pera mòra

Club Alpino Italiano
sezione di Pianezza

numero 130/44 - anno 2020

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: Aldo Giordana (responsabile), Luca Borelli, Fernando Genova, Giovanni Gili.
Progetto e impaginazione: Nadia Castagno

Numero 130 Anno 44
Gennaio - Dicembre 2020

***Foto di copertina**:*
"Guarda!" (Col Rodella, Val di Fassa) di Esterina Narsete foto vincitrice del concorso fotografico 2019

Sommario

Segreteria 2
CAI 2.0 3
Composizione dell'organico 4
Attività 2020 6
Spettacoli 2020 10
Corso di sci fuori pista 2020 11
Scuola Giorda corsi 2020 12
Corsi di arrampicata per ragazze/i 13
I sentieri di Mario 14
Zecche 20
Un mondo di cristalli 24
Più in alto 27
Le sedi sociali del CAI Pianezza 30
Sede mia, sede mia, per piccina che tu sia… 34
Dalla Sacra di San Michele a Le Mont Saint Michel 36
Perdersi in montagna 44
Attività sociali 2019 46

Segreteria

Totale soci 2019: 400

236 soci ordinari
26 soci ordinari-juniores
95 soci familiari
43 soci giovani

Tariffe 2020:

Ordinario	43 €
Juniores (18-25 anni)	22 €
Familiare	22 €
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 2020. Sarà possibile iscriversi o rinnovare l'adesione, entro e non oltre il 31 ottobre 2020.
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

Alternino Claudio, Baricada Giuseppe, Fiorentini Alberto, Nazioni Guido, Pissia Paolo, Rizzetto Franca

Convenzioni 2020 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:

Centrottico foto Livio - Fisioalp - IRM - Istituto Ottico Pianezza - Medical Lab - Studio Fisiolistic - stazioni sciistiche: Cervinia, Torgnon e Via Lattea - Abbonamento musei Torino Piemonte - Click Photo Club - Passion Sport - Palestra di arrampicata Escape - Gioielleria Cuatto - La banda Bassotti - Rossella mode

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

CAI 2.0

C.A.I. Pianezza anno 1992 sono arrivato da Torino nella nostra bella sezione.
Dove sono stato accolto con calore e amicizia. Ho avuto la fortuna e il privilegio di conoscere tanti amici con cui ho vissuto esperienze memorabili, alcuni purtroppo hanno raggiunto nuove vette, ma ciascuno mi ha lasciato molto. Che bello ricordare, le numerosissime gite, la disponibilità di tutti, di condividere con passione la propria esperienza e conoscenza. Come era bello il giovedì sera ritrovarsi nella nostra vecchia sede, freddina in inverno ma calorosa dentro, dove tra una chiacchierata e l'altra si decideva l'agognata gita domenicale, consultando guide, cercando l'itinerario migliore sulle consumate cartine sezionali; anche se il tempo non era bello si provava ad andare ugualmente pur di stare in compagnia.

2020, sede CAI Pianezza, quante mail mi sono arrivate quest'oggi!
La gita di domenica non si farà; le mille App del meteo danno pioggia.
Si comunica molto per e-mail e moltissimo con WhatsApp.

Quando si arriva in cima si scattano mille selfie da condividere con chi non è venuto, e poi di corsa a casa a scaricare su YouTube il video integrale dell'ardita salita ripresa con la action-cam.
Si sta perdendo il senso dello stare insieme, la cosa importante è arrivare in cima, nel minor tempo possibile senza nemmeno guardarsi intorno e godere dell'ambiente che ci circonda. La sede è frequentata da quelli che già c'erano nel 1992!

Futuro, sede CAI Pianezza, la riunione del direttivo verrà fatta in videoconferenza. La sede è virtuale, basta un visore 3D, da casa, senza uscire ci collegheremo per "incontrare" gli amici.
Le gite, in caso di pioggia, saranno virtuali.

Il progresso che grande cosa!
Ma siamo sicuri?
Felici ascensioni a tutti.

PS: La sede è sempre aperta a tutti, il giovedì sera per chi vuole incontrare gli amici di persona. Anche a quelli che nel 1992 non c'erano!

Luca Borelli

Composizione dell'organico

Direttivo in carica triennio 2018-2021

Presidente: Luca Borelli

Vice Presidenti: Giovanni Gili, Manlio Vineis

Segreterio: Gianfranco Contin

Gruppo di segreteria: Osvalda Frigerio, Marina Gallo, Angela Grasso

Tesoriere: Pietro Bodrito

Revisori dei conti: Mario Bertini, Renato Nozza

Consulente fiscale: Maria Luisa Tealdo

Consiglieri: Alessandro Bellato, Luca Belloni, Enrico Bertello, Alessandro Defedele, Fernando Genova, Giovanni Gili, Mauro Jallin, Marco Mattutino, Franco Mazzetto, Guido Pettovello, Silvia Santantonio e Manlio Vineis.

Commissioni

Alpinismo - M. Mattutino (referente; mail: marcomattutino@gmail.com), G. Contin, 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, R. Nozza, E. Pianca, L. Pochettino

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

Mountain Bike - L. Belloni (referente; lucabelloni2007@alice.it), E. Barbero, T. Cuatto, A. Fiorentini, M. Giordanino, G. Moscato, S. Rizzioli

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

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

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

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

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

Biblioteca - M. Di Noia (referente)

Materiale sociale - G. Contin, F. Mazzetto

Sede sociale e magazzino - G. Contin, M. Gallo, R. Nozza, G. Panero

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

Attività 2020

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		Destinazione	Organizzatori
11 gennaio	Escursionismo		Musinè serale da Caselette	Lovera, Pochettino, Fiorentini
12 gennaio	Scialpinismo		M. Paglietta	Contin, Gallo, Rocca, Salzedo
18 gennaio	Sci fuoripista		Monginevro	Belloni, Mattutino
19 gennaio	Istruzione		Aggiornamento sulla neve	ISZ Scuola Giorda
19 gennaio	Escursionismo		Casellette Villa Romana	Gili, Nozza
25 gennaio	Scialpinismo		Punta Rasciassa	Cuatto, Defedele, Lupo, Giordanino
1 febbraio	Sci fuoripista		Crevacol	Belloni, Mattutino
2 febbraio	Escursionismo invernale		Da definire	ISZ
9 febbraio	Scialpinismo		Cime de la Charvie	Gratelli, Salzedo, Somano, Zein

Data	Attività		Destinazione	Organizzatori
15 febbraio	Sci fuoripista		Val Cenis	Belloni, Mattutino
16 febbraio	Family CAI		Racchette da neve	CAI Almese Borelli, Castagno
22 - 23 febbraio	Escursionismo invernale		Val Varaita	Gili
23 febbraio	Scialpinismo		M. Camoscere	Demichelis, Jallin, Mazzetto, Tognato
29 febbraio	Sci fuoripista		Eventuale recupero	Belloni, Mattutino
29 febbraio	Arrampicata		Vertical Rock	Vineis, Borelli
1 marzo	Juniores		Ciaspolata in notturna	Comandone M., Piovano
7 - 8 marzo	Scialpinismo		San Bernardino	Barbero, Gagliardi, Gonella, Gratelli
15 marzo	Escursionismo invernale		Ciaspole Moncenisio	Marangon, Pettovello
15 marzo	Family CAI		Ricerca minerali	Vineis, Borelli, Castagno
28 marzo	Arrampicata		Vertical Rock	Vineis, Borelli
22 marzo	Scialpinismo		Corno Bianco	Contin, Defedele, Mattutino, Mazzetto
4 - 5 aprile	Scialpinismo		Punta Rossa della Grivola o Rutor	Belloni, Jallin, Motto, Somano
18 aprile	Scialpinismo		Pointe Gollien	Barbero, Cuatto, Donadonibus, Moscato
18 aprile	Arrampicata		Vertical Rock	Vineis, Borelli
19 aprile	Family CAI		Escursionismo orienteering	CAI Alpignano Borelli, Vineis
19 aprile	MTB		Roero e America dei boschi	Fiorentini, Rizzioli
26 aprile	Alpinismo		Giornata tecnica su roccia	Ciquera, Mattutino
1 - 3 maggio	Scialpinismo		Val Formazza	Belloni, Demichelis, Jallin, Tognato
1 - 3 maggio	Juniores		Portofino	Santantonio, Comandone T.
9 maggio	MTB		Tour dei 7 ponti	Donadonibus, Rizzioli
10 maggio	Escursionismo		Sentiero Italia Salbertrand - Cels - Susa	ISZ

Data	Attività	Destinazione	Organizzatori
15 - 17 maggio	MTB	Raduno nazionale Matera	CAI Matera
17 - 24 maggio	Escursionismo	Sicilia	Gili
23 - 24 maggio	Scialpinismo	Niblè	Gallo, Lupo, Mattutino, Pellegrino
24 maggio	Istruzione	Aggiornamento roccia	ISZ Scuola Giorda
31 maggio	Family CAI	Grotta	Vineis, Borelli
6 giugno	Alpinismo	Giornata tecnica su ghiaccio	Ciquera, Mattutino
7 giugno	Attività varie	FESTA ISZ, e "Cammina nei parchi"	ISZ
7 giugno	MTB	Forte Foens	Barbero, Mattutino
14 giugno	Escursionismo	Punta Roma Pian del Re	Contin, Pettovello, Fiorentini
21 giugno	Ferrata	Ferrata Clari Cesana/Claviere	Pettovello
20 - 21 giugno	Alpinismo	Tete Blanche Cabane du Trient	Mattutino
28 giugno	MTB	Rifugio Questa	Giordanino, Moscato
2 luglio	MTB	Notturna	Cuatto, Donadonibus, Moscato
5 luglio	Escursionismo	M. Manzol Val Pellice	Lovera, Pochettino
11 - 12 luglio	MTB	Aletsch Gletscher	Giordanino, Donadoni-bus, Moscato
12 luglio	Escursionismo	Pourachet Passo Desertes	Gili, Nozza
18 - 19 luglio	Alpinismo	Levanna Orientale Rif. Daviso	Mattutino
24 - 26 luglio	Escursionismo	Sud del Monviso	Gili, Matta
25 luglio	MTB	Col de Sollieres	Belloni, Lupo, Salzedo
26 luglio	Juniores	Pic de Rochebrune	Comandone T., Cinus
30 agosto	Escursionismo	Chersogno San Michele di Prazzo	Fiorentini, Lovera

Data	Attività	Destinazione	Organizzatori
5 settembre	Juniores	Ferrata Chaberton	Santantonio, Bellato
12 settembre	MTB	Col Leynir	Belloni, Cuatto
13 settembre	Escursionismo	Lago Vercoche Champorcher	Di Noia, Grasso
20 settembre	MTB	Raduno LPV Casale M.to	CAI Casale Monferrato
26 - 27 settembre	MTB	WE in Queyras	Belloni, Cuatto
27 settembre	Family CAI	Arrampicata	Borelli, Vineis, Castagno
4 ottobre	Escursionismo	Albergian	Contin
10 ottobre	MTB	Croce Tournour	Fiorentini, Giordanino
11 ottobre	Family CAI	MTB	CAI Giaveno Borelli, Castagno
18 ottobre	Attività sociali	Castagnata	Pianezza
24 ottobre	MTB	Collina di Chivasso	Barbero, Rizzioli
25 ottobre	Escursionismo	Bellavarda	Contin
8 novembre	Escursionismo	Escursionismo al mare	ISZ
15 novembre	Attivita sociali	Pranzo sociale	Pianezza
21 novembre	Arrampicata	Vertical Rock	Vineis, Borelli
22 novembre	Family CAI	Val Clarea	Vineis, Borelli, Castagno

Spettacoli 2020

30 Gennaio	Serata escursionismo
27 Febbraio	Serata scialpinismo
26 Marzo	Assemblea generale dei soci
23 Aprile	Approfondimento tecnico
28 Maggio	Serata fotografica
25 Giugno	Escursioni e salite alpinistiche
16 Luglio	Film di Montagna
24 Settembre	Serata storico-ambientale
22 Ottobre	Reportage di viaggio in MTB
19 Novembre	Serata Aquilotti e Concorso Fotografico
17 Dicembre	Auguri di Natale

Maggiori informazioni ed eventuali modifiche delle serate le trovate aggiornate di mese in mese sul nostro sito.

Corso di sci fuori pista 2020

La commissione di scialpinismo presenta:
8° Stage di perfezionamento per discesa fuori pista

Destinatari: medi e buoni sciatori in pista, medi fuori pista.

Scopo iniziativa: migliorare la tecnica di discesa, imparare a conoscere i diversi tipi di neve e individuare le vie di discesa migliori.

Norme: in ogni giornata verranno formati i gruppi, ciascuno di 6/7 persone, ed assegnati a Maestri di sci e Istruttori CAI. A metà giornata si effettuerà lo scambio dei gruppi con gli insegnanti. Quindi lo stesso gruppo di persone avrà per metà giornata l'insegnamento di un Maestro, per l'altra l'ausilio di un Istruttore CAI. Verranno utilizzati degli autobus per effettuare i trasferimenti alle stazioni sciistiche.

Materiale: normale attrezzatura scialpinistica; artva e pala (casco facoltativo)

Stazioni prescelte (potrebbero subire variazioni in base alle condizioni nevose):

Sabato 12 Gennaio 2019 - Bardonecchia

Sabato 26 Gennaio 2019 - Crevacol

Sabato 9 Febbraio 2019 - Val Cenis

Sabato 23 Febbraio 2019 - (eventuale recupero)

Costo: 75 € (50 € per gli under 30)

È indispensabile l'iscrizione al C.A.I., anche presso altra sezione, con validità per l'anno in corso e comprensiva dell'assicurazione).

Sono esclusi i costi SKI-PASS e i trasferimenti alle stazioni.

Numero partecipanti: minimo 10, massimo 42 persone.

Informazioni e iscrizioni: entro giovedì 13 dicembre 2018 in sede o via mail, consegnando il modulo d'iscrizione compilato e versando una caparra di 50 € (non verrà restituita in caso di rinuncia).

Nel caso il numero delle richieste superasse i posti massimi disponibili si garantirà la partecipazione in base all'ordine di iscrizione.

Riferimenti: Luca Belloni (331 6001835) - Marco Mattutino (329 6135205) oppure e-mail pianezza.fuoripista@gmail.com

Scuola Giorda corsi 2020

Scuola Intersezionale Valle Di Susa e Val Sangone

www.scuolacarlogiorda.it - info@scuolacarlogiorda.it

Presentazione corsi:

- **Giovedì 16 Gennaio 2020**
  CAI Rivoli ore 21,00
- **Venerdì 17 Gennaio 2020**
  CAI Bussoleno ore 21,00
- **Venerdì 24 Gennaio 2020**
  CAI Alpignano ore 21,00

Corso di arrampicata libera

Per info e iscrizioni:
arrampicata_libera@scuolacarlogiorda.it

Direttore: Giacomo Portigliatti

Vicedirettore: Luca Di Pietrantonio

Segretario: Pier Carlo Martoia

Presentazione e termine iscrizioni:
Venerdì 13 Marzo - CAI Pianezza ore 21,00

Uscite pratiche: 29/3, 5/4, 19/4, 10/5, 16-17/5

Lezioni teoriche: si terranno il venerdì precedente le uscite

Corso di arrampicata

Per info e iscrizioni:
arrampicata@scuolacarlogiorda.it

Direttore: Enrico Griotto

Vicedirettore: Matteo Erbetta

Segretario: Pasquale Bocina

Presentazione e termine iscrizioni:
Giovedì 3 Settembre - CAI Almese ore 21,00

Uscite pratiche: 20/9, 27/9, 11/10, 18/10, 8-9/11, 14-15/11

Lezioni teoriche: si terranno il giovedì precedente le uscite

Corso di scialpinismo

Per info e iscrizioni:
arrampicata@scuolacarlogiorda.it

Direttore: Guido Alfonsi

Vicedirettore: Stefano Boscolo

Segretario: Mattia Medicina

Presentazione e termine iscrizioni:
Giovedì 30 Gennaio - CAI Alpignano ore 21,00

Uscite pratiche: 9/2, 23/2, 7-8/3, 22/3, 5/4, 19/4, 1-2-3/5

Lezioni teoriche: si terranno il giovedì precedente le uscite

19 Gennaio
giornata intersezionale sulla neve

Esercitazione pratica, conoscenza e utilizzo dell'ARTVA
Iscrizione obbligatoria aperta dal 15/12/19 al 15/01/2020

24 Maggio
giornata intersezionale su roccia

Uso della corda, nodi e manovre di assicurazione su roccia
Iscrizione obbligatoria aperta dal 15/04/20 al 15/05/2020

Le due giornate intersezionali sono gratuite e aperte a tutti i soci dell'intersezionale in regola con il tesseramento 2020.

Corsi di arrampicata per ragazze/i

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, oltre a proseguire nell'esperienza, di dare la possibilità a chi ha già frequentato i corsi di spiegare, con linguaggio idoneo, ai principianti come svolgere in modo corretto l'attività su roccia dissipando paure e timori, sempre sotto l'occhio attento della guida Renzo Luzi (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 dalla guida 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:

- **3/10 Giornata formativa per tutti in palestra indoor**
- **10/10 uscita in falesia**
- **17/10 uscita in falesia**
- **24/10 uscita in falesia**
- **7/11 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 14/11. Mentre il costo è stabilito in 80 euro per ragazzo se iscritto CAI oppure 100 se non iscritto.

Le iscrizioni verranno raccolte, entro il 20 settembre 2020, dalle varie sezioni del raggruppamento che, nel caso di iscritti al corso, dovranno anche fornire un aiutante/istruttore e far pervenire al coordinatore del corso Manlio Vineis (minervine17@gmail.com), entro questa data, l'elenco dei partecipanti con le schede predisposte già nelle scorse edizioni e le quote d'iscrizione. Così come per gli aiutanti/istruttori con le loro e-mail e cellulari, che si incontreranno con la guida ed il coordinatore, prima dell'inizio del corso. I non iscritti al CAI possono contattare il coordinatore che li indirizzerà alla sezione più vicina

I sentieri di Mario

Passeggiate di scoperta nelle Valli di Lanzo

Non occorre andare distante per trovare cose strane, sorprendenti e quasi sconosciute. Nelle nostre valli di Lanzo ve ne sono tante. Andiamo a scoprirne alcune insieme, con tre itinerari facili e uno piuttosto faticoso e arduo.

1. Il posto più selvaggio delle valli di Lanzo:

Laghetto del Servin o Lag d'le Tre Pere da Castello di Usseglio

Escursione non semplice che si svolge nel selvaggio vallone Servin, prima molto stretto, e che dopo il Pian Servin si apre su ampi dossi erbosi dominati dalle imponenti cime di Punta Corna, Monte Servin, Punta Barale e Torre d'Ovarda.

Il laghetto, posto appena sopra "le tre pere" che si individuano anche dal basso, ha una profondità massima di un metro, ma è sempre ben rifornito da sorgenti sotterranee. Bella da qui la vista sulla costiera fra val di Viù e val di Susa con la Punta Lunella in evidenza Il sentiero si snoda nell'impervio vallone del Servin a monte del paese di Usseglio.

Questo percorso di sicura origine storica è stato in tempi recenti recuperato e ribollato con segnavia bianco-rossi. Le pendenze sono sempre molto elevate e in parecchi punti l'esposizione sulle dirupate pendici è abbastanza elevata. Vista l'orografia del terreno questo sentiero si sviluppa sostanzialmente in 3 parti:

la 1° su balze rocciose tra boschi e ripidi pendii prativi con presenza vegetativa che rende insidioso l'avanzamento, ove è necessario prestare la massima attenzione. La 2° sempre con decisa pendenza tra speroni rocciosi che obbligano il percorso ad una forte sinuosità; la 3° si apre sull'ampio pian del Servin dove i pendii prativi e la relativa assenza di rocce rendono poco visibile la traccia ed i rari segnavia.
Pertanto, viste le oggettive difficoltà si consiglia di affrontare il percorso con una buona preparazione fisica ed un'ottima situazione meteorologica. Questo itinerario è fortemente sconsigliato in caso di presenza di neve o ghiaccio per la forte esposizione.

Itinerario

Sentiero n° 124 con segnavia bianco/rossi e rari ometti

difficoltà: EE+

quota partenza: 1320 m

quota massima: 2465 m

dislivello salita totale: 1180 m circa

Dalla borgata Castello di Usseglio imboccare la strada asfaltata e dopo 200 m piegare a destra imboccando il sentiero a fianco del muraglione di sostegno (cartelli sentiero 124).
Seguire la stretta traccia che con decisa pendenza si snoda per boschi superando l'alpe Servin, unica costruzione in tutto il vallone, e arrivando poco dopo a una profonda grotta; oltrepassati i tratti dove la traccia si sviluppa tra alte balze rocciose e ripidi pendii prativi (massima attenzione), seguire gli evidenti segnavia tra cuspidi rocciose fino a raggiungere l'ampio pianoro del Servin dove il vallone si apre ad una più ampia visuale.
Da qui la traccia ed i segnavia in alcuni tratti sono da ricercare; si punta all'inizio verso un enorme masso triangolare spaccato e poi si risale a sinistra di esso il pendio di nuovo molto ripido che affianca e poi attraversa verso ovest il rio Servin (scolmatore dell'omonimo lago). Dopo poca salita si avvistano le "tre pere" sulla dorsale in alto. Puntando verso di loro e seguendo i rari segnavia, si sale su forti pendenze ed in breve si arriva ad un piccolo piano da dove si vede il minuscolo lago del Servin o "dle tre pere" che si raggiunge in breve.

2. L'itinerario delle scale:

Santa Cristina da Bracchiello per il senté dle scalinà

Un itinerario inusuale per salire a Santa Cristina, sfruttando il sentiero che collega Bracchiello e la frazione Monti di Voragno, recentemente ripulito e ben segnato. Il sentiero è caratterizzato da due ardite scalinate in pietra, specie la seconda; continua poi su un lungo tratto scalinato nel bosco sopra Monti, per terminare con la ripidissima scalinata per raggiungere il santuario. È un itinerario per i mesi invernali per l'ottima esposizione a sud. Da non sottovalutare i numerosi tratti abbastanza esposti nella prima parte.

Itinerario

Sentieri n° 261 - 242A e 242 con segnavia bianco/rossi

difficoltà: E

quota partenza: 843 m

quota vetta: 1340 m

dislivello salita totale: 600 m circa

Dalla frazione Bracchiello di Ceres nei pressi del vecchio lavatoio coperto prendere a de-

stra il sentiero n° 261 che, superando il ruscello su una passerella di traversine, sale verso est e che si dirige verso Monti di Voragno. Appena nel bosco si attraversa un valloncello su un ponte in condizioni un po' critiche e poco dopo si incontra la prima scalinata che sale nel bosco. Dopo un traverso, si scende leggermente e si perviene alla seconda ardita e lunga scalinata in pietra. Dopo di questa si prosegue con saliscendi, pervenendo alle case di Monti di Voragno (973 m), raggiunte anche dalla sterrata che sale da Voragno.
Si percorre la sterrata fino a un tabellone segnaletico. Di qui si prende per pochi metri la sterrata che fa un tornante a sinistra per poi piegare a destra nel bosco (cartello - sentiero 242 a), salendo gradualmente. Poi inizia la parte ripida quasi tutta scalinata, un po' in pietra, un po' con scalini in legno che porta in breve al santuario dopo l'ultima ripidissima scalinata in pietra.

3. Un'autostrada a 2000 metri:

Valloni Alpetta e Vercellina, anello per la Vì dla Pala

Interessante anello che collega gli alpeggi dei valloni dell' Alpetta e Vercellina, tutti usati per il pascolo nella bella stagione. L'itinerario è caratterizzato da un grandioso tratto lastricato per permettere il passaggio degli animali attraverso un enorme ciaplè, tra gli alpeggi Gias Pian delle Cialme e il Gias Costa, detto "Vì dla Pala". Dal costone a quota 2305 m vi è una splendida vista sull'Uja di Ciamarella e su tutte le vette della testata della Val Grande.
Data la scarsità di segnali, il percorso è da effettuare solo con buona visibilità.

Itinerario

Sentiero GTA con rari segnavia bianco/rossi

difficoltà: E

quota partenza: 1467 m

quota massima: 2305 m

dislivello salita totale: 840 m circa

Si sale alla Frazione Rivotti di Groscavallo. Da Case Giordano si imbocca il sentiero classico che sbuca sulla sterrata del Sentiero Balcone che conduce al Gias Fontana. In prossimità dell'Alpe Mojes si apre sulla destra il bel Vallone dell'Alpetta (cartello indicatore, 1710 m).
Si inizia a risalire la valle seguendo tracce di sentiero (il pascolo degli animali non

consente una traccia uniforme) e i radi bolli bianco rossi, ma situati in maniera abbastanza strategica, puntando ai vari alpeggi.
Si raggiunge il Gias Primavera, il Gias Alpetta e di qui, spostandosi a sinistra, si risalgono i pendii che portano al Gias Pian della Cialme 2024 m. A questo punto, dopo aver risalito ancora una breve rampa dietro l'alpeggio, il sentiero piega a destra attraversando il vallone sino al Gias Costa.
È questa la parte caratterizzata da tratti di perfetto lastricato con una larghezza davvero inusuale per un sentiero: un'opera immane. Giunti al Gias Costa si continuano a seguire i radi segni che portano ad un valloncello erboso posizionato a est del Gias e caratterizzato da un bel gendarme nelle vicinanze. Ci troviamo oramai quasi sulla dorsale tra i due valloni; si risale il valloncello spostandosi man mano verso destra fino al comparire del Vallone di Vercellina.
Si sale a sinistra fino a quota 2305 m.
Qui i segni bianco rossi si perdono.
Si percorre la dorsale verso il Morion praticamente in piano fino a trovare il punto più comodo per iniziare la discesa in Vercellina (un tubo dell' acqua in PVC può essere un valido riferimento; infatti la presa del'acqua è posta appena sopra la zona di discesa). Seguendo la dorsale erbosa a sinistra si ritrovano dei bolli e si arriva in breve al bel Gias Vei.

Da qui si prosegue la discesa fino al Gias di Mezzo 2086 m dove si incrocia il sentiero GTA del colle della Crocetta. Senza alcun problema si scende fino ai Rivotti concludendo cosi un bell'anello.

4. La grotta delle leggende:

La Bouiri dou Servagiu da Ala di Stura per Roc dou Tchapèl

Interessantissimo itinerario che porta a scoprire prima il Roc dou Tchapèl (Rocca del cappello), splendido balcone aggettante sulla val d'Ala, ricoperta da iscrizioni di ogni epoca, persino in lingua ebraica (Baruch Habà beShem Adonai "Benvenuto nel nome del Signore"), poi la Barma della Masca, piccola caverna sottostante il masso, e infine la Bouiri dou Servagiu, profonda grotta usata dai minatori che lavoravano nella zona, e origine di leggende sull'uomo selvatico che pare l'abitasse nei tempi antichi.

Sentiero non facilissimo, solo una esile traccia, in alcuni punti parecchio esposto. I segni bianco/rossi sono pochi e distanti; occorre assolutamente non perdere la traccia, data la zona molto impervia e selvaggia. Necessaria la pila frontale per scendere nella grotta. Itinerario ideale per l'autunno, in quanto quasi tutto al sole e con buona visibilità sulla zona, in altre stagioni preclusa dal fogliame.

Itinerario

Sentiero n° 239A con pochi segnavia bianco/rossi

difficoltà: EE

quota partenza: 1075 m

quota massima: 1467 m

dislivello salita totale: 400 m circa

Da Ala di Stura salire sulla strada a destra della chiesa fino alla frazione Pian del Tetto. Prima delle ultime case si vede sulla destra una sterrata (cartello). Seguirla per pochi metri e poi continuare dritto verso est. Percorrere il bel bosco di faggi fino all'Alpe Credarian, nei pressi dei massi di arrampicata. Da qui scendere sul sentiero che va a Masone per pochi metri e imboccare a sinistra un sentierino che sale verso est (cartello e ometto di pietre).

Il sentiero, poco più di una traccia, attraversa un bel lariceto, per poi arrivare con salita moderata al crestone che scende dalle Curbassere. Da qui proseguire verso est raggiungendo un punto panoramico sulla bassa valle. Da qui si vede già davanti il Roc dou Tchapèl.

Il sentiero scende sul lato est, attraversando con saliscendi le pendici del monte (alcuni tratti un po' esposti) e raggiungendo, dopo un tratto ripido il Roc. Da qui scendere a est un ripido costone. Si arriva a sinistra alla Barma della Masca. Salire il pendio di fronte, molto ripido, spostandosi verso destra in direzione di una parete rocciosa. Si segue la labile traccia in salita su forti pendenze, arrivando in breve alla Bouiri dou Servagiu.

La grotta è difficilmente individuabile, uno stretto foro, ma è segnalata da una freccia bianco/rossa con la punta verso il basso. Si scende abbastanza facilmente nel foro, poi il vano si allarga e prosegue per una trentina di metri. Sulla destra si notano alcune iscrizioni. In fondo si nota la canalina scavata nella roccia per raccogliere la poca acqua. Sul soffitto i segni degli scalpelli.

Ritorno per l'itinerario di salita oppure dall'Alpe Credarian scendere direttamente sul sentiero a Masone e poi a destra per strada fino ad Ala.

Mario Alpinisti

Zecche di montagna

Nelle serate del 28 febbraio e 28 giugno, rispettivamente presso le sedi delle sezioni di Pianezza e Bussoleno, alcuni ricercatori del Dipartimento di Scienze Veterinarie dell'Università di Torino hanno tenuto due serate divulgative sull'ecologia delle zecche.

Questi piccoli artropodi, parenti di ragni e acari, da alcuni anni sono diventati frequentatori abituali dei boschi di pianura e montagna, proprio come i soci CAI.

Le zecche sono tristemente note per la loro attitudine a trasmettere, attraverso il morso, malattie spesso gravi e invalidanti, come la febbre bottonosa del Mediterraneo o la malattia di Lyme.

In Italia vi sono specie diverse, ciascuna con specifiche preferenze di habitat e di ospiti sui quali nutrirsi. Analogamente a molti altri artropodi vettori, le zecche stanno giovando del surriscaldamento globale che garantisce la sopravvivenza al periodo invernale e ha permesso, negli ultimi decenni, un'espansione dell'areale di distribuzione sia in latitudine sia in altitudine di alcune specie, come *Ixodes ricinus* ritrovata fino a 1880 m di quota. Conosciuta come "zecca dei boschi", si tratta di una specie largamente diffusa in tutta Europa. Il suo ciclo evolutivo può durare da pochi mesi fino ad alcuni anni e prevede lo sviluppo attraverso quattro stadi distinti. Dall'uovo schiudono le larve, piccole zecche che si spostano di poco dal riparo sicuro dello strato di detriti e foglie al suolo per cercare micromammiferi, passeriformi o piccoli rettili sui quali nutrirsi. Una volta afferrata la preda e trovata la posizione adatta per poter compiere indisturbate il loro pasto, incidono la cute con i cheliceri e infiggono l'ipostoma, ancorandosi alla pelle dell'ospite per il tempo necessario a riempirsi di sangue. Sono necessarie alcune ore, talvolta un giorno o più, perché la zecca termini il suo pasto, dopodiché si lascia cadere al suolo per ritornare al sicuro tra foglie secche e detriti organici. Dopo aver mangiato, la larva ha energia e proteine sufficienti per mutare al successivo stadio di ninfa. Questa è di dimensioni leggermente superiori, dotata di 4 paia di zampe, in grado di nutrirsi anche su animali più grandi, uomo compreso. Esattamente come la larva, anche la ninfa rimane nella bassa vegetazione in attesa di un ospite sul quale nutrirsi. Finito il pasto di sangue cade a terra e muta in adulto, l'ultimo stadio evolutivo.

Gli adulti possono essere maschi o femmine, di dimensioni maggiori, dotati di uno *scutum* -uno scudo chitinoso- sul dorso più o meno esteso a seconda del sesso e più o meno colorato in base alla specie. In questo stadio, gli individui non si nutrono per evolvere, ma per riprodursi. L'atto riproduttivo può avvenire a terra o sull'ospite stesso, ma la deposizione delle uova avviene sempre al suolo, al riparo dalla luce.

Ogni femmina ingorgata -cioè piena di sangue, al termine del pasto- è in grado di deporre decine di migliaia di uova che schiuderanno dando alla luce nuove larve. Si trat-

ta di predatori molto efficienti, in grado di percepire le loro prede da lontano, grazie ai recettori chimici che individuano la saturazione di CO_2 dell'aria, recettori tattili che le avvertono delle vibrazioni prodotte dal passo pesante e fotorecettori che rilevano la variazione di luminosità. Non saltano né volano, ma attendono appostate su steli d'erba e piccoli arbusti che un ospite passi sufficientemente vicino da potersi aggrappare al suo pelo o ai suoi vestiti. Si muovono furtive, passando inosservate anche sulla cute più sensibile, grazie a piccoli pedicelli al termine dei lunghi arti. Tagliano la pelle con il loro apparato buccale, preciso e affilato e, grazie alle proprietà anestetiche della saliva, il loro morso non fa male. Prediligono zone anatomiche di difficile accesso, umide e al riparo dalla luce diretta del sole. Il loro pasto si divide in due momenti alternati: inizialmente succhiano sangue, ma successivamente lo concentrano, trattenendo la parte nutritiva, e re-iniettano la quota liquida insieme a saliva. Quest'ultima è la fase durante la quale avviene il passaggio di agenti patogeni, virus e batteri portatori di malattia.

Temono principalmente il disseccamento, che combattono assumendo acqua dall'ambiente circostante, ma, dato che questa operazione richiede loro un notevole dispendio energetico, tentano di ridurre al minino le perdite, evitando l'esposizione alla luce solare diretta e le giornate di caldo secco, durante le quali rimangono a riposo nel terreno. Scelgono le ore meno calde della giornata, che spesso coincidono con i momenti di massima attività delle loro prede, e gli ambienti boscati.

Tutto questo vale per *Ixodes ricinus*, ma esistono molte altre specie di zecche che si nutrono su ospiti diversi, come *Rhipicephalus sanguineus* che predilige il cane e si nasconde nelle crepe dei muri delle abitazioni.

Non è sempre facile accorgersi della presenza di una zecca, per questo è bene conoscerne le abitudini e prevedere il potenziale pericolo, ricordandosi di controllare tutte le parti del corpo, soprattutto quelle di più difficile accesso, al termine di un'escursione.

Esistono sistemi più o meno empirici per ridurre il rischio di venire morsi da una zecca, come indossare abiti chiari che permettano di vederla più facilmente, pantaloni lunghi e maniche lunghe, compatibilmente con la stagione, repellenti specifici e abiti intrisi di essi. Lo strumento più potente a nostra disposizione rimane la conoscenza: saper identificare i luoghi potenzialmente infestati, gli orari, le stagioni e le condizioni meteo favorevoli alle zecche può renderci più attenti al pericolo e limitare il rischio. Una zecca che rimanga sulla cute per poche ore difficilmente

costituisce un rischio per la salute, se asportata tempestivamente e correttamente, ma più il pasto di sangue si protrae maggiore è la probabilità di infezione. Una volta morsi da una zecca è bene evitare assolutamente i rimedi "della nonna": mettere alcool, olio o comunque tentare di uccidere la zecca prima di estrarla può aumentare il rischio di infezione. La zecca che si senta minacciata, per staccarsi ha bisogno di "concludere il pasto", cioè rigurgitare saliva attraverso la ferita in modo da sciogliere il cemento che la tiene ancorata alla pelle, e nel farlo potrebbe iniettare i germi patogeni che ancora non aveva iniettato. Per rimuoverla è sufficiente afferrarla saldamente con delle pinzette a livello dell'apparato buccale, il più vicino possibile alla pelle, ed estrarla tirando con una lieve torsione. Consultare il medico nel caso in cui il morso sia iniziato numerose ore prima e la zecca sia già di dimensioni considerevoli e nei giorni seguenti è bene tenere sotto controllo segni clinici quali febbre, gonfiore della parte colpita, spossatezza ed eventuali arrossamenti.

I proprietari di cani possono prevenire il morso usando i normali prodotti ectoparassiticidi attivi anche sulle zecche, ma è comunque indicato controllare i propri animali al termine di una gita.

In Piemonte le zecche costituiscono un problema emergente legato al cambiamento del clima e all'abbandono dell'uomo di aree montane e pedemontane, che ha favorito l'aumento delle popolazioni di selvatici. Negli ultimi anni si è registrato un sensibile aumento di malattie trasmesse dalle zecche all'uomo, per questo enti pubblici come l'Università di Torino, gli enti parco delle Alpi Cozie e dell'area fluviale del Po Torinese hanno avviato programmi di monitoraggio e attività di formazione e informazione per la popolazione e le categorie a rischio, nelle quali le serate presso le sedi CAI di Pianezza e Bussoleno si inseriscono. Un ringraziamento particolare a Laura Tomassone e Aitor Garcia Vozmediano del Dip. di Scienze Veterinarie, per aver messo le loro conoscenze a disposizione dei soci.

Alessandro Bellato

CentrOttico

Dal 1973 al servizio dei tuoi occhi

ALPIGNANO (TO) - Via Rossini, 20/22
Tel. 011.967.10.82
www.centrottico.com e-mail: centrottico@tin.it

Controllo della vista

Vasta scelta di occhiali da sole, vista e lenti delle migliori marche

Laboratorio di montaggio e riparazione occhiali in sede

Sconto ai soci C.A.I. 15% su occhiali da vista e da sole

Floricultura
Cavallotti

Fiori e piante ornamentali tutto l'anno

Via Puccini, 42 - 10044 Pianezza (TO)
Tel. 019675979

Un mondo di cristalli

La neve, tanto amata da sciatori, scialpinisti e ciaspolatori, non è nient'altro che acqua cristallizzata. Negli animali la formazione di calcoli è l'ammassamento di cristalli di carbonato di calcio che, se raggiungono dimensioni ragguardevoli, portano a conseguenze dolorose. Il famoso cristallino dell'occhio umano è un composto cristallizzato di acqua e sostanze organiche. Il quarzo cristallino viene adoperato in orologeria e nell'elettronica sfruttando la sua piezoelettricità. Le batterie delle auto ibride, delle fotocamere e di molti apparecchi sono fatte con cristalli di litio. Gli esempi potrebbero continuare all'infinito. Ma pure chi arrampica sulle pareti ricorda le vene di quarzo della Sbarua o la Cristalliera che deve il suo nome ai ritrovamenti ottocenteschi di belle placche di cristalli (quarzo e granati) oppure le belle guglie del Monte Bianco(sia italiano che francese) dove si aprono vere caverne ricoperte di favolosi cristalli di quarzo, lucidi e trasparenti o addirittura affumicati (cosiddetti fumè).
Il mondo dei cristalli è conosciuto fin da tempi remoti. In uno scavo di una città romana in Austria, sono stati trovati enormi cristalli di quarzo portati giù dagli Alti Tauri. Diademi e cristalli colorati ornarono manufatti già nell'età del ferro e continuarono ad essere adoperati per collane, gioielli e corone di tutta Europa. Druidi, maghi e streghe nel medioevo

ne facevano grande e segreto uso e dai Fenici abbiamo appreso l'arte di trasformare il quarzo in vetro. Oggigiorno i carotaggi effettuati per cercare materie prime fanno scoprire, tramite analisi particolari, nuovi ed interessanti minerali che vengono studiati attentamente per capire la loro sfruttabilità. E non ultimo vi ricordo il sale che, macinato o sgrossato, ha fatto parte importante, sin da tempi remoti, della nostra alimentazione e creato appositi camminamenti sull'arco alpino chiamate appunto, vie del sale.

A tutt'oggi sono stati trovati nel mondo quasi seimila nuovi minerali (differenti per composizione chimica) e meno della metà è visibile all'occhio umano. Molti di questi ultimi sono solo polveri o granuli e forse le forme cristallizzate che tanto ci attraggono si riducono a 1500; pur sempre un buon numero. E dunque, dove possiamo trovarli? Per noi montanari si aprono scenari interessanti e spesso nelle nostre camminate pestiamo o passiamo accanto a favolosi tesori nascosti. Dobbiamo solo guardare più attentamente per terra per trovare con facilità qualcosa che brilla. Magari intorno alla Rocca della Meja, al pian della Mussa, nel vallone del Puriac o a Rocca Sella.

Nella nostra sede abbiamo due vetrine, disposte in tempi lontani in cui c'era chi si occupava anche di mineralogia, che rappresentano una nutrita varietà cristallina delle nostre Alpi. Per cui, portarsi dietro un martello, uno scalpello e un po' di carta per avvolgere, non è un gran peso e si ha la possibilità di portarsi a casa un bel ricordo… e poi da questo si può scatenare una nuova passione.

Le zone di contatto fra diverse rocce, a volte facilmente individuabili per il cambio di colore, sono i punti in cui si aprono le cosiddette faglie, che sono i punti di scorrimento nei tempi in cui le Alpi si sono innalzate e formate. Lo scorrimento, provocato da pressioni fortissime, ha generato calore e, nei punti di contatto, i componenti delle rocce si sono sciolti ed in seguito, raffreddandosi, la dove c'erano spazi, creato geodi di cristalli. Se la faglia era tanto larga, a volte, dalle profondità della terra, salivano flussi liquidi idrotermali, composti in prevalenza di quarzo, che solidificandosi creavano, insieme ad altri componenti, bellissime druse cristallizzate. Possiamo pertanto dire che su ogni superficie rocciosa sia esterna che interna(qualcuno ricorderà le caverne piene di cristalli del viaggio nel centro della terra di Giulio Verne) se non anche sottomarina, la possibilità di trovare cristalli abbraccia l'intero pianeta. Tenete conto quando farete i vostri viaggi anche in terre lontane.

La componente avventura per chi, oltre a collezionare, vuole dedicarsi alla ricerca e raccolta di cristalli è altissima. Ho scavato pozzi verticali di molti metri, percorso fatiscenti gallerie, scalato od appeso su instabili pareti, setacciato fiumi in cerca di pepite, fatto crollare massi di tonnellate, visitato e battuto in cave e miniere di mez-

zo mondo, cercato tronchi fossili, interagito con musei e collezionisti d'ogni dove. Dopo cinquant'anni da ricercatore, con una collezione di 11.000 pezzi ed un magazzino di 50.000, dopo essere stato il presidente di un gruppo mineralogico, dopo aver elaborato e fatto approvare una legge per la raccolta di minerali, dopo essere stato ovunque sulle nostre Alpi ed oltre, resto sempre un entusiasta di questa bellissima scienza che cerco sempre di trasmettere a neofiti e ragazzini anche nelle nostre uscite sia tematiche che dell'alpinismo giovanile.

Ho sempre avuto ammirazione per coloro che hanno passioni, sia statiche che dinamiche, sia sedentarie che sportive. Coloro che non vedono l'ora di staccarsi dalla quotidianità per dedicarsi al loro ideale. Questo per me è vivere e non sopravvivere.

Come diceva Messner - Quand'anche avessi salito tutte le montagne del mondo, sarei sempre in cammino – questo è anche la passione per la mineralogia.

Manlio Vineis

Più in alto

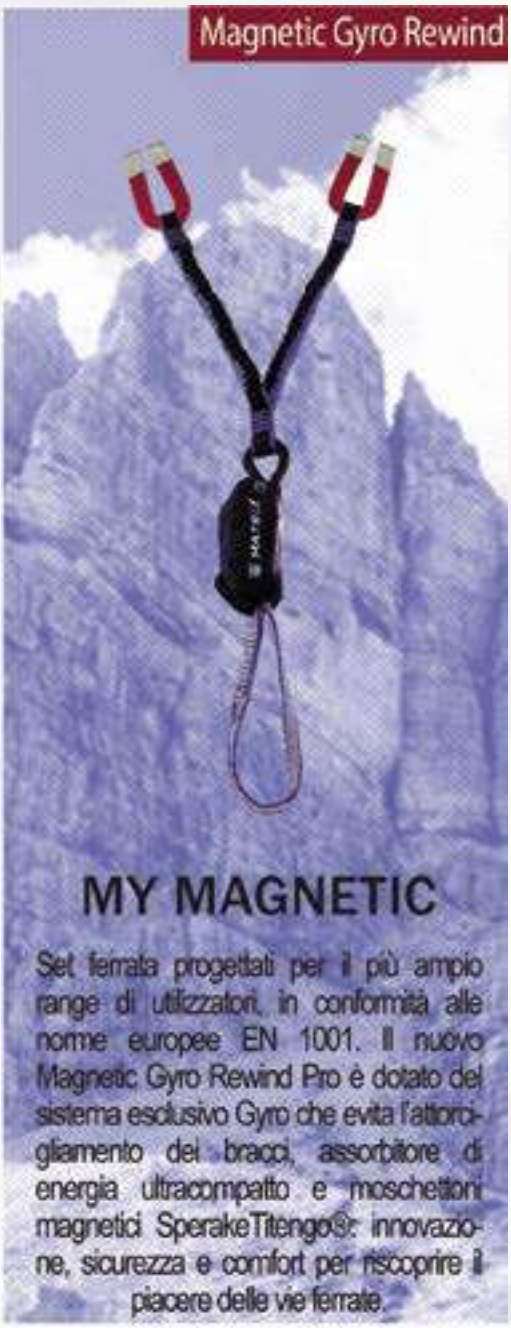
Excelsior! Il motto del Sodalizio ricorda ai suoi soci che la strada da percorrere s'inerpica irta verso le vette e non conosce battute d'arresto.

Dagli albori dell'alpinismo a oggi le vette si sono fatte più basse, le salite meno ripide, le rocce meno taglienti, i crepacci meno profondi. Il merito va all'evoluzione dell'attrezzatura e dei materiali che hanno permesso ai più di raggiungere traguardi impensabili fino ad alcuni decenni fa. Sono trascorsi anni da quel Nuovo Mattino dell'arrampicata che, proprio grazie a vie sempre più sicure, ha messo in dubbio l'idea stessa dell'ascesa verso il cielo, per ambire invece a salite di grado e difficoltà. Bisogna tornare indietro agli anni Settanta per ricordare l'invenzione dei friends, che hanno aperto la strada all'arrampicata trad.

A cosa hanno portato gli ultimi anni del secolo? E i primi del nuovo millennio?

L'arrampicata è disciplina sportiva riconosciuta dal Comitato Olimpico nel 2010, si stacca dall'UIAA e si frammenta in lead, boulder e speed, si percorrono a vista vie di 9c e Alex Honnold chiude in solitaria l'ascesa a El Capitan nel 2017. Ma la vera rivoluzione deve ancora venire. È il 2018 quando il mondo delle vie ferrate subisce la prima sferzata di novità con l'introduzione del brevetto Magnetik della CHAMP e un anno dopo la PEPZL sconvolge il mondo dell'arrampicata outdoor con i suoi Ptchak. A pochi mesi dall'uscita sul mercato, Spit e Fix sono ormai un vago ricordo per chiodatori esperti come Olmo Brighetti, secondo cui "… con i nuovi Ptchak renderemo sicure vie di 8 e 9 anche sul calcare più marcio!".

C'è chi solleva dubbi sull'affidabilità delle nuove tecnologie, perché non ancora validate dal CAI, ma Sabina Fischi rassicura: "È sempre stato così. Ogni volta che una nuova tecnologia viene scoperta c'è qualcuno restio al progresso, ma proprio com'è stato



per il riavvolgi-DVD, non passerà più di un lustro che tutti li useranno! Inizialmente la diffidenza è normale, com'è stato per l'acqua dietetica o i portoricani, ma la comodità viene prima di tutto e se l'invenzione è buona non rimane nel cassetto" e ancora "i Ptchak cambieranno il modo di vivere la montagna. Bucare la roccia non è più tollerabile in termini di impatto ambientale, è bene che anche gli alpinisti più demodé se ne facciano una ragione."

Chissà cosa ci riserverà questo luminoso futuro, felpe che sghisano gli avambracci e freni auto-bloccanti? Non ci rimane che attendere ansiosi l'alba del prossimo mattino. Nel frattempo, buona arrampicata a tutti!

autoscuola pianezza di moine laura

SPORTELLO TELEMATICO DELL'AUTOMOBILISTA

si effettuano: **revisioni auto,**
collaudi, volture,
rinnovi patenti,
cambi targhe

Via Manzoni, 8 - 10044 PIANEZZA (TO)
Tel. 011/967.49.10 - Fax 011/967.46.05
E-mail: l.moine@virgilio.it

UnipolSai ASSICURAZIONI

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 2016/2017 riservato ai Soci del C.A.I. Pianezza
(previa presentazione tessera)

	bottiglia		sfuso litro
Barbera d'Asti DOCG	€ 3,20	Barbera rosso	€ 1,50
Bonarda Cisterna DOC	€ 3,20	Bonarda amabile	€ 2,00
Bonarda Piemonte DOC	€ 2,90	Arneis bianco	€ 2,40
Terre Alfieri Arneis DOC	€ 3,50	Grignolino rosso	€ 2,00
Grignolino Piemonte DOC	€ 2,90	Nebbiolo rosso	€ 2,50
Terre Alfieri Nebbiolo DOC	€ 3,50		
Brachetto	€ 3,90		
Nebbiolo - Barbera Borricata	€ 5,00		

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

Le sedi sociali del CAI Pianezza

È possibile che, prima di arrivare a questo articolo, abbiate già sfogliato Muntagne Noste, l'annuario dell'Intersezionale CAI Valsusa Valsangone 2020, cui in qualche modo questo articolo si ispira.

In effetti, in questi ultimi due anni il tema sviluppato sull'annuario dell'Intersezionale parte da uno dei punti del BIDECALOGO CAI, il nostro codice etico, approvato all'Assemblea Generale di Torino 2013, in corrispondenza dei 150 anni di fondazione del sodalizio. Ebbene, il Capitolo 11 del Bidecalogo, riportato su Muntagne Noste, ha per titolo "Rifugi, bivacchi, capanne e sedi sociali".

Di qui è nata l'idea di questo articolo che vuole ricordare quali sono state le sedi sociali del CAI Pianezza nei suoi 43 anni di storia (40 come sezione).

La sede sociale è (o forse era…) il biglietto da visita della sezione. Ahimè ultimamente rischiamo di sostituire la realtà "reale" con la realtà "virtuale". I soci frequentano di meno le sedi ed attingono le informazioni dai siti internet, dalle pagine facebook o ancora dalle comunicazioni diffuse via mail. Sarà sicuramente inevitabile e comodo, ma non sono per niente sicuro che questa sia la strada giusta per creare rapporti duraturi e sinceri di amicizia fra i soci e di fedeltà nei confronti dell'associazione. I tempi cambiano e con essi i modi.

Non rimpiango il passato, ma sicuramente "una volta" al giovedì sera c'era più gente in sede e la gita della domenica cominciava già lì, parlandone con gli amici…

1 - Le prime riunioni della Sottosezione CAI Pianezza avvennero **nel 1976** nell'allora "Bar Giordan", collocato in Via Susa 44 (ora diventato un ristorante cinese). Si scendeva, quasi clandestinamente, al piano sotterraneo (tipo tavernetta) e si decidevano le prime gite.

2 - La prima sede "ufficiale" ci venne concessa dal Comune **ad inizio 1977** e si trovava in via IV Novembre al n.18 (il primo foglio ciclostilato, antesignano di Pera Mora, stampato a giugno 1977 riportava già l'indirizzo). Ora il vecchio fabbricato non esiste più ed è stato sostituito da alloggi di edilizia popolare realizzati dal Comune. DI fatto, la prima sede del CAI Pianezza si trovava su via IV Novembre all'angolo della casa che si affaccia ora su "Piazzetta Donatori di Sangue".

La sede di Via Maiolo.

Accompagna l'articolo una foto con il mio faccione piazzato proprio fuori la sede del CAI (avevo qualche anno in meno…). La sede era veramente piccola e infelice, ma fu un primo passo ed avere una sede propria ci faceva sentire importanti!
Al termine di questo articolo viene riproposto il brano "Sede mia, sede mia, per piccina che tu sia" a sigla A.G., che sta per Adriana Graglia. Si trattava di Adriana Bonicatto, compianta moglie del "presidente" Germano Graglia. L'articolo venne pubblicato sul Bollettino sezionale n.27 (luglio/settembre 1982).

3 – La vera, grande, irripetibile sede del CAI Pianezza fu però quella che **da fine 1987 a fine 2004** trovò posto presso i locali di Villa Andreis, ancora esistente, posta in via Maiolo 10. La sezione, secondo me anche grazie alla sede resa via via più accogliente e bella (grazie al lavoro di molti soci, fra cui non posso non ricordare Giorgio Borille), crebbe vertiginosamente in quegli anni. La sede era al piano terra (al 1° piano dell'edificio trovavano posto gli amici del Clik Photo Club). Nell'ampio corridoio di accesso era posto il bancone della Segreteria. A sinistra si trovava l'ampia sala bar in cui ci si poteva intrattenere cordialmente, mentre a destra c'era la saletta utilizzata come biblioteca e per le serate e proiezioni.

Piazzetta donatori di sangue..

Lo stabile era invero abbastanza vetusto e malandato (era vuoto ormai da anni, dopo che in precedenza per alcuni anni aveva ospitato uno degli asili comunali), ma i locali a noi concessi vennero rimessi a nuovo (ripavimentandoli, riprendendo l'intonaco delle pareti e tutto quanto risultò necessario per renderli assolutamente "nostri"!). Sicuramente quella fu la più bella sede del CAI Pianezza. Purtroppo, come spesso accede, le cose bello finiscono… L'Amministrazione Comunale decise di cambiare destinazione d'uso all'edificio: pensò di affidarlo a terzi affinchè venisse trasformato in residenza di riposo per anziani. Per iniziare, cominciò con il richiedere alle associazioni di trasferirsi altrove, cosa che avvenne con tanta tristezza a fine 2004. Nel frattempo il progetto di trasformazione saltò, ma per intanto noi (e il Clik) ce ne eravamo andati ed avevamo perso per sempre la "nostra sede". Villa Andreis da allora è ritornata nella solitudine e nell'oblio, in attesa della sua mesta fine che non potrà che essere la demolizione…

Di questo periodo vi propongo una foto di una serata di festa (forse era la sera di Capodanno). Qualcuno magari si riconoscerà (lacrimuccia)!

4 – Nel momento in cui il Comune ci sfrattò da via Maiolo, ci concesse uno "spazio" (non saprei come definirlo diversamente!) in quella che fu la prima "Casa delle Associazioni" pianezzese. Il tessuto urbano in centro era già cambiato e all'inizio di via IV Novembre (siamo di nuovo lì…) dove in precedenza c'era un magazzino comunale, venne aperta Piazzetta Donatori di Sangue (la benemerita AVIS, sezione pianezzese, ha da sempre la propria sede a pochi passi di lì, su via XXV Aprile, dove c'è il meraviglioso e vetusto cedro del Libano. I locali situati sul fondo della piazzetta, ora utilizzati dalla Croce Rossa e dalle Associazioni impegnate nel sociale, vennero **da inizio 2005** dati alle associazioni culturali e del tempo libero.

Rispetto a via Maiolo fu un disastro. Non avevamo un locale per noi. La Segreteria (e questo fu lo "spazio" concesso dal Comune al CAI…) col suo bancone, schedari, materiale etc, trovò posto nel corridoio del 1° piano! Addio sala bar e tutto il resto…

Iniziò in quel momento il concetto di "condi-

visione degli spazi" con le altre associazioni, nel frattempo cresciute di numero… I locali al piano terra, in pratica due stanze lunghe, contigue e separate solo nella parte centrale da un muro aperto in fondo, venivano utilizzate il giovedì sera, la prima per fare salotto (ciaciarè) e la seconda (quella posta dietro) come saletta proiezioni, tirando una tenda. Col risultato di scontentare tutti: chi doveva chiacchierare perché doveva stare zitto (o quanto meno parlare sottovoce) e chi voleva guardarsi la proiezione in santa pace si ritrovava spesso con un sonoro – magari di non grandissima qualità – disturbato dal momentaneo aumento del chiacchiericcio…

Questa sistemazione proprio non soddisfò nessuno, tant'è che Rabezzana, il presidente di allora, iniziò subito a martellare il sindaco nella speranza di miglior sistemazione…

Ci fu in quel periodo un "pour parler", un'ipotesi di accordo (dietro proposta del Comune) con l'ANA – Associazione Nazionale Alpini gruppo di Pianezza – per condividere gli spazi (da sottoporre a consistente ristrutturazione ed ingrandimento) dislocati nel complesso di Madonna della Stella. L'accordo con il Comune prevedeva che le due associazioni si facessero carico di parte dei costi di ampliamento e ristrutturazione e di buona parte dei lavori. Sono sincero: io fui fin dall'inizio scettico sul fatto che la Sezione fosse in grado di compiere tale sforzo, sia economico che di impegno umano. La nostra sezione non poteva competere con l'ANA, al cui interno sono numerosi i geometri, gli impresari e gli artigiani edili, oltre a un bel numero di ex alpino molto volenterosi e ben radicati sul territorio… Al momento della decisione finale, la sezione si tirò indietro.

Penso che in fondo sia stato un bene per Madonna della Stella. Dovendo accogliere un unico gruppo, l'ANA, il progetto di ristrutturazione venne ridimensionato ed il risultato finale, gradevolissimo, non snaturò più di tanto il fabbricato attiguo alla chiesetta (era la casa del custode, oggetto dell'intervento). Alcuni soci del CAI Pianezza sono anche ex alpini iscritti all'ANA. Provate a chiedere a Edoardo Pianca o a Renato Nozza l'impegno profuso dall'ANA per raggiungere quel risultato…

5 - Siamo così, più o meno felicemente, approdati in Via Moncenisio 1 (ex Casa Benefica) negli attuali locali, insomma. **Era l'inizio del 2009**.

È una bella sede? Non saranno i fasti di Villa Andreis, ma io la ritengo funzionale alle attuali esigenze della sezione. Disponiamo di un locale segreteria tutto nostro, nel quale trova anche comoda sistemazione la biblioteca sezionale, buona parte del materiale tecnico e in cui comodamente si possono effettuare le riunioni del Direttivo e delle Commissioni. Abbiamo poi uno spazio nel seminterrato che utilizziamo come magazzino, condividendolo con altre due associazioni. Il giovedì sera poi abbiamo la disponibilità del saloncino per le proiezioni o per due chiacchiere fra amici.

E poi diciamocela tutta: chi fa veramente bella e accogliente la sede sono soprattutto coloro che la frequentano e la rendono viva ed ospitale!

Giovanni Gili

Sede mia, sede mia, per piccina che tu sia…

Ma chi è stato a spargere la voce che la nostra sede non è accogliente?
Chi ha detto che noi del CAI vorremmo cambiare sede?
D'accordo, è un po' umida, non si riesce a piantare un chiodo nei muri, non ci si può appoggiare alle pareti grondanti d'acqua, l'intonaco si stacca, l'odore di muffa per chi entra per primo dopo l'apertura settimanale ricorda le foreste dell'Amazzonia, la buca delle lettere è piena d'acqua e la posta inzuppata. Ma va bene anche così, le notizie arrivano più fresche!
D'accordo, è frequentata da strani animaletti che a prima vista sembrano olive nere, ma che osservandoli meglio si riescono a distinguere le zampette. I ragni sono poi istruttivi perché, essendo molto grossi, sfoggiano bene la loro tecnica di arrampicata sulle pareti e dalla natura c'è sempre da imparare. Che siano i famosi ragni di Cortina?
Se un bisogno impellente ci coglie riusciamo a trattenerci con strane contorsioni che ricordano le danze in discoteca. Abbiamo però un prezioso lavabo antichissimo che è stato appositamente celato dietro una tenda per sottrarlo alle brame di antiquari famelici. È il nostro pezzo migliore!
Se dobbiamo fare delle proiezioni il Comune gentilmente ci mette a disposizione altri locali, che in quell'occasione riesce sempre a trovare, e che noi di fronte agli appartenenti alle altre sezioni facciamo sfacciatamente passare per nostra sede. Non perché ci vergogniamo di invitarli nella vera sede, ma per modestia!
Infatti le sedi dei vari CAI della bassa Valle Susa sono molto più spaziose e sane (hanno persino il lusso dei servizi igienici), però noi quando ci troviamo esposti alle avversità della montagna siamo molto più preparati di loro.

E poi, vi ricordate quando la nostra sede è stata inaugurata con grande sfarzo e numerosa partecipazione di autorità locali? Intervenne persino una giornalista della Stampa, la quale si riprometteva di scrivere un articolo che fortunatamente (o pietosamente) non venne pubblicato. (Da allora non l'abbiamo più vista: chissà, forse languirà in qualche sanatorio?).
Noi siamo molto orgogliosi della nostra sede e invitiamo simpatizzanti e increduli a venire il giovedì sera a raccogliere funghi, scambiare germi e a lasciarsi "influenzare" dal virus della montagna.
Con malizia.

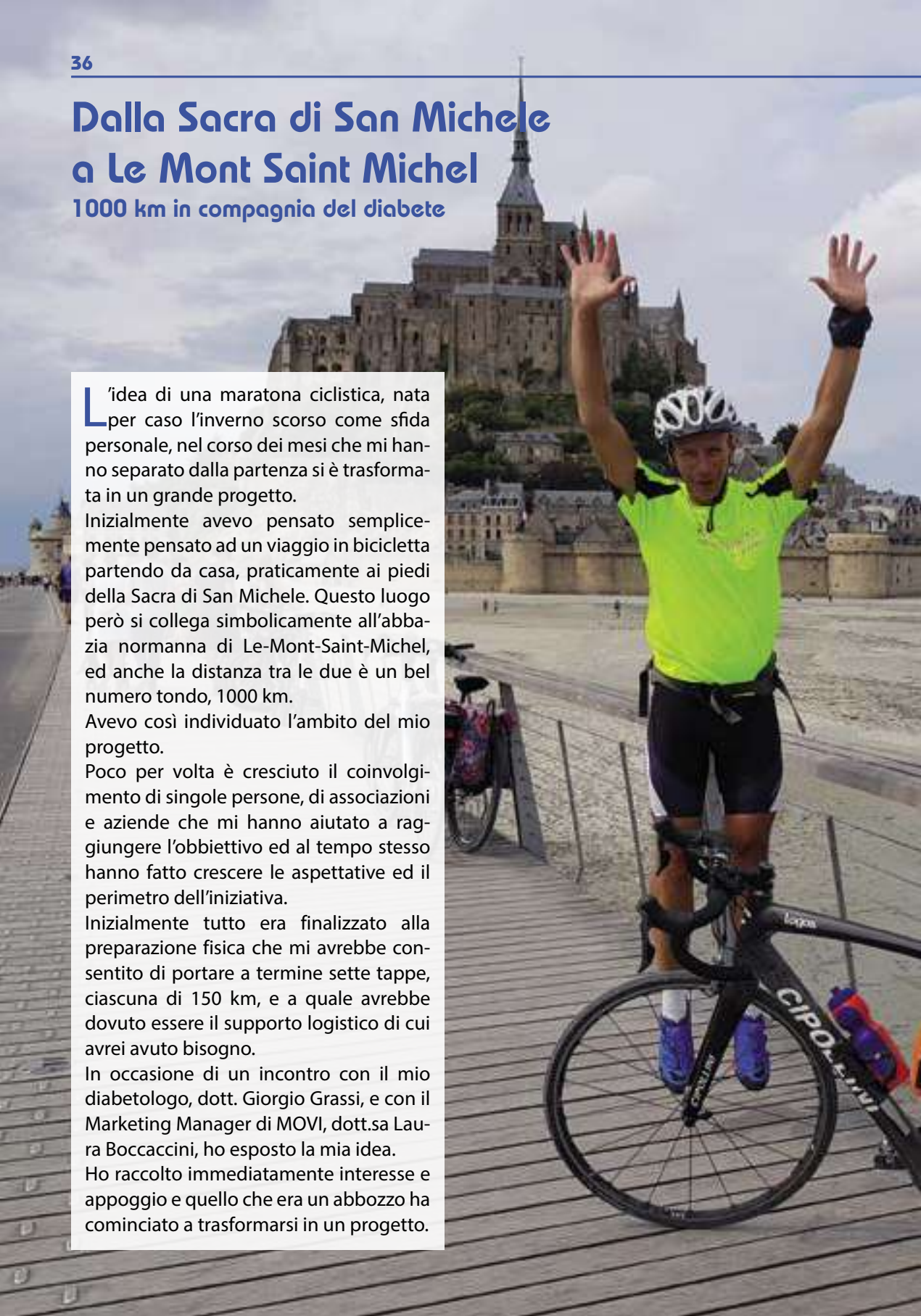
Adriana Bonicatto

(Articolo pubblicato sul Bollettino CAI Pianezza n.27 Luglio-Settembre 1982)

Sono passati 10 anni dalla scomparsa di Adriana Bonicatto (13/10/2009). Ricordarla come segretaria della sezione sarebbe estremamente riduttivo. Moglie del presidente "storico" del CAI Pianezza, Germano Graglia, costituiva con la sua affabilità, continuità e disponibilità la vera "anima" della sezione.
Il tuo ricordo è indelebile per chi ti ha conosciuto ed apprezzato.
Ciao Adriana

Dalla Sacra di San Michele a Le Mont Saint Michel

1000 km in compagnia del diabete



L'idea di una maratona ciclistica, nata per caso l'inverno scorso come sfida personale, nel corso dei mesi che mi hanno separato dalla partenza si è trasformata in un grande progetto.

Inizialmente avevo pensato semplicemente pensato ad un viaggio in bicicletta partendo da casa, praticamente ai piedi della Sacra di San Michele. Questo luogo però si collega simbolicamente all'abbazia normanna di Le-Mont-Saint-Michel, ed anche la distanza tra le due è un bel numero tondo, 1000 km.

Avevo così individuato l'ambito del mio progetto.

Poco per volta è cresciuto il coinvolgimento di singole persone, di associazioni e aziende che mi hanno aiutato a raggiungere l'obbiettivo ed al tempo stesso hanno fatto crescere le aspettative ed il perimetro dell'iniziativa.

Inizialmente tutto era finalizzato alla preparazione fisica che mi avrebbe consentito di portare a termine sette tappe, ciascuna di 150 km, e a quale avrebbe dovuto essere il supporto logistico di cui avrei avuto bisogno.

In occasione di un incontro con il mio diabetologo, dott. Giorgio Grassi, e con il Marketing Manager di MOVI, dott.sa Laura Boccaccini, ho esposto la mia idea.

Ho raccolto immediatamente interesse e appoggio e quello che era un abbozzo ha cominciato a trasformarsi in un progetto.

Abbiamo valutato come ciò che io immaginavo essere una semplice pedalata potesse trasformarsi in un progetto terapeutico, atto a raccogliere informazioni cliniche su di un paziente affetto da diabete tipo 1 durante la pratica di un'attività sportiva intensa e prolungata.
I dispositivi tecnologici, che utilizzo ogni giorno per il monitoraggio della glicemia e per l'erogazione dell'insulina, sarebbero stati fondamentali nell'economia del progetto.
Sarebbe stato possibile condividere i dati raccolti sul campo con il dott. Grassi e i tecnici MOVI.
Avrei potuto variare il profilo di erogazione dell'insulina per adeguare la terapia in tempo reale.
Sarebbe stato possibile utilizzare una APP con cui interfacciare uno smartphone ed il sistema di monitoraggio. In questo modo, posizionando il telefono sul manubrio, avrei potuto seguire in tempo reale l'andamento della glicemia.
A questo punto è nata la partnership con l'associazione JADA Onlus (Associazione Diabetici Alessandria Junior), con cui da anni collaboro, perché questa iniziativa di "sport & diabete" potesse trasformarsi in una missione educativa nei confronti di ragazzi con DM1 e i loro genitori.
Mi sono accorto quindi che occorreva dare un nome a questa iniziativa per poterla identificare e mi scervello per un po' di giorni, chiedendo suggerimenti a chiunque. Ed infine eccolo:

DIABÀVÉLO
Riding with dabetes

Mi è piaciuto dare un nome dal suono francese al progetto che si sarebbe svolto, per 1000 km su 1060 complessivi, in Francia.
Mi è piaciuto il termine riding che significa non solo cavalcare (la bicicletta) ma anche guidare, nel senso che con le mie scelte avrei condotto il diabete, il quale a sua volta mi avrebbe guidato nelle scelte più opportune per la sua gestione.
Scelto il nome era quindi necessario promuovere l'iniziativa: mi sono presto reso conto che questa si stava trasformando nell'attività più impegnativa di tutto il progetto… più ancora della preparazione fisica.
Inizialmente avevo pensato solo al blog // diabavelo.wordpress.com ma poi, dietro suggerimento della dott.sa Boccaccini, è sembrato necessario pubblicizzare l'iniziativa anche durante il viaggio.
Quindi abbiamo lavorato ad un volantino bilingue, italiano e francese, per descrivere il progetto, e pensato a dei manifesti da affiggere sul camper.
Qui è fortunatamente giunto l'apporto insostituibile del mio amico Andrea. Si è immediatamente prodigato nel creare una squadra di professionisti nel settore grafica e design.
Le mie idee primordiali hanno avuto un'evoluzione impressionante ed è nato il logo, è stato disegnato il manifesto, reimpaginato il volantino e aperto il profilo Facebook https://www.facebook.com/diabavelo.
Parallelamente era necessario occuparsi della logistica.
Il supporto più naturale al viaggio è par-

so subito il camper. Ci avrebbe consentito di modificare percorso e luoghi di sosta in caso di necessità. Permetteva di disporre di una cucina per approntare il pranzo. Ha permesso di trasportare tutti i dispositivi e i presidi di back-up, i materiali di consumo ed un frigo per conservare l'insulina ed infine i dispositivi per la trasmissione dati.
Occorreva quindi tracciare il percorso.
Il punto di partenza ed il punto di arrivo erano ben chiari, era però necessario dettagliare le singole tappe.
Queste avrebbero dovuto evitare le aree più trafficate sfruttando, dove presenti, le piste ciclabili; limitare il più possibile i dislivelli e, in ultimo, individuare i campeggi dove pernottare.
Ho suddiviso l'intero percorso in 7 tappe, la cui lunghezza media era 150 km.
Di queste alcune sarebbero state più brevi, perché erano previsti maggiori dislivelli, e l'ultima era di soli 100 km per recuperare eventuali ritardi.
In assenza di problemi le tappe sarebbero state consecutive in modo da chiudere il percorso in una settimana.
Ho individuato le località di arrivo in base alla presenza di campeggi e così ho scoperto aree e località della Francia a me completamente sconosciute:

Partenza	Arrivo	Distanza (km)
Sacra S.Michele	Saint-Rémy-de-Maurienne	133
Saint-Rémy-de-Maurienne	Porcieu-Amblagnieu	138
Porcieu-Amblagnieu	Paray-le-Monial	155
Paray-le-Monial	Saint-Satur	170
Saint-Satur	Bonneval	166
Bonneval	La-Ferté-Macé	167
La-Ferté-Macé	Le-Mont-Saint-Michel	103

Il piano prevedeva 4 ore di attività al mattino spezzate da una pausa di mezz'ora,
una sosta per il pranzo di circa due ore e ulteriori due ore di pedalata pomeridiane.
Questo nell'ipotesi di riuscire a rispettare una media di 25 km/h.
Media che non è quasi mai stata rispettata quindi sia la sezione del mattino, sia quella pomeridiana si sono sempre prolungate di circa un'ora.
Nel corso di una riunione con gli amici di JADA ho potuto raccontare il mio progetto.
Ho raccolto entusiasmo, incoraggiamento, ma non solo.
Stefania e Stefano, nutrizionisti, mi hanno fornito informazioni che si sono rivelate essenziali sia durante la fase preparatoria sia nel corso dell'attività. Entrambi mi hanno fatto presente quanto fosse importante reintegrare l'organismo di quanto consumato nel corso dell'attività. Si trattava di un impegno intenso e protratto nel tempo, quindi era indispensabile evitare di rimanere in riserva di energia.
Stefano mi ha quindi fornito un piano di alimentazione che ho seguito attentamente e con successo. Mi sono reso conto che fino ad allora avevo sempre trascurato l'aspetto nutrizionale e quanto esso sia importante.
Questa la dieta che ho seguito durante la settimana di viaggio:
colazione: 100 gr carboidrati forniti da pane, marmellata, muesli
seconda colazione: 100 gr di carboidrati forniti da panino con burro di arachidi e una banana
Nel corso della mattina, in caso di necessità (carenza di energia o ipoglicemia), barrette e frutta secca.
Pranzo: 170 gr di carboidrati forniti da pasta (con olio e parmigiano) e frutta
Nel pomeriggio, in caso di necessità (carenza di energia o ipoglicemia), barrette e frutta secca.
Cena: a base di proteine, frutta e verdura.
Ho trovato ottimi questi suggerimenti dati da Stefano: mi hanno consentito di gestire quasi sempre in maniera ottimale la glicemia e mi hanno fornito le energie necessarie senza appesantire l'organismo.

Un altro aspetto importante nell'economia del progetto è stata la redazione del budget. Le voci di spesa erano limitate: camper, carburante e pedaggi autostradali, materiale promozionale e campeggi. Non avendo mai utilizzato un camper ignoravo il consumo di questo mezzo, il costo dei pedaggi autostradali (nettamente più cari rispetto ad un'autovettura) ed il costo delle soste in campeggio.
Man mano che il progetto prendeva forma però i costi andavano a definirsi anche se ogni tanto subentravano nuovi elementi.
Ad esempio si è reso necessario procurare un ciclo computer che potesse raccogliere in tempo reale una serie di informazioni relative all'impegno fisico, cioè: distanza percorsa, dislivello, andamento della frequenza cardiaca, calorie consumate.
Questi dati, incrociati con la curva glicemica ed il fabbisogno di insulina, avrebbero fornito informazioni importanti al diabetologo, dott. Grassi.

Mentre lavoravo sugli aspetti organizzativi era anche necessario curare la preparazione fisica.
Ho quindi cominciato ad uscire con la mia Bianchi Sirio, una bici da corsa degli anni '80, sia per andare in ufficio, sia nel poco tempo libero.
Ad ogni uscita cercavo di aumentare i km percorsi, intervallando percorsi in pianura e percorsi in salita. Sono quindi arrivato a percorrere anche 180 km nella stessa giornata.
Purtroppo le uscite lunghe erano seguite da un'intera settimana di riposo. Una situazione ben diversa da quanto mi attendeva, quando per una settimana avrei dovuto, al termine di una tappa di oltre 100 km, ripartire all'indomani per un numero di km pari o forse addirittura maggiore.
Questo mi preoccupava non poco.
A causa dell'uso intenso, la mia vecchia bicicletta ha avuto bisogno di un intervento di messa a punto.

Così l'ho portata presso Cyclo di Avigliana e ho colto l'occasione di raccontare ai titolari, Andrea e Paola, il mio progetto.
L'idea è subito piaciuta. Coniugare sport e diabete, quindi proporre un'attività sportiva mediante un approccio non agonistico ma renderla portatrice di un messaggio, si coniugava perfettamente con la loro visione.
Mi hanno però espresso la loro perplessità nell'apprendere che la bici con cui avrei affrontato la sfida sarebbe stata la Sirio. Pesante, con uno scarso numero di rapporti e decisamente usurata.
Mi hanno quindi prestato una loro bicicletta: un grandissimo aiuto inaspettato.
Dal momento in cui ho ricevuto questa notizia non stavo più nella pelle in attesa di vedere quale sarebbe stata la mia nuova compagnia di viaggio. Mi sentivo come un bambino la vigilia di Natale.
Una settimana prima della partenza ecco materializzarsi una Cipollini Logos. Mai salito su di un gioiello simile.
Rispetto alla mia bici era tutta un'altra cosa, ma purtroppo ho avuto a disposizione solo un'uscita per provarla. Trovare l'assetto, impratichirmi con il cambio sul manubrio: la Sirio ha ancora le leve sul telaio.
Pazienza, ho pensato, avrò più di 1000 km per entrare in confidenza con la Cipollini.

È giunto il giorno antecedente la partenza.
I preparativi richiedono tutta la giornata. Si deve approntare il camper con tutto il necessario.
La lista dei materiali è lunghissima e per essere certo di non dimenticare nulla tutto viene controllato più volte.
A titolo di esempio ecco l'elenco dei soli dispositivi terapeutici:

- microinfusore (più dispositivo di backup)
- una confezione di set di infusione
- una confezione di serbatoi di insulina
- una confezione di cartucce di insulina rapida
- una penna di insulina rapida
- una penna di insulina lenta
- una siringa di glucagone
- aghi per siringa (60 pezzi)
- trasmettitore valori di glicemia (più trasmettitore di backup)

- due confezioni di sensori per il monitoraggio
- glucometro e relative strisce reattive
- pungidito e relativi aghi
- dispositivo per la trasmissione dati
- sfigmomanometro
- alimentatori e cavi di collegamento.

Naturalmente gli imprevisti non mancano. Tra le altre cose nel tardo pomeriggio si rompe la chiave che apre le porte del camper: una corsa a trovare una ferramenta in grado di realizzare una copia.

Predispongo il profilo basale di insulina che avrei utilizzato nei prossimi giorni.

Ipotizzo che il fabbisogno di insulina durante le ore di pedalata sia ridotto al 40% del fabbisogno normale, mentre durante le ore di riposo il fabbisogno sia standard.

Vedremo poi di metterlo a punto giorno per giorno.

A tarda sera tutto pare predisposto. Avevo previsto di andare a dormire subito dopo Carosello invece le ore di sonno saranno molto poche.

Prima tappa: tutto ha inizio sotto un temporale. In attesa che cessi di piovere faccio colazione seguendo lo schema fornitomi da Stefano.

Finalmente smette di piovere e con una mezz'ora di ritardo salgo in sella.

Il cielo è grigio ma mano a mano che procedo verso ovest vedo schiarirsi ed apparire l'azzurro verso il Moncenisio. Mi pare un ottimo auspicio.

Raggiungo Susa, quindi affronto la salita verso il Moncenisio.

A metà percorso ecco arrancare il camper e… sorpresa!

A bordo, oltre ad Eleonora, ecco anche Andrea e Valentina ad incitarmi.

Giunto sul Colle, via in picchiata su Lanslebourg e poi ancora qualche decina di km per concludere la tappa, resi più faticosi dal vento contrario e dalla pioggia che ricomincia a cadere.

Seconda tappa: attraverso prima Chambery e quindi costeggio le lac de Bourget salendo verso il Col du Chat. Scopro che non è necessario salire al colle perché è stato realizzato un tunnel ciclabile parallelo e separato dal tunnel automobilistico!

Ora mi porto lungo il Rodano e proseguo tranquillamente sulla ciclabile ViaRhona. Peccato per il vento che rende molto faticoso avanzare.

Terza tappa: Si preannuncia una nuova giornata di fatiche. Il percorso è ondulato e affronterò complessivamente 1200 m di dislivello. Lasciando la zona alpina il caldo comincia a farsi sentire. Sono però ripagato dalla bellezza dei panorami che incontro passando dalla regione Rhone-Alpes alla Bourgogne.

Lungo la strada pascolano mandrie di boeuf Charolais, sarà la fame ma continuo ad immaginare solenni grigliate.

Quarta tappa: ieri alla squadra si è unito Matteo, che mi accompagnerà nel percorso di oggi.

Ci lanciamo lungo la ciclabile della Borgogna che costeggia i canali navigabili che tracciano il perimetro di questa regione.

Purtroppo la pista ci ha portato su di una serie di saliscendi ed ha allungato il percorso di 20 km rispetto a quanto previsto. Stremati, abbiamo rinunciato alla meta prevista e ci siamo accampati a La-Charité-sur-Loire.
Ci toccherà ristudiare le prossime tappe

Quinta tappa: Oggi prevedo un tappone di trasferimento.
Il percorso si snoda lungo la Loira, seguendo la véloroute (pista ciclabile) omonima fino ad Orlèans.
Ciò fra presumere dislivelli poco rilevanti e strade tranquille.
Allora metto in programma di recuperare i 20 km mancati ieri che, aggiunti ai 170 previsti, portano il totale della giornata a 190 km. Cambierò quindi la destinazione, non più Bonneval ma Chateudun.
Per evitare l'errore del giorno precedente, quando la ciclabile abbandona la direzione ENE, mi sposto sulle più dirette strade dipartimentali e nazionali, ovviamente trafficate, che mi portano a destinazione.
Sesta tappa: Dopo la sfacchinata di ieri mi sono trovato a corto di energia per raggiungere la meta prevista di La-Ferte-Macè.
Decidiamo quindi di spezzare in parti circa uguali i 260 km restanti.
La meta sarà quindi Radon dove abbiamo individuato un campeggio sul percorso di marcia.

Mi accorgo che il ritmo è più lento dei giorni scorsi e ne approfitto per godermi maggiormente i panorami. Mi trovo all'interno del parco naturale di Perche, quindi il percorso è ulteriormente suggestivo.
Anche quest'area è percorsa da un reticolo di ciclabili, di cui però riesco ad approfittare solo in parte, non essendo asfaltate.
In ogni caso anche le strade secondarie sono poco trafficate e molto godibili.
Ed eccoci alla settima tappa, l'ultima nelle previsioni fatte alla partenza.
Mi trovo 40 km più indietro di quanto avevo preventivato, però non ho potuto far di meglio. Il giorno precedente ho sofferto molto le temperature elevatissime di questa estate
Per sfruttare le ore più fresche del giorno anticipo la partenza alle 7.00 e parto guidato dal navigatore che segnala 140 km alla meta e mi indirizza verso trafficate strade statali.

Continuo ad apprezzare la correttezza ed il rispetto dei conducenti francesi, soprattutto degli autoarticolati che, anche su strade a scorrimento veloce, non mi mettono mai in situazioni rischiose.
I km scorrono veloci, mi sento particolarmente in forma, ed in poco più di due ore arrivo a Domfront.
Da qui ha inizio una ciclabile su fondo naturale sulla sede di una ferrovia dismessa.
Il terreno non asfaltato è compensato dalla mancanza di dislivelli.
Il cielo è parzialmente coperto. Il vento è assente. La glicemia in equilibrio perfetto.
Le condizioni ideali per macinare i km restanti.
Alle 13.30 mi appare la baia e quindi la sagoma dell'abbazia di Le-Mont-Saint-Michel.

SONO ARRIVATO!

Incontro dopo poco i miei compagni di viaggio Eleonora e Matteo. Scarichiamo

anche le loro bici dal camper e via per gli ultimi 10 km.
Eccoci ai piedi dell'abbazia esattamente a 1057 km dalla partenza dalla abbazia gemella Sacra di San Michele.
Ed ora non mi rimane che riposare e festeggiare. Vorrei concludere sottolineando alcuni aspetti del mio viaggio:
La preparazione fisica si è risultata sufficiente, adeguata alla lunghezza delle tappe e alla loro difficoltà, anche se l'allenamento è stato concentrato nelle ultime settimane, ritagliando spazio tra gli altri impegni.
Questo mi indice a pensare che molto è dovuto alla determinazione ed alla passione.
La gestione della glicemia è stato un aspetto di notevole complessità. L'erogazione di insulina ha subito una serie di aggiustamenti in corso d'opera. Ci sono state alcune mattine in cui ho sofferto di iperglicemia a causa di un mancante o insufficiente bolo per colazione, perché ho sovrastimato il consumo di zuccheri richiesto dall'attività.
Ho quindi impiegato i primi giorni per tarare in maniera più efficiente il bolo della colazione, diminuendo progressivamente la percentuale di riduzione.
Ho trovato infine il valore ottimale negli ultimi due giorni di pedalate.
Il percorso è stato favorito dalla presenza di ciclabili lungo i grandi fiumi francesi. La situazione può essere migliorata, però rispetto al panorama italiano è comunque invidiabile.
Il rispetto da parte dei conducenti dei veicoli a motore nei confronti dei ciclisti è quanto ho più apprezzato ogni qualvolta mi sono trovato su strade aperte al traffico.
Gli spostamenti a bassa velocità, in bicicletta o a piedi, permettono di entrare in sintonia con il territorio, di godere di visioni impagabili. Questo è il vero concetto di viaggio.

Alberto Fiorentini

Perdersi in montagna

Erano al termine della gita di due giorni in montagna. Notte in tenda nel bosco, salita faticosa alla Becca di Nona con panorama mozzafiato. Ora stanno scendendo disordinatamente, le gambe stanche, la mente sgombra, parlano allegramente. Riusciranno a trovare in fondo alla valle un'osteria per un buon piatto di agnolotti al sugo?
Avevano lasciato l'auto in una valletta defilata rispetto alla strada statale, raggiungerla non sarebbe stato difficile, bastava scendere. Il sentiero percorso in salita era ormai perduto, i prati ventosi avevano lasciato posto al bosco di conifere, il sole era nascosto dietro ad un monte ed ora non bastava più il ricordo della luce. È faticoso camminare fuori dai sentieri, per un po' godono della trasgressione; il profumo dell'erba, le piante che perdono i colori, il profilo cupo delle montagne, poi cadono, rotolano, ridono, chissà i pantaloni!
L'orologio li riportò improvvisamente alla realtà. "Ce la faremo ad arrivare prima o poi? Siamo nella valle giusta?" "Beh, per mal che vada, abbiamo la tenda con noi…" risponde Dario, uno dei due amici.
Lei si fece seria, il giorno dopo deve assolutamente essere al lavoro. Ha un incarico nuovo; è stata nominata segretaria di un concorso tecnico in un Dipartimento universitario, hanno consegnato a lei tutta la procedura, i documenti e i verbali. Senza la sua presenza il concorso non può procedere. I professori della Commissione non saprebbero che fare e per lei sarebbe una situazione imbarazzante, con conseguenze molto gravi. Comincia ad agitarsi, perde la concentrazione e le forze, cade ripetuta-

mente insieme ai suoi pensieri. Le luci frontali non sono d'aiuto, si sono persi veramente e se non ritrovassero la valle dove hanno lasciato l'auto? I due compagni d'avventura, invece, continuano a camminare allegramente.

Per fortuna verso le undici ritrovano la strada giusta e l'auto che li aspetta impaziente, aveva temuto di essere stata abbandonata. L'ansia di lei si dissolve e sorride. Niente osteria, solo una doccia e una dormita ristoratrice. Il lunedì sarà pronta per una nuova avventura tra buste, documenti, verbali e l'ansia dei concorrenti che si presenteranno al concorso.

Lei amava la montagna ormai da alcuni anni, aveva frequentato un corso d'alpinismo col Cai, così aveva acquisito fiducia e forza. Ci andava spesso da sola o con gruppi dei Cai o con amici fidati. Aveva preso confidenza con la neve, il sole, la nebbia, il ghiaccio, i ramponi e picozza; ogni volta viveva emozioni diverse ed appaganti. La fatica veniva sempre compensata, la natura non deludeva mai.

Dario aveva progettato da tempo di salire sul Cervino. Era determinato ad avverare un sogno che portava con sé fin da bambino quando scorrazzava sui pendii della sua cara Val d'Aosta. Ogni settimana trovava delle cime da salire per allenarsi, sia da solo che con altri.

Quel giorno invece, salirono insieme verso la Valle di Ciamosseretto nel Parco del Gran Paradiso. Lui decise dove piantare la tendina d'alta quota, ecco qui va bene, siamo già nel parco, ma solo ai margini, non importa, qui è una buona posizione riparata. Al mattino si divisero; lui partì prestissimo verso il Col di Moncorvè, lei aveva il compito di smontare la tenda e nasconderla, l'avrebbero ritirata al ritorno. Nel pomeriggio si sarebbero incontrati in un punto stabilito vicino ad un lago oltre i 2000 m.

Così al mattino lei uscì felice dalla tenda quando il sole tiepido tentava a fatica di filtrare tra i rami dei larici, si preparò con calma e, dopo aver nascosto la tenda, si incamminò verso il lago. Dopo circa un'ora di cammino incontra un guardiaparco col binocolo al collo, sorridente lo saluta, lui risponde "Buongiorno, lo sa vero che nel parco non si possono mettere le tende…", lei risponde pronta e sicura "certo, ma io stasera torno a casa" - "Ma io l'ho vista…" prosegue il guardiaparco. A quel punto arrossisce, farfuglia qualche scusa, ma soprattutto si vergogna a pensare che lui avrà visto anche quando lei ha fatto i suoi bisogni liberamente all'aperto. Poi come un buon padre la saluta raccomandandosi di non ripeterlo più. Lei prosegue a testa bassa, l'allegria è diminuita, si sente in colpa, più tardi potrà dividerla col suo amico, ma ora non la consola. È una lezione amara, per fortuna non le è arrivata la multa prevista.

Prosegue fino al lago, trova un posto dove fermarsi, gode dello stupendo panorama, consuma il suo cibo e osserva la cima da dove l'amico scenderà. Poi legge un libro fino a quando si assopisce. Ogni tanto cerca con lo sguardo il sentiero alla ricerca dell'amico. Passa il tempo, ma lui non arriva, deve preoccuparsi? Cosa dovrà fare nel caso non arrivasse? L'ora prevista è passata da un pezzo, forse mentre lei dormiva è passato senza vederla… Decide di scendere, ora l'ansia comincia a farsi strada, ma la fiducia è ancora forte. Dovrà chiedere aiuto al guardiaparco? Dove trovarlo ora? I telefonini erano ancora sconosciuti.

Ma arrivata al luogo della tenda trova Dario che l'aspetta seduto su una roccia. Dopo un ciao liberatorio, lui chiede dove ha nascosto la tenda. Prontamente lei la ritrova senza difficoltà, "l'hai proprio nascosta bene, brava". Poi proseguono la discesa insieme raccontandosi la loro diversa giornata.

In Valle troveranno un'osteria accogliente e, davanti ad una gustosa cena, sarà più facile progettare un'altra interessante gita insieme.

Alessandra Zanettini

Attività sociali 2019

Settimana escursionistica in Sardegna

15 – 22 Giugno 2019

Prima volta in Sardegna per me.

BENI ARRIBASU IN TERRA SALDA, questo diceva il cartello sorretto dal nostro organizzatore all'aeroporto di Cagliari, accogliendoci subito in modo caloroso e ospitale.
L'impatto con questa terra dalla bellezza indiscussa e ricca di sfaccettature è stata la visita alla Grande miniera di Serbariu e al Museo del Carbone dove il primo giorno ci siamo immersi nella dura realtà dei minatori di Carbonia, ma a fine giornata abbiamo alleggerito gli animi con un bel bagno in una delle tante belle spiagge visitate dopo le nostre gite. In questo modo abbiamo conosciuto Scivu, S'ortixeddu, Cala Domestica. Un mare così non l'avevo mai visto.

Un giorno i miei compagni di viaggio si sono anche avventurati in una giornata di pescaturismo in motonave a Capo Teulada, descritto come un paradiso terrestre. Quel giorno io ho visitato il paese di Teulada a causa del mal di mare, ma ho potuto ugualmente assaporare anch'io un tipico angolo di Sardegna, aggirandomi tra case colorate, orti mediterranei e chiacchierando con abitanti curiosi nel vedermi fotografare qua e là.

Le escursioni sono iniziate nella zona di Teulada, al Monte Idu, nella macchia mediterranea tra ciuffi di vegetazione ancora verde e profumata (erica, asfodelo, cisto, corbezzolo, mirto, fico d'India) per proseguire, nei giorni seguenti, lungo la costa occidentale. Mi è rimasto nel cuore il percorso mozzafiato del Sentiero dei 5 Faraglioni. La lunga camminata su questo sentiero-balcone ci ha permesso di vivere la bellezza della costa dall'alto, con i cinque faraglioni che si susseguono durante tutto il percorso, passando attraverso la Laveria Lamarmora, dove ai primi del '900 venivano lavati i minerali appena estratti nell'entroterra prima di essere imbarcati verso varie destinazioni. Sembra impossibile che in passato si svolgessero attività di questo genere in un contesto così selvaggio e affascinante.

Impossibile non dedicare una parte di vacanza alla storia e alla cultura della Sardegna, per questo abbiamo visitato la Giara di Gesturi, altopiano famoso per essere l'habitat degli ultimi cavalli selvaggi d'Europa, il Nuraghe di Barumini, il sito archeologico di Paniloriga a Santadi, e il pozzo nuragico di Tattinu a Nuxis.

A proposito di cultura sarda, una menzione va fatta al cibo che il nostro agriturismo Sa Tiria ci ha proposto tutte le sere facendoci assaggiare tante diverse specialità. Ricordo con piacere la carne e i formaggi di pecora, il porceddu, il pollo al mirto, i malloreddus, la fregola, e i dolci… le seadas al miele… una vera delizia! Le nostre cene consumate

In una di queste sere è stato con noi lo scrittore sardo Salvatore Loi, con il quale abbiamo trascorso un piacevole dopo cena. Ci ha parlato di storia e raccontato aneddoti, ci ha fatto conoscere un altro aspetto interessante della cultura di questa terra.

Insomma, in una settimana abbiamo fatto e visto moltissime cose, respirato profumi, cultura, apprezzato buon cibo e ottima compagnia. Adesso anch'io amo la terra sarda, e ringrazio chi, all'inizio, mi ha invogliato a visitarla con il suo entusiasmo.

sotto un porticato, circondati dai profumi, dai sapori sardi e dalle emozioni vissute e condivise durante la giornata, sono state davvero speciali.

Laura Prunello

29 Settembre - 1 Ottobre: Monte Pasubio

"La strada delle 52 gallerie"

Uno dei molti pensieri che mi sono passati per la mente mentre percorrevo i nudi sentieri del Pasubio, era di sentirmi dispiaciuto (ma il termine è riduttivo) del non esserci andato prima. Ringrazio dunque Dario di aver proposto la gita, reduce dall'analoga gita organizzata dal CAI di Almese nel 2018, evidentemente anch'egli colpito dal posto…

Se questo fu il suo sentimento, ora io mi trovo in analoga situazione: ritengo che il Monte Pasubio vada visitato per quel che vedi e per quel che provi… Direi di più: riterrei utile l'obbligatorietà di una gita scolastica sul Pasubio nel corso dell'iter scolastico (medie o superiori) di un ragazzo!

Tutto il pacchetto funziona: dalla interessantissima "Strada delle 52 gallerie", opera dell'ingegno militare, che dalla Bocchetta Campiglia (1215 m) sale alla Porta del Pasubio (1928 m), dov'è presente il Rifugio "Generale Achille Papa" del CAI di Schio, sontuosamente gestito da Renato Leonardi (brillante socio della sezione, al 41° anno continuativo di gestione! Ma questa è un'altra storia che meriterebbe già di suo di essere raccontata…).

Il contesto ambientale è di primo ordine, fra guglie, pareti e pinnacoli di bianco calcare, tali da dare alla zona l'appellativo di "Piccole Dolomiti".

Il piatto forte è però ciò che ti aspetta il giorno dopo, percorrendo il "Sentiero tricolore", ovvero un anello di alcune ore che, partendo dal rifugio, porta a percorrere sentieri, mulattiere, strade, trincee, gallerie e a visitare i luoghi epici (Cogolo Alto, Monte Palon, Selletta Damaggio, Dente Italiano, Selletta dei denti, Dente Austriaco, Selletta Comando…) in cui si svolsero i tragici ed insieme eroici episodi della prima Guerra

Mondiale quando, per 41 mesi fra il 1915 e il 1918, tutta la zona fu un grande campo di battaglia. Se per un giorno l'aspetto storico ed etico hanno il sopravvento sull'aspetto propriamente escursionistico, vi assicuro che non è tempo sprecato. E dall'interesse, dalle lunghe soste, dalle considerazioni sentite, mi pare che tale parere possa essere condiviso dagli amici che con me erano sul Pasubio.
Un caloroso ringraziamento per la bella compagnia ad Adelina, Aldo, Bruno, Claudia, Claudio, Dario, Enrica, Enrico, Fernando, Gianfranco, Gianni, Guido, Laura, Luciano, Marisa, Nicoletta e Renata.
Una volta nella vita sul Pasubio occorre andarci. Per meditare sulla follia della guerra e sull'umana stupidità.

Giovanni Gili

Via ferrata dell'Infernone

Quest'anno la programmazione del gruppo del gruppo Juniores ha vissuto di alti e bassi, anche per la nostra tipica precarietà! Ciononostante, il 12 ottobre il gruppo Juniores, accompagnato dal veterano Manlio, è riuscito a dirigersi verso Sordevolo, sopra Biella, alla volta della via ferrata dell'Infernone, probabilmente il genere di attività che più ci attira.

La ferrata si sviluppa lungo il percorso del torrente Elvo, attraversato più volte dai ponti tibetani un po' ballerini, tra boschi di castagni, cascate, meraviglie idrauliche e acque caraibiche. Anche questa volta l'umidità ci ha perseguitati, ma non ha impedito che gustassimo la bellezza del luogo. Non resta che augurarsi che anche le gite venture sia così suggestive, magari solo un po' più partecipate!

Matteo Cinus

L'Alpinismo Giovanile diventa Family C.A.I.

Alpinismo Giovanile, ultimo atto.
Dal 2020 si cambia, arriva il **FAMILY CAI**.
Relazionare le 5 uscite fatte quest'anno, lascia un po' l'amaro in bocca.
Ci siamo resi conto che la maggior parte dei ragazzi fa altre attività e la Domenica hanno mille altri impegni sportivi.
Noi ci abbiamo provato, vediamo come è andata.
La gita con le ciaspole, con una bellissima giornata e ottima neve a visto 4 giovani divertirsi alla grande.
Grande successo per la gita MTB in un itinerario dietro casa, grazie all'ottima conoscenza del territorio di Giovanni, si e percorso un itinerario veramente interessante e curioso che ci ha fatto scoprire l'avventura a km zero. I ragazzi si sono veramente divertiti osando con le bici in ripide discese e percorsi hard.
Le altre uscite, dall'Oasi faunistica di Crava Morozzo, bellissima e incantevole riserva, alla panoramicissima P.ta Sibolet in val Grana e le due classiche uscite in falesia, ha visto più accompagnatori che ragazzi!
L'annata si è conclusa con la classicissima Castagnata, che anche quest'anno in una bellissima località ha visto finalmente tutti i nostri ragazzi in grande numero, divertirsi, era un piacere vederli.
Grande anteprima, grazie alla collaborazione con i nostri amici vicini, anche loro con i nostri stessi problemi, nel 2020 presenteremo un programma congiunto di 4 uscite tematiche.
Insieme al CAI di Almese, Alpignano e Giaveno speriamo, unendo le forze, di dare nuova vita all'attività, ma soprattutto di conoscere nuovi amici.
Vi aspettiamo numerosi!

La commissione di Family C.A.I.

In… sieme in… falesia

Nel numero precedente di Pera Mora, descrivevo le tante vie e palestre attrezzate dalla nostra sezione o dai nostri soci Appiano e Ponsero. Col passare del tempo mi accorgevo che, nonostante le lezioni di aggiornamento di Ciquera o della scuola Giorda e qualche uscita estiva prettamente alpinistica, il mondo verticale, per il resto dell'anno, era decisamente trascurato. Per cui, forte dell'insegnamento ai ragazzi con i corsi intersezionali e le uscite dell'alpinismo giovanile, ho deciso, autorizzato dal direttivo, di organizzare qualche uscita primaverile ed autunnale per risvegliare nei soci la voglia di mettere le mani sulla roccia.

Certo, io non sono un titolato od istruttore, ma l'intento è solo quello di mettere in pratica gli aggiornamenti che però spiegano più sulle attrezzature che sui movimenti da fare su una via. Ecco, queste uscite servono a ricordarci come ci dobbiamo muovere oppure, per qualche neofita, a provare se questa attività gli è congeniale. Grazie al materiale in deposito in sede, periodicamente rinnovato, possiamo fornire a tutti gli aspiranti imbraghi, scarpette, casco e corde… al resto ci pensano i più esperti.

Quasi sempre, se la falesia lo permette, attrezziamo alcuni monotiri molto facili che servono da riscaldamento per poi passare a quelli progressivamente più difficili e, per chi se la sente, passare a vie più lunghe. Le uscite ad oggi prodotte hanno dato buona impressione ai partecipanti, purtroppo mai numerosi anche se organizzate al sabato, ed è stato divertente constatare l'irregolarità data sulle gradazioni delle vie. Ci siamo trovati a commentare che c'erano dei 5b che valevano come dei 4a o dei 3c più difficili di un 5a, ma tutti ce l'hanno fatta a salire e scendere, abbandonando paure, timori e diffidenze. Chi da alcuni anni non lo faceva più o per quelli che era la prima volta o chi, fortunato pensionato, riesce ad andare tutte le settimane.

Spero e conto che la platea possa allargarsi e, se il direttivo lo permette, di continuare a fare queste scampagnate fra amici che abbiano la voglia di cimentarsi in questa attività che ha reso il Cai famoso in tutto il mondo. Vi aspetto sempre più numerosi.

Manlio Vineis

MA·RE
AGENZIA DI ASSICURAZIONE

MA.RE. SNC DI DAVIDE E GIORGIO JOUVE
Corso G. Siccardi, 4 - 10122 Torino
Tel. +39 011 5612161 - torinocernaia@cattolica.it

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

Alpinismo 2019

Nel programma di alpinismo del CAI Pianezza cerchiamo di proporre uscite che, oltre ad avere come destinazione cime appaganti, richiedano quel minimo di capacità tecnica che rende la gita di soddisfazione.
Quest'anno la scelta è caduta sulla punta Chalanson, nelle valli di Lanzo, e sul Dome de l'Arpont, in Maurienne.
Dopo aver pernottato al rifugio Gastaldi siamo saliti alla Chalanson percorrendo il Pian Gias e salendo per l'esposta cresta Ovest e siamo poi discesi dal colle della Piccola Ciamarella ed il ghiacciaio omonimo percorrendo così un bel giro ad anello.
Invece al Dome de l'Arpont siamo arrivati percorrendo, ovviamente in cordata, il ghiacciaio de l'Arpont che abbiamo trovato ancora in ottime condizioni nonostante la stagione avanzata.

Scialpinismo 2019

Una stagione non eccezionale, iniziata con poca neve e con parecchie giornate di tempo brutto nella parte finale, durante la quale siamo comunque riusciti ad effettuare parecchie belle gite.
In ogni caso e con qualunque condizione meteo la compagnia è sempre la stessa: ottima.

MTB: il tour del Galibier

Il tour del Galibier… uno dei percorsi cicloescursionistici più belli e spettacolari delle Alpi Occidentali, ma anche uno dei più impegnativi se fatto in giornata: circa 50 Km e quasi 2.000 m di dislivello, qualche tratto di portage e tante ore oltre i 2.000 metri… insomma, una cosa per pochi. E allora, per cercare di renderlo più umano e renderlo accessibile a più persone possibile, ecco che gli organizzatori hanno il lampo di genio… trasformarlo in una due giorni così da ripartire il dislivello e potersi godere appieno gli splendidi scenari che questo giro attraversa senza troppi patemi d'animo. Pur avendolo organizzato in tempi abbastanza ristretti, siamo comunque in 13, tra i quali anche alcuni allievi del corso MTB Base svoltosi in primavera e praticamente alla prima esperienza su percorsi del genere(supereranno la prova alla stragrande!!!). La prima giornata, dopo la partenza da Le Lauzet (ultimo paesino prima del Col du Lautaret) prevede la salita al mitico Col du Galibier percorrendo la vecchia strada

sterrata, che ci consente di evitare quasi completamente l'asfalto (ad eccezione dell'ultimo Km) e di pedalare quindi senza l'assillo della auto. Arrivati al Colle, dopo la doverosa sosta foto, iniziamo la discesa. La prima parte è su asfalto, che però abbandoniamo dopo pochi Km per tuffarci nella stupenda Combe de Mortavieille. Questo è il tratto più impegnativo della discesa, inizialmente su una sterrata molto ripida e con fondo inconsistente, poi su singletrack piuttosto tecnico a causa del fondo molto pietroso; dobbiamo anche affrontare un guado abbastanza impegnativo, dove preferiamo toglierci le scarpe. Raggiunto il fondo del vallone, attraversiamo la strada asfaltata e poi, con un collage di sterrata e sentieri facili e divertenti arriviamo a Valloire senza praticamente toccare asfalto!!!! Qui, finalmente possiamo riposarci e reintegrare le forze con una birra fresca e una buona cena a base di specialità savoiarde.La domenica quando ci svegliamo è tutto nuvoloso e a tratti piove… essendo una traversata, non possiamo rinunciare e dobbiamo comunque partire; per fortuna, man mano che passano le ore il tempo migliora. La prima parte di salita è su asfalto e con pendenze decisamente umane, e ciò ci consente di scaldarci adeguatamente prima di cominciare a fare sul serio. Abbandonata la strada, saliamo su una bellissima strada militare dalle pendenze regolari fino al Col de Rochilles da dove si entra nella parte più impegnativa e spettacolare di tutto il giro… ci sono continui saliscendi e si spinge la bici per diversi tratti, ma la fatica è ricompensata da un panorama incredibile, tra splendidi laghi e panorami sconfinati. Un sogno!!! Con un'ultima salita dura raggiungiamo il Col de la Ponsonniere, ultima fatica di giornata, dove bivacchiamo un po' per goderci il panorama e per recuperare un po' di energie in vista della discesa, che è piuttosto impegnativa, con alternanza di tratti scorrevoli e tratti tecnici, alcuni dei quali molto diffcili da fare in sella. Dopo un breve tratto su sterrata chiudiamo con un ultimo breve tratto di sentiero che ci porta a poche centinaia di metri dalle auto. Arriviamo tutti abbastanza stanchi ma felicissimi per aver chiuso questo giro straordinario… a conti fatti, la scelta di farlo in due giorni si è rivelata vincente in quanto abbiamo potuto godercelo pienamente e, come sempre accade, le serate in rifugio/albergo creano quella armonia di gruppo che rende il tutto ancora più piacevole.Complimenti a tutti e… alla prossima!!!!

IL C.A.I. per le scuole

Oltre alla frequentazione della montagna il nostro Sodalizio si prefigge come obbiettivo l'educazione alla montagna stessa. Ed è rivolgendosi ai giovani che quel patrimonio inestimabile di conoscenza, custodito dai soci più anziani ed esperti, viene tramandato e pone basi essenziali per il futuro, anche del CAI. Da sempre i soci del CAI Pianezza si mettono a servizio della comunità, partecipando a manifestazioni dimostrative, organizzando uscite aperte a tutti i curiosi, coinvolgendo i cittadini più giovani in progetti creati appositamente per loro. In particolar modo, la nostra sezione vanta di una longeva e felice collaborazione con gli istituti scolastici del territorio al progetto di attività di arrampicata sul Masso Gastaldi, luogo denso di storia e opportunità di gioco e sperimentazione.

L' attività proposta si è arricchita ed è stata migliorata negli anni grazie all'esperienza acquisita, ma è stato possibile mantenerla tale solo grazie alla sempre rinnovata volontaria partecipazione dei soci. Tanto che

in molti in Pianezza conservano il ricordo di questa esperienza: qualcuno è ormai genitore, qualcun'altro è socio sezionale e si adopera per tramandare quella che è ormai diventata una tradizione.
Quest'anno il progetto, rivolto alle classi terze delle scuole elementari, è stato esteso alle scuole di Collegno (Marconi, Moglia e Cervi) e con loro è stato redatto, per un totale di 6 classi partecipanti e circa 150 bambini coinvolti. La proposta educativa ha riguardato l'attività motoria sul Masso Gastaldi, comprensiva di mini Via Ferrata e discesa al rifugio antiaereo e la scoperta del territorio Pianezzese attraverso un tour guidato del centro storico e lungo le sponde della Dora, organizzato in collaborazione con l'associazione di guide turistiche locali Unecon.
Nella settimana precedente l'uscita, presso le diverse scuole, i soci della sezione hanno tenuto degli incontri di presentazione dell'attività. L'intento era coinvolgere attivamente i bambini: dopo una breve lezione frontale, accompagnata da una presentazione di foto e video, i bambini formanti delle "cordate" si sfidavano in un gioco allo scopo di preparare correttamente lo zaino da portare in gita. L'intervento si prefiggeva tre obiettivi principali. Il primo era certamente quello di presentare il Sodalizio quale punto di riferimento nazionale per le sue attività di gestione dei rifugi, del CNSAS e del SOSEC e presentare le nostre attività sezionali (alpinismo giovanile, arrampicata, MTB, etc.). Il secondo obiettivo era educare alla corretta frequentazione della montagna, ponendo l'accento sulla necessità di essere adeguatamente equipaggiati e preparati per ciascuna disciplina: in classe i bambini si sono divertiti a simulare la corretta progressione di una via ferrata, ammaliati dallo scintillio dei moschettoni. In ultimo, presentare il luogo di visita e in particolare il Masso Gastaldi dal punto di vista storico e naturalistico: la formazione dei massi erratici, la loro relazione con i ghiacciai e lo stato attuale di questi ultimi, la storia del rifugio antiaereo. Le immagini del filmato dei soci pianezzesi durante le fasi di esplorazione e riapertura delle gallerie hanno suscitato la curiosità dei bambini. Le uscite si sono svolte nel mese di maggio, in due diverse giornate durante le quali sono state coinvolte tre classi, circa 20 soci CAI impegnati nell'accompagnamento alle attività sul Masso e tre volontari dell'Unecon, che hanno guidato l'interessante percorso ad anello di circa un'ora e mezza in

visita al sito archeologico del castello, con relativa ghiacciaia e galleria di Maria Bricca, al borgo e relative torri, al parco fluviale lungo la Dora. Giunti a Pianezza con il servizio di trasporto pubblico, i 75 bambini sono stati scortati in ogni spostamento da due volontari del Pedibus, già soci CAI. L'organizzazione prevedeva l'alternarsi nelle diverse attività delle classi, che si sono riunite per una piacevole pausa pranzo nei giardini di Villa Leumann, sede del Comune.

Le favorevoli condizioni meteo hanno consentito di trascorrere una piacevole giornata all'aperto e la possibilità di svolgere in sicurezza tutte le attività previste. La sezione ha messo a disposizione tutta l'attrezzatura necessaria per equipaggiare bambini e maestre, alcune delle quali hanno partecipato attivamente, condividendo l'esperienza di scalata con i loro alunni. Il questionario di valutazione generale, sottoposto alle insegnanti a fine giornata, ha permesso di constatare un buon grado di soddisfazione dell'uscita e dell'organizzazione. Agli alunni invece è stato chiesto di rispondere in forma anonima a 4 facili domande per ottenere un riscontro circa la nostra capacità di comunicare quelli che erano gli obiettivi educativi del progetto: trasmettere semplici concetti inerenti l'ambiente montano e la sicurezza durante le attività in montagna, far conoscere l'istituzione del CAI e promuoverne le attività sul territorio. Alla luce dei risultati possiamo dirci soddisfatti, anche se rimane margine per un futuro miglioramento: più del 60% dei bambini è stato in grado di definire correttamente il materiale indispensabile ad affrontare una via ferrata e la totalità di loro ha compreso l'importanza di andare in montagna sempre accompagnati; a fronte di un numero esiguo di bambini che già in precedenza erano a conoscenza dell'esistenza del Sodalizio, al termine dell'esperienza il 97% di loro ha risposto correttamente nel definire l'acronimo CAI. La nostra sezione ritiene che l'educazione alla montagna non debba affidarsi solo alle scuole o alle associazioni, ma anche ai genitori. Con le risorse a nostra disposizione, abbiamo cercato di far trascorrere un'esperienza entusiasmante, formativa e divertente, sperando di aver lasciato nella memoria dei partecipanti oltre a un bel ricordo, anche un po' di curiosità per la pratica sportiva e le iniziative CAI e ci auguriamo che l'entusiasmo dei bambini possa coinvolgere anche le loro famiglie.

Silvia Santantonio

Gruppo sentieri

Le iniziative che il neonato gruppo sentieri ha promosso quest'anno fanno intendere grandi possibilità per il futuro. Ad oggi la nostra squadra operativa è composta da un nucleo di validi soci, sempre molto attivi nella sezione, che non si stancano mai di offrire il loro contributo, pur di stare insieme. Anche senza *quote rosa* o *bonus famiglia*, il gruppo è eterogeneo e democraticamente rappresentato: siamo donne e uomini, giovani "dentro" e "fuori", appassionati delle diverse discipline legate alla montagna.

Potrei usare questo spazio per descrivere per filo e per segno cosa facciamo durante gli interventi, ma rischierei di annoiarvi con nozioni tecniche da manuale. Potrei cercare di convincervi a partecipare alle nostre attività argomentando all'infinito circa l'importanza della manutenzione dei sentieri, ma preferisco narrarvi le gesta eroiche dei nostri soci alle prese con la motosega. Vi mostrerò allora quanto ci si diverte alle uscite del gruppo sentieri e quanto è bello festeggiare insieme il lavoro svolto e forse, prendendovi per la gola, riuscirò a convincervi ad unirvi a noi.

Autunno

Quando ci si avvia ad un'attività nuova è sempre bene farlo nei luoghi noti vicino casa in cui possiamo verificare le nostre capacità e sperimentare le nostre potenzialità. Per questo la nostra prima iniziativa è avvenuta nel mese di ottobre, sul versante valtorrese del Musiné, proprio in collaborazione con la sezione CAI di Val della Torre. Come in tutte le gite, appuntamento in sede, i soliti ritardatari, carichiamo il materiale e tronfi della nostra nuova motosega ci avviamo all'incontro con gli amici valtorresi. Nel fare la loro conoscenza, anche la nostra squadra impara a conoscersi meglio e a capire come dividersi i compiti, trovandoci ben assortiti nei diversi ruoli. La giornata trascorre allegramente, perché quando si è in tanti e si collabora la fatica non pesa e il tempo scorre veloce. E a fine giornata ci si scopre stanchi e affamati. Ed ecco, ci sembra doveroso ringraziare ancora l'ospitalità e la generosità della sezione valtorrese che, per consolarci dal mancato utilizzo della motosega per un guasto tecnico, ci ha offerto una merenda sinoira da fare invidia ad un servizio di catering, rigorosamente a base di salumi, toma e acciughe al verde, accompagnate dal buon vino che sigilla ogni nuova amicizia.

Inverno

Dopo la verifica della prima uscita, è tempo di studiare nuove mosse per farsi trovare preparati e operativi quando arriverà

la primavera. Il nostro gruppo ascolta le direttive degli organi nazionali e regionali, si confronta con gli altri e cerca di imparare gli strumenti che il SOSEC (Struttura Operativa Sentieri e Cartografia) offre alle sezioni. Se poi il convegno Nazionale ha luogo presso il moderno centro congressi di Verbania ed il ricco buffet è organizzato in riva al lago… beh, non c'è motivo per dire di no!
Alcuni soci si sentono orientati ad approfondire ancora di più il tema e a voler investire nella loro formazione per accrescere le competenze da offrire ed essere ancora più utili al gruppo.
È il caso di Silvia e Alessandro, unici soci pianezzesi oltre all'esperto Mario Bertini ad avere la qualifica di *rilevatore sentieristico*.

Al corso di due giorni a Stresa hanno ricevuto la formazione necessaria per operare nelle fasi del rilievo topografico delle tracce e dell'analisi del contesto territoriale dal punto di vista ambientale, socio-economico e turistico-ricettivo. Il ruolo del rilevatore è fondamentale al progetto di creazione del catasto regionale e nazionale della rete di sentieri, riconosciuta quale patrimonio pubblico da tutelare e valorizzare. Progetto a cui collaborano diversi enti e istituzioni e che vede in prima linea le sezioni CAI i cui soci sono considerati depositari di grande conoscenza in materia di sentieri.

Primavera
Per lo sciogliersi della neve abbiamo dovuto aspettare poco e ci siamo fatti trovare pronti. Avevamo voglia di fare e ci siamo mossi secondo procedura. Prima cosa: individuare l'intervento. Il sentiero d'accesso alla Rocca Barale di Cantalupa, in pessime condizioni dopo l'inverno e gli incendi autunnali, ci è sembrato doveroso, vista la frequentazione che il CAI Pianezza ha su quelle vie di arrampicata. La divisione dei compiti procede: alcuni soci svolgono il sopralluogo, altri prendono contatti con l'amministrazione, altri

ancora preparano il materiale e scaldano il motore della motosega. È in una bella giornata di aprile, che la squadra da il meglio di sé: c'è chi gioca con il pennello per fare la segnaletica bianco/rossa, chi gioca con il piccone per creare canaline di scolo, ma un solo rumore si sente nel bosco… è il suono della motosega e dei suoi valorosi cavalieri che abbattono i tronchi pericolanti e liberano l'accesso.

La gita del gruppo sentieri non ha nulla da invidiare alle altre gite in termini di mete raggiunte, fatica, sudore e merende conclusive a base di birra fresca e acciughe al verde. È vero, si procede più lentamente e le distanze o il dislivello percorsi non costituiscono primati, ma la sensazione provata nel ripercorrere il sentiero appena messo a posto è comune a quella del rientro dalle altre gite: una stanchezza appagante e soddisfacente che condividiamo seduti comodi al fresco nel dehor della locanda del paese.

Ovviamente speriamo che il gruppo si allarghi e che la partecipazione aumenti, ma siamo consapevoli che l'avvicinarsi al tema della manutenzione dei sentieri è frutto di una consapevolezza personale e non può essere imposta dall'alto. Non è solo questione di domandarsi a chi spetta tenere sicuro il sentiero che abbiamo percorso alla gita della scorsa domenica; si tratta di chiedersi in che maniera ciascuno di noi è disposto a mettersi al servizio del Sodalizio di cui è membro, adoperandosi ogni tanto per restituire anche solo in parte tutto ciò che riceve dal camminare in montagna. Ogni alpinista o ciclista sa che il tempo speso per fare manutenzione alla sua attrezzatura o alla sua bicicletta non è tempo perso: su di essa fa affidamento quando si mette in viaggio. E del sentiero, fatto da uomini che lasciano traccia ad altri uomini, è importante avere cura, perché è su di esso che facciamo affidamento quando ci mettiamo in cammino.

Silvia Santantonio

Serata Aquilotti e premiazione concorso fotografico

La tradizionale "**Serata Aquilotti**", per festeggiare i soci anziani della sezione si è svolta il 15 novembre presso la biblioteca comunale.

La serata è iniziata con i ringraziamenti del presidente per tutti coloro che hanno collaborato alla buona riuscita della serata ed è proseguita con la proiezione delle fotografie del concorso fotografico.
Quest'anno tutti i partecipanti alla serata hanno potuto votare le fotografie.
Mentre si procedeva allo scrutinio dei voti, si è svolta la premiazione dei soci venticinquennali; Bertello Enrico, Comandone Tiziana, Manzon Paola, Parati Ambra (assente), Pochettino Luca e Robba Massimo
A rallegrarci con musica e canti c'erano Renato e Roberto che hanno saputo intrattenere il pubblico nell'attesa del conteggio dei voti fino alla premiazione delle fotografie.
La serata si è conclusa in allegria con il rinfresco.

Pranzo sociale

Dopo una bella nevicata, che ci ha impedito di fare l'escursione a Punta Sourela, ci siamo ritrovati a Col San Giovanni in un bellissimo ambiente innevato.
Il pranzo si è svolto presso l'agriturismo La Comba, in un ambiente non molto grande ma accogliente. Abbiamo mangiato molto bene e in abbondanza piatti semplici e genuini in ottima compagnia.

Meteora (Grecia) di Fernando Genova

"Solo" (Strada delle 52 gallerie, Monte Pasubio) di Gianfranco Contin.