

A photograph of a person rappelling down a rock face next to a waterfall. The person is wearing a red jacket and blue pants. The waterfall is on the right side of the image, and the rock face is on the left. The scene is set in a forested area.

Muntagne Noste



1999



MUNTAGNE NOSTE

RIVISTA INTERSEZIONALE

C.A.I. VAL SUSA - VAL SANGONE

Anno 1999 - numero 14

Sommario

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 7 | Introduzione | 33 | A spasso tra sabba, riti magici e oggetti cosmici... in val Susa |
| 8 | Scuola Intersezionale. Corsi 1999 | 37 | Preziosi consigli di un medico |
| 9 | Nuovi entusiasmi | 45 | Le grotte di Gravera |
| 12 | Un'organizzazione chiamata Intersezionale | 48 | Giochi della memoria |
| 15 | Vietato vietare | 51 | Amico lupo |
| 21 | Spigolature d'inizio secolo | 55 | Il gabbiano |
| 23 | Cronaca alpina | 61 | Come si mangiava (<i>vecchie ricette</i>) |
| 25 | Due personaggi delle nostre valli | 65 | Dall'Orsiera alla Cristalliera |
| 27 | Da Rivoli a Susa | 77 | Pesci di montagna |
| 29 | La Balma ed l'èva | 81 | Le nostre Sezioni |
| 31 | Quelle melodie alpine | 87 | Rifugi e posti tappa |

RIVISTA INTERSEZIONALE "MUNTAGNE NOSTE"

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

Pubblicazione a cura delle sezioni e sottosezioni del C.A.I. di Almese, Avigliana, Alpignano, Bussole-
no, Chiomonte, Giaveno, Pianezza, Rivoli, Sauze d'Oulx, Susa.

Direttore: Mauro Carena

Coordinamento: Germano Graglia, Lorenzo Sburlati, Pier Mario Armando

Redazione: C. Blandino, E. Carruccio, A. Fornier, M. Frigerio, G. Guerciotti, A. Lovera, M. Tatto, A. Cucco, G. Usseglio Min, G. Pronzato, A. Tonoli.

Presidente dell'Intersezionale: Dario Marcatto

Vice Presidente dell'Intersezionale: Piero Pecchio

Segretario dell'Intersezionale: Claudio Ferraudo

Economato: Roberta Mantello

Stampa: Tipolito Melli s.n.c. - 10050 Borgone

IN COPERTINA: L'Orrido di Foresto (foto *Pronzato*)
SOCCORSO ALPINO C.A.I. PIEMONTE - Tel. 118



Indirizzi utili e serate di apertura

| | |
|--|------------------|
| ALMESE - Via Avigliana, 17 - 10040 | mercoledì ore 21 |
| ALPIGNANO - Via Matteotti, 4 - 10091 | venerdì ore 21 |
| AVIGLIANA - Piazza Conte Rosso, 11 - 10051 | venerdì ore 21 |
| BUSSOLENO - Borgata Grange, 20 - 10053 | venerdì ore 21 |
| CHIOMONTE - Via V. Emanuele, 38 (Municipio) - 10050 | sabato ore 21 |
| GIAVENO - Via XX Settembre, 37 - 10094 | mercoledì ore 21 |
| PIANEZZA - Via Maiolo, 10 - 10044 | giovedì ore 21 |
| RIVOLI - Via Piave, 23 - 10098 | venerdì ore 21 |
| SAUZE D'OULX - Via Oulx, 25 - 10050 - tel. segr. 0122/85.81.59 | |
| SUSA - Corso Unione Sovietica, 8 - 10059 | venerdì ore 21 |

INTRODUZIONE

L'ambiente alpino ha una propria particolare dimensione dello spazio e del tempo e salire verso l'alto significa che per qualche minuto, ore o giorni la tensione fisica e mentale è rivolta verso un punto ideale dove le linee delle montagne convergono.

Ogni religione ha rappresentato in qualche vetta l'ansia per il divino e pellegrinaggi, cerimonie, sacrifici, hanno originato un alpinismo primitivo. Sport individuale per eccellenza ha per ogni frequentatore delle montagne una motivazione particolare, una verifica personale, ricerca di emozioni e natura. Forse proprio queste particolarità rendono ogni esperienza diversa anche su percorsi o vie già praticati e non permetteranno mai limiti, mai nulla di scontato. Alpinismo è prima di tutto libertà, ansia di spazio, insofferenza ai condizionamenti; libertà anche da chi vorrebbe normare persino l'Alpe o da chi le butta addosso retorica e le frustrazioni di un arido esercizio atletico.

Guglie, picchi, ghiacciai, simbolo di eternità, son là a ricordarti quanto sia poco la nostra esistenza pur condotta come se fosse chissà che cosa, chissà per quanto. Eppure vali proprio nel momento in cui, puntino colorato in spazi immensi e grandiose architetture naturali, esprimi le tue volontà, le tue energie, le tue motivazioni interiori, nel muoverti, sceglier la direzione, guardarti attorno sentendoti in armonia.

È bene che i frequentatori e gli abitanti della montagna, ogni tanto, si ritrovino, scambino esperienze, si pongano obiettivi comuni. Dita diverse di una stessa mano, capaci di unirsi per lavorare o difendere i propri valori.

Probabilmente l'Intersezionale Val Susa e Val Sangone è uno di questi momenti, vissuto quasi come un richiamo. Lo stesso richiamo che spinge a salire per vedere che cosa c'è oltre e, ad ogni passo, guardare in sè stessi.

Il Direttore
Mauro Carena

Club Alpino Italiano
Intersezionale Valle Susa e Sangone
Scuola di Alpinismo e Scialpinismo
"Carlo Giorda"



corsi 1999

Corso di scialpinismo

Venerdì 11 dicembre 1998, presentazione del corso e termine iscrizioni. 20 dicembre 1998, uscita in pista

Prima parte (invernale) - 31 gennaio, 7 febbraio, 24 febbraio, 28 febbraio, 14 marzo

Seconda parte (primaverile) - 28 marzo, 11 aprile, 24 e 25 aprile, 8 e 9 maggio

Corso di alpinismo

Venerdì 9 aprile 1999, presentazione del corso e termine iscrizioni.

Uscite di verifica (roccia) - 18 aprile, 16 maggio

Corso (roccia e ghiaccio in montagna)

29 e 30 maggio, 5 e 6 giugno, 19 e 20 giugno, 3 e 4 luglio

Corso di roccia

Venerdì 27 agosto 1999, presentazione del corso e termine iscrizioni.

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

Le lezioni teoriche si terranno presso i locali della Cooperativa di Villardora (To)

Non verranno prese in considerazione iscrizioni pervenute oltre i termini stabiliti.



Per informazioni e iscrizioni rivolgersi presso le Sezioni C.A.I. di:
Almese (mercoledì) - Alpignano (venerdì) - Avigliana (venerdì) -
Bussoleno (venerdì) - Chiomonte (sabato) - Giaveno (mercoledì) -
Pianezza (giovedì) - Rivoli (venerdì) - Susa (venerdì) - Sauze
d'Oulx (tel. 0122/858129).

Scuola INTERSEZIONALE "Carlo Giorda"

Nuovi entusiasmi

"Ah! Fai sci alpinismo!"

"Sì, da diversi anni".

"Io scio in pista; solo una volta, sarò stato nel 1970, ho fatto una gita al Col Gimont con l'attrezzatura da pista e un paio di vecchissime pelli, credo fossero naturali, imprestatemi da un amico, ma poi non ho più provato".

"Se vuoi riprovare andiamo una volta insieme".

"Lo farei volentieri ma non ho l'attrezzatura".

"Se è solo per questo, quando decidiamo, si può vedere di fartela prestare dalla mia Sezione del CAI, quella di Pianezza".

"Va bene ne riparlamo sicuramente quest'inverno".

Qualche mese dopo.

"Francesco adesso c'è la neve; facciamo sta' gita di sci alpinismo?"

"Si potrebbe fare ma rimane il problema dell'attrezzatura".

"Come ti ho già detto quando decidiamo di andare lo risolviamo".

"Va bene, combina una gita molto facile".

Qualche giorno dopo.

"Allora domenica vieni alla punta Surela sopra il Col San Giovanni?"

"Mi piacerebbe ma purtroppo ho un altro impegno. Sarà, speriamo, per la prossima volta".

Questo dialogo tra il mio amico Gianni Pronzato e me si è ripetuto, più o meno uguale, per anni e anni, forse dieci, senza arrivare a una conclusione pratica anche se nel frattempo avevo acquistato prima scarponi e attacchi da sci alpinismo e poi gli sci, ma per un anno non li avevo usati se non per una breve sciata in pista.

Finalmente un giorno di novembre o dicembre del 1995 Gianni mi presenta un volantino dicendomi:

"Questo è il programma dei corsi della Scuola Carlo Giorda dell'Intersezionale Val Susa-Val Sangone della quale sono aiuto istruttore. Se ti iscrivi al corso di sci alpinismo, anche se non potrai fare tutte le sette uscite previste e ne effettuerai solo tre o quattro saremo almeno riusciti a fare qualche gita assieme visto che da soli, in dieci anni, non abbiamo combinato niente".

"Va bene ti dirò qualcosa".

Questa volta la decisione fu affermativa e mi iscrissi quindi al CAI Sezione di Pianezza e quindi al corso di sci alpinismo del 1996.

La mia idea era sempre quella di effettuare solo tre o quattro gite, ma la bellezza della specialità, la grandiosità del paesaggio alpino nella sua veste invernale e soprattutto l'ambiente umano della scuola mi hanno stimolato a frequentare tutte le gite del corso.

Così a quarantotto anni mi sono ritrovato, dopo una pausa di oltre venticinque anni, ad andare nuovamente in montagna.

Potete immaginare la fatica che ha comportato questo inizio. Ero notevolmente sovrappeso (ora perso in buona parte) e negli ultimi venticinque anni le uniche attività fisiche praticate erano state un po' di sci in pista e qualche camminata fotografica nei boschi.

In diverse occasioni, durante lo svolgimento delle gite ho avuto paura che fosse ora di chiamare il 118 perché venisse a prelevarmi con l'elicottero e predisponesse urgentemente l'intervento dell'unità coronarica.

La paura esisteva realmente, ma forse l'allarme era eccessivo o la mia testa troppo dura, tant'è che ho resistito ed ho concluso il corso.

Nel giudizio finale, la Scuola, molto giustamente, mi consigliava di curare la forma fisica e io ho pensato che il modo migliore per seguire il consiglio fosse quello di continuare a frequentare la montagna in ogni stagione.

Così la Scuola "Carlo Giorda", con i suoi istruttori, ha dovuto subire la mia persecutoria presenza anche nei corsi di alpinismo e poi di roccia del 1996 e del 1997, in seguito nel corso di sci alpinismo (SA1) del 1997 e quindi nel corso di

sci alpinismo (SA2) dell'anno 1998. Frequentando questi corsi, grazie alle ottime qualità didattiche degli istruttori, ho acquisito delle discrete capacità tecniche sia per quanto riguarda i vari tipi di progressione su diversi terreni, sia sotto l'aspetto della sicurezza, argomento sul quale la Scuola pone giustamente un'attenzione particolare.

Grazie agli strumenti tecnici e forse in maggior misura, agli stimoli generati dall'amicizia che ho trovato nell'ambito della Scuola sono sorti in me nuovi entusiasmi che mi hanno spinto a frequentare la montagna non solo nelle uscite dei corsi ma anche autonomamente con allievi, col CAI di Pianezza, con amici; tant'è che dalla prima uscita del corso di sci alpinismo del 1996 a maggio del 1998 (quando scrivo queste righe mentre sono forzatamente a riposo per un infortunio sugli sci), non c'è stato praticamente nessun fine settimana durante il quale non abbia svolto qualche attività alpinistica, recuperando un livello accettabile di forma fisica e soprattutto una notevole tranquillità interiore che mi hanno permesso, per esempio, di superare da "primo", con una discreta scioltezza dei passaggi o delle vie di roccia che all'inizio dei corsi passavo con difficoltà da "secondo" e che non avrei mai pensato di superarli da primo di cordata.

Di questo ringrazio molto tutta la Scuola e in particolar modo Gianni Pronzato che ha dato inizio a tutta questa bella storia.

Francesco Guglielmino



INTERSEZIONALE



**CLUB ALPINO ITALIANO
VAL SUSA - VAL SANGONE**

un'organizzazione chiamata INTERSEZIONALE

Presumiamo che pochi siano coloro che hanno l'esatta misura dell'impegno e del tempo profuso per svolgere l'attività del raggruppamento Intersezionale Val Susa-Val Sangone, anche perché è una nostra caratteristica quella di apparire poco, di minimizzare il lavoro svolto.

La "visibilità", tanto invocata anche dai nostri dirigenti nazionali, insomma, ci manca proprio.

Concordare una politica comune fra le varie sezioni, decidere quando (ma specialmente come) pubblicare una Rivista, un Quaderno, organizzare una festa comune, concordare una linea unica da tenere nei convegni LPV e nazionali (e anche andarci, a questi convegni), richiede tempo, fatica, discussioni, a volte anche animate, perdita di sonno e costi sia personali sia in moneta.

Ripeto, pochi se ne rendono conto, e per questa ragione è giusto segnalare il lavoro e l'impegno di questo gruppo di volontari.

Per farlo mi limito ad esaminare il periodo agosto 1997 - agosto 1998: in quest'anno si sono tenute sette riunioni, cui hanno partecipato complessivamente 58 persone, con un totale di 161 presenze. La sede degli incontri, che fino a poco tempo fa era itinerante (adesso c'è la sede stabile di Villardora), ha toccato un po' tutte le sezioni del raggruppamento.

Un impegno notevole, non c'è che dire, che ci ha fatto percorrere oltre 5000 km...

Da questo semplice dato (per non cadere nel panegirico delle statistiche, non è stato fatto il conto delle telefonate, che sono state numerose!) si può indovinare l'impegno economico e personale.

Tutto questo per far funzionare al meglio la macchina organizzativa, escludendo il lavoro - molto e nascosto - della redazione della Rivista, le riunioni organizzative della scuola "Giorda" e la sua attività specifica.

Ciò ha comportato spostamenti e viaggi anche a notte fonda, per finire spesso oltre la mezzanotte e verso le ore piccole.

A volte con un tempo inclemente, ma per ottenere che cosa?

Un obiettivo è stato certamente raggiunto, ed è il superamento del campanilismo, la ricerca di spazi e modi comuni per inventare il C.A.I. Questo risultato ha permesso di presentare proposte e assumere posizioni comuni nei convegni LPV e nazionali, di

continuare con regolarità la pubblicazione della Rivista, di organizzare la festa annuale, di sostenere la scuola "Giorda".

Tutto bene, quindi?

Beh, proprio tutto no...

C'è bisogno di un ricambio generazionale, di un'alternanza e di un vivaio di persone (soprattutto di forze giovani, vitali e motivate), di idee e di progetti, per promuovere nuovi stimoli e forme di aggregazione, per svecchiare i nostri CAI e l'Intersezionale, per non farli diventare elefanti burocratici o di facciata. Qualche inserimento nuovo e importante c'è stato, ma non basta, occorre di più.

Aspettiamo fiduciosi.

Piero Pecchio

La voce della Segreteria

Il 1998 è stato un anno di cambiamenti al "vertice" sia dell'Intersezionale, sia del CAI. Per quest'ultimo i Delegati delle varie sezioni nazionali, riuniti in appositi convegni, hanno disegnato il nuovo organigramma della Sede Centrale, disegno che ha visto anche la nostra partecipazione. Ma andiamo con ordine. Nel 1997, sotto la presidenza di Germano GRAGLIA, l'Intersezionale Val Susa e Val Sangone ha subito un'importante trasformazione. Per alleggerire il peso gravante sulle sue spalle, Graglia ha voluto accanto a se tre nuove figure e cioè un vice-presidente, un segretario e un economo. È così nato il *Direttivo* composto da *Graglia* (Pianezza) Presidente, *Pecchio* (Rivoli) Vice-Pres., *Ferraud* (Almese) Segretario, *Mantello* (Alpignano) Tesoriera, appoggiati, aiutati, consigliati dai responsabili dei vari Consigli Sezionali. Si è venuto così a creare un *Direttivo* più snello, con più persone impegnate e quindi in grado di portare avanti idee e progetti per rendere l'Intersezionale sempre più presente e vicina a tutti i soci che lo compongono. Fino all'8 marzo 1997 data della suddetta svolta, Segretario dell'Intersezionale era Enea Carruccio che, con impegno e lessico colorito, ha portato avanti il lavoro di segreteria. Grazie Enea per il Tuo contributo che continua ancora oggi, anche se con compiti diversi. Questa doverosa retrospettiva è servita per introdurre il discorso sul 1998, anno di cambiamenti. Si è trovata una sede fissa per la fin'ora itinerante Scuola "Carlo Giorda", che dopo un periodo di "acclimatazione" sta salendo empre più in alto. La Scuola è ospite della Cooperativa di Villardora. Nei saloni della suddetta si riunisce anche il *Direttivo* dell'Intersezionale per discutere proporre, coordinare le varie cose sia in ambito locale che in quello regionale. Essi regionale, perché facciamo parte del Convegno L.P.V (Ligure-Piemontese-Valdostano) il nostro impegno deve per forza avere un'ottica regionale che spesso diventa nazionale, come quest'anno in occasione del rinnovo delle cariche a livello di Sede Centrale. Infatti nella riunione del 12 marzo 1998 dopo un

esame dei "curriculum" sui candidati per il rinnovo delle cariche sociali in scadenza, si è decisa una linea comune di voto poi espressa durante il Convegno L.P.V. del 29 marzo a Perosa Argentina, linea che è stata portata anche all'Assemblea dei Delegati tenutasi a Mantova il 17 maggio 1998 dove sono stati eletti il nuovo Presidente Generale Sig. Bianchi, il Vice-Presidente Generale Sig. Savona e alcuni Consiglieri tra i quali la Signora Vaccà di Sarzana prima donna (dopo 135 anni) nel Consiglio Centrale del nostro sodalizio.

Da un lavoro prettamente politico, si passa a dei lavori più "leggeri" anche se molto impegnativi, come la preparazione del raduno annuale Intersezionale, la stesura della Rivista e vari altri argomenti. In preparazione il terzo "Quaderno Intersezionale" che tratterà gite scialpinistiche in Valle. Per mettere insieme questo quaderno ci serve il contributo di tutti i soci con consigli utili. Ultimo cambiamento importante del 1998 riguarda il Presidente dell'Intersezionale: Graglia. In carica dal 13 febbraio 1996, (*traghettatore per un anno* come preferiva definirsi) dopo due anni di mandato cede il testimone a Dario Marcatto (Rivoli) nella riunione del 6 maggio 1998. Marcatto nella sua prima riunione come Presidente (16 giugno 1998) dice: "*Ringrazio Graglia per il Suo operato e spero di avere ancora i Suoi consigli. Facciamo un applauso a Germano perchè se lo merita veramente*". Applausi convinti dai presenti, ma idealmente da tutti i soci, come da tutti i soci parte l'augurio di buon lavoro al nuovo Presidente eletto.

Il Segretario: *Claudio Ferraudo*

... a proposito di Intersezionale

In questi due anni di presidenza non mi sono mai permesso (di proposito) di rubare un po' di spazio a questa bella rivista annuale per comunicare i miei pensieri. Lo faccio ora poiché mi sento un po' più sereno.

Siamo usciti dalla bufera di quel lontano 1996 e, diciamoci la verità, nessuno di noi voleva essere il "capro espiatorio" del presunto fallimento Intersezionale. Ora ne siamo fuori, la NOSTRA Scuola funziona a pieno ritmo, le pubblicazioni escono puntualmente, il pur modesto bilancio si mantiene nei limiti grazie ai quali non dobbiamo elemosinare presso le varie Sezioni. Durante gli incontri riusciamo persino a parlare di L.P.V., di C.A.I. Centrale e di parte dei problemi che ci toccano a livello sezionale. Mi pare sia un notevole passo avanti ed il merito non può essere certamente mio ma di tutti Voi.

Lasciando così le cose, non mi resta che augurare a tutto l'Intersezionale lunga vita ma soprattutto nuova vitalità che, a parer mio, può essere ottenuta solo attraverso un costante apporto di nuove forze. Pian pianino si radicherà in noi, ne sono certo, la sensazione e poi la convinzione che "autonomi" è bello, ma "insieme" è meglio!

Germano Graglia

Vietato

Vietare

Nuove Invasioni

Sicuramente è questa la considerazione che mi viene in mente osservando le orde di nuovi Unni, Ostrogoti, Visigoti, barbari insomma che stanno invadendo le nostre terre, le nostre montagne.

Non sono più in sella ai loro destrieri ma cavalcano nuovi puledri rombanti e dopo di loro sicuramente rimane il deserto, terra bruciata!

Mi riferisco ai centauri teutonici e rosso crociati che, in ogni periodo dell'anno, scorrazzano sulle mulattiere e sui sentieri delle nostre montagne senza alcun rispetto per niente e nessuno (sentieri, boschi, animali, pedoni).

A casa loro è proverbiale l'ordine ed il rispetto delle leggi (ai bambini delle nostre elementari si racconta che un pezzo di carta buttato in terra in territorio svizzero porta direttamente in carcere!).

A casa nostra invece si permettono di fare tutto quello che vogliono, tanto siamo dei sottosviluppati, terzo mondo da colonizzare.

Questo è sicuramente merito o colpa nostra e delle nostre leggi (in particolare quelle regionali) che da una parte regola-

mentano e vietano tutto e contemporaneamente consentono tutto!

Infatti non esiste nessun divieto di transito per auto e moto su molte strade ex militari di media e alta montagna come, per esempio, da Exilles a Pramand fino allo Jafferau, da Bardonecchia al Col del Sommeillier, oppure la strada per lo Chaberton o ancora tutta la zona dei Monti della Luna e lago Nero e, per finire, la strada che dal Colle delle Finestre sale al Sestriere.

Cosa giova alla montagna ed alle comunità montane questo permissivismo?

Secondo me assolutamente nulla in quanto questo tipo di turista arriva armato di tutto (viveri, tende, birra!) e consumano poco o nulla in loco.

Quando vedremo finalmente un bel cartello di divieto di transito, per auto e moto, su questo tipo di strade come succede in Francia, Svizzera, Austria o, più vicino a noi, in Trentino e Valle d'Aosta?

Così, forse, chi si troverà a passare all'interno della Galleria dei Saraceni, non sarà costretto a rintanarsi velocemente in un anfratto per evitare di essere investito da un'orda di dieci (dico dieci!) Land Rover dai classici colori militari,

guidate da autisti in tuta mimetica, occhiali ed elmetto, e dall'inconfondibile accento tedesco, dolce e suadente!

Forse per i nostri amministratori locali è più facile impedire l'accesso a vallette intere agli sci-alpinisti per tutelare l'interesse di pochi, oppure far chiudere qualche rifugio di alta quota per chissà quali motivi di sicurezza o igiene!

Queste mie considerazioni sono forse di parte o probabilmente mi è sfuggito qualche particolare che motivi questo tipo di scelta da parte dei nostri amministratori locali!

Certo è che anche il CAI non mi sembra si faccia sentire molto su questo argomento!

O sbaglio?

Pier Mario Armando

Montagne di leggi

Diffusa è, fra le leggende alpine, la mitologia dell'uomo selvatico, strano personaggio il quale, vivendo in solitudine, ha insegnato a chi ha voluto ascoltarlo i segreti delle erbe, della lavorazione del latte, della cera e del linguaggio degli animali. Sarà questo mito dell'"om sarvaj", ma, in tutti gli abitanti e frequentatori assidui delle montagne esiste quel qualcosa di selvaggio, scontroso ed egocentrico che li rende tanto odiosi in talune circostanze, quanto affascinanti in altre. Invero in montagna, nonostante tutti i progressi tecnologici, vai avanti se hai gambe, cuore, volontà. Se hai tu, mentre del resto del mondo non ti serve saper nulla. Grandi egoismi che si mitigano solo per necessità e poi pronti a riesplodere, tipici di chi è abituato ad arran-

giarsi. La montagna e soprattutto noi, potremo avere un ruolo nuovamente protagonista se sapremo promuovere un'alterità rispetto alla cultura ed al sistema omogeneo e tanto diffuso, riscattando la subalternità ma senza essere omologati.

In un tempo in cui tutto è certificato, autorizzato o vietato, schedato e giudicato, reclamare il diritto di poter camminare liberi fra torrenti e valli, arrampicare, sciare, non è cosa da poco. Tempo fa, allorché un nostro amico perse la vita in un incidente sci-alpinistico, il sindaco della zona vietò la pratica di questa attività. Non si sa se mandò i vigili urbani a controllare i declivi, ma di sicuro non li mandò mai a bloccare il traffico sulle strade statali ove gli infortuni mortali sono tanti da non far neppure notizia.

Ormai è così. Provvedimenti e carta invadono la nostra libertà e si arrogano il diritto di regolare l'esistenza anche fra i nostri monti.

Gli ispettorati sanitari pretendono la potabilizzazione dell'acqua dei ghiacciai per poter lavorare il latte, ma se entrano negli ospedali per una trasfusione rischi non poco!

Bealere e concimaie puzzano, i TIR sembra di no. I cani nei parchi non sono ammessi, nemmeno al guinzaglio, i cinghiali liberi negli orti, gli stranieri lavano le loro moto nelle nostre fontane. Devi camminare lungo sentieri prestabiliti con tempi e percorsi prefissati: se improvvisi una variante, un'accelerazione od una sosta, diventi trasgressivo. Intere biblioteche di giuristi soltanto per le casistiche di una gita accompagnata, per la gestione di un rifugio, per i comporta-

menti vietati o permessi in quota. Si tratta di rispetto dell'ambiente alpino? Niente affatto, perché altrettante biblioteche di leggi e regolamenti permettono di continuare a costruire orribili villaggi. Occorre consultare un legale per tagliare un albero, raccogliere funghi, andare in rampichino! Ma i decreti di esproprio per grandi opere mai completate arrivano subito, così come le deroghe. In realtà non c'è la montagna, ma le montagne. Via Medail a Bardonecchia è a 1300 metri come le baite degli alpeggi ove pascolano le capre al Col del Lys, come tante pareti rocciose della nostra Valle su cui cercare appigli per arrampicare.

Per favore, si potrebbero trattare realtà diverse in modo diverso? Potremmo fare a meno dei codici nello zaino? Educazione e rispetto alpino e soprattutto attività alpinistiche, si imparano per legge, o con una cultura ricca di tradizioni e viva perché ancora applicata? Proviamo a passare dalla delega all'autore-sponsabilizzazione. Scarponi e zaino vanno valutati per chi li porta. Prima di pretendere dalla scuola, dalla società, chiediamo a noi stessi i principi. Regno di libertà per antonomasia, spazio ove praticare le più disparate attività fisiche, la montagna ha bisogno di meno regolamentazioni e più civiltà, intesa come residenti e conoscitori, intelligenza ed impegno. Troppe leggi, troppe strutture burocratiche servono solo ad originare stipendi per chi andrà ad occupare posti inutili. Montanari ed alpinisti, da sempre sulle Alpi, divengono ora quasi elementi di disturbo, indesiderati e mal tollerati da un sistema statale che, fondato sul potere televisivo ed informatico, ha paura

delle discipline alternative, dei soggetti non facilmente catalogabili, della fantasia, dei grandi spazi in cui muoversi a piacimento. Le limitazioni alle attività alpinistiche molte volte non hanno una motivazione logica e, soprattutto, manca il buon senso che, comunque, per legge non lo si impone né ai controllati e tanto meno ai controllori. Occorre piuttosto educare i frequentatori a forme di autoregolamentazione nei confronti della montagna senza contrapposizione fra interessi dell'alpinista e dell'ambiente.

Frequentazione responsabile dunque, ma libera, in cui escursionisti, scalatori, sciatori, sappiano di esser ospiti dell'alpe ove nessuno pretenda di codificare la sete di bellezza e di poesia, l'ansia di superamento, la passione di conoscere, il bisogno di coraggio, l'orgoglio per le proprie azioni.

Mauro Carena

Montagna per pochi

Tra i tanti aspetti che caratterizzano le nostre montagne, rientra sicuramente la fitta rete di strade militari e rotabili che solcano valli e dorsali, realizzate nel corso dei decenni dall'uomo e spesso teatro di episodi poco piacevoli legati all'ultimo conflitto mondiale. Alcune di queste si sviluppano sul territorio nazionale, altre oltre confine, buona parte comunque in discreto stato di conservazione.

A tale proposito, come scialpinista, mi ritrovo spesso durante la scelta dell'itinerario di fronte ad un quadro curioso, soprattutto nella tarda primavera quando le "classiche" garantiscono le condizioni di sicurezza migliori in termini di distac-

co accidentale o provocato di slavine, ma che vengono ahimé inficiate dal fatto che i tratti iniziali del percorso sono sistematicamente privi di neve o quasi. Situazione oltre modo spiacevole, penalizzante e poco divertente tanto in salita quanto in discesa. È evidente che quando la valle non prevede una rotabile, non si può certo imputare niente e nessuno, ma quando la strada c'è ma risulta interrotta per una piccola slavina o peggio ancora quando è vietata al transito voi capite... o cercate di capire!

Sarà pigrizia, ma con il passare degli anni divento sempre più esigente e meno disponibile alla fatica soprattutto quando quest'ultima, è per così dire evitabile.

Probabilmente è un fatto che ha radici essenzialmente famigliari e visti gli impegni che comporta limitando drasticamente il numero di gite/anno e potendo quindi disporre di un numero, per così dire "contenuto", punto ovviamente al meglio cercando di affidare al caso il meno possibile, almeno in senso qualitativo.

Cosa che puntualmente non mi riesce mai!...

Riprendendo il discorso precedente, ritengo che le posizioni di ambientalisti, verdi o amministrazioni comunali, circa le limitazioni di traffico sulle strade alpine, siano fuori luogo e oltremodo costrittive. Perché allora si permette la costruzione di una strada, se poi non se ne consente il transito?

Qual'è il senso?

Meglio sarebbe impedirne la costruzione no? Oppure, visto che le strade ci sono, regolamentarle e gestirle meglio.

Va da sé che la società nella quale viviamo, ci obbliga da tempo a dividere

ogni sorta di divieti e limitazioni in tutti i campi e personalmente non sono molto disposto a subire giri di vite anche in montagna. Inoltre penso che i praticanti la montagna, possano in un certo senso considerarsi degli appartenenti ad una categoria oltremodo bistrattata, dove quotidiani e televisione, non perdono occasione nel dare risalto soltanto alle tragedie, descrivendoci, così, ai "non addetti ai lavori", con caratteristiche niente affatto veritiere.

A questo punto allora, perché dovremmo accettare di buon grado anche questa limitazione nel vivere in un certo modo la montagna e questo allontanamento forzato da un ambiente a noi caro e famigliare?

Soprattutto dopo anni di rilancio, di recupero e di sensibilizzazione da parte di pochi volenterosi, nei confronti dei giovani, delle scuole, ecc..? Quando cioè, nonostante gli sforzi individuali, il sistema si è reso conto che le montagne si sono a poco a poco spopolate.

Perché la montagna non deve essere per tutti? Ci ha già pensato il nostro "progresso" ad indurre i valligiani a lasciare gli alpeggi, ad emigrare all'estero, ecc..., non basta? Come mai gli organi preposti non prendono misure di controllo preventive, al fine di consentire l'uso di tutte le strade presenti, parchi compresi, intervenendo giustamente con sanzioni pesanti, laddove, pur informando l'utenza, le disposizioni, comportamentali non vengono rispettate?

Perché poi non considerare, alla stessa stregua, gli impianti di risalita, anch'essi più o meno perenni? Non disturbano forse gli animali, non violentano ir-

reparabilmente i fianchi delle montagne, non turbano la vita del montanaro anche loro? Oppure quest'ultimo cedendo i terreni ha avuto la sua parte e quindi regola prima: soddisfazione del portafoglio innanzitutto? O magari d'inverno e con la neve l'"offesa" è meno evidente? Perché allora su questo filo conduttore mi sentirei di inserire anche le dighe, i viadotti, gli elettrodotti, l'edilizia incontrollata e molto altro.

Tutte cose che hanno sicuramente un grosso impatto ambientale.

Mi sembra che troppo spesso il Paese soffra, in un certo senso, di protagonismo per imitare, non ultimo in un contesto Europeo, questo o quello stato, non considerando altri problemi legati alla natura, nettamente più importanti.

Di rimando c'è da dire che coloro i quali applicano in modo intransigente queste leggi, sono per lo più volontari, sì sono loro i più accesi. Ma se sono volontari vuol dire che lo stato non è in grado di garantire, con i suoi organi effettivi, il rispetto delle stesse? Patetico!

Stiamo parlando di traffico a bassa densità su strade di scarsa importanza, concentrato nei weekend e durante i periodi feriali e visto che vogliamo ad ogni costo distinguerci o allinearci, prima di tutto cerchiamo di valorizzare di più quello che abbiamo che non è certo poco! Ma non impedendo il transito sulle strade alpine.

Potremmo, perché no, costruire un altro stadio, uno di quelli che fanno businnes, tanto uno più o uno meno ...

Gianni Pronzato

La strada della discordia

La strada che a Ceresole Reale sale al colle del Nivolet scorre in una delle zone più belle e naturalisticamente più ricche del Parco Nazionale del Gran Paradiso ed è da tempo oggetto di aspre polemiche tra ambientalisti ed amministratori locali.

Il motivo principale del contendere va ricercato nella scorribanda estiva di auto e moto che recano colà un eterogeneo e disordinato turismo per buona parte digiuno delle più elementari nozioni di educazione ecologica; un'altra componente di disturbo è rappresentata dai numerosi mostruosi tralicci dell'alta tensione che deturpano il bellissimo paesaggio e dalle relative campate di cavi elettrici che imbrigliano le montagne del Parco nei suoi confini piemontesi-valdostani. Se sommiamo dunque le diverse fonti di inquinamento concentrate in tale area, è del tutto ovvio concordare con gli ambientalisti che tutto ciò sia incompatibile con l'ecosistema di un Parco Nazionale, auspicabilmente esente da turbamenti di origine esogena.

Paradossalmente, nelle adiacenze di quella contestatissima strada, si sono insediate decine di comunità di marmotte, in primavera inoltrata si possono ammirare branchi di stambecchi che pascolano quasi accanto alle automobili e con un po' di fortuna si riesce anche a scorgere qualche ermellino che attraversa saettante la strada, costellata da una variegata flora alpina.

Se poi, quando ancora il traffico durante la settimana è scarso e tale carreg-

giata la si risale o discende a piedi, gli incontri con i selvatici sono sorprendenti e tanto più rilevante ci appare la valenza naturalistica di quei luoghi, che, con un facile gioco di parole, potrebbero realmente divenire un Gran Paradiso di nome e di fatto in assenza di quei massicci impatti antropici ed ... elettrici.

Nel contesto degli incontri sorprendenti prima citati, va annoverato certamente quello che avemmo poco tempo fa con una volpe che di selvatico pareva aver conservato scarse caratteristiche e che con quelle auto lei ... ci campava. Ritornavamo da una breve escursione nei dintorni quanto la scorgemmo sul ciglio della strada; manco a dirlo, pigiai istantaneamente sul pedale del freno, ma, accidenti, le nostre attrezzature foto-video erano già state "impacchettate" negli zaini riposti nel baule. Quando dopo una serie di movimenti al rallentatore per non spaventarla accedemmo ai nostri marchingegni, la volpe ce la trovammo lì accanto a noi, increduli e perché no, anche un tantino emozionati da tale inconsueta confidenza.

Era una femmina evidentemente debilitata dal periodo di allattamento e ci

guardava continuando a girarci attorno. Per me, che di norma riesco assai meglio a comprendere gli animali che non gli uomini, fu subito chiaro che quella bestia si attendeva da noi qualcosa di più materiale e tangibile che non la nostra ammirazione, così tutto il pane ed il formaggio rimasti finirono nel suo stomaco presumibilmente vuoto.

Qualche boccone venne a prenderlo direttamente dalle nostre mani, con la delicatezza di un beneducato cane di casa, seppure con quel tanto (o quel poco...) di vigilante diffidenza restante, si allontanava per mangiarli.

Intanto si era formato un piccolo capannello di persone, spettatori increduli, ed a quel punto l'animale parve finalmente ritrovare la sua naturale riservatezza e si avviò trotterellando verso casa.

Un soggetto, è vero, non identificabile come selvatico, ma un'anomalia assai più gradita del rumore, dei fumi di scarico, dei rifiuti sparsi, dei tralicci e di quant'altro fa a pugni con un'area da sempre "protetta".

Vittorio Gaydou

Spigolature d'inizio secolo

"Pronto?"

"Ciao, allora domani andiamo? Le previsioni del tempo sono ottime: sereno per tutta la giornata, temperatura stazionaria, leggera brezza; sia il meteo della Tv che quello sul giornale sono concordi: domani sarà bello, per scrupolo ho "navigato" anche in Internet, questa volta sono tutti d'accordo, sarà una giornata stupenda!"

"Quando partiamo?"

"Potremmo partire da Torino verso le cinque, domani mattina. È un po' presto, in due ore arriviamo ed alle sette siamo già pronti per salire. Ricordati di prendere i ramponi leggeri, non si sa mai, ed anche qualche chiodo al titanio, tanto non pesano, potrebbero servire per quel passaggio impegnativo"

"Come abbigliamento, che cosa porterai?"

"Le previsioni sono ottime ma porterei il completo di goretex, è leggero ma ripara molto e se piove non ci si bagna. Sotto metto una maglietta in transtex, così sai non sento il sudore sulla pelle e poi prendo un pile leggero per rimanere caldi."

"Spero di ricordarmi di prendere tutto."

"Ricordati di prendere il telefonino, il tuo è migliore del mio e sicuramente quella zona è coperta, in caso di necessità potrebbe essere utile"

"A che ora torniamo? Mia moglie vuole che sia di ritorno presto".

"Stai tranquillo, per cena sarai sicuramente a casa!"

"Allora ci vediamo domani, ciao".

"Ciao, a domani!"

Forse ho esagerato un po', ma ormai le nostre escursioni in montagna sono diventate super organizzate ed abbiamo a disposizione una attrezzatura leggera e funzionale. Ma una volta, tanti anni fa, come spesso capita sentire dire dagli anziani era tutto diverso. Ed infatti sfogliando vecchie riviste della nostra associazione ho ritrovato relazioni di gite ed ascensioni alpinistiche delle nostre valli effettuate più di 80 anni fa.

Nel 1914, il 24 maggio la sezione di Torino fece una gita al Monte Seguret e così recita la relazione:

"Ben 94 partecipanti, fra cui 14 signore e signorine, partirono da Torino alle 0,15 per Oulx, dove giunsero che ancora era notte, dopo un viaggio reso chiassoso dall'elemento studentesco del Gruppo giovanile, abbondantemente rappresentato. Gentilmente accompagnati da un ufficiale del 3° Alpini, i gittanti raggiunsero rapidamente i 2000 metri, ma nel frattempo abbondanti nubi

invasero la vallata, coprendo di una fitta cortina i monti circostanti, e cominciarono a cadere le prime gocce di pioggia.

Ma ormai erano vicini i baraccamenti militari del Vinvert, dove il cap. Bianco, con numerosi ufficiali, accolse la comitiva al suono della fanfara. In questi baraccamenti i gitanti rimasero, dalle otto alla tredici, immobilizzati dalla pioggia insistente.

Rapido trascorse il tempo fra danze, canti e giuochi, allietati dalla musica degli Alpini; fino a che, cessata la pioggia fu dato il segnale della partenza.

Scesi rapidamente a Oulx e riuniti tutti nel salone dell'albergo Alpi Cozie, mentre fuori la musica suonava un'ultima fanfara, il prof. Mario Bezzi, a nome degli studenti, inneggiando alla patria, ringraziò delle gentili accoglienze il cap. Bianco, che rispose brindando agli studenti e al C.A.I.

Dopo reiterati evviva, i gitanti salirono finalmente sul treno, che doveva ricondurli a Torino, respinti dalla montagna a causa del maltempo, ma contenti tutti di aver trascorso un'allegria giornata."

In quell'epoca le "signorine" che andavano in montagna erano sicuramente poche e la loro presenza suscitava stupore.

Qualche anno prima dell'escursione precedente, il 1° dicembre 1912, un gruppo si recò al Colle della Lunella (m 1350).

"Circa 50 erano gli iscritti a questa gita, ma la neve che cadde abbondantemente il 30 novembre scoraggiò molti.

Nondimeno 30 partecipanti, tra cui molte signorine, si trovarono alla stazione. Ed il tempo diede ragione, poiché verso le otto splendeva un magnifico sole e le montagne bianchissime appariva-

no splendide. Arrivata con molto ritardo a Pianezza, causa parecchi deragliamenti del tram, la comitiva proseguiva in carrozza fino a Valdellatorre e quindi a piedi verso la meta.

Alle 15 raggiungeva il valico, donde schiudevasi un panorama incantevole

Alle 16 incominciava la discesa, che si effettuò per il lungo valloncino di Ricciai fino al ponte del Dazio, donde in vettura a Lanzo ed in automobile a Torino."

Quegli anni vedevano anche la conquista di molte vette delle nostre montagne che avevano ancora molte pareti tutte da scoprire.

I signori Mario e Dott. Lorenzo Borelli (Sez. di Torino e C.A.A.I.) ci descrivono la salita alla Punta del Villano da loro effettuata:

"Punta del Villano mt. 2663, salita al Colle del Villano interamente per la cresta Sud, discesa per la cresta Nord: prima traversata completa il 6 ottobre 1907.

La cresta Sud del Villano, quando la si segue in tutto il suo svolgersi, senza evitare i due primi spuntoni che sono i punti più interessanti, offre all'arrampicatore parecchi passaggi veramente degni di essere provati. Anche la cresta Nord, sia in discesa che in salita, merita di essere percorsa dai colleghi accademici."

Adriana Cucco

CRONACA ALPINA

Nuove Ascensioni

*Relazione tratta da un numero di inizio secolo
della "Rivista del Club Alpino Italiano"*

Bric del Mezzodì 2831-2899-2880 m (Alpi Cozie - Valle di Susa - Vallone di Rochemolles) *1^a ascensione per in cresta Sud Ovest - Traversata delle tre punte - 29 giugno 1912.*

"Il Bric del Mezzodì è l'estremo massiccio meridionale del costolone che, staccandosi dalla cortina di rocce (Rochers Cornus) corre dalla Rognosa d'Etiache al Gros Peyron, si avvanza verso il Vallone di Rochemolles e si presenta, dalle grange di Fond, con una forma caratteristica trapezoidale bicornuta.

Così per la denominazione della punta (da qualcuno, per la sua forma, confusa con quella dei Rochers Cornus) come per le quote altimetriche ci riferiamo alle indicazioni, fornite dal socio M. Borelli nella relazione da lui pubblicata nell'Annuario del C.A.A.I. del 1911 sulla sua prima ascensione del Bric del Mezzodì per la parete Nord-Ovest.

Partiti dalle grangie di Fond alle 12 circa, alle 13,15 arriviamo alla base del Bric del Mezzodì, ma vi siamo trattenuti per circa mezz'ora da un acquazzone, che durante tutta la mattinata si era andato maturando. Rimessici in moto, appena cessata la pioggia, ci portiamo verso la parete Sud, sulla quale si notano tre brevi cengie, che, volgendo verso sinistra di chi guarda, continuano fino alla cresta. Scegliamo la seconda che porta

al primo salto verticale, e di qui divisici in due cordate, con trenta metri di corda ciascuna iniziamo, seguendone il filo, la salita della cresta, che si innalza assai varia e interessante, interrotta da tre salti principali, che per le non brevi difficoltà che presentano, richiedono, oltre a molta attenzione, un notevole sforzo prolungato. A un centinaio di metri dalla punta siamo fermati da un secondo noioso temporale, e all'ipotetico riparo di una roccia, ci bagniamo per circa mezz'ora. Calmatosi un po' il tempo affrontiamo le ultime difficoltà raggiungendo la prima punta alle 16,30 circa.

Sotto un minuscolo ometto troviamo un biglietto dei signori dott. P. Viglino e M. Borelli saliti nel 1910 per la parete NO. Lasciatovi anche il nostro, proseguiamo per la traversata delle altre punte, che non presenta più alcuna difficoltà.

Dalla terza punta scendiamo al Colletto dei Rochers Cornus per la via solita di ascensione, scegliendo sempre il filo della cresta, che in alcuni punti si assottiglia talmente da costringerci a procedere a cavalcioni e che di interessante presenta solo breve passaggio a strapiombo, che si può vincere direttamente.

Per giungere al colletto ci sembrano anche praticabili le placche della parete SE. qualora non fossero state coperte di muschio inzuppato d'acqua.

Alle 18 siamo sul nevaio ai piedi della Rognosa sulla via del ritorno e arriviamo alle grangie alle 19,30 accompagnati dal terzo temporale della giornata.

Diamo notizia di questa bella arrampicata, che si svolge per roccia generalmente sicura, risultandoci dall'esame delle pubblicazioni alpinistiche e da informazioni private che il nostro è il

primo percorso della cresta Sud-Ovest che si presenta subito ardita e invitante a chi si avvanza nel Vallone di Rochemolles verso il Bric del Mezzodi."

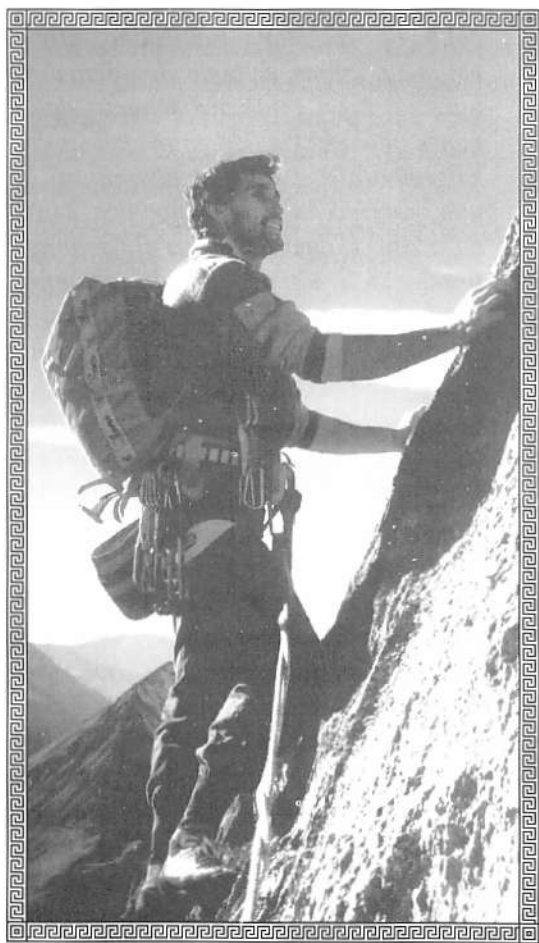
DOTT. GIUSEPPE GARRONE (Sez. di Torino)

DOTT. ERMINIO PIANTANIDA (Sez. Monza S.U.)

FRANCESCO PERGAMENI LARSIMONT (id.)

EMILIO STAGNO (id.)

Ricordando Dante Vota



Ti osservo alla finestra
candida, delicata,
addirittura dolce
nella tua regolare caduta.

Ti adagi su ogni cosa
con rispetto, lentamente,
come volessi tutto
solo carezzare.

Poi penso a quando invece
crudelmente ti unisci,
rotoli, abbatti
quando, neve,
con impeto sordo
ti stacchi di colpo
e tutto sotterri.

Come il nostro Dante
che ci hai tolto
unendoti a lui
in matrimonio eterno.

Eh sì ...
del resto eri proprio tu
la sua sposa preferita!



personaggi delle nostre valli

La montagna non è solo l'azzurro cielo o le distese eterne dei ghiacciai, lo scuro profondo di una pineta o una scoscesa valle piena di variopinti fiori, ma anche il calore umano di un incontro con vecchi amici.

Fra i tanti che ho conosciuto conservo il ricordo di due persone ormai scomparse da tanti anni, ma per me sempre vive e indimenticabili. Sono due figure leggendarie nate e vissute in val di Susa, a San Colombano Jean Louis Sigot, Lucien Sibille nella frazione Eclause. La loro regola di vita, uguale a quella di tan-

ti altri montanari, era lavorare duramente, accontentandosi di ciò che la vita offriva loro, sempre nella riservatezza e senza mai lamentarsi. Per spostarsi, sia per la caccia che per il lavoro dei campi che per fare provvista di sale, di velluto...., il mezzo di locomozione più usato erano i piedi. Sia Jean Louis che Lucien ne hanno fatta di strada lungo quelle erte mulattiere!

Jean Louis Sigot era un grande camminatore, conosceva perfettamente le montagne intorno a San Colombano, dal Niblè al passo del Galambra fino al colle

d'Ambin, e ne riconosceva ogni angolo prospettico. Lo ricordo coi baffi, fiero, alto, transitare nei vicoli di San Colombano con il suo lento passo, vestito con il tradizionale abito di velluto, sempre benevolo nei confronti di chi gli chiedeva quali mulattiere percorrere per raggiungere le cime circostanti.

Era nato nel 1887 e aveva fatto il minatore lì in valle, lavorando alla costruzione delle gallerie ferroviarie del Mian e Pont Ventoux, aveva partecipato in gioventù alla grande guerra nel battaglione degli Alpini di Exilles, meritandosi l'encomio per il coraggio dimostrato sul monte Grappa. È morto nel 1954.

Quando lo conobbi, nel '51, io ero un ragazzino, lui un uomo provato dalla fatica e dalla silicosi, che aveva contratto lavorando in miniera.

Qualche volta andava ancora a caccia. Era un esperto cacciatore e sapeva dove appostarsi. Amava raccontare la sua vita e io e mio padre lo ascoltavamo attentamente.

A quarantaquattro anni di distanza lo ricordo per la sua esperienza di vita montanara, che mi ha trasmesso insieme con l'amore per la montagna.

Diversi anni dopo, nel 1972, sempre nel vallone del Galambra ho conosciuto Lucien Sibille, allora ultraottantenne, essendo nato il 31 ottobre 1885.

Era seduto al bordo del suo campo di patate e aiutava i nipoti nella raccolta del favoloso tubero, di qualità rinomata da quelle parti. Abitava nella frazione Eclause del comune di Salbertrand e quando mi recavo alle Grange della Valle mi fermavo a dialogare con lui. Nonostante l'età, aveva uno spirito giovanile e

aperto. Recentemente un suo nipote mi ha raccontato che Lucien da bambino andava tanto bene a scuola che in terza elementare il maestro lo mandava a far lezione ai compagni delle classi inferiori nella borgata Lizard di Bardonecchia. Si era sposato nel 1908 con Maria Casse, da cui aveva avuto quattro figli: Emilio, Giuseppe, Ettore e Francesco.

D'estate faceva il contadino, d'inverno lavorava la canapa; per arrotondare il bilancio faceva quel che poteva, ad esempio saliva con bisacce cariche di velluto fino al colle d'Ambin e quindi discendeva, con il rischio di essere fermato, a Lanslebourg, uove barattava il velluto con il sale.

L'ospitalità era una sua prerogativa: sempre mi offriva un bicchiere di vino. Dialogando con tono pacato, mi raccontava che la sua vita era stata avara di soddisfazioni, però piena di duro lavoro, che aveva svolto con pazienza e saggezza. Oltre alla coltivazione dei campi e al taglio della legna, era esperto in apicoltura. Durante un nostro dialogo, una volta vidi entrare dalla finestra un'ape: con volo leggero si appoggiò alla mano di Lucien, che non si scompose. "Quest'ape la conosce?" stupito gli chiesi. Lui con i suoi occhi azzurri mi rispose: "Non ti preoccupare, se ne andrà senza pungermi", e questa, compiuto il suo volo, uscì da dove era entrata per ritornare sopra un bel fiore ricco di nettare.

Quando mi congedavo da lui, Lucien mi sorrideva guardandomi con quegli occhi azzurri pieni di bontà e cortesia che mi sembra di rivedere oggi, anche se sono ormai chiusi dal 12 dicembre 1978.

Giovanni Bevilacqua



Da Rivoli a Susa

notizie flash sui castelli della bassa Val Susa

Rivoli - Sulla ex collina di Rivoli esisteva un castello fin dal XII secolo. Dopo che la borgata venne in definitivo possesso dei Savoia, con Amedeo IV nella metà del XIII secolo, fu una delle loro sedi preferite quando scendevano di qua delle Alpi. Il castello nel 1693 fu incendiato dalle truppe del maresciallo Catinat che avevano invaso il Piemonte, dopo che il duca Vittorio Amedeo II aveva unito le sue forze a quelle dell'Impero, partecipando così alla cosiddetta guerra della Lega di Augusta. A rinnovare il castello di Rivoli provvide dapprima Michelangelo Gavone dal 1711 al 1713 e poi dal 1715 l'architetto del Regno, Filippo Juvarra, con un grandioso progetto che fu eseguito solo parzialmente.

Avigliana - La collina di Avigliana, su cui si trovano le rovine del castello, è luogo ricco di molteplici suggestioni storiche. Al principio del X secolo nella valle di Susa filtravano bande predatrici di Saraceni che depredarono e saccheggiarono tutto il possibile. Intorno alla metà del secolo, Arduino Glabrione, signore di Torino, ripulì la vallata e fondò il castello di Avigliana. Con il marchesato di Susa il castello e la valle passarono ai Savoia nel secolo successivo. Sempre nel castello vi nacque il Conte Rosso.

I Francesi abbattono il castello di Avigliana nel 1536. Poi nel 1655 Amedeo di Castellamonte diede i disegni per la ricostruzione, ma la sua opera ebbe breve durata. Il Catinat nel 1692 ne fece la rovina che oggi si vede tra la Dora e i Laghi.

Almese - In località Rivera si trova il trecentesco castello di San Mauro, sorto sull'area di una antica chiesa il cui campanile venne trasformato nella torre a pianta quadrata che tutt'ora caratterizza l'attuale complesso. La castellania di San Mauro era parte importante dei possedimenti dell'Abbazia di San Giusto di Susa.

Villardora - Sull'altura, dirimpetto allo sperone roccioso su cui si erge la Sacra di San Michele, furono costruiti tre torrioni, collegati e difesi da un muro merlato, da considerarsi come luogo di rifugio per contadini con provviste, masserizie e be-

stiamo. Nel 1332 il castello fu acquistato da due fratelli dei Provana, che nel XV secolo fecero erigere il grande fabbricato con torre rotonda che oggi costituisce la parte principale del complesso. I Provana del Villar ebbero in possesso il castello per cinque secoli, inoltre il tralcio di vite presente sullo stemma del casato, starebbe ad indicare che in epoca anteriore al mille avevano introdotto in Piemonte la coltivazione della vite.

Bruzolo - Costruito intorno all'anno mille sui resti di una torre di segnalazione, il castello di Bruzolo nel corso dei secoli seguenti ebbe come proprietari diversi feudatari, divenendo in seguito celebre per i trattati del 1610 firmati in questo castello da Carlo Emanuele I e i plenipotenziari di Enrico IV di Francia. I trattati di Bruzolo stipulavano una alleanza Franco-Sabauda contro la Spagna.

San Giorio - Sull'esistente torre cilindrica nei secoli XII-XIV fu costruito il Castello di San Giorio. Infatti risulta che i feudatari Bestrandi nel 1330 apportarono numerose e sostanziali modifiche al castello. Come per altre opere fortificate anche il castello di San Giorio verrà distrutto dal Catinat, riducendolo ad un mucchio di ruderi, come si può vedere ancora ai giorni nostri.

Lorenzo Sburlati





La Balma ëd l'eva

La Balma ed l'eva si trova sempre nella Taià ed Bess – un po' avanti del saut du Mariin, anch'essa sul vieu d'le ceure. È una roccia di normali proporzioni, non grande e nemmeno piccola: come tutto il resto, al momento della nostra storia, non aveva un nome...

È mio dovere precisare che il fatto che sto per raccontare è veramente accaduto (come si sa, un fatto, sia vero che inventato, fa sempre storia: basta un briciolo di fantasia per renderlo più suggestivo e più credibile...).

La suddetta roccia era ed è ancora di proprietà della famiglia Giai Miniet della Chiarmetta.

A quei tempi, i tanti abitanti della Valle vivevano quasi esclusivamente di agricoltura e pastorizia; i raccolti, in genere, erano magri ed è per questo che la gente doveva raccogliere (come si dice) "fino all'ultimo filo" per poter campare: in poche parole, non si doveva lasciare indietro proprio niente.

Ed è per questo che nel passato, nel nostro "ieri", questa piccola conca era tanto bella e pulita: si raccoglieva proprio tutto: erba, legna, nocciole, foglie, ecc. ecc., tutto!

È bene ricordare che dalla Chiarmetta alla Taià ed Bess c'è un bel po' di strada: percorrerla mattina e sera era una notevole fatica, specialmente per i più anziani. Per questo motivo, essi rimanevano lì, sul posto, per più giorni: raccoglievano fieno o legna o foglie, secondo la stagione, li ammicchiavano sotto le balme (da queste parti ce ne sono tante, ben riparate dalla pioggia); poi, col tempo, i più giovani venivano a prendere il tutto e lo portavano a casa per l'inverno.

Così faceva anche la padrona della balma in questione: saliva fin lassù con le sue capre e vi rimaneva per tutto il tempo della raccolta del fieno. Ogni tanto, da casa, saliva qualcuno per portare viveri e per assicurarsi della sua salute.

Quel giorno toccò ai due nipotini: un maschietto di dieci anni e una bambina di sette. Per loro era una festa! Con il "garbin" (gerla) a spalla, raggiunsero la nonna e

rimasero con lei tutto il giorno per aiutarla a raccogliere il fieno e portarlo sotto la balma; oltretutto, per loro era anche un gioco...: la nonna faceva piccoli fasci e loro, fra una risata e l'altra, di corsa, li portavano al riparo, pigiandoli il più possibile.

Intanto il tempo passava veloce e si avvicinava per i piccoli il momento di tornare a casa: Già stavano facendo i preparativi, quando nel cielo apparvero all'improvviso, come sovente capita d'estate, specialmente in montagna, grossi nuvoloni neri che annunciavano vicinissimo un temporale: anzi, qualche lampo già guizzava e qualche tuono già mugolava per l'aria; tra l'altro, ormai, si era fatta sera. Lasciar partire i bambini soli per il ritorno a casa, pensò la nonna, sarebbe stata una follia; e poi il tempo stringeva: stavano cadendo i primi goccioloni e si faceva sempre più buio. Così decise di farli rimanere con sé tutta la notte, con grande gioia dei due...

Ed ecco che il temporale si era scatenato: pioggia, vento, lampi e tuoni crearono ben presto un impressionante paesaggio, bello da vedersi, ma anche... un po' terribile.

Nonna e nipotini, ben riparati in mezzo al fieno nella balma, per niente impauriti, consumarono la cena. Poi, anche perché erano stanchi, che dal lavoro che dal gioco, si addormentarono.

Nella notte, il bambino fu svegliato da uno strano rumore, sotto la sua testa, come se qualcosa, lì, si muovesse: chissà... poteva essere qualche animale rifugiatosi sotto il fieno a causa del temporale... Pian piano, per non svegliare la sorellina, che di certo avrebbe provato

spavento, richiamò l'attenzione della nonna: la destò per modo di dire, perché lei non dormiva veramente, faceva la guardia.

Il piccolo le confidò i suoi timori, ma la nonna lo rassicurò che non era niente; e lui, tranquillo, si addormentò.

Al mattino, quando si svegliarono, c'era il sole: il bimbo si ricordò del rumore, udito durante la notte, e volle ad ogni costo capire che cosa fosse. La nonna, per convincerlo che non c'era niente, tolse il fieno: sotto apparivano solo pietre, nient'altro; però, ascoltando bene, sotto le pietre qualcosa si muoveva davvero.

"Sarà una talpa - disse la nonna - oppure un topo: ce ne sono tanti!"

Ma i bambini erano curiosi, volevano vedere incominciarono a togliere le prime pietre. Anche la nonna, incuriosita ormai, aiutò nell'opera: tolsero un'altra pietra... zaff! uno zampillo d'acqua li colpì tutti e tre bagnandoli da capo a piedi!

Quale fu il loro stupore lo lascio immaginare a voi.

Il fatto è che, passata la sorpresa, essi furono molto felici della scoperta: l'acqua era veramente eccellente.

Tornati a casa i bambini raccontarono ai genitori e ai vicini la loro avventura, gonfiando certamente un po' le cose... così, tanto per darsi maggiore importanza...: questo è naturale, lo fanno anche i grandi!

Da quel giorno, a motivo della fontana così trovata, la balma fu chiamata: "Balma ëd l'eva".

Pietro Usseglio Min



Quelle melodie alpine...

Quante volte in montagna, al cospetto d'un tramonto di fuoco o nella quiete del bivacco sotto le stelle ci si ritrova a canticchiare sottovoce qualche canzone alpina, poesia e musica espressioni profonde dell'anima della gente montanara che s'ergono quale ingrediente sentimentale per le predette sere vestite di fiaba.

Similmente nei rifugi, cori di voci e d'amicizia addolciscono la trepida attesa per l'ascensione di domani precludendo a comunione di gioia, di passione e di sforzi per la pienezza d'un giorno, infondendo nel contempo serenità.

Già, non casualmente la sensibilità romantica che caratterizza gli appassionati di montagna si sposa con quei canti che incarnando allegoricamente leggende o scampoli di esperienze vissute, sia nel regno degli alti ed immacolati silenzi, sia nelle nostalgie delle trincee lontane dal casolare, rimembrano una profonda umanità arricchendo così di significato alpino l'avventura di qualche ora.

Frugando fra i ricordi intensi, rammento una sera di tanti anni fa allorché con alcuni amici temprati in tante esperienze di corda e di voci, nel sostare per lenire il fiatone di chi sale affardellato al

rifugio presso una fontana ubicata sulla piazzetta d'una Borgata, infrangemmo, seppure discreti, i silenzi della notte con il canto "Monte Canino" mentre via via nelle baite prospicienti la piazzetta s'accendevano le luci e volti canuti s'apprestavano alle finestre coinvolti in quel canto, nel quale probabilmente alcuni fra quei montanari, rivivevano momenti della loro gioventù.

Continuammo così a cantare commossi in quell'atmosfera irrealistica che peculiarmente ci legava a quelle persone individuate dalla fioca luce delle baite riprendendo poi il cammino con una grande dolcezza nel cuore.

Numerosi, fra i canti alpini, sono quelli nati nel periodo della prima guerra mondiale considerando come il distacco dagli affetti per anni accentuava il contesto natio con i suoi valori e le sue tradizioni mentre (come si evidenzia del resto visitando quelle trincee in alta montagna e quelle cime contese dove ancora la brezza fra i sassi sussurra il dolore e la malinconia) la lotta aspra con altri figli dell'alpe e la furia degli elementi suggerivano pensieri profondi da comunicare agli altri affinché non vi fossero più guerre.

“Oh Dio del cielo, Monte Nero, Ai preàt la biele stele, Dove sei stato, ecc. ecc.” interpretano in effetti preghiere, poesie e sentimenti che sensibilmente incarnano la storia semplice delle nostre genti, sono, come molti studiosi asseriscono; “archivi orali delle credenze, delle memorie e dei costumi dei popoli; sono come i monumenti ed i documenti più preziosi delle vicende umane, da tramandare nel tempo per loro saggezza”.

Oggi si canta di meno in montagna; molti giovani non conoscono gran parte dei canti alpini; probabilmente gli stessi sono relegati all’oblio unitamente a quel mondo fatto di vita semplice fra gli immacolati silenzi che sta scomparendo.

Non piagnistei né retoriche patetiche ed inutili sul “bel passato” considerando, come dice il proverbio “ad ogni tempo la sua stagione” mentre anche i canti

contingenti riflettono indubbiamente costumi e sentimenti: sono meno corali, certamente, anche perché del resto, si vive più soli e marcatamente l’urbanizzazione evidenzia quella solitudine impensabile nella vita de campi e degli alpeggi proprio per il quotidiano confronto con gli elementi naturali.

Ciò nonostante chi va in montagna, proprio per la sua capacità nell’ascoltare i silenzi delle altezze, riesce ancora ad individuare, sensibilmente, nel sussurro dei ruscelli e nella brezza della sera fra gli abeti, quelle voci soffuse che musicano la storia dei monti e delle loro genti, lasciandosi magari coinvolgere, senza il timore di essere “patetico”, in quell’invito ad uniformare le voci ed i cuori alle melodie dell’alpe.

Elisio Croce





Il complesso sistema di valichi e la possibilità di comunicazione fanno della valle della Dora Riparia una delle vie più naturali e più favorite al traffico fra la Pianura Padana e l'Oltralpe. D'altra parte già in passato la valle rappresentò un famoso e conosciuto punto di transito, reso celebre dalla probabile traversata di Annibale e da quella dei Franchi in lotta con i Longobardi.

L'alto valore paesaggistico si annuncia già al suo sbocco in pianura nella zona di Almese ed ancor più di Avigliana, ove si allarga il vasto anfiteatro morenico costruito in epoche successive dai ghiacciai che, a varie riprese, discesero la valle giungendo fino alle porte dell'attuale Torino. La morfologia così varia, la storia così antica, le testimonianze di civiltà preistoriche, quali i "dolmen ed i menhir" sparsi un po' in tutta la valle, la tradizione che vuole un'immensa città preistorica sepolta sotto le alluvioni della Dora Riparia, la cupa mole del Monte Musinè che sovrasta lo sbocco della valle, hanno fatto fiorire tutta una serie di leggende sulla Val di Susa, pretesa sede di riti magici, faje, masche e dischi vo-

*A spasso
tra sabba,
riti magici
e oggetti cosmici ...
in val di Susa*

lanti. È proprio su questo filone si racconta che Avigliana in tempi molto lontani sorgesse là dove si trovano ora i due laghi e che fosse un borgo ricco e fiorente su di un verde pianoro ricoperto di vegetazione. I suoi abitanti però erano famosi per la loro malvagità, poco inclini al rispetto dei loro simili e soprattutto incuranti dei loro doveri verso il creatore. Una piccola Sodoma dove tutto era lecito ed i poveri venivano scacciati impietosamente. Così il Signore volle metterli alla prova e si presentò sotto le spoglie di un mendicante. Bussò ad ogni uscio ed implorò un po' di ristoro. Venne respinto e maltrattato a conferma della cattiveria e dell'egoismo che albergava in quegli animi. Solo una povera vecchia, che abi-

tava in un misero casolare e viveva di stenti, lo accolse e lo sfamò con l'ultimo pezzo di pane che aveva nella dispensa.

Fu in quella notte che tragicamente si compì il destino di quei miserabili egoisti, condannati dalle loro malvagità. Tra lampi, tuoni e terrificanti scosse sismiche si aprirono due voragini spaventose nel terreno, la cittadina fu inghiottita dalle acque. Alla luce dell'alba la cittadina non esisteva più e al suo posto si erano formati due ampi e profondi laghi, molto belli, divisi da una piccola striscia di terra su cui era rimasta la povera casa della vecchietta misericordiosa che fu l'unica superstite del divino castigo. Da qui il detto: "Viana vilana per sua bontà l'è perfondà".

Più avanti le montagne si serravano; una cresta che si congiungeva al lungo arco della catena settentrionale coronata dai ghiacci veniva ad accostarsi agli erosi altipiani che erano diventati erbosi e che avevano arginato un profondo mare interno circondato da imponenti vette ma ... con il passare dei millenni l'acqua aveva consumato il calcare e l'arenaria ... fino a che il mare s'era svuotato.

Mentre il sole s'avvicinava alla terra, le nubi sulle alte montagne occidentali si protendevano per l'abbraccio e si coloravano di rosa. Poi il fulgore si sparse nell'oscurità e ... si narra che alcuni savoirdi impegnati nella salita al Rocciamelone attraverso il ghiacciaio, giunti nei pressi della vetta si accorsero di avere smarrito un compagno. Tutte le ricerche risultarono vane e sconsolati dovettero portare la brutta notizia alla moglie dell'amico scomparso. La donna non si perse di coraggio e fiduciosa nel

ritorno del marito, fece il voto di offrire ogni giorno una bottiglia di vino e un pezzo di pane ad un povero, finché il suo uomo non fosse tornato. Dopo un anno gli stessi savoirdi tornarono a salire la vetta del Rocciamelone attraverso lo stesso percorso dell'anno precedente. Giunti sul ghiacciaio sentirono dei lamenti provenire da un crepaccio: si avvicinarono e scoprirono il loro compagno disperso un anno prima. L'uomo raccontò che era sopravvissuto perché ogni sera una misteriosa donna, bella come una fata, senza mai rivolgergli la parola, gli aveva portato vino e pane. Solo una sera era mancata all'appuntamento. Tornato al paese, la moglie lo accolse piangendo e confessò di aver mancato una sola volta al voto: la sera in cui la misteriosa donna non era apparsa.

Un velo di brina aveva trasformato le colline circostanti che scintillavano di vivezza insolita. Ogni goccia di brina diventava un prisma che rifletteva un arcobaleno e sfumava da un colore all'altro. La bellezza delle effimere gemme di brina scomparve allorché un giovane montanaro della Novalesa passeggiando nei boschi, avvolti dal silenzio tipico della montagna, all'improvviso vide sul sentiero una donna bellissima che gli sorrideva invitante. Il giovane capì subito che si trattava di una "faja", sapeva che da generazioni si diceva che quel versante della montagna era frequentato dalle magiche follette, signore dei boschi. Fu amore a prima vista, il ragazzo si sentì fortemente attratto da quella creatura di sogno. Dapprima timoroso, venne tranquillizzato dallo sguardo dolcissimo della bellissima donna. L'avvi-

cinò ed esternò i suoi sentimenti e le chiese di sposarlo. La folletta acconsentì, però il giovane dovette promettere che mai e poi mai l'avrebbe chiamata con l'appellativo di "faja". Il matrimonio fu molto felice e nacquero due bambini. Ma un triste giorno accadde l'irreparabile: le follette si sa per loro natura erano imprevedibili ed un giorno la nostra protagonista decise di falciare il grano non ancora maturo. Alla sera, di ritorno a casa, il marito non riuscì a trattenere un'esclamazione: "Diavolo di una faja". Improvvisamente la folletta scomparve. A nulla valse il pentimento del giovane che, non di rado, fu visto come inebetito a fissare il vuoto e a rivolgersi ai monti, scongiurando ad alta voce la bella sposa di perdonare il suo insano gesto e di tornare tra le sue braccia. Fu un periodo molto triste per l'uomo, rimasto solo con i due figli in tenera età. Un giorno, l'uomo rincasando, dopo una dura giornata di lavoro, ebbe la gradita sorpresa di trovare tutto perfettamente lindo e ordinato, i bambini quieti e la cena pronta. Sbigottito chiese ai bambini chi avesse fatto tutto ciò. I piccoli risposero che era tornata la loro mamma, la quale aveva ri-

pulito la casa, li aveva coccolati, lavati ed aveva giocato con loro e dopo avere preparato la cena era sparita senza lasciare traccia. Così ogni giorno. Passarono gli anni, finché i bambini non raggiunsero una certa autonomia e da quel giorno la "faja" scomparve per sempre, ritenendo probabilmente di avere ottemperato ai suoi doveri di madre terrena, per rientrare definitivamente nella sua naturale dimensione cosmica e con lei le sue compagne che per secoli avevano abitato la montagna di Ferrera Cenisio.

Leggende, tradizioni, sinonimi di realtà distorte, intrise forse di ingenuità, di suggestioni, tramandate nei secoli da padre in figlio, fino ai giorni nostri, che all'uomo del duemila realista, materialista, possono sembrare assurde, ma che esprimono ora un momento di grande romanticismo, ora un fine moralizzatore che comunque dovrebbe fare riflettere.

Leggende: Viana vilana

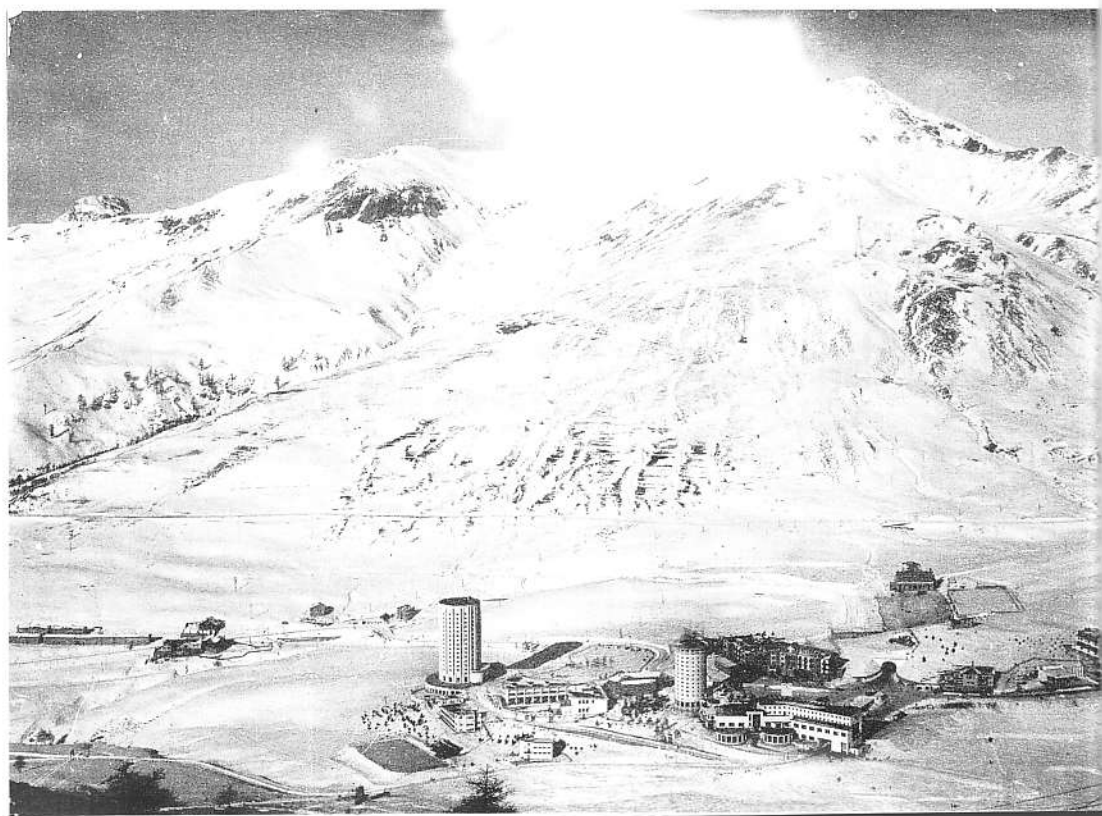
Ghiacciaio del Rocciamelone

La folletta della Novalesa

Vittoria Richetto

Adriana Cucco





PREZIOSI CONSIGLI DI UN MEDICO



Una gita in montagna partendo da Torino ed arrivando al Rocciamegone (3538 m) o al Malamot (2914 m): come si comporta il nostro corpo al cambiamento di quota?

Concetti base sulla fisiologia dello sforzo

Quando si è RISCALDATI?

Il riscaldamento è preludio a tutte le competizioni, e permette allo sportivo di trarre il massimo profitto della sua azione, economizzando il suo potenziale vitale.

Compiendo uno sforzo il soggetto inizia a sentirsi "riscaldato", e questa sensazione è più percepibile se lo sforzo è protratto nel tempo.

Può avvenire dopo 15 minuti, ma anche dopo, sino a 25-60 minuti dall'inizio.

Dipende dall'allenamento psicofisico del soggetto: se fa una gita alla settimana, o una ogni tre giorni; se va o no regolarmente in palestra per 5 ore la settimana, oppure una gita occasionale ogni 2 o 3 mesi.

È quando... • si percepisce che il respiro non è più faticoso e che ha acquisito un nuovo ritmo, diverso da quello che c'era alla partenza; • si sente che le gambe rispondono bene alla salita, che hanno un loro passo ed una loro regolarità; • tutto il corpo risponde in modo armonico allo sforzo e non si ha la percezione dello zaino pesante sulle spalle. Che cosa è successo?

– l'apparato cardiopolmonare è stato sollecitato in misura tale da provocare una migliore irrigazione muscolare per intensa capillarizzazione (aumento dei piccoli vasi sanguigni).

– l'apparato neuromuscolare ed articolare è stato sollecitato al fine di facilitare l'influsso nervoso e l'ampiezza dei movimenti.

– la facoltà di concentrazione è stata sollecitata e si è liberata dalle preoccupazioni, e l'organismo risponde alle minime sollecitazioni.

Il soggetto "sente" da sè che il suo organismo è riscaldato.

Alcune considerazioni sono importanti:

- tutti i soggetti non hanno la stessa attitudine a compiere uno sforzo;
- il tipo di lavoro effettuato non modifica il valore della potenza limite;
- la ripetizione di intensi esercizi è invece in grado di elevare la potenza limite, all'opposto la riduzione delle attività diminuisce questo dato;
- esistono comunque fattori che condizionano l'attitudine di un individuo a fornire un certo lavoro, e pertanto esistono delle differenze fra coloro che praticano lo stesso allenamento.

APPORTO DI OSSIGENO (O₂) AL MUSCOLO

L'apporto di O₂ al muscolo è uno dei principali parametri limitante la capacità di un soggetto a fornire un dato lavoro, cioè a compiere una certa fatica.

Importante è quindi il percorso dell'O₂, dalla respirazione alla circolazione (cioè dall'aria ambiente alla miofibrilla cardiaca).

Iniziando a camminare il *consumo di O₂* nel corso della gita si modifica. All'inizio c'è un rapido aumento del consumo, dopo diminuisce e raggiunge un valore stabile (steady state), soprattutto se il lavoro (la fatica) è ad intensità costante: si inizia ad avere un *PASSO REGOLARE*.

Il nuovo equilibrio che si è creato è in funzione sia dell'intensità dello sforzo, sia del grado di allenamento del soggetto.

Risposte fisiologiche del nostro corpo alla fatica

A LIVELLO RESPIRATORIO si ha un iniziale rapido aumento del volume ventilatorio, poi una flessione, sino ad arrivare ad una stadio stabile (steady state).

Il volume ventilatorio è in funzione della frequenza respiratoria, che quindi all'inizio aumenta: *TACHIPNEA*, e poi si stabilizza su valori diversi da quelli dell'inizio della gita.

Ci sono due meccanismi che entrano in funzione per regolare l'adattamento respiratorio alla fatica:

1. il meccanismo nervoso: è nei centri corticali e sottocorticali (nel cervello).

2. il meccanismo umorale: è un meccanismo che modifica fisicamente e chimicamente il sangue circolante. Agisce o direttamente o per via riflessa sui centri del respiro: *nel muscolo* che sta lavorando il metabolismo può arrivare ad essere centuplicato; questo modifica il sangue venoso che ne esce con un minor carico di O₂, e con un maggior carico di CO₂ (anidride carbonica) e di tossine in genere.

nel sangue venoso la pressione parziale di ossigeno è quasi azzerata nelle vene efferenti (che escono) dei muscoli in attività.

Inoltre si ha un aumento di superficie di scambio tra alveoli polmonari - sistema arterioso - sistema venoso: molti capillari in genere collabiti (chiusi) si aprono, altri si dilatano, alcuni alveoli polmonari non funzionanti iniziano a funzionare: si ha il fenomeno della *CAPILLARIZZAZIONE*. Tutto questo sistema aumenta la capacità di diffusione dell'O₂. Il soggetto percepisce per ora qui solo l'aumentata frequenza del respiro: la *TACHIPNEA*.

— nel sangue arterioso si ha • liberazione di metaboliti acidi (tossine) • il *pH* scende ed aumenta l'acidità (nella grossa fatica) • le catecolamine (adrenalina) plasmatiche aumentano

— un altro fattore fisico importante è che la maggior parte dell'energia usata dalla contrazione muscolare è trasformata in calore, per cui si ha una notevole elevazione termica corporea: *SI INIZIA AD AVERE CALDO*.

La temperatura aumenta in modo proporzionale all'intensità della fatica ed alla temperatura ambientale ed al grado di umidità dell'aria.

A LIVELLO CARDIACO si hanno dei cambiamenti concomitanti ai cambiamenti respiratori.

a) *a livello dei muscoli* in attività la portata circolatoria è aumentata. Questo accade per due meccanismi:

1) perché la gettata cardiaca aumenta: si ha la *TACHICARDIA*.

2) perché si ha vasodilatazione e permeabilizzazione dei capillari che nello stato di riposo sono chiusi (vedi tabella 1).

b) *negli altri territori*, dove l'esercizio fisico non interviene, si ha vasocostrizione per risparmiare O₂. Più lo sforzo è intenso, più essa è importante. Fanno eccezione: il territorio cerebrale, il territorio polmonare, il territorio cutaneo (in quest'ultimo è per migliorare gli scambi di temperatura: *SUDORAZIONE*).

c) *la pressione arteriosa* non è così tanto influenzata dalla fatica. Il suo valore massimale aumenta lievemente non superando mai i 180 mm di Hg (in soggetti da 20 a 30 anni); se supera tale valore occorre pensare ad un sovraccarico.

d) la gettata cardiaca evolve in parallelo alla gettata ventilatoria (tachicardia, tachipnea). La frequenza cardiaca diventa tanto più elevata quanto più l'esercizio fisico è intenso. Entro certi limiti tale evoluzio-



Tabella 1

Tabella 2

| ETÀ IN ANNI | FREQUENZA CARDIACA |
|-------------|--------------------|
| 10-15 | 200-205 |
| 20 | 200 |
| 30 | 190 |
| 60 | 165 |

ne della frequenza, in rapporto all'intensità dell'esercizio, è lineare. *La frequenza cardiaca* è comunque dipendente dal fattore: *età* (vedi tabella 2).

Durante lo sforzo il volume sistolico di eiezione si adatta (è la quantità di sangue che il cuore mette in circolo ad ogni contrazione = battito).

Questo volume può passare, nel soggetto sportivo, da ml 105 a ml 160; nel soggetto sedentario, invece, passa da ml 65 a ml 100.

Il maggior volume a riposo (105 ml) è spiegato nel soggetto sportivo dall'aumento del volume della cavità ventricolare dovuto all'allenamento. Pertanto l'allenamento permette al soggetto la riduzione della propria frequenza cardiaca: "*POLSO LENTO DELLO SPORTIVO*". Inoltre nello sportivo allenato le pareti del ventricolo sono più spesse, permettendo quindi delle contrazioni cardiache più potenti.

Altri cambiamenti che avvengono nel nostro corpo fisico durante una fatica, che dura da più di 2 ore, come può essere una gita in montagna ai metri 3000/3500, sono a livello del sistema ghiandolare.

La *GLICEMIA* scende non in modo regolare: raggiunge 2 valori minimi alla prima ora ed ai 90 minuti.

I valori della glicemia sono importanti, in quanto permettono di spiegare i fenomeni energetici della contrazione muscolare e la comparsa della *FATICA*.

Si è visto che:

- se si ingerisce gr. 50 di glucosio alla partenza e la stessa quantità dopo 1 ora, i picchi ipoglicemici scompaiono;
- un apporto supplementare di glucosio a 2 ore dall'inizio della gita, evita la ipoglicemia che comparirebbe dopo 2 ore e mezza, e così di seguito;
- è molto importante combattere l'ipoglicemia durante uno sforzo fisico, in quanto essa costituisce il principale fattore limitante dell'esercizio intenso e prolungato;
- bisogna precisare che il glucosio apportato durante lo sforzo sembrerebbe non essere utilizzato dalla contrazione muscolare, ma essere usato dal sistema nervoso centrale.

Gli ORMONI

L'*ADRENALINA* è secreta in grande quantità durante lo sforzo a partire dall'inizio di questo. L'aumento dell'adrenalina in circolo è in parte responsabile dell'accelerazione cardiaca che compare subito all'inizio della gita. Essa inoltre fa aumentare la glicemia, e fa liberare gli acidi grassi utili ai muscoli che stanno lavorando.

La *NORADRENALINA* aumenta in misura maggiore rispetto all'adrenalina.

La concentrazione nel sangue di *CORTISOLO* raddoppia già alla seconda / terza ora.

Il volume del SANGUE aumenta, ed aumenta anche la sua concentrazione; infatti per la diminuzione di O₂ e per la sudorazione si ha la stimolazione della eritropoiesi (produzione di globuli rossi).

Il *pH* rimane invariato o diminuisce (da 7.42 a 7.30) in proporzione alla comparsa di acido lattico e di altri metaboliti acidi nel sangue (tossine).

Salendo in quota

Alcune definizioni utili.

PRESSIONE BAROMETRICA:

è il peso dell'aria che sta sulla nostra testa; è la forza che l'atmosfera esercita, per effetto della gravità, su ogni cm quadrato di superficie terrestre. La sua caduta è esponenziale in funzione dell'altezza.

La pressione barometrica è di circa 760 mm Hg a livello del mare.

L'aria contiene una quantità di O₂ pari circa al 20,8%, che corrisponde a una pressione sul livello del mare di circa 150 mm Hg.

Salendo di quota, la pressione barometrica scende, diminuisce la quantità di O₂ nell'aria e diminuisce quindi la pressione dell'O₂ dell'aria (vedi tabella 3).

SPAZIO MORTO:

bisogna comunque osservare che la pressione parziale dell'O₂ nell'aria non è la pressione parziale dell'O₂ presente negli alveoli, che sono la parte del polmone dove avvengono gli scambi respiratori. Infatti l'aria, per arrivare agli alveoli polmonari, deve passare attraverso alcune strutture: il naso, la bocca, la laringe, la trachea, i bronchi, le vie aeree.

In queste strutture non si ha un notevole scambio di gas (O₂ ↔ CO₂) e quindi, da questo punto di vista, sembrerebbe un condotto inutile: è uno "spazio morto".

Durante l'inspirazione l'aria atmosferica occupa lo "spazio morto".

Durante l'espirazione lo "spazio morto" viene occupato dall'aria espirata e cioè aria che è povera di O₂.

Nella inspirazione successiva, proprio questa aria povera di O₂, sarà la prima ad arrivare agli alveoli ed a partecipare, mischiandosi con l'aria inspirata (aria ricca di

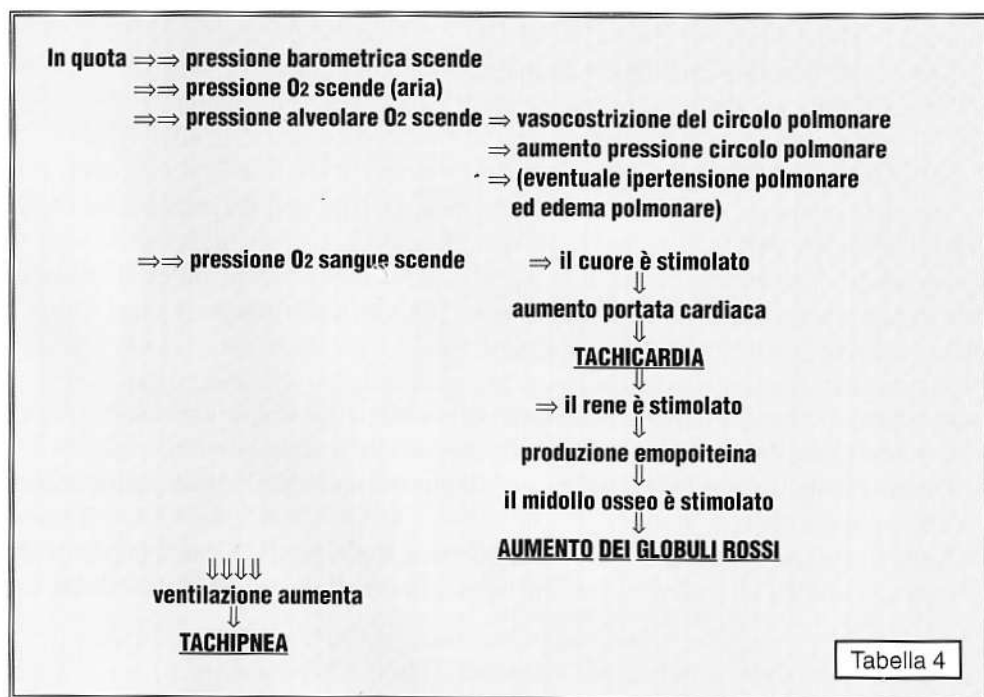
Tabella 3

| Quota in metri | 0 MARE | 2000 | 3000 | 3700 LAPAZ | 4300 | 8840 EVEREST |
|------------------------------------|-----------|------|------|---------------|------|-----------------|
| Pressione barometrica | 760 | 600 | 523 | 490 | 450 | 150 |
| Pressione O ₂ aria | 159 | 126 | 105 | | 94 | 35 |
| Pressione alveolare O ₂ | 103 | 80 | 72 | | 54 | |
| Pressione O ₂ sangue | 97 | 70 | 65 | | 50 | |
| % O ₂ aria | 20,9 | 16 | 14 | | | |

O₂) al successivo scambio a livello alveolare: tutto ciò spiega perché la pressione dell'O₂ a livello degli alveoli è minore di quella dell'aria.

Ciò che a noi interessa è proprio la **PRESSIONE ALVEOLARE DELL'O₂**, perché, quando saliamo di quota, essa si riduce e stimola l'aumento della ventilazione (**TACHIPNEA**) per controbilanciare la riduzione della pressione parziale dell'O₂ nel sangue. L'aumento della ventilazione stimola il cuore che aumenta la portata (il flusso del sangue) per cui in quota, anche a riposo, si avrà **AUMENTO DELLA VENTILAZIONE** (aumento degli atti respiratori) e **AUMENTO DELLA PORTATA CARDIACA** per aumento della frequenza cardiaca (**TACHICARDIA**).

La riduzione della pressione parziale dell'O₂ negli alveoli stimola una **VASOCOSTRIZIONE** del circolo polmonare. In montagna quindi la pressione del circolo polmonare, per lo stimolo ipossico, sale (si può avere il caso estremo dell'edema polmonare, che fa parte del quadro del "mal di montagna") (vedi tabella 4).



La riduzione della pressione dell'O₂ nel sangue, se protratta nel tempo, stimola il midollo osseo (attraverso il rene che produce una sostanza ormonale chiamata eritropoietina) a produrre un **MAGGIOR NUMERO DI GLOBULI ROSSI**.

L'emoglobina (che trasporta l'O₂) aumenta in modo consistente.

In pratica, essendoci una minore quantità di O₂ nel sangue, il corpo fa in modo che aumentino i vettori dell'O₂ (trasportatori).

ESPIRARE COL NASO: perché?

L'aria in montagna è fredda e contiene meno acqua. A livello degli alveoli polmonari l'aria viene riscaldata a 37 °C (temperatura corporea), e umidificata.

Inspirando, noi riscaldiamo ed umidifichiamo l'aria.

Espirando, cerchiamo di recuperare calore ed acqua dall'aria espirata (tale ricupero è parziale). Esempio: quando fa freddo, se espiriamo con la bocca, vediamo un "fumo" uscire (vapore acqueo).

È chiaro che si ha una perdita di acqua con la respirazione. Perdiamo ancora più acqua durante uno sforzo ed in un ambiente freddo.

Occorre minimizzare tali perdite di calore ed acqua, e, per far questo, occorre che l'aria espirata sia il più fredda possibile e quindi il più povera di acqua. Per far questo l'unica cosa è quella di *ESPIRARE ATTRAVERSO IL NASO*.

Oltre i fenomeni già visti sulla fisiologia dello sforzo (riscaldamento, passo regolare, tachipnea, tachicardia, sudorazione, stimolazione della produzione di ormoni e di globuli rossi), che si hanno in modo più complesso in un ambiente freddo e salendo di quota, si ricorda che il fenomeno di *CAPILLARIZZAZIONE* (dovuto all'ipossia) si ha anche a livello dei muscoli che stanno lavorando, migliorando quindi la diffusione di O₂ a livello cellulare.

Nel sangue la viscosità è aumentata e pertanto i globuli rossi scorrono con più difficoltà nei capillari, e tale meccanismo è compensato dal fenomeno di cui sopra (capillarizzazione).

Il nostro corpo riesce ad adattarsi alla fatica, mettendo in atto meccanismi compensatori che aumentano di quantità e qualità se lo sforzo viene svolto in ambiente di montagna: maggior quota, freddo, vento, maggior concentrazione di ozono. In modo particolare perché la quantità di O₂ dell'aria in quota è minore.

BIBLIOGRAFIA

1. *R. Guillet, J. Genéty, E. Brunet-Guedj* "Medicina dello sport" Ed. Masson
2. "Sci-alpinismo" i "Manuali del Club Alpino Italiano"
3. *D. Bortolin* "Dottore, posso andare in montagna?" Ed. Arti Grafiche San Rocco
4. *E. Pretolani* "In cima alla montagna" Corriere Medico 29/06/1993
5. *Cogo* "Tra le luci e le ombre della settimana bianca" Il giornale del Medico 26/01/1988



CURRICULUM

Daniela Bortolin, nata a Torino nel 1952, medico chirurgo, laureatasi nel 1980 presso l'Università di Torino, ha lavorato inizialmente come psichiatra in Val Chisone (To). Si è occupata di Medicina Scolastica, con particolare riguardo all'Educazione sessuale nella Scuola media inferiore. Ha iniziato in seguito l'attività di Medico di Famiglia nell'hinterland torinese, che pratica tuttora. Dal 1987 segue corsi di perfezionamento sul rapporto Medico - Paziente in Francia (A.R.E.F.F.S.), Gruppi Balint, e Gruppi di Psicodramma-Balint (A.I.P.B.). Si è occupata di Formazione, svolgendo l'attività di Animatore presso la Scuola Piemontese di Formazione in Medicina Generale.

Attualmente svolge attività di Medico Generale Tutor.

Ha conseguito il diploma in Omeopatia presso la Scuola Superiore di Omeopatia

(S.M.B.). Si occupa di diagnosi funzionale bioelettronica.

Dal 1980 è iscritta al CAI e dal 1986 si occupa di educazione sanitaria nell'ambito dello sport in montagna, di cui è ovviamente un'appassionata.

Il libro di cui è autrice "Dottore, posso andare in montagna?", è uscito nel 1997 in occasione del Salone del libro di Torino.

Può essere richiesto nelle librerie specializzate oppure all'editore "Arti Grafiche San Rocco" via C. Del Prete 13 - 10095 Grugliasco (To) tel. 011 783300, o direttamente all'autrice telefonando al n. 011 3971235.