



CAI

uget notizie



n. 2 • Marzo Aprile 2025

Storia della sede sociale dell'UGET

Testo di Pier Felice Bertone, foto Archivio CAI

Nei primi anni di vita l'UGET non disponeva di una sede sociale per l'incontro settimanale dei Soci e per le varie necessità di una vivace associazione.

La prima assemblea sociale si svolse il 13 marzo 1913 in una saletta del "Caffè delle Alpi". I successivi ritrovi settimanali si tennero, in un primo tempo, presso il "Caffè Mocco", in via Cernaia, e poi, fino al giugno 1916, in una sala dell' "Hotel Casalegno". Successivamente, per un breve periodo, l'UGET fu ospite della "Società Marinai in Congedo" che concedeva l'uso, limitato al giovedì sera, di alcuni locali della propria sede, ubicata in via Maria Vittoria.

Una prima vera sede sociale venne realizzata soltanto nel 1919: un'ampia sala ed una segreteria, affittate dalla "Società Tappezzieri", in via Cavour. Nel 1921 questa sede venne ampliata a tre locali, sempre nello stesso stabile, e nel 1924 i medesimi locali vennero ristrutturati per far fronte all'aumento dei Soci.

Nel 1929 avvenne un salto di qualità: l'UGET affittò tre ampie sale più due locali, per la presidenza e per la segreteria, in via Lagrange.

Nel 1934 nuovo trasloco: il 1° luglio venne inaugurata la sede nella bella Galleria Subalpina, affittata dalla Reale Società di Assicurazioni. Dopo tanti spostamenti finalmente una sede stabile, occupata per ben 76 anni.

Frequentemente però, alla fine degli anni '90 e nei primi anni del nuovo millennio, in occasione di importanti riunioni (assemblee, conferenze, ...), la Presidenza provvedeva ad affittare locali esterni il tempo di una sera: una sala del dopolavoro dipendenti comunali o della Galleria d'Arte Moderna, un locale nel complesso della Cavallerizza o nella bella sede dell'ANA di Torino.

Ragioni economiche (aumento del 40% del canone di affitto) hanno più tardi reso necessario uno spostamento in zona meno centrale. L'occasione fu offerta dalla Circostrizione 4 che decise di spostare i suoi uffici, lasciando liberi i locali che occupava nell'edificio delle ex scuderie di Villa Sartirana, nota anche come Villa Tesoriera, storica residenza nobiliare affacciata su Corso Francia. Oltretutto la zona è servita dalla metropolitana.

Il trasloco avvenne nel mese di giugno 2011. Seguirono settimane e mesi di "messe a punto" che hanno coinvolto un certo numero di volenterosi. Il grande salone in particolare ha richiesto dei lavori di adattamento dal punto di vista dell'acustica. I nuovi locali sono in parte condivisi con altri soggetti (il bar, un'associazione corale ...).

Nella nuova sede sono avvenuti i festeggiamenti per il centenario della sezione (2013) e ha finalmente trovato una sede degna la biblioteca sezionale, un patrimonio poco conosciuto proprio perché precedentemente "nascosto", per carenza di spazio.

Ora (2025) sono cambiate tante cose. L'evoluzione dei mezzi di comunicazione ha modificato significativamente le modalità di iscrizione ai corsi, alle gite, ai trekking, riducendo drasticamente la necessità di presenza fisica del socio in sede. La pandemia da parte sua ha costretto tutti a ridimensionare i contatti personali, riducendo a livelli insignificanti le riunioni "informali", ma la "Sede" è ancora quella, certe sere tanto affollata, ma pur sempre ricca di memorie.



3 Santi legionari sulle Alpi Piemontesi

4/5 L'alta quota e gli effetti sull'organismo

6/7 Everest campo base

Assemblea Generale Ordinaria

Tutti i soci sono invitati a partecipare all'Assemblea Generale Ordinaria

che si terrà in prima convocazione il 26 marzo 2025
alle ore 20,30 e in
seconda convocazione

GIOVEDÌ 27 MARZO 2025 ALLE ORE 20,00
presso la sede CAI UGET TORINO
DI CORSO FRANCIA 192 TORINO

Ordine del Giorno:

1. Nomina Presidente e Scrutatori;
2. Elezione Delegati (5) e Revisori dei Conti (1): apertura delle votazioni;
3. Commemorazione dei Soci defunti;
4. Consegna Distintivi ai Soci che festeggiano 25, 50, 60 e 75 anni di associazione al CAI;
5. Approvazione Bilancio Consuntivo 2024;
6. Chiusura delle votazioni;
7. Relazione morale del presidente;
8. Proclamazione degli eletti.

La candidatura relativa alle cariche di cui al punto 2 può essere presentata da persone maggiorenni, socie da almeno due anni, in regola con il pagamento del tesseramento dell'anno in corso.

In essa il socio dovrà dichiarare sotto la propria responsabilità, *“di non avere riportato condanne per un delitto non colposo e di non avere interessi diretti o indiretti nella gestione del patrimonio associativo sociale”* e allegare un breve curriculum che sarà messo a disposizione della Assemblea.

La candidatura, sottoscritta dall'interessato, dovrà pervenire presso la sede sociale entro il 17 marzo 2025.

Hanno diritto di intervenire all'Assemblea ed hanno diritto di voto tutti i Soci in regola con il pagamento della quota sociale relativa all'anno in cui si tiene l'assemblea (2025).

I soci minorenni esercitano il diritto di voto tramite chi esercita la responsabilità genitoriale. L'elettorato passivo e il diritto di assumere incarichi nel Club Alpino Italiano compete ai soli soci maggiorenni.

Ogni Socio può farsi rappresentare in Assemblea da altro Socio, che non sia componente del Consiglio Direttivo, e farlo votare in sua vece anche nelle votazioni a scheda segreta, mediante rilascio di delega; ogni Socio delegato può portare 2 deleghe.

Copia della delega da utilizzare si trova in segreteria o sul sito.

Qualsiasi informazione ulteriore sarà tempestivamente pubblicata su:

www.caiuget.it



75 Anni - iscritti dal 1950

Rabbi Corradino

60 Anni - iscritti dal 1965

| | |
|--------------------|-------------------|
| Amerio Maria Carla | Marchelli Alfredo |
| Banino Albina | Maritano Giuseppe |
| Fava Daria | Menso Giuseppe |
| Ferrari Riccardo | Palladino Bruno |
| Fogu Sergio | Pisana Francesco |
| Franco Pier Carlo | Zagni Marino |
| Lampiano Piero | Zanellato Bruno |

50 Anni - iscritti dal 1975

| | |
|--------------------|-------------------------|
| Amerio Daniela | Droetto Giuseppe |
| Bergese Renata | Fresia Fulvio |
| Berria Claudio | Gallo Alberto |
| Bosco Luigi | Ghigo Dario |
| Bosso Luciano | La Rocca Giorgio |
| Bovo Maurizio | Margaria Claudio |
| Bruno Franco | Martinotti Riccardo |
| Carpaneto Enrico | Novaretti Gianpiero |
| Castino Marco | Ricciuti Arturo Antonio |
| Ciravegna Giovanni | Salza Marco |
| Davide Antonio | Terzuolo Piergiorgio |
| Dellino Marco | Truffo Giuseppe |

25 Anni - iscritti dal 2000

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Appendino Anna | Marabotto Giammario |
| Barattia Elena | Mo Pierfranco |
| Bena Laura | Montagnini Guido |
| Bises Chiara | Piccinin Mara |
| Boero Edoardo | Pinzi Claudia |
| Bregolin Massimo | Piovano Enrico |
| Brunetta Bruna | Reisoli |
| Burzio Stefano | Matthieu Federica |
| Cerutti Lorenzo | Resegotti Don Paolo |
| Chiosso Giorgio | Richiero Roberta |
| Costa Carla | Rigotti Carla |
| Crosetti Alberto | Salvano Rosa |
| D'avenia Giovanna | Scapola Anna Isabella |
| Delpiano Patrizia | Sferati Claudia |
| Dondona Carlo Alberto | Suman Andrea Pierangelo |
| Frau Francesco Angelo | Torelli Cecilia |
| Gentile Silvana | Tortoriello Marco |
| Giai Mirella | Tucci Chiara |
| Gilli Silvia Serena | Turinetto Luigi |
| Gora Jaroslav | Zanon Irene |
| Lusardi Paola | |

Santi legionari sulle Alpi piemontesi

Testo e Foto di Fabio Di Gioia

Durante le nostre escursioni ci siamo spesso imbattuti in piccole testimonianze della tradizione cattolica sommariamente identificate come piloni (o pilonetti) votivi. Spesso c'è una storia dietro ad ognuno di essi: a volte sono degli ex-voto, altre sono stazioni di processioni che si ripetono da tempo immemore, altri ancora evocano vicende che si incrociano con la grande Storia (su tutti il Pilone dell'Ebreo della Riserva di None e la relativa legenda delle paghe dell'esercito di Catinat, ma questa ve la racconto un'altra volta...).

Oggi, invece, vorrei soffermarmi sulle testimonianze presenti sul nostro territorio dedicate ai cosiddetti Martiri Tebei. Non è raro, infatti, vedere effigiati su chiese o piloni dei santi abbigliati da soldato romano, ognuno dei quali con un nome diverso. Tra quelli possibili, i più famosi sono: Antonino, Avventore, Benigno, Besso, Chiaffredo, Costanzo, Dalmazzo, Defendente, Gillio, Giorio, Massimo, Maurizio, Mauro, Ponzio, Secondo, Solutore, Valeriano, Vittore. E la lista è ampiamente incompleta...

I più attenti tra voi avranno notato che molti di questi nomi sono andati ben oltre il semplice "pilonetto" ed hanno lasciato tracce ben visibili nella toponomastica del nord-ovest. Chi sono? Perché questo radicamento nella cultura locale? Secondo la tradizione sono tutti martiri della Legione Tebea (anche nota come Beata od Angelica Legio). Di cosa si tratta?

La vicenda inizia ad essere narrata approfonditamente da Sant'Eucherio, vescovo di Lione, nella seconda metà del Quinto Secolo e fa riferimento ad una vicenda accaduta due secoli prima legata ad un rinvenimento di numerose ossa avvenuto nel 381 ad Agaunum (odierna Saint-Maurice, nel Vallese svizzero, ai piedi del San Bernardo) da parte di Teodoro, vescovo di Octodurus (Martigny).

In estrema sintesi, la tradizione ci tramanda di un contingente di truppe romane originarie della Tebaide (odierno Egitto) diretto in Gallia celtica dove avrebbe dovuto sedare la ribellione dei locali Bagaudi. Nei pressi di Agaunum, però, venuta a sapere che i Bagaudi erano cristiani come loro, la truppa si ammutina dichiarando la propria indisponibilità a compiere la missione assegnata. A questo punto Eucherio narra di una rappresaglia ferocissima, con molti legionari passati per le armi in loco (dove le ossa, sul cui luogo del ritrovamento, a Saint-Maurice, esiste la splendida abbazia di San Maurizio d'Agauno) ed altri fuggiti, inseguiti ed uccisi nei luoghi in cui avrebbero sperato di trovare rifugio lungo tutto l'arco alpino e pedemontano occidentale. Ma cosa dice in merito la Storia? Innanzitutto, le legioni Tebee sono esistite: la III Diocletiana Thebaeorum e la Maximiana Thebaeorum furono istituite da Diocleziano (284-305). Inoltre, ci sono prove certe di una campagna militare contro i Bagaudi condotta da Massimiano nel 285. Altrettanto provata è la presenza di cristiani nelle legioni romane (non sempre liberi di professare il culto alla luce del sole, in realtà). Per contro, le fonti storiche riferiscono che l'esercito romano, a fronte di fatti particolarmente gravi quali l'insubordinazione, prevedeva la decimazione, ma non lo sterminio totale della truppa ammutinata. Ancor più controversa è la questione se fosse necessario spostare un'intera legione dalla Tebaide alla Gallia, dal momento che l'arco alpino era già comunque pesantemente presidiato da truppe locali (o quantomeno più prossime). Quindi dov'è il confine tra storia e mito?

Per provare a tracciarlo occorre analizzare la genesi del culto dei Santi e le ragioni della sua diffusione e del suo radicamento. La



Chiesa dei Santi Martiri in Via Garibaldi a Torino. Effigie di Santa Giuliana in elmo e lorica.

questione è molto complessa e in questa sede non è trattabile diffusamente (anche) per ragioni di spazio. Il culto dei Santi fu fondamentale per la conversione al monoteismo cristiano di popolazioni politeiste (animiste per le realtà meno inurbate), infatti molti fedeli poterono trasferire ai numerosi Santi cristiani il culto delle altrettanto numerose deità pagane e dare continuità a riti arcaici quali, ad esempio, il culto delle fonti, trasformato nel rito dell'immersione della croce. Allo stesso modo, autorevoli studi attestano una continuità tra il culto delle antiche dee femminili ed il culto Mariano (in Francia, più marcatamente, quello della Maddalena). Questo sincretismo era ampiamente tollerato dal clero dei primi secoli in quanto funzionale allo scopo finale della conversione. Per questo, all'epoca, fiorirono scritti agiografici sui martiri, si rinvenivano reliquie, si trovavano presunte tracce dell'avvenuto martirio e si incentivava la costruzione di chiese (quasi sempre su templi preesistenti) ad essi dedicati. Nel nostro caso, sulla promozione interessata del culto dei martiri Tebei pesa anche la dinastia Savoia che promuove un profondo legame con San Maurizio: i martiri locali erano merce preziosa, ma se fossero anche stati soldati, sarebbero stati un eccellente veicolo promozionale in tempi in cui spesso i sovrani chiamavano i loro sudditi alla guerra. Spada ed anello di San Maurizio sono sempre stati due oggetti molto cari alla dinastia sabauda (la prima è tuttora conservata in Armeria Reale a Torino, il secondo è andato perduto due secoli or sono) e lo stesso Codice della Catena (un corpus di Statuti comunali promulgati nel 1360 dal conte Amedeo VI di Savoia) è riccamente illustrato con immagini di martiri Tebei. Adesso tocca a voi cercare le tracce dei Tebei nelle vostre escursioni: fatta eccezione per le valli a maggioranza valdese, dove anche i pilonetti sono scarsi per ovvie ragioni, è abbastanza probabile che la ricerca sarà quasi sempre fruttuosa e vi riserverà interessanti sorprese anche dove meno ve l'aspettate.

L'alta quota e gli effetti sull'organismo

Testo di Dr. Luigi Vanoni - Commissione Centrale Medica del Club Alpino Italiano

Negli ultimi anni un considerevole numero di persone (escursionisti, trekkers, alpinisti, lavoratori) normalmente residenti a quote prossime al livello del mare, si reca ad altitudini superiori ai 4000 metri s.l.m. Diversi di questi soggetti sono alla loro prima esperienza in quota e ben poco conoscono circa le possibili reazioni del loro organismo quando esso verrà sottoposto ad uno sforzo in ambiente iperbarico/ipossico. Alla riduzione della pressione barometrica si associa, infatti, una riduzione della pressione parziale di ossigeno; sul Monte Bianco (4.807 metri) la pressione parziale di ossigeno risulta essere diminuita del 50% rispetto a quella presente a livello del mare e in cima al Monte Everest (8.848 metri) ridotta ad un terzo. Con l'esposizione a quote via via crescenti, la progressiva riduzione della pressione atmosferica e quindi della pressione parziale di ossigeno, fanno sì che una serie di meccanismi compensatori vengano messi in atto dall'organismo per adattarsi alla conseguente ipossia tissutale; tale processo prende il nome di acclimatazione. Ciò nonostante, l'assenza di acclimatazione e la presenza di alcuni fattori di rischio, possono favorire l'insorgenza di malattia acuta di montagna (AMS, acute mountain sickness) e/o una delle sue due temibili complicanze, l'edema polmonare d'alta quota (HAPE, high altitude pulmonary edema) e l'edema cerebrale d'alta quota (HACE, high altitude cerebral edema). Tra gli elementi importanti identificati quali fattori di rischio per lo sviluppo del male acuto di montagna, vi sono l'elevata velocità di ascesa nel periodo di acclimatazione, anamnesi positiva per AMS, HAPE o HACE, anamnesi positiva per emicrania, obesità e - nello specifico dell'HAPE - la persistenza del forame ovale. Affrontare un ambiente ostile quale è quello ipossico/ipobarico dell'alta quota, richiede obbligatoriamente la conoscenza sia dei meccanismi coinvolti nei processi di acclimatazione, nonché delle caratteristiche individuali che possono favorire o meno l'acclimatazione stesso. Poter riconoscere le caratteristiche individuali, permetterà di impostare al meglio la preparazione e la fase di acclimatazione, con idonei profili di ascesa e approcci altimetrici consoni, nonché - nei casi indicati - suggerire un'eventuale profilassi farmacologica e uno stretto controllo dei parametri relativi al trasporto di ossigeno. Tra i vari parametri fisiologici, la saturazione di ossigeno e le risposte ventilatoria e cardiaca all'ipossia, rivestono un ruolo di fondamentale importanza per la determinazione del fattore di rischio in ambiente ipossico. Le classificazioni di quota, formulate nel corso degli anni, sono state diverse, la seguente è quella di Bartsch del 2008:

LIVELLO DEL MARE 0-500 metri s.l.m.

BASSA QUOTA 500-2000 metri s.l.m.

MEDIA QUOTA 2000-3000 metri s.l.m.

ALTA QUOTA 3000-5500 metri s.l.m.

QUOTA ESTREMA > 5500 metri s.l.m.

Al progressivo aumentare della quota, si verifica una diminuzione della pressione parziale di ossigeno (ipossia) che si accompagna ad una consensuale riduzione della pressione barometrica (ipobarica): l'ipobarica è conseguenza della riduzione della pressione esercitata sul punto di misura dalla colonna di aria sovrastante; con l'aumentare dell'altitudine si verifica

una riduzione della colonna d'aria e della pressione esercitata al suolo dalla stessa. A livello del mare la pressione barometrica equivale a 760 mmHg e l'ossigeno, occupando circa il 21% (20,93%), esercita una pressione di 159,2 mmHg ($PO_2 = P \text{ atmosferica} \times \%O_2 = 760 \times 20,93\%$). A 3000 metri di quota la pressione barometrica risulta essere di 526,3 mmHg e di conseguenza la pressione parziale di ossigeno - il quale occupa sempre il 21% del totale - è di 110,2 mmHg. A 5000 metri i valori di pressione atmosferica e di pressione parziale di ossigeno, sono rispettivamente: 405 e 84,9 mmHg. In vetta al Monte Everest la pressione atmosferica è di 236,3 mmHg con una pressione parziale di ossigeno pari a 49,5 mmHg. Alla ridotta pressione parziale di ossigeno inspirato consegue sia la riduzione della pressione alveolare di ossigeno, nonché della disponibilità di ossigeno a livello tissutale.

L'importanza della quota nel processo di adattamento fisiologico è legata alle risposte indotte dall'ipossia ipobarica:

- fino a 500 metri, le variabili atmosferiche si modificano molto poco, tanto da non richiedere alcuna compensazione fisiologica e di conseguenza non influiscono sulle prestazioni fisiche del soggetto;
- a quote tra i 500 m. e i 2000 m. le componenti atmosferiche si fanno più marcate a tal punto da iniziare a manifestarsi la compensazione messa in atto dall'organismo. Tutto è, però, ancora ad intensità bassa, tanto da non essere percepito alcun disagio dalla maggioranza delle persone;
- tra i 2000 e i 3000 metri di quota, le modifiche dell'ambiente sono più evidenti e di conseguenza anche gli adattamenti dello stesso organismo; a queste quote possono riscontrare sintomi attribuibili al male di montagna;
- tra i 3000 m. e i 5500 m. molti soggetti senza acclimatamento, possono riscontrare il male acuto di montagna; al di sopra dei 5500 metri (altitudine oltre la quale non esistono stabili insediamenti umani) è possibile permanere solo per brevi periodi di tempo.

La ridotta pressione parziale di ossigeno dell'alta quota, induce l'organismo al tentativo di mettere in atto tutta una serie di compensi che, in relazione alla velocità di instaurazione, possono essere distinti in "aggiustamenti", più rapidi a manifestarsi ed in "adattamenti", i quali sopraggiungono in tempi più lunghi. Lo stimolo adattativo è dato dall'entità dell'ipossia - quindi dalla quota stessa - nonché dalla durata di permanenza in quota: gli adattamenti "guadagnati" ad una determinata quota, sono necessari per permettere ulteriori aggiustamenti ed adattamenti a quote superiori. Esporsi rapidamente a quote superiori a 2000 metri, induce l'organismo a rapide modificazioni funzionali, allo scopo di fronteggiare l'ipossia tissutale: l'aumento della ventilazione - incremento della frequenza respiratoria e della profondità del respiro - e le modifiche al circolo polmonare - vasocostrizione polmonare ipossica - si accompagnano ad incremento della gittata cardiaca conseguenziale l'aumentata frequenza cardiaca. Tali aggiustamenti, se da un lato permettono di ridurre - in tempi brevi (ore/giorni) - almeno parzialmente gli effetti negativi dell'ipossia - dall'altro lato spesso non sono sufficienti per fornire ossigeno in proporzioni adeguate alla permanenza in quota ed

all'attività sportiva e/o lavorativa svolta in quota. Pertanto altre modifiche anatomiche/funzionali devono necessariamente instaurarsi onde poter meglio tollerare la ridotta pressione parziale di ossigeno. A differenza degli aggiustamenti – caratterizzati soprattutto da modifiche funzionali – gli adattamenti, oltre a richiedere tempi maggiori per la loro realizzazione, si focalizzano sia su modifiche strutturali oltre che funzionali. L'ipossia tissutale stimola la produzione di globuli rossi, mediante aumento del rilascio di eritropoietina da parte del rene. L'aumento della sintesi di eritropoietina avviene entro circa 15 ore dall'esposizione all'ipossia, ma occorrono almeno due settimane perché si possa notare un incremento della produzione di emazie. Una volta raggiunto il grado di policitemia indotto dai processi sopra descritti, essa si mantiene per tutto il tempo di permanenza in quota e ritorna ai livelli basali circa due-quattro settimane dopo essere ritornati a livello del mare. Quando l'organismo non è in grado di adattarsi sufficientemente alla quota, si possono sviluppare patologie.

Le principali patologie da ipossia che possono colpire chi si reca in alta quota sono il Male di Montagna Acuto o Acute Mountain Sickness (AMS), l'Edema Cerebrale d'Alta Quota o High Altitude Cerebral Edema (HACE) e l'Edema Polmonare d'Alta Quota o High Altitude Pulmonary Edema (HAPE). Queste ultime possono raggiungere una gravità tale da essere in grado di portare a morte il soggetto.

Acute Mountain Sickness

Il mal di montagna acuto è una condizione molto frequente.

FREQUENZA DEL MAL DI MONTAGNA ACUTO A QUOTE DIVERSE

2500 – 3000 metri 10 – 30%

3000 – 4000 metri 30 – 40%

4000 – 4500 metri 40 – 60%

tratto da "Medicina e Salute in Montagna" - Annalisa Cogo - Editore Ulrico Hoepli - Milano - 2009 - pag. 47

Esso si può presentare sopra i 2500 metri (ma può sopraggiungere anche a ridosso dei 2000 metri di altitudine), in soggetti non acclimatati, che hanno raggiunto la quota troppo rapidamente. Gli elementi importanti per lo sviluppo o meno di tale condizione, sono l'assenza di acclimatazione, la rapida ascesa, sforzi intensi e un'eventuale predisposizione individuale. Dal 1991, grazie al Lake Louise Consensus Group, l'AMS viene definito dalla presenza di cefalea, più almeno uno dei seguenti sintomi:

- disturbi gastrointestinali (nausea, vomito, anoressia, ecc.);
- astenia/affaticamento eccessivo;
- vertigini/sensazione di testa leggera;
- disturbi del sonno;

Ogni sintomo è indicato con un livello di intensità da 1 a 3, dove tre è l'intensità maggiore. Per la diagnosi di male di montagna acuto, alla descrizione soggettiva dei sintomi – sopra riportata – segue la parte oggettiva, caratterizzata dalla valutazione, da parte del medico, della funzione mentale, della presenza o meno di atassia, della presenza o meno di edemi periferici ed infine dalla valutazione funzionale.

La diagnosi di mal di montagna acuto è data dal raggiungimento – tramite la sola parte autovalutativa oppure dalla somma dei punteggi tra le due parti (autovalutativa e clinica) – di un valore pari o superiore a tre.

L'approccio terapeutico per l'AMS è innanzitutto comportamentale e sintomatico:

- non salire ulteriormente (soggiornare uno o più giorni alla quota raggiunta è generalmente sufficiente; nei casi con maggiore intensità dei sintomi può essere utile scendere a quote inferiori);
- eventualmente farmaci – su prescrizione e controllo medico – sia per la gestione che per l'eventuale persistenza dei sintomi più disturbanti;
- alla ripresa della salita assicurarsi di evitare sforzi eccessivi ed inutili, e di non superare i 300-400 metri di dislivello altimetrico al giorno;
- idratarsi adeguatamente;
- in casi estremi e quando la discesa non è possibile si può ricorrere al sacco iperbarico, che permette in tempi rapidi di "portare" il soggetto ad una quota più bassa, tramite l'aumento, ottenuto mediante una pompa, della pressione atmosferica presente nel sacco – dove è posizionato il Paziente – così da ridurre artificialmente l'ipobarità e di conseguenza l'ipossia.

I soggetti suscettibili di sviluppare AMS devono porre particolare attenzione sia all'acclimatazione realizzato attraverso un approccio graduale alla quota delle settimane/mesi precedenti, sia al rispettare il massimo dislivello quotidiano consigliato (300-400 metri), nonché al idratarsi correttamente ed eventualmente di adottare la profilassi farmacologica dietro prescrizione e controllo medico.

High Altitude Cerebral Edema

Un'evoluzione sfavorevole del mal di montagna acuto è l'edema cerebrale d'alta quota (HACE); esso, però, potendosi sviluppare anche in assenza di AMS, è considerato un'entità patologica a sé stante. La comparsa di alterata funzione neurologica sino alla condizione di stupore di coma, in un soggetto che si è esposto acutamente all'alta quota, sono segni indicatori di possibile edema cerebrale. L'HACE è una condizione potenzialmente fatale, pertanto è fondamentale saper riconoscere i primi segni e sintomi di tale condizione, nonché adottare rapidamente le modalità comportamentali e terapeutiche adatte alla situazione. L'approccio terapeutico indicato e seguito passo per passo dal medico è contemporaneamente farmacologico e non farmacologico; uno degli aspetti fondamentali della gestione della HACE è, quando è fattibile, quello di scendere – realmente oppure virtualmente tramite il sacco iperbarico – di quota il prima possibile.

High Altitude Pulmonary Edema

Anche l'edema polmonare d'alta quota può essere un'evoluzione sfavorevole del mal di montagna acuto, oppure una entità patologica a sé stante. I sintomi sono a carico del sistema respiratorio. Nelle fasi avanzate possono sopraggiungere segni neurologici e coma. Anche l'HAPE è potenzialmente fatale e, pertanto, anch'esso deve essere individuato precocemente e correttamente trattato in tempi brevi. Anche per la HAPE l'approccio terapeutico, impostato e condotto dal medico, è sia farmacologico che comportamentale; anche in questo caso è importante scendere – realmente o virtualmente – di quota se e appena sia possibile.

Tratto dalla Tesi per il conseguimento del Master Internazionale in Medicina di Montagna del Dr. Luigi Vanoni, relat. Dr. G. Giardini
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELL'INSUBRIA di VARESE

Everest Base Camp

Testo e foto di Silvia Marengo



Kumbu.

Lo scorso ottobre un gruppo di soci del Cai Uget, Ivano, Lydia, Emanuele, Enrico ed io, è partito per il Nepal; con noi un altro gruppo di escursionisti lombardi arruolati da Overland, organizzazione di viaggi e avventure fondata dal mitico Beppe Tenti.

Scopo del viaggio: raggiungere con un trekking di dodici giorni il Campo Base dell'Everest a 5.364 m s.l.m.

L'arrivo nel tardo pomeriggio a Kathmandu ha mostrato subito lo "spirito" del Paese: in mezzo a un traffico infernale e a un'aria irrespirabile, colpiva la tranquillità con cui i nepalesi si muovevano e si rimaneva piacevolmente sorpresi dall'oasi di pace rappresentata dall'albergo che ci ospitava nel caratteristico quartiere di Thamel.

La mattina successiva siamo ripartiti per raggiungere la località di Ramechhap, dove si trova l'aeroporto da cui decollare per Lukla; poiché la valle di Kathmandu poche settimane prima del nostro arrivo è stata sconvolta da un'alluvione, la strada principale era impraticabile, pertanto siamo stati costretti a passare dalle montagne: questa deviazione ci ha però permesso di vedere un Nepal più nascosto, fuori dalle rotte turistiche e dove purtroppo la povertà e arretratezza del Paese è ben evidente, a cominciare dallo stato pietoso delle strade.

Il volo da Ramechhap a Lukla è un'esperienza a sé: se hai paura di volare, dopo una tale prova i voli di linea intercontinentali per il rientro in Italia non ti faranno più alcuna impressione!

Con un piccolo twin-otter abbiamo sorvolato un paesaggio spettacolare e siamo atterrati in uno degli aeroporti più pericolosi al mondo, così com'è in mezzo alle montagne a 2.840 m s.l.m. e con una cortissima pista al 12% di pendenza.

All'arrivo la nostra guida Prem, che già ci aveva accolti a Kathmandu, ci presenta i suoi aiutanti: Susan, suo figlio, e Pasang, che si dimostrerà un ragazzo davvero simpatico

ed empatico; poi ci sono i portatori, ben otto, che durante il trekking faranno il loro duro lavoro e noi quasi non li incroceremo, salvo reincontrarli per il saluto finale.

Guide e portatori superano di numero noi "trekkers": questo fa comprendere quanto siano ben organizzati nell'offerta turistica e quanto ciò sia importante per l'economia delle zone di alta montagna. Superfluo sottolineare l'alto impatto ambientale che comporta il turismo su un'area così delicata.

Un'altra cosa che si nota, è che più un portatore è minuto e vestito in modo approssimativo, più porta carichi pesanti: anche tra portatori al servizio dei turisti o alpinisti e portatori dediti al trasporto locale è palese la differenza; invece i nepalesi ben piantati fanno lavori meno faticosi e più prestigiosi, come la guida di montagna o il pilota d'aereo.

Ma ora finalmente inizia il trekking e la vera avventura... almeno così tutti ci aspettiamo.

Sveglia prima dell'alba, quotidiana preparazione del borsone da consegnare ai portatori prima della colazione, partenza per la giornata di cammino con sosta per il pranzo presso uno dei tanti lodges lungo il percorso, infine arrivo alla località di destinazione a metà pomeriggio, prima che salga la nebbia e inizi il freddo.

Un commento va fatto su Namche Bazaar, il villaggio che è l'ultimo avamposto prima di inoltrarsi nel cuore della valle: a 3.440 m s.l.m. trovi tutti i servizi e l'attrezzatura sportiva da montagna, oltre a negozietti che vendono souvenir e piccoli supermercati dove i prodotti più richiesti sembrano essere fazzoletti, carta igienica e bottiglie d'acqua. Il posto più curioso però è "The Hungry Yak", che si fregia di essere il più alto "restaurant with live music bar" al mondo, e in effetti la musica dal vivo l'abbiamo ascoltata.

La vera difficoltà di questo trekking, per persone abituate ad andare in montagna, non è l'attività fisica del salire, ma le condizioni climatiche che si trovano: siamo stati molto fortunati con il meteo, tutte giornate splendide, ma l'aria molto secca e la polvere che si solleva dai sentieri molto battuti, mettono a dura prova le mucose, tant'è che si usa definire "tosse del Khumbu" quella fastidiosissima tosse secca che colpisce buona parte dei frequentatori della valle dell'Everest.

Inoltre il sole brucia implacabile, guai a lasciare scoperto anche solo un centimetro di pelle; il freddo, appena cala il sole, si fa sentire e, a parte un po' di calore nel locale soggiorno durante la cena, sei sempre al freddo; c'è da dire però che, con il giusto sacco a pelo che garantisce confort fino a -12° C, dormire non è un problema, ma alzarsi al mattino sì!

E i disturbi che può dare la quota? Nessuno di noi ne ha avuti di particolari, grazie al perfetto acclimatamento a cui ci siamo sottoposti, salendo di dislivello poche centinaia di metri al giorno e fermandoci per due tappe a dormire nello stesso posto.

Ti accorgi dell'aria sottile solo quando il sentiero si inclina verso l'alto, e quando sali le scale dei lodges! Il respiro improvvisamente diventa affannoso e allora ricordi dove ti trovi e rallenti il passo.

Nei giorni in cui non avanzavamo nel percorso, abbiamo fatto due bellissime gite nei dintorni, una in particolare indimenticabile poiché, saliti sulla morena di uno dei ghiacciai del Lhotse, ci siamo ritrovati al cospetto di Lhotse, Island Peak, Makalu e Ama Dablam, con l'impressionante Chhukhung Glacier proprio sopra di noi, un ghiacciaio come non se ne vedono sulle nostre Alpi, ripidissimo e solcato da crepacci verticali.

A proposito delle Alpi, è inevitabile confrontarle con le montagne dell'Himalaya: entrambe le catene sono ovviamente stupende, la differenza che si percepisce è che in Himalaya la quantità di montagne importanti è moltiplicata per dieci, come ammirare dieci massicci del Monte Bianco uno dietro l'altro, l'Ama Dablam poi sembra proprio un Cervino con però aggrappati alle sue pareti superbi ghiacciai e seracchi.

Quello che invece non colpisce particolarmente è l'altezza di queste montagne: sembra un paradosso, visto che si tratta delle montagne più alte della Terra, ma d'altra parte la loro base mediamente è già a 5.000 m s.l.m., cosa che ovviamente poi influisce sulle caratteristiche dei successivi 3.000 e più metri.

La valle dell'Everest (Khumbu Valley), all'interno del Sagarmatha National Park, sembra un'isola a parte rispetto al resto del Paese che abbiamo attraversato: qui la spazzatura viene raccolta, o se non raccolta almeno occultata alla vista, i lodges sono attrezzati al massimo delle comodità considerando il contesto, con tanto di wi-fi sempre presente, in molti parlano inglese e persino il cibo viene "addomesticato" a favore di turista, riducendone la base piccante.

Un dettaglio da poco ma che non puoi fare a meno di notare, è il culto per le tende alle finestre: presenti ovunque, anche a Gorak Shep, l'ultima stazione prima del Campo Base, sono sempre pulitissime, di un bel tessuto e di ottima fattura.

E' evidente che tutto qui gira intorno all'accoglienza degli stranieri, compreso il servizio navetta in elicottero che direttamente da Kathmandu ti scarica all'Everest Hotel a 3.880 m s.l.m.: sembra fatto apposta, giusto 5.000 m sotto la cima... peraltro posto bellissimo dove ti servono il tè con vista sul gigante.

Rimangono comunque tanti aspetti antichi, come il trasporto del materiale a dorso di mulo, il riscaldamento, solo per il

locale principale, con la stufa a legna e la cucina con le bombole a gas, i bagni costituiti da una semplice fossa nei lodges più spartani; molto ricorda le nostre valli più remote negli anni '70 del secolo scorso, penso alla Valle Maira, che ho frequentato e che, assicuro, allora era proprio così.

Infine siamo arrivati al Campo Base dell'Everest: vista la stagione, non è presente neppure una tenda di alpinisti, solo ghiaccio, rocce e bandierine nepalesi; intorno a noi montagne maestose dove l'Everest, un po' nascosto alla vista, pare quasi insignificante, un triangolo nudo che non noteresti se non sapessi che è la montagna più alta della Terra.

L'emozione però di essere lì la senti eccome, una sensazione di appagamento che poche volte, da appassionato di montagna, provi nella vita.

Il punto più alto raggiunto durante il trekking è stato il Kala Patthar 5.645 m s.l.m., una modesta montagna salita il giorno dopo, di grande soddisfazione per il panorama, compresa una vista dell'Everest migliore che dal Campo Base, e per lo spettacolo del sole che sorge da dietro le montagne della valle del Khumbu.

Rientrando, abbiamo fatto una breve digressione al Laboratorio Osservatorio della Piramide Ev-K2-CNR, un'eccellenza italiana che non sta attraversando un bel momento, causa mancanza fondi.

La valle dell'Everest e il Nepal li vivi con tormento e gioia nello stesso tempo, e ti lasciano un ricordo intenso.

Nell'ambito della Rassegna "i soci si raccontano" organizzata dal gsa mercoledì 12 marzo alle ore 21,00 in sede è stata calendarizzata la proiezione di materiale relativo ad un viaggio al Campo Base dell'Everest svolto nel medesimo periodo.



Gruppo EBC.



Stupa A. Dablam

La nostra Biblioteca

A cura di Riccardo Valchierotti

Per questo numero nel nostro Notiziario tra i nuovi arrivi di libri più o meno recenti ho selezionato otto volumi:

La montagna ed io di Alexander Huber, con interviste all'autore di Karin Steinbach edito dal Corbaccio nel 2009. Scrive Reinhold Messner: "Alexander Huber è al momento il migliore tra tutti gli arrampicatori su roccia: ha scalato in solitaria la direttissima della Cima Grande senza alcuna assicurazione e senza possibilità di tornare indietro. Cinquecento metri di parete assolutamente esposta: un'impresa brillante compiuta con ineguagliabile eleganza. Così Huber ha dimostrato non di essere un giocatore d'azzardo, ma un maestro. La sicurezza proviene solo dall'abilità."

Sulle tracce di Rocco Nobili (1839-1918): un intellettuale dell'Appennino di Alberto Nobili edito dalle Antiche Porte nel 2021. L'autore ha voluto recuperare la memoria di un antenato illustre ricostruendone la vita, analizzandone gli scritti e le opere con grande attenzione, è un viaggio nel tempo attraverso l'Italia dei primi decenni postunitari. Rocco Nobili fu uno spirito libero e liberale, un uomo di talento dai molteplici interessi.

Campo Tre: sul K2 in inverno e altre storie ostinate di Mattia Conte con Guendalina Sibona edito da Solferino nel 2021. Mattia Conte si avvicina all'alpinismo di alta quota nel 2018 e scala il Manaslu 8163 m e nel 2019 il Gasherbrun II (8035 m), in entrambi i casi senza ossigeno. Nel gennaio 2021 partecipa alla storica spedizione invernale al K2 che vede gli alpinisti nepalesi conquistare la vetta, ma anche la morte di cinque scalatori.

Ho lasciato il fucile in montagna Diario del cammino di pace di una guerrigliera kurda di Yütsel Genç traduzione, introduzione e note di Aldo Canestrari; con un contributo di Laura Schrader edito nel 2023 da Punto Rosso. Yütsel, nome di battaglia Jiyang (Vita), nel suo diario ci racconta l'impresa sua e di altri 7 compagni di viaggio che nel 1999 abbandonarono le montagne del Kurdistan, dove avevano combattuto, per consegnarsi all'esercito turco, come testimonianza della volontà di pace del PKK pur sapendo che all'arrivo avrebbero dovuto affrontare interrogatori, tortura e carcere

Giù nella valle di Paolo Cognetti edito dalla Einaudi nel 2023. Paolo Cognetti ha vinto il Premio Strega nel 2017 con *Le otto montagne* libro di cui ho relazionato sul CAI-UGET Notizie

n. 3 del maggio giugno 2024. In **Giù nella valle** l'autore scrive di esistenze fragili, perse dietro la rabbia, l'alcol e una forza misteriosa che le trascina sempre più giù, travolgendo ogni cosa come i sassi che precipitano dai grandi ghiacciai del Monte Rosa.

Il mistero del falco pellegrino: un caso per il professor Chris Charlier di Nicolas Crunchant edito nel 2024 da Fusta editore. Di Nicolas ho già scritto in merito a: **Appuntamento fatale al Clot Sablé: non c'è pace nella riserva del Monviso** sul Notiziario n. 2 marzo aprile 2024. A fare da sfondo in questo caso non è la riserva del Monviso, ma sono le gole del Guil nel Queyras. Il professore Charlier, illustre naturalista e grande esperto di falchi pellegrini certamente quando arriva a Montdauphin non immagina cosa l'aspetta.

La storia delle prime Guide Alpine Italiane: le origini dell'accompagnamento in montagna a scopo alpinistico di Pietro Guglieri edito dal Club Alpino Italiano - Sezione di Bolzaneto nel 2024. Nel libro ritroviamo tanti nomi di persone e di luoghi noti, altri meno conosciuti, ma per tutti la giusta considerazione per un ruolo che è stato fondamentale per l'Alpinismo e la sua evoluzione in tutta la penisola. Un altro aspetto importante è aver evidenziato la differenza fra i primordi e la contemporaneità.

Revenant: la storia vera di Hugh Glass e della sua vendetta di Michael Punke edito dalla Einaudi nel 2024. Questa è la storia vera di Hugh Glass. Di come è stato abbandonato da compagni che credeva amici e invece erano traditori. Di come è sfuggito alla morte quando tutti lo pensavano spacciato. Di come è sopravvissuto a un'odissea di tremila miglia nell'immensità ostile della Frontiera americana. Questa è una storia di salvezza e avventura, di ferocia e redenzione. Questa è la storia di una vendetta. Revenant diventerà un film con Leonardo DiCaprio e Tom Hardy per la regia di Alejandro González Iñárritu.

La Biblioteca è aperta tutti i martedì e giovedì dalle 15,30 alle 18,30, il giovedì sera dalle 21 alle 22 unicamente su appuntamento. Potete consultare il catalogo, in continuo aggiornamento, sul Sito UGET ed eventualmente prenotare il volume prescelto inviando una mail a: biblioteca@caiuget.it

Cai Uget Notizie

Direttore responsabile

Alberto Riccadonna

In redazione

Bertone Pier Felice, Bonfante Giovanna, Centin Marco, Cotti Alberto, Di Gioia Fabio, Magliola Liliana, Minelli Alessandro, Rossetti Gianni, Satelli Giulio.

Composizione

Side-Design di Deborah Alterisio

Vuoi inviarmi i tuoi contributi?

mail: notiziario@caiuget.it

web: caiuget.it/notiziario

facebook: [facebook.com/caiugetnotizie](https://www.facebook.com/caiugetnotizie)

Info segreteria

Quota associativa 2025

Ordinari € 47,50

Giovani (0-17 anni) € 16,00

Juniore (18-25 anni) € 28,00

Come rinnovare

Presso la segreteria Uget, con bonifico bancario su c/c IT59P0326801199052858480950 intestato Cai Uget Torino, tramite Satispay contattando la segreteria. Invio bollino a domicilio € 3.

Nuovi soci

Aggiungere € 4 alla quota annuale, portare una foto.

Ricevono: tessera, distintivo, statuto del Cai e della sezione.

Tutti i soci

Tutti i soci con bollino valido per l'anno in corso ricevono

Familiari € 28,00

2° socio giovane € 9,00

Cinquantennali € 30,50

le riviste e le comunicazioni Cai sottoscritte nel modello Privacy, un buono gratuito per un pernottamento al rifugio Guido Rey, oltre a uno sconto sui servizi di ristorazione del Bar della Tesoriera.

Sono assicurati per infortuni nelle attività sociali e per l'intervento del Soccorso Alpino nelle attività sociali e personali. Invio notiziario cartaceo a domicilio € 2.

Orario apertura Segreteria

Lunedì, martedì, mercoledì e venerdì 15.30-18.30.

Giovedì 15.30-22.00.

Da novembre a marzo anche sabato 09-12.

Sottosezione di Trofarello

Sede c/o Centro Culturale Marzanati via Cesare Battisti n. 25, Trofarello.

Aperta il giovedì 21-22,30.