in alcun modo. Così fece tutta la gita piegato in due con i bastoncini lunghi mezzo metro.
E quando in Corsica sbagliarono la discesa e finirono in mezzo ai boschi, tornando al campeggio alle due di notte e Adriana preoccupatissima gli disse che stava per allertare il Soccorso Alpino. Lui la fulminò con lo sguardo e le ricordò che in tutte le sue arrampicate doveva dargli almeno ventiquattr'ore di buono prima di allarmarsi.
Per finire ricordo la sua tecnica della "via dell'acqua" che secondo lui era sempre la via più breve per la discesa. Così portò la compagnia a scendere dal Canalone delle Capre sopra il Pian della Mussa. Chi conosce la zona può immaginarsi le lievi difficoltà incontrate…
E tante altre situazioni, battute, avventure.
Germano, ci manchi. Il CAI Pianezza non è stato più lo stesso senza di te.

Mario Alpinisti

Germano Graglia e il CAI Pianezza

Descrivere quello che è stato Germano per il CAI Pianezza e il CAI Pianezza per Germano non è impresa facile. O forse è facilissimo: erano la stessa cosa.
Leggendo i suoi editoriali, puntualissimi e sempre presenti ad inizio Bollettino, poi diventato Pera Mora, si poteva percepire la vita della Sezione. Se ne sentiva il respiro, con i suoi alti e bassi, dove i momenti di soddisfazione erano sicuramente più numerosi dei momenti di delusione.
Germano venne eletto presidente sezionale nella primavera del 1985. Nel suo saluto (Bollettino n.38 Aprile-Giugno 1985) conclude l'editoriale con l'invito al socio a non criticare, ma piuttosto a porsi la domanda: "Cosa posso fare io per il CAI Pianezza?".
Questo sarà il suo manifesto: impegno e partecipazione, per tutti i venti anni della sua presidenza.
Chi era Germano? Un "sovrano illuminato"? Sicuramente non si risparmiava e metteva anima e corpo, sempre accompagnato e assecondato dalla amata Adriana, nella gestione della sezione.
I suoi 75 editoriali (si, sono stati veramente molti) ora spronano ora ringraziano, ora criticano più o meno aspramente. Sempre però con l'obiettivo di rendere più grande il CAI Pianezza.
E con Germano il CAI Pianezza è passato dai 260 soci del 1985 al massimo storico di 567 soci del 2005, suo ultimo anno di presidenza, con un incremento di oltre il 120%.
Con il passare degli anni forse inizia a trasparire un po' di stanchezza e la constatazione che con oltre 500 soci è difficile accontentare tutti e mantenere quel clima caloroso ed amichevole che per anni ha vissuto il CAI Pianezza.
Firmerà il suo ultimo editoriale dal titolo: "Lunga vita a questa magnifica associazione!" nell'autunno del 2005 (Pera Mora n.113), un ben augurale saluto e passaggio di consegne.

Giovanni Gili

** Nel 1976 fra i soci fondatori, con altre 35 persone fra cui Germano, del CAI Pianezza e Presidente sezionale dal 2012 al 2017*

Vorrei…

Vorrei poter scrivere in modo chiaro, da non essere frainteso, tutte le cose che mi frullano in testa in questo periodo dove la spiritualità di una festa prettamente religiosa ha lasciato il posto a mille egoismi che possono essere soddisfatti solo spendendo denaro. Qualche anno addietro, invece, era ancora di moda scrivere la letterina al Bambin Gesù, che all'incirca suonava così:
"Carissimo Gesù Bambino, per il 2002 vorrei che la nostra Sezione CAI crescesse, non solo di numero ma soprattutto di qualità. Vorrei che i nostri Soci si ricordassero che dare, quasi sempre è meglio che ricevere. Pensare di più agli altri, ci libera il più delle volte dalle nostre miserie. Vorrei che le persone fossero più sincere, meno formali e non si aggrappassero a mille pretesti per non ammettere di aver sbagliato. Vorrei poter conoscere più a fondo i veri motivi di certi comportamenti inspiegabili. Vorrei che si riuscisse a capire che la nostra Sezione CAI non è un'azienda (produrre a qualsiasi costo, oppure chiudere licenziando i mille sogni di tanti Soci). Vorrei poter riconsegnare la parte di quota associativa che rimane alla nostra Sezione sotto forma di piacevoli e graditi servizi per i nostri Soci, senza dovermi destreggiare in mille acrobazie di bilancio. Vorrei non scontrarmi continuamente con ragionamenti corporativi che portano all'isolamento ed alla magra soddisfazione di non aver ceduto nemmeno un poco nel nostro egoismo. Vorrei conoscere di più tutti per potervi apprezzare meglio, ma anche per poterci confrontare serenamente, senza strascichi infantili. Vorrei poter far di più per questa nostra Sezione CAI ma non per l'orgoglio di un presidente, ma per rafforzare la nostra amicizia. Vorrei che ogni decisione di qualsiasi genere non creasse categorie di vincitori e vinti, ma soprattutto che ogni mediazione non fosse causa di insoddisfazione generale". A questo punto mi accorgo che sto veramente sognando ed allora una sola cosa posso veramente desiderare: una MONTAGNA di bene nell'anno che sta per iniziare.

*Il presidente Germano Graglia**

** Bollettino n. 103 – Natale 2001*

Attività sociali 2023

Escursionismo e ferrate

I coordinatori:
Burocco Claudio
Camagna Renata
Contin Gianfranco
Fiorentini Alberto
Frizzi Carlo
Gili Giovanni
Gili Simone
Lovera Alberto
Marangon Adelina
Nozza Renato
Pettovello Guido
Pochettino Luca
Prunello Elisabetta
Prunello Laura
Tondolo Elena
Vineis Manlio

17 settembre - Monte Frioland.

22 Gennaio - Melmise

04 Febbraio - Notturna e apericena al rifugio Amprimo

19 Marzo - Monte Bernard

26 Marzo - Glicemia in spalla - Vallone Invincibili

14 Maggio - Glicemia in spalla - Santa Cristina

28 Maggio - Barma Mounastira

28 Maggio Monte Servin

11 Giugno - Glicemia in spalla - Rifugio La Balma

25 Giugno - Laghi Albergian

09 Luglio - Gran Guglia

23 Luglio - Monte Palon

03 Luglio - Ru Courtod - val d'Ayas

01 Ottobre - Monte Giassez

15 Ottobre - Cristalliera

Settimana escursionistica in Sardegna

(7-14 maggio 2023)
“Pronto? Come è andata?“

“Benino, ma non si è trattato proprio di una vacanza. Piuttosto di un “trekking nella Sardegna centro-orientale”, come dicevano nella locandina di Naturaliter. Sì, trekking significa camminare, però a tutto c’è un limite… Ogni giorno ci portavano in pullman nel punto di partenza e poi via che si marciava! E io che mi volevo riposare… Siamo partiti da Caselle lunedì 15 maggio; non ti dico i saluti e gli abbracci all’aeroporto… Tutti erano contenti di ritrovarsi. Il fatto è che la maggior parte di noi già si conosceva per via di gite fatte assieme. Eravamo in ventitre. Mi è dispiaciuto che una persona che sapevo essersi iscritta, per motivi di salute non sia potuta venire con noi. Sarà per il prossimo anno!
Per fartela breve, in una settimana avremmo camminato per più di 50 km, con annessi dislivelli. Ne erano previsti di più, di chilometri, ma fortunatamente negli ultimi due giorni è piovuto. Sì, abbiamo fatto altro: musei, grotte.. Mi è piaciuto tutto, ma ho dovuto scarpinare.. Meno male che adesso mi posso riposare un po’…”

“Una meraviglia! Credimi, ho visto delle cose che voi umani… Davvero! Panorami incantevoli, scorci magici, natura incontaminata! Non conoscevo questa parte dell’isola. Eravamo nel Supramonte, in provincia di Nuoro, un territorio con imponenti pareti calcaree che delimitano vasti altipiani e rilievi di dolomie e calcari mesozoici. Parlo come un atlante geografico? Ma no, è che ci spiegava tutto la guida, Gabriele, che ci ha accompagnato nelle escursione sin dal primo giorno, quando siamo saliti sulla cima del Monte Novo di San Giovanni. Per me il particolare più simpatico sono stati gli scarabei stercorari che abbiamo incontrato lungo il cammino. Portano fortuna! (così si diceva nell’antico Egitto). Poi siamo andati ad Orgòsolo, una cittadina caratterizzata da innumerevoli murales di varia ispirazione (alcuni celebrativi, altri di protesta civile, altri ancora lirici). Inoltre abbiamo avuto modo di conoscere da vicino una peculiarità locale, la seta “razza Orgòsolo”: dai bachi, ghiotti di foglie di gelso, ai bozzoli di colore giallo fino alla confezione della classica cuffia dell’abito tradizionale della sposa. Una di noi l’ha persino provato! Cosa ho portato a casa ai figli? Roba mangereccia: malloreddus alla canapa, mandorle e miele di corbezzolo, molto pregiato per il suo sapore particolare, amarognolo e aromatico.

“Il viaggio mi è piaciuto tanto! Il tempo non è stato il massimo, diciamo che non abbiamo sudato. Ma mi sono riempita gli occhi del verde della natura e dei bellissimi colori dei fiori!.
Mi ricordo in particolare di quando siamo saliti al monte Ortobene. Quanti lecci!

E lentischi, olivastri, corbezzoli, asfodeli, rosmarino, cisti rosa e bianchi.. E poi la quercia da sughero, con la sua preziosa corteccia. E ancora distese di ciclamini color lilla. E intorno enormi massi lavorati dell'erosione e trasformati in guglie e merletti.
Alla fine, in cima, abbiamo ammirato la statua del Redentore, eretta nel 1901 in occasione del Giubileo, ai tempi di papa Leone XIII.
È stato l'unico giorno in cui, invece di Gabriele, abbiamo avuto come guida Giuseppina, altrettanto competente.
Sì, accanto a noi c'era sempre anche Natale, efficiente accompagnatore Naturaliter, pronto ad aiutarci in vari modi; io ricordo in particolare l'allestimento di appetitosi picnic, che ho gradito molto. Si sa, camminare mette fame… Sarò ingrassata?".

Oh, sono tornato carico di scatti fotografici. Sin da subito ci siamo scambiati fotografie nella chat creata apposta fra di noi; ma le "mie" io me le scatto con la mia vera macchina fotografica, mica col telefonino! Le migliori per me sono quelle che ho fatto sul monte Corrasi. Il posto era davvero suggestivo, le nuvole basse davano la sensazione di trovarsi in un luogo magico, sospeso nel tempo e nello spazio… Gabriele ci ha raccontato, fra l'altro, che proprio in questo luogo è stata girata parte del film "La Bibbia" di John Huston (uscito nel 1966). Abbiamo visto ancora i resti di dove venne rappresentato il sacrificio di Isacco.
Altre foto le ho dedicate ad una sperduta pianta di rosa peonia che ha incantato tutti noi, perché si trovava in un punto impervio, sotto un alto masso.
Alla fine della giornata ho fotografato pure le deliziose pietanze preparate dall'agriturismo di Oliena che ci ospitava! Abbiamo mangiato a quattro palmenti."

"Un sogno! Non è certo la prima volta che vado in Sardegna, eppure riesco sempre a stupirmi delle sue bellezze!
E sì che ho girato nella vita!
Però solo in Sardegna trovo quelle meraviglie che amo io, quelle cariche di storia, che mi fanno immaginare un'epoca remota e a noi ormai sconosciuta, che a tratti intuiamo in luoghi dove il tempo sembra essersi fermato. Come il villaggio nuragico di Tiscali!
È un insediamento incastonato in un'enorme dolina che si è generata da uno sprofondamento. È un luogo insolito e misterioso, ben nascosto, che ci ha conquistato. E noi l'abbiamo conquistato, un passo dietro l'altro, in un cammino tortuoso e, in un tratto, largo poche spanne, tra enormi massi vicinissimi tra loro.
Un'altra visita che ho apprezzato è stata quella nel Museo delle Maschere di

Mamoiada, in Barbagia. Non era prevista, a dire il vero: è stata decisa per via del meteo che ci ha impedito di effettuare le escursioni degli ultimi due giorni alle Gole di Gorropu e a Cala Luna. Le alternative proposte ci hanno comunque consolato! Abbiamo conosciuto la tradizione del mamuthones, protagonisti di una delle più antiche tradizioni popolari, rivissute nel periodo di febbraio: con il loro passo cadenzato e il rumore del loro campanacci risvegliano la terra dopo il sonno invernale. E poi la suggestiva grotta di Ispinigoli, nel territorio di Dorgali, dove sorge una maestosa colonna calcarea alta 38 metri, la più grande stalagmite d'Europa e una delle più alte al mondo. Infine Gabriele ci ha parlato anche di Corbeddu, una specie di "bandito gentiluomo", uomo saggio ma inviso ai potenti, vissuto a metà dell'800, che si rifugiava in una grotta proprio ad Oliena, dove siamo stati noi."

"Abbastanza bene, meno male che sono tornato, però… Abbiamo mangiato troppo, come sempre succede quando stai fuori casa. I piatti tradizionali di carne (porcello, capra), i ravioloni di ricotta, i dolci (in particolare le seadas), il pane carasau e guttiau… Siamo andati a vedere anche un museo col pane (si chiamava Museo Etnografico Sardo), dove c'era uno stanzone intero dedicato ai vari tipi di pane sardo! E c'era pure un salone affollato di manichini vestiti con i costumi tradizionali della Sardegna, coloratissimi… Quel giorno abbiamo anche visitato la Casa Museo di Grazia Deledda, premio Nobel per la Letteratura nel 1926, prima e unica donna italiana. Però!"

"Benissimo, grazie! Il tempo è volato, come sempre succede in vacanza. Sapevamo che avremmo percorso un bel territorio che è proprio nel cuore della stupenda Sardegna, ma la ciliegina sulla torta sai cos'è stata? La compagnia! Qualcuno ha prestato un gilet a chi aveva freddo, tutti abbiamo cantato "l'anaconda è un serpente che ti avvolge lentamente", qualcun altro ci ha fatto pensare chiedendoci di talenti e sogni personali, qualcuno ha generosamente trovato posto nella propria valigia a oggetti altrui, qualcuno era distratto e pensava alla imminente cerimonia che avrebbe coronato una gran bella storia d'amore, qualcuno ha tagliato pane e formaggio per tutti, uno ha parlato del cammino di Santiago fatto a ottant'anni, uno azzardava le previsioni del tempo, una ha insegnato un nuovo modo di annodare un foulard, tutti hanno chiacchierato, parecchi hanno sorriso, tanti hanno raccontato, qualcuno ha ascoltato. Siamo stati bene *insieme*. Spesso un po' rumorosi e disordinati, ma curiosi e pronti all'avventura. E adesso già desiderosi di… ripartire!"

Elena Tondolo

Settimana escursionistica a Rodi

(7-14 ottobre)

Pensieri di un escursionista neofita

Giunto in primavera all'agognata pensione, grazie a Giovanni mi sono iscritto al CAI Pianezza. Da allora abbiamo iniziato ad effettuare dei sopralluoghi nella zona in cui abito, in vista di una futura escursione.
Ciò ha fatto scattare in me la passione per le escursioni ed ho iniziato la mia esperienza partecipando alle prime gite sociali sulle nostre montagne.
Quando la sezione ha organizzato il viaggio all'isola di Rodi (in collaborazione con l'operatore locale Hiking Rhodes), io e mia moglie Filomena non abbiamo avuto esitazione a partecipare all'esperienza di settimana escursionistica.
Prima della partenza mi chiedevo come fosse possibile intraprendere, una dietro l'altra, ogni mattina, sei escursioni senza una pausa. Pensavo che, al ritorno da ogni escursione, sarei stato stanco morto, costretto ad andare a dormire presto la sera, pensando alle fatiche del giorno successivo e sarei stato come uno straccio da buttare alla fine della settimana. Invece, tutto è andato per il meglio, e seguendo i passi degli altri partecipanti sono arrivato anch'io alla fine.

Le inevitabili levatacce il mattino presto, le fatiche durante le silenziose (sì perché mancava il fiato per parlare) e ripide salite, come la pietrosa ascesa al Santuario di Tsambika con i suoi trecento scalini finali, oppure il ritorno dal monte Akramytis su sentieri a tratti ripidi, sono state cancellate dalle bellissime sensazioni che ho avuto ammirando i panorami mozzafiato dalle alture dell'isola, le scogliere e il mare incontaminato, il candore delle bianche case di Lindos con l'acropoli arroccata sulla sommità dell'altura che sovrasta il paese, la vista dei daini, o ancora le alte mura della città vecchia di Rodi.

Penso che le escursioni siano anche un momento di conoscenza di se e degli altri. Durante le escursioni e se il momento lo permetteva, è stato piacevole poter facilmente e liberamente dialogare, esprimendo le proprie idee ed esperienze con persone del gruppo che fino a ieri non conoscevo.
Grazie a tutti della bellissima esperienza che ho condiviso con voi, con un gruppo di persone inclusive e attive, sempre disposte a consigliare e aiutare chi come me in fatto di escursioni è alle prime armi.

Al prossimo viaggio!

Vincenzo Pisano

Non pensavo…
Sono partita con voi per Rodi piena di incertezze, non conoscevo quasi nessuno e, vista la mia grande "fisicità", temevo di non essere in grado di inserirmi in un gruppo così attivo ed entusiasta, così impaziente di scalare una montagna. In effetti mi facevate un po' paura.

E invece… Invece ho conosciuto persone uniche.
Ho avuto il piacere di trascorrere una settimana con un gruppo decisamente accogliente ed inclusivo, un gruppo che non giudica ma stimola ed incoraggia, ogni tanto ho pensato che foste sprovvisti del tasto "OFF" perché siete irrefrenabili, finita un'escursione si pensa già a quella dopo, il vostro entusiasmo è decisamente contagioso.
A me piace tantissimo camminare: le mie escursioni però si sono svolte sempre su sentieri boscosi, nella penombra (il caldo e il sole non sono il massimo per me). Il rumore dei passi sul fogliame e il silenzio (almeno so se sta arrivando un cinghiale!) mi rilassano.
Con voi ho avuto modo di visitare la bellissima isola di Rodi e di scoprire la montagna, non quella che raggiungi in auto per fare un pic nic.
È stata per me una gran fatica la salita al Monte del Profeta Elia e quando pensi di essere arrivata in cima, ti puntano il dito più su e per un attimo speri di azzopparti per fermarti, ma poi ti ricordi che devi anche scendere e allora non resta che continuare a salire! E va bene così perché per quanto faticoso e duro sia il percorso (almeno per me), quando arrivi in cima vieni ripagato di tutto, quando ti fermi e riprendi un normale respiro, puoi godere di un panorama spettacolare, dall'alto tutto sembra più bello, i colori, l'azzurro del cielo, il blu del mare in lontananza…
Nel mio caso sarà stata anche ipossia da fatica, ma mi è piaciuto davvero tantissimo (siete contagiosi nel vostro entusiasmo). Sento ancora i profumi, quello dell'origano selvatico, della salvia, del timo.
È stata bella anche l'escursione alle Sette Sorgenti. Mentre voi entravate nel tunnel, alcune di noi si godevano un te o una limonata quale meritata sosta.
Ci sono stati momenti anche conviviali che ricordo con affetto, il brindisi serale prima di iniziare la cena: "In alto in alto in alto, in basso in basso in basso, accosta accosta accosta, alla salute nostra". Devo riconoscere la capacità di Giovanni nel convincere il direttore di sala ed ottenere i tavoli vicini, perché il gruppo "deve" stare unito. Abbiamo timidamente iniziato con il "prosecchino" prima di cena e si è finito con il dopocena di gruppo… via via più partecipato. Siete anche riusciti a far ballare mio marito che di solito si mette nell'ultimo tavolo per non essere coinvolto e invece… *Non pensavo*.
Vi ringrazio tutti per le belle sensazioni ed i bei ricordi che porterò con me. Spero che l'esperienza prima o poi si possa ripetere perché proprio… *Non pensavo*. Grazie.

Filomena Guadagno

Glicemie in spalla

In associazione con AGD Piemonte e Valle D'Aosta, il nostro CAI quest'anno ha organizzato diverse gite con lo scopo di accompagnare in montagna gruppi di ragazzi affetti da diabete di tipo 1. L'intento di questi trekking, che ha raccolto molti iscritti, è quello di aiutare i ragazzi nella gestione di questa patologia durante l'attività fisica, e sensibilizzarli su quelle che sono le situazioni a rischio che possono presentarsi anche, e alle volte soprattutto, nei momenti di svago.
Diventa un'occasione per i ragazzi di fare nuove amicizie, conoscere chi come loro convive con questa patologia che ha il suo esordio spesso durante l'infanzia e l'adolescenza.
E in queste uscite fuori porta, è proprio l'umanità di questi ragazzi a venire fuori e la loro sincera voglia di condivisione. La regola, che poi è anche la regola dei veri amanti della montagna, è: non si lascia indietro nessuno. E così, al primo suono di un sensore, che indica un calo della glicemia che può richiedere zucchero e attese, a volte di svariati minuti, tutti quanti si fermano e attendono che il livello glicemico del compagno di avventura si stabilizzi, per riprendere il percorso insieme, così come era iniziato. E questi sono i momenti in cui la solidarietà e l'amicizia si fanno sentimento palpabile. Basta un cenno, e tutti si fermano. C'è chi assiste l'amico e chi ne approfitta per misurarsi la glicemia e magari mangiare qualcosa. Si chiacchiera, si consolidano amicizie e se ne fanno di nuove. E tutto con la naturalezza e la semplicità di chi condivide non solo la passione per le camminate, ma anche un compagno di vita silente, il diabete di tipo 1, che fa da filo conduttore a giornate che scorrono tra risate ma anche momenti di riflessione e di confronto.
I luoghi di queste camminate si sono dipanati in alcuni dei punti più belli delle nostre zone, tra mulattiere e boschi, nel Vallone degli invincibili e al Santuario Santa Cristina di Ceres, rifugi e paesaggi mozzafiato come a La Balma e i laghi Soprano e Sottano. Nulla li ha fermati, nè le ripide salite, nè tantomeno le ipoglicemie, nè la pioggia che sfortunatamente ci ha spesso accompagnato. A queste gite partecipano sempre diversi accompagnatori del CAI, qualcuno di loro con diabete, la mente dietro questa organizzazione, ed altri "normoglicemici", che con entusiasmo e passione hanno portato i ragazzi con loro, insegnandogli la montagna e imparando il diabete. A completare il team e per sostenere i ragazzi nelle sfide più difficili ci sono i medici diabetologi dell'Ospedale Infantile Regina Margherita.

Cecilia Nobili

Attività gruppo sentieri

L'attività svolta nel corso dell'anno non è stata molta: fondamentale è comunque sopravvivere!
Il gruppo ha effettuato a fine inverno una mattinata di pulizia del **sentiero in destra orografica della Dora Riparia da Sassetto a Bruere**. Il sentiero sembra migliorato rispetto all'anno precedente, probabile indicatore che lo stesso venga percorso.
Costante l'attività di **pulizia sul Masso Gastaldi**, effettuata sia individualmente con attività mirate che in gruppetti in vista delle manifestazioni CAI (inaugurazione della nuova ferrata, attività con le scuole, giornata di arrampicata per ragazzi promossa dall'Intersezionale Valsusa Valsangone). In primavera è stata effettuata anche una visita di controllo nel rifugio antiaereo sottostante il masso, in cui non si rilevano variazioni di sorta. Per quel che riguarda la pulizia del masso, resta sempre aperto il problema dello smaltimento degli sfalci, che si auspica di affrontare definitivamente con la nuova Amministrazione Comunale.
C'è stata una produttiva giornata di lavoro ad inizio maggio per la segnatura del sentiero che, oltre Case Suppo (Mompellato), dal bivio per il Rognoso porta al **rifugio partigiano "Non di vede"**. La traccia inizia ed evidenziarsi, segno che anche questo versante di accesso (più facile e breve rispetto a quello dal Colle della Frai) è discretamente percorso. Poco più in basso è stato segnato con una tacca di vernice rossa l'inizio del sentiero intermedio.
Un'attività un po' particolare effettuata in primavera è stata quella di aver "disostruito" parte della **galleria, percorsa dalla Bealera di Venaria**, che si trova sotto piazza 1° Maggio. Era presente infatti, oramai quasi completamente coperto dalle sabbie, un jersey di plastica che rallentava il deflusso dell'acqua ed ha favorito negli anni l'accumulo di importanti depositi in buona parte della lunga galleria. Si auspica che grazie all'eliminazione dell'ostacolo, il deflusso dell'acqua riesca a ripulire la galleria progressivamente dei depositi, garantendo così ad un'opera "storica" che ha oltre 600 anni di auto-mantenersi in condizioni statiche di sicurezza.
Infine, ad inizio autunno, è stato effettuato un sopralluogo, partendo dal sentiero che dal Colle della Frai (Colle del Lis) scende verso Case Suppo che traversa alla base dei vari **torrioni di arrampicata** e, dopo essere passato nei pressi delle dirute Muande Nubbia, confluisce sul sentiero da Case Suppo, poco a valle del bivio per il Rognoso. Il sentiero cosiddetto "mediano" è in discrete condizioni e potrebbe costituire una valida alternativa per un giro al "Non si vede". Potrebbe essere oggetto di attività di segnatura nel 2024, completando così l'opera in quella zona.
A meno di non iniziare a cercare l'altro nascondiglio partigiano della zona, chiamato "**Non si trova**"!

Presenti: Beppe Baricada, Claudio Burocco, Ezio Castagno, Gianfranco Contin, Alessandro Defedele, Carlo Frizzi, Marina Gallo, Giovanni Gili, Simone Gili, Aldo Giordana, Marco Giordanino, Laura Matta, Daniele Natale, Renato Nozza, Guido Pettovello (e tutti coloro che ho dimenticato).

Giovanni Gili

Un anno sui pedali

Come già avvenuto nel 2022, l'inverno piuttosto avaro di neve ha fatto sì che la stagione della MTB sia iniziata in anticipo, e quindi già a metà marzo è in programma la prima uscita sociale. La meta è il Monte San Giorgio, una grande classica del torinese che offre numerose varianti. Essendo la prima uscita di stagione la fatica si fa sentire, ma la discesa molto divertente e la sontuosa merenda del post-gita fanno dimenticare la stanchezza. La partecipazione è molto numerosa, con 20 iscritti.

Per la seconda uscita dobbiamo attendere la metà di Aprile, quando andiamo nel Roero per un giro lungo e abbastanza impegnativo nonostante le quote collinari. Il percorso è infatti caratterizzato da continui saliscendi, a tratti con pendenze decisamente sostenute e alla fine totalizziamo oltre 40 km e circa 1.000 m di dislivello. Bellissimo e molto piacevole l'ambiente, tra boschi campi e splendide vedute sulle montagne. 13 partecipanti, tutti decisamente soddisfatti.

A Maggio si inizia a salire un po' di quota con una gita in Bassa val di Susa e che consente di raggiungere 2 tra i rifugi più conosciuti del Parco Orsiera Rocciavrè, ovvero il Rifugio Amprimo e il Rifugio Val Gravio. Dopo la salita su sterrata abbastanza ripida fino all'Amprimo, il resto del percorso è praticamente tutto su single track quasi interamente ciclabili e si chiude con una lunga e divertente discesa che consente di rientrare alle auto senza praticamente toccare asfalto.

Con l'arrivo dell'estate iniziamo finalmente con le uscite in alta quota. A metà Giugno è la volta di uno spettacolare anello in Valtournenche, con partenza da Chamois e salita dapprima ai laghi Champlong e quindi al Santuario di Clavalitè, con successiva discesa fino a Valtournenche. Le salite con pendenze decisamente impegnative sono ripagate dallo splendido panorama, con il Cervino che fa bella mostra di sè.

Ad inizio Luglio si torna a pedalare in Alta Val di Susa, con un lungo e panoramico

anello intorno al Fraiteve e che da Sauze d'Oulx ci porta con una lunga salita al Col Basset e poi con una breve discesa andiamo a prendere il bellissimo Sentiero Bordin, un lungo e panoramico sentiero quasi pianeggiante che ci porta sopra San Sicario, prima di intraprendere una lunga discesa che ci consente di chiudere l'anello senza praticamente toccare asfalto. Giornata bellissima e 13 partecipanti decisamente soddisfatti.

A fine Luglio è in programma una 2 giorni in val Varaita; il primo giorno il menù prevede un giro con partenza da Sampeyre con salita interamente su asfalto fino al Colle omonimo, e discesa su un lungo e divertente single track nel bosco che ci consente di fare oltre 1.300 m di discesa su sentiero!!! Il secondo giorno invece facciamo un anello decisamente più impegnativo sia fisicamente che tecnicamente e che, dopo la salita al Colle dell'Agnello, prevede una lunghissima cavalcata a ridosso del confine con la Francia superando con parecchio portage diversi colli e raggiungendo la cima del Pic de Caramantran a oltre 3.000 m di quota. La discesa finale è molto impegnativa ma l'ambiente spettacolare ripaga ampiamente la fatica!!!

Dopo la pausa di Agosto si ritorna in Valle d'Aosta, con un anello breve ma decisamente "intenso" al Col du Petit Mont Blanc, a cavallo tra la Val di Rhemes e la Valsavarenche; salita dal versante di Rhemes dapprima su pendenze abbordabili, poi su pendenze terribili (300 m di dislivello in soli 2 km, con pendenza media del 15%!!!).

La discesa verso la Valsavarenche è invece la sagra del tornantino visto che ce ne sono circa 55!!!

A fine settembre chiudiamo la stagione delle gite ad alta quota con un altro giro spettacolare, questa volta in Francia. La partenza è da Briancon da dove facciamo un lungo e panoramico anello che ci permette di toccare molte delle fortificazioni militari che circondano la città e poi di compiere un bellissimo traverso che offre panorami mozzafiato. Una lunga e impegnativa discesa, resa più insidiosa dal terreno viscido a causa della pioggia dei giorni precedenti. Gruppo numerosissimo (30 partecipanti) in una giornata splendida ma molto fredda

(+1° alla partenza!!!) e merenda finale che ci ha permesso di recuperare con gli interessi le calorie perse durante la gita!
A Ottobre andiamo in esplorazione in Val Pellice con un itinerario breve ma decisamente impegnativo alla Sea di Torre; salita con pendenze spesso in doppia cifra e discesa molto tecnica. Partecipazione abbastanza ridotta a causa della concomitanza con gite di altre sezioni, ma decisamente interessante perché ci ha consentito di andare a mettere il naso in zone non molto conosciute.
Per la chiusura di stagione torniamo in Bassa Val di Susa, con una grande classica che non delude mai: Prarotto. Dopo la bella e varia salita da San Didero passando per Bigiardi e Maffiotto, affrontiamo una discesa inedita e completamente diversa da quella più conosciuta che porta a Condove e che, con uno splendido collage di sentieri divertenti e mai troppo impegnativi ci consente di arrivare a poche centinaia di metri dalle auto.
Stagione intensa ma ricca di soddisfazioni, sia per le gite scelte che ci hanno consentito di scoprire nuovi percorsi e vallate poco frequentate, sia per la partecipazione che è stata sempre piuttosto numerosa e che, oltre a molti soci di altre sezioni, quest'anno ci ha portato anche parecchi ragazzi giovani e molto preparati sia fisicamente che tecnicamente, consentendoci così di abbassare decisamente l'età media del gruppo!!!

P.S.: l'altra novità della stagione 2023 è che la Sezione di Pianezza ha finalmente dei nuovi qualificati/titolati di Cicloescursionismo. In particolare, 2 nuovi Accompagnatori Sezionali e 2 nuovi Accompagnatori Regionali, che hanno frequentato gli impegnativi corsi iniziati in primavera e conclusi a fine Ottobre.

Luca Belloni

Azienda Vitivinicola
CAUDA GIUSEPPE
La mia è un'azienda a conduzione familiare con vigne nuove e vecchie. Tanti lavori si fanno ancora a mano. La nostra vinificazione è ancora come quella di una volta.

Listino prezzi 2022/2023 riservato ai Soci del C.A.I. Pianezza
(previa presentazione tessera)

	bottiglia		sfuso litro
Barbera d'Asti DOCG	€ 4,00	Barbera rosso	€ 1,60
Bonarda Cisterna DOC	€ 4,00	Bonarda amabile	€ 2,00
Bonarda Piemonte DOC	€ 3,70	Ameis bianco	€ 2,50
Terre Alfieri Arneis DOC	€ 4,30	Grignolino rosso	€ 2,00
Grignolino Piemonte DOC	€ 3,70	Nebbiolo rosso	€ 2,50
Terre Alfieri Nebbiolo DOC	€ 4,30	Dolcetto	€ 2,40
Brachetto	€ 4,70		
Nebbiolo - Barbera Barricata	€ 6,00		
Dolcetto	€ 4,30		

Se vai in montagna, saprai certamente apprezzare un buon bicchiere di vino!

Effettuiamo anche consegne a domicilio

Frazione Valmellana, 7/A - Cisterna d'Asti - Tel./Fax 0141.975806

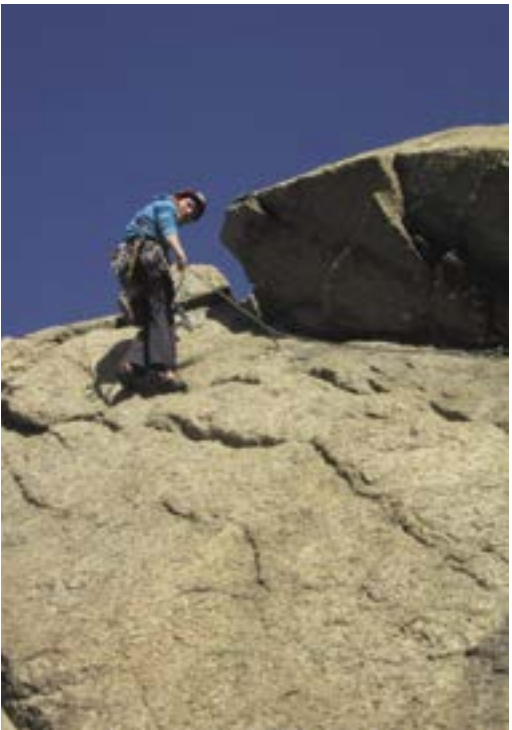
Roccia e ragazzi

Anche quest'anno le nostre uscite di Vertical Rock per sgranchirci le ossa arrugginite sono andate a buon fine iniziando dalla falesia del Ponte del Diavolo di Lanzo per poi passare ad Anticaprie ed alla falesia del Toupè di Novalesa dove gli istruttori della scuola Giorda ci hanno intrattenuto per la mattinata rispiegando nodi e tecniche di soccorso nell'allestire calate in sicurezza. L'ultima di settembre, vista la calura estiva speravo di portare i soci a falesie più alte ma un freddo improvviso accompagnato da una decisa brezza ci faceva optare per l'affollata falesia di Montestrutto.

Le altre attività per ragazzi sia come Alpinismo Giovanile che come Intersezionale sono partite con l'inaugurazione della ferrata al Masso Gastaldi intitolata al compianto Germano Graglia che a visto molti giovani cimentarsi in questa attività poi riproposta a settembre, per poi passare all'escursione, come ISZ, sino al rifugio Amprimo. Anche la speleologia ha fatto il suo ingresso riproponendo la nota grotta delle Vene di Viozene dove una decina di impavidi hanno affrontato umidi passaggi sino al sifone terminale. Ed in ultimo una gitarella con molti giovani sul sentiero Monti per stimolare gli appetiti, per la polenta e castagnata annessa, al rientro dall'escursione mattutina. In ultimo non vanno dimenticate le escursioni, per la serie Glicemia in spalla in collaborazione con l'ospedale Regina Margherita e la sezione Cai di Cuneo, dove i ragazzi vengono invogliati a frequentare la montagna sia come attività motoria che come gestione delle loro terapie.

Infine il Corso di arrampicata per ragazzi per conto dell'Intersezionale e gestito dal Cai Pianezza, ha visto un crescente numero d'iscrizioni, lasciando una dozzina di allievi in lista d'attesa visto l'esaurimento dei posti disponibili. Dalla falesia del Toupè a quella della Baita al colle del Lys, da Anticaprie al Ponte del Diavolo con l'ultima alla falesia di Zia di Borgone dove abbiamo festeggiato la guida Luzi che ci abbandona per le future edizioni. La speranza di aver inculcato una passione in tanti giovani ci sprona a continuare questa inconsueta esperienza attiva da cinque anni.

Manlio Vineis



Scialpinismo

Ormai siamo abituati a stagioni capricciose e la stagione 2023 non ha smentito questa tendenza.
Nonostante tutto siamo comunque riusciti a portare a termine parecchie gite anche quando le previsioni non davano molte speranze come, ad esempio, il fine settimana di metà marzo in val Maira.

A fine stagione ci è rimasto l'amaro in bocca per essere arrivati a pochi metri dalla vetta dell'Adamello quando, raggiunti dalla perturbazione in anticipo sulle previsioni, abbiamo dovuto ritornare velocemente al rifugio e pertanto siamo pronti a ripartire per la prossima stagione belli carichi.

Tanti ne hanno bisogno!

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

AVIS

Sede comunale "L. GILI" di Pianezza - Via XXV Aprile, 4
La sede è aperta tutti i martedì dalle ore 21 alle 22,30 - mail: aviscomunale.pianezza@gmail.com

Anche tu puoi contribuire!

Dove donare: unità di raccolta "A. Colombo"
Via Torino, 19 a Pianezza, tutti i giorni dalle 7,30 alle 11,45

Castagnata, pranzo sociale e serata aquilotti

22 Ottobre - Castagnata

19 Novembre - Pranzo sociale

I soci premiati: Diego Gianotti (ha ritirato la spilla il papà) e Davide Jouve

Concorso fotografico

La foto vincitrice è in copertina, qui trovate la seconda e la terza classificate.

II classificata: Narsete Esterina

III classificato: Luca Borelli

FANUTZA
COSTRUZIONI

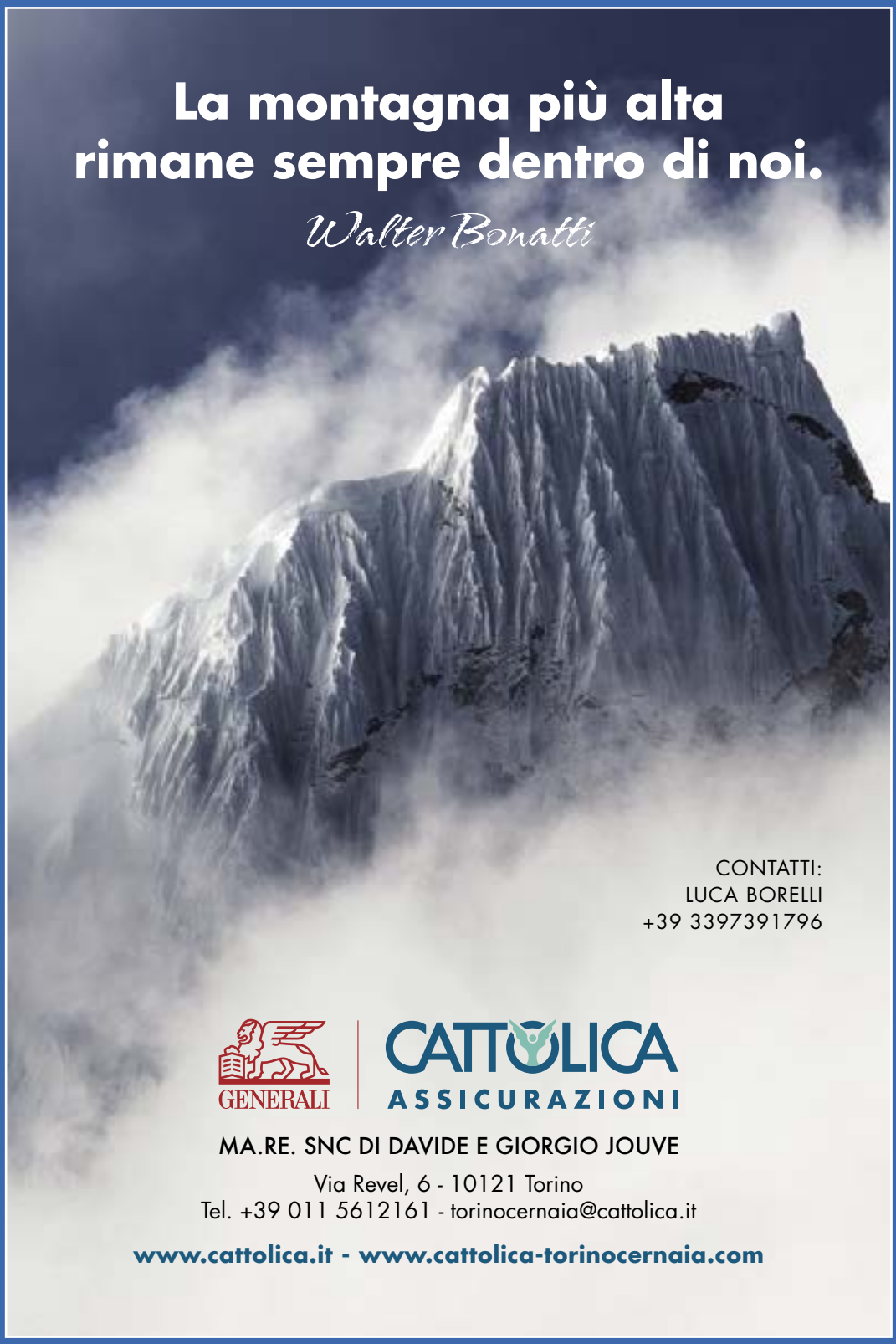
Realizzazione e ristrutturazione
di immobili residenziali e industriali

Viale Nobel 43/A - 10051 AVIGLIANA (TO)
Cell. 335 532 65 97 - Info: cfanutza@yahoo.it

www.fanutzacostruzioni.it

La montagna più alta rimane sempre dentro di noi.

Walter Bonatti



CONTATTI:
LUCA BORELLI
+39 3397391796

GENERALI | CATTOLICA ASSICURAZIONI

MA.RE. SNC DI DAVIDE E GIORGIO JOUVE

Via Revel, 6 - 10121 Torino
Tel. +39 011 5612161 - torinocernaia@cattolica.it

www.cattolica.it - www.cattolica-torinocernaia.com