

Cavalcando tra le due valli

(Val Susa e Val Chisone)
17-20 luglio 2020

Valentina Cirder & Sofia Rametti

scuderia esse



AVIGLIANA



Indice-il percorso in punti:

❖ Avigliana-Punto di partenza

- presentazione parco naturale dei Laghi di Avigliana
- cenni storici Avigliana a pagina 11
- approfondimenti sul parco naturale a pagina la sua flora e la sua fauna alle pagine 12-15

Andata:

❖ Avigliana-Mattie

- approfondimento Sacra di San Michele a pagina 16
- approfondimento sui Castagneti di Villar Focchiardo alle pagine 17
- approfondimento sulle castagne nell'alimentazione a pagina 18
- approfondimento sul centro Mulino di Mattie a pagina 19

❖ Mattie-Fenestrelle

- approfondimento Forte Colle delle Finestre a pagina 20
- approfondimento Forte di Fenestrelle alle pagine 21-23

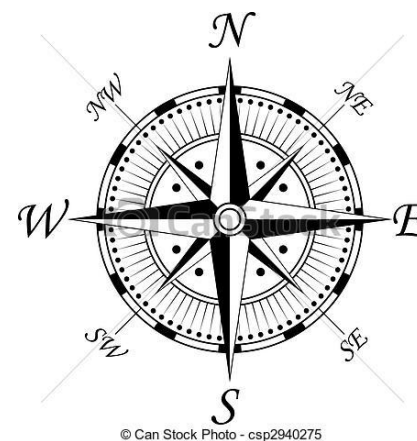
Ritorno:

❖ Fenestrelle-Mattie

- approfondimento Lago del Laux a pagina 25

❖ Mattie-Avigliana

- approfondimento Dora Riparia a pagina 26



© Can Stock Photo - csp2940275

In coda cartina completa e dettagliata dell'intero trekking

scuderia esse



AVIGLIANA

Nel bellissimo contesto naturalistico del Parco Naturale dei Laghi di Avigliana, nasce nel 2014 l'Associazione Scuderia Esse, una struttura dove il cavallo possa essere vissuto come amico e compagno di giochi, come molti altri animali addomesticati.

Un'associazione con una missione trainante, ovvero fare equitazione di campagna, in mezzo a sentieri e boschi, con i cavalli che vivono in un luogo principalmente aperto e poco sofisticato.

Scuderia Esse si trova esattamente a queste coordinate:

Latitudine: 45.0769529

Longitudine: 7.4092235

**ED E' QUESTO IL PUNTO DI PARTENZA DELLA
NOSTRA FANTASTICA AVVENTURA....**



scuderia esse



1° Tappa Avigliana-Mattie 17.07.2020

- ❖ ore 08.00 ritrovo in Scuderia per preparazione cavalli e cavalieri
- ❖ ore 09.00 partenza da Avigliana

Dal Parco dei Laghi di Avigliana ci siamo diretti sino alla Certosa di San Francesco, e quindi a Mortera, passando attraverso il sentiero dei pellegrini. La Certosa è uno stupendo complesso immerso nel bosco, nato per volontà di un frate francescano agli inizi del XVI secolo per predicare il ritorno della Chiesa alla povertà evangelica e alla sobrietà dei costumi. Per secoli la Certosa, seppure con varie destinazioni, è stata luogo di riflessione e di preghiera e ospitò, per circa un secolo e sino agli anni '90, anche una comunità di clausura di monache certosine. Da allora, il complesso è stato completamente restaurato ed ora è gestito dal Gruppo Abele. Il Sentiero dei Pellegrini ci ricorda il periodo in cui il territorio era percorso dai fedeli in cammino verso le sedi del Culto. Il Sentiero dei Principi (costruito dai Savoia e recentemente restaurato), da Mortera ci porta sul fianco scosceso del Monte Ciabergia e sino al Monte Pirchiriano in vetta al quale sorge il maestoso monumento della Sacra di San Michele (approfondimento a pagina 16). Il percorso che porta alla Sacra credo sia uno dei più suggestivi e spettacolari della zona. Dal Lago Piccolo di Avigliana il sentiero si snoda principalmente attraverso boschi di castagno e faggio, nella parte bassa, e di querce, nella parte alta. Frequenti gli incontri con ungulati. Il sentiero dei Principi rappresenta la parte più ripida del percorso e si apre sulla Val Susa con scorci panoramici di straordinaria bellezza.

scuderia esse



Poi dalla sacra di San Michele, Colle Braida, attraversando una strada asfaltata. Da Colle Braida prendiamo il sentiero numero 435 e proseguiamo fino a Col Bione dove ci fermiamo per il pranzo nell'area attrezzata del colle davanti la chiesetta della Madonna della neve.

Zona da sempre dedicata alle attività agro pastorali di montagna, si ipotizza che Carlo Magno passò di qui nel 774 per aggirare le fortificazioni del Regno longobardo. Nel 1900 fu costruita la Chiesetta della Madonna della Neve, in sostituzione di un pilone votivo preesistente, consacrata nel 1901. Del 1904 è la costruzione del portico esterno. Intorno al 1911 comincia lo sfruttamento del quarzo bianco, ivi abbondante, usato nelle fonderie. La diminuzione dell'attività pastorale a metà del secolo XX determina la crescita di una rigogliosa foresta. Fu teatro di scontri fra partigiani e nazifascisti durante la Seconda guerra mondiale, ad esempio l'attacco del 10 maggio 1944, in cui perirono molti combattenti della zona. Nel 1985 fu innalzato il Cippo in ricordo dei partigiani caduti della Valsusa e della Val Sangone. Di recente costruzione è l'area pic-nic.

Dal Col Bione imbocchiamo il sentiero 505 che ci porta fino a Sant'Antonino di Susa, dove intersechiamo la via francigena che ci porta fino a villar focchiardo.

Si esce nei campi sportivi di Sant'Antonino di Susa, per poi prendere il sentiero dei castagneti, numero 512, (approfondimenti a pagina 17-18) che ci ha portati fino a Mattie.

A Mattie sia cavalli che cavalieri hanno alloggiato presso il centro "Il Mulino di Mattie" (approfondimento a pagina 19)



scuderia esse



AVIGLIANA

2° Tappa Mattie-Fenestrelle-18.07.2020

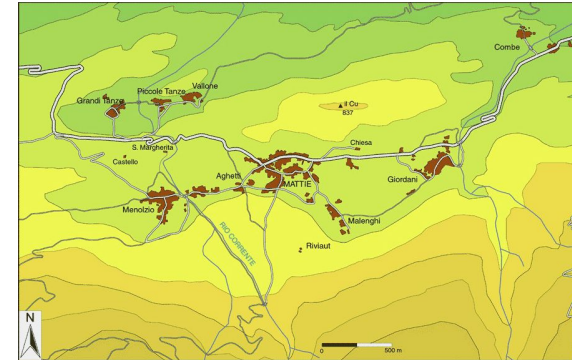
- ❖ ore 07.30 colazione al Mulino.
- ❖ ore 08.30 preparazione cavalli e cavalieri
- ❖ ore 09.00 saluti e partenza dal Mulino (Frazione Giordani)-destinazione Fenestrelle

scuderia esse



AVIGLIANA

L'altipiano di Mattie è situato sul versante orografico destro della Bassa Valle di Susa ed è caratterizzato da dolci pendii e pianori delimitati a sud dal verdissimo massiccio montuoso dell'Orsiera-Rocciavrè che ospita l'omonimo parco naturale, a nord dalla assoluta collina del *Cret di Coou*, a est e a ovest rispettivamente dai solchi del Rio Gerardo e del Rio Scaglione. Grazie alla sua posizione marginale rispetto agli altri comuni, Mattie è protetta dagli echi del rumore, dalle luci e dal forte vento della Valle che spesso la percorre. In questo altipiano si trova l'abitato di Mattie, o meglio, le frazioni che compongono Mattie; infatti non esiste un vero e proprio centro abitato con quel nome. Partendo dal Mulino abbiamo infatti percorso la strada provinciale parallela alla frazione Gillo (730 m), capoluogo che ospita il Municipio, le scuole, la Posta. Poi ci siamo spostati verso ovest in direzione frazione Menolzio; da qui attraverso boschi di castagno dall'atmosfera quasi fiabesca, ci siamo diretti al confine ovest con il comune di Meana (Assiere), che è delimitato dal Rio Scaglione e che nel suo percorso taglia lo splendido territorio pianeggiante della *Canonica* con un profondo, angusto ed affascinante vallone.



Attraversato il paese ci ritroviamo circondati da un suggestivo bosco di castagni. I tornanti iniziano fin da subito e ci portano al Colletto di Meana a 1452 m e questo è il punto in cui finisce l'asfalto.

Pranzo al sacco affianco ad una fontana per far abbeverare i cavalli e ripartenza nel giro di un ora.

Inizia da qui lo sterrato e cambia anche il paesaggio, dal fitto del bosco il panorama attorno a noi diventa quello dei verdi pascoli, con mucche intente a far scorpacciata di prelibate erbe, alpeggi e tipiche baite di montagna.

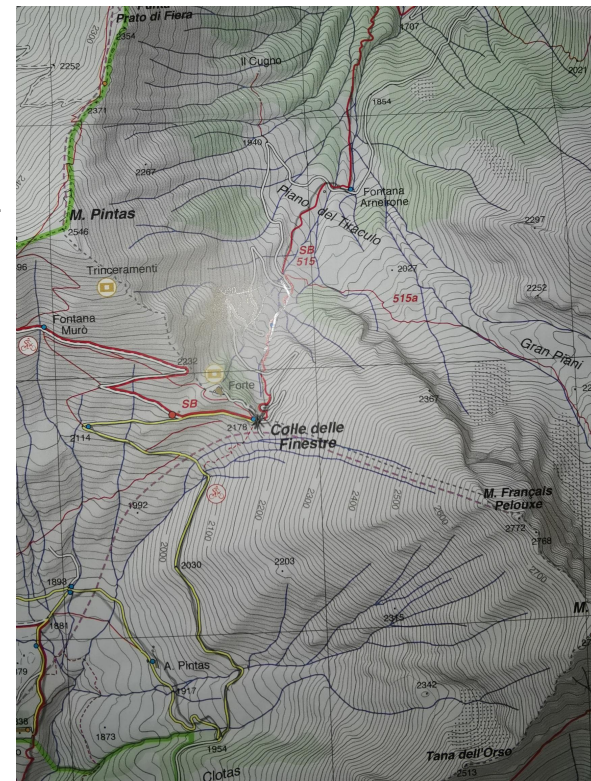
La strada nel tratto del versante valsusino collega Susa, attraverso Meana di Susa al Colle delle Finestre; ha uno sviluppo di 18,7 km, un dislivello di 1.692 metri con una pendenza media del 9% ed un totale di 33 tornanti! Dal Colletto di Meana (quota 1.452) al Colle (quota 2.178) ancora oggi è sterrata per gli 8 chilometri finali.

La Meana-Colle Finestre-Dépot venne realizzata dai Comandi Militari del Regno d'Italia nel 1890 con lo scopo di permettere un rapido spostamento di truppe fra le Valli Chisone e Susa. Il progetto, realizzato nel 1889, fu studiato dal Genio Militare.

La difficoltà maggiore fu quella di affrontare il ripido versante che dalle borgate di Meana porta al Colletto, punto obbligato di passaggio.

La Strada è soggetta ad apertura stagionale nel periodo maggio-novembre.

In cima allo spartiacque, si trova il FORTE DEL COLLE DELLE FINESTRE (approfondimento a pagina 20) che domina la Valle sottostante e la strada sino al Colletto. Venne edificato al riparo della parete rocciosa che sovrasta il Colle delle Finestre nel Comune di Meana di Susa come opera di appoggio agli altri forti della Piazzaforte di Fenestrelle e dell'Assietta. La sua posizione defilata lo proteggeva completamente alla vista dal lato della Val Chisone e, nel contempo, consentiva ai suoi cannoni a scomparsa di operare.



scuderia esse



AVIGLIANA

Dalla sommità del colle si può vedere a nord il Rocciamelone, uno dei monti più alti delle Alpi Graie situato dalla parte opposta della Valle di Susa e a sud il monte Albergian nella Val Chisone.

É il momento della discesa verso la Val Chisone, imboccando la strada militare, giù fino a Depot, la strada in questo tratto è stretta ma sempre asfaltata.

Sul versante della Val Chisone, lungo il pendio, sorge il forte di Fenestrelle (approfondimento a pagina 21-22-23), uno dei complessi di fortezze di maggior sviluppo del Piemonte.

Dopo due tornanti, sulla sinistra si imbecca una strada bianca che ci porta fino alla località Pequerel, poi si prende un ripido sentiero, che è l'ultimo tratto che ci divide dal centro abitato di Fenestrelle. Il numero del sentiero è 335B

All'arrivo sistemiamo i cavalli presso un centro attrezzato e ci rechiamo al piccolo albergo del centro paese per la cena ed il meritato pernottamento.



scuderia esse



3° Tappa Fenestrelle-Mattie 19.07.2020

- ❖ ore 07.30 colazione presso l'albergo di Fenestrelle.
- ❖ ore 08.30 preparazione cavalli e cavalieri
- ❖ ore 09.00 saluti e partenza da Fenestrelle-destinazione Mattie

Siamo giunti alla terza tappa della nostra avventura, si riparte in direzione Mattie ripercorrendo quasi il medesimo percorso dell'andata, ma con qualche variazione, come il passaggio dal lago del Laux (approfondimento a pagina 24) Partenza da Fenestrelle verso nord e sulla sinistra, attraversamento del ponte sul torrente Chisone e imbocco del sentiero 303 che conduce alla Borgata Laux, a 1361 metri.

Il percorso si svolge sul sentiero 303 che collega Fenestrelle con la borgata Laux, il fondo è naturale, con un misto di terreno compatto e pietre.

La Borgata del Laux si trova nel Comune di Usseaux; nelle pagine web del comune è scritto che "La nascita della borgata Laux è attribuita a un gruppo di esuli provenienti da Lione e dalla Provenza all'inizio del 1200, esuli perseguitati dallo Stato e dalla Chiesa in quanto eretici. Poco più tardi giunsero anche i "poveri di Lione" seguaci di Pietro Valdo, in dissenso con la Chiesa cattolica di Roma (i valdesi)".

Il Lago del Laux è un vero e proprio angolo di paradiso, incastonato in un paesaggio mozzafiato: il colore delle sue acque e la sua posizione immersa nel verde, attirano da sempre gli amanti della natura e della montagna.



scuderia esse



AVIGLIANA

Un'altro passaggio differente dall'andata, l'abbiamo incontrato attraversando il paese di **Usseaux**.

Tra le montagne di Fenestrelle e Pragelato si trova Usseaux, uno dei borghi più belli d'Italia.

Usseaux è un pittoresco borgo incastonato nella Val Chisone. Costituito da cinque borgate, questo piccolo gioiello in provincia di Torino si distingue per la sua atmosfera d'altri tempi e per la bellezza dei paesaggi. Tra le sue stradine costellate di casette in legno si respira un senso di pace e serenità.

Si tratta di un paesino piccolo ma affascinante, dotato di una posizione molto favorevole e caratterizzato da tradizioni e colori davvero particolari.

Una delle caratteristiche più famose di Usseaux è la presenza di coloratissimi murales che rappresentano storie e tradizioni del piccolo paese di appena 200 anime; raffigurate si trovano scene ispirate alla vita contadina e ai personaggi delle favole.

Dal paese di Usseaux, tramite il sentiero 301 si prende quota attraversando gli alpeggi del Pian dell'Alpe.

Per il resto il percorso si è svolto come all'andata con l'arrivo a Mattie per la cena e pernottamento del 19.07.2020.



scuderia esse



4° Tappa Mattie-Avigliana 20.07.2020

scuderia esse



AVIGLIANA

- ❖ ore 07.30 colazione al Mulino.
- ❖ ore 08.30 preparazione cavalli e cavalieri
- ❖ ore 09.00 saluti e partenza dal Mulino (Frazione Giordani)-destinazione Avigliana

Quarta e ultima tappa che ci riporterà ad Avigliana. In questa ultima giornata i pensieri volano a tutte le emozioni passate in questi incredibili giorni, il tratto che intraprendiamo differente dall'andata è il sentiero che costeggia la Dora. La scelta della nostra guida è volta soprattutto al benessere dei nostri cavalli, alla stanchezza accumulata e quindi un sentiero di questo tipo molto pianeggiante e fresco per la vicinanza del fiume, permette ai nostri amici equini e anche ai cavalieri di lasciar andare le tensioni e rilassarsi ancora di più del resto del tragitto, nella quale, all'altezza di Sant'Antonino di Susa, lasciamo i margini della Dora per spostarci verso l'ombra del versante destro della montagna. Qui imbocchiamo la strada segreta del diacono Martino, che ci porta fino ad Avigliana; da qui lo spazio ai pensieri, alle emozioni e anche agli ultimi canti in compagnia prima dell'arrivo.



Avigliana Cenni Storici



Avigliana sorge sulla sponda destra della Dora dominando l'ampia conca morenica nella quale si trovano il Lago Grande e il Lago Piccolo. Il Territorio comunale comprende alcune frazioni sorte già in passato lungo le sponde della Dora: Drubiaglio, Grangia, Malano, Mortera, Sant'Agostino e Bertassi. Su un probabile sito celtico sorse il borgo romano sviluppatosi in particolar modo verso la parte occidentale della collina morenica.

In epoca longobarda appartenne al Ducato di Torino ed in seguito passò sotto il dominio dei Franchi, tant'è che i benedettini della Novalesa fondarono un ospedale per i pellegrini che dalla Francia si recavano a Roma. Visse un lungo periodo di pace fino al X secolo quando iniziarono le scorrerie saracene che vennero definitivamente sconfitte da Arduino il Glabrione intorno al 942. Avigliana, dominata dal castello fondato da Arduino ed eretto sul monte Pezzulano, fece parte quindi del marchesato di Susa col quale nel 1045 passò ai Savoia.

Dopo il 1418 il castello fu abbandonato quale residenza e rimase come avamposto fortificato all'imbocco della valle. Fu più volte distrutto dagli eserciti francesi fino al generale Catinat, che nel 1691 lo demolì completamente.

scuderia esse



AVIGLIANA



Parco Naturale dei Laghi di Avigliana

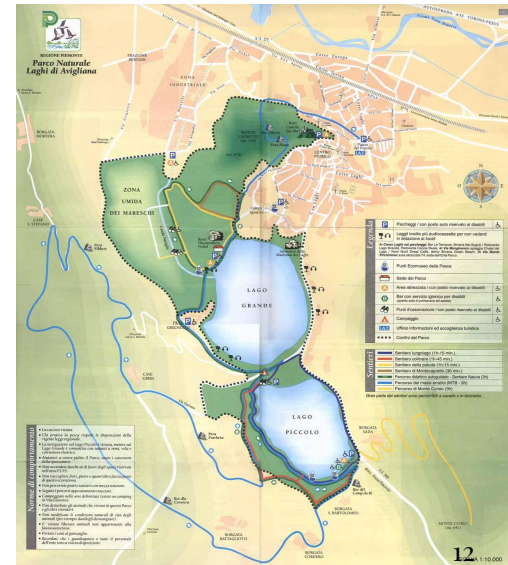
Il Parco naturale dei Laghi di Avigliana è gestito dall'Ente di gestione aree protette Alpi Cozie. I motivi principali sui quali si basa l'attività del Parco sono: la salvaguardia della zona umida dei Mareschi, il ripristino delle condizioni idrobiologiche dei laghi eliminando le cause d'inquinamento, il controllo e la disciplina del territorio, la valorizzazione dell'area e l'incentivazione delle attività produttive rispettose delle integrità ambientali. Pur nella sua limitata estensione, poco più di 400 ettari, quest'area riveste un notevole interesse storico e naturalistico. In particolare, nel Parco sono presenti tre biotopi diversi, ma intimamente interconnessi, costituiti dai due bacini lacustri, dai rilievi collinari e dalla zona umida dei Mareschi.

l'elemento caratterizzante del parco è rappresentato dai due laghi ,che sono, insieme alle formazioni moreniche intorno, una testimonianza degli ultimi due periodi glaciali. Probabilmente la glaciazione formò 4 bacini lacustri, dei quali la torbiera di trana e l'attuale zona umida dei Mareschi, che vennero ben presto interrati ai detriti che scendevano alle colline circostanti. Nelle acque la fauna è caratterizzata prevalentemente da iprinidi (carpe, scarole) e dalla presenza di altri pesci come il luccio, il pesce gatto, l'alborella ecc. Il territorio vede la presenza di centinaia di specie, come i moriglioni, le morette, le alzavole, i fischioni, le gallinella d'acqua, germani, folaghe, aironi cenerini e cormorani tra gli animali più caratteristici segnaliamo lo Svasso maggiore.

scuderia esse



AVIGLIANA



Flora e fauna del parco naturale dei laghi di avigliana

La **flora** è quella tipica di tutte le zone umide, con piante acquatiche, specie con foglie galleggianti, specie immerse solo con le radici. All'interno del parco si trova infatti una zona paludosa dove queste specie di piante trovano l'ambiente più adatto per crescere



La **fauna** è prevalentemente costituita da aironi cenerini, folaghe, germani reali, cormorani, gallinelle d'acqua, rane e fagiani:

Gli aironi cenerini appartengono alla famiglia di uccelli dell'ordine dei pelecaniformes. Sono presenti in tutti i continenti eccetto l'antartide. Sono uccelli trampolieri dall'aspetto slanciato, con gambe e collo lungo, coda corta e becco robusto. Sono prettamente carnivori, e il tipo di preda dipende dalla zona di caccia. Esso è originario delle regioni temperate, ed è la specie di aironi che si spinge più a nord. Ha notevoli dimensioni. Un adulto può raggiungere una statura di 90-98 centimetri.



Le folaghe sono una specie di uccelli con un piumaggio quasi totalmente nero, e nuotano oltro spesso in acque aperte piuttosto che nascondersi nel sottobosco. Sulla fronte presentano scudi prominenti o altre decorazioni, e hanno un becco molto colorato. Alcuni possiedono anche il sottocoda bianco. hanno dita palmate, tendono ad avere ali arrotondate e non essere buone volatrici. Sono onnivori e si nutrono soprattutto di vegetali, piccoli animali e uova.



scuderia esse



il germano reale è un uccello della famiglia degli Anatidae noto in Italia anche come capoverde. Viene considerato il capostipite delle specie di anatre di razza domestica. La specie è caratterizzata da un forte dimorfismo sessuale: i maschi e le femmine sono molto simili nella forma ma totalmente diversi nel piumaggio per una buona parte dell'anno. Il maschio durante l'anno compie ben 2 mute delle piume, e durante il periodo nuziale il suo capo ha un colore verde iridescente, un collare a metà del collo e la parte superiore del dorso di un colore bruno-rossicchio. La femmina ha colori mimetizzanti che vanno dal bruno al marrone scuro, mentre i fianchi hanno una colorazione che va sul beige



il cormorano comune è un uccello acquatico della famiglia dei falacrocoracidi diffuso in tutta l'Eurasia e l'Australia nelle regioni nord-orientali dell'America settentrionale e in quelle settentrionali dell'Africa. Misura 80-100 cm di lunghezza e l'apertura alare è di 130-160 centimetri. È una sorta di corvo, con testa, collo e corpo di colore scuro e un robusto becco a forma di uncino. L'ambiente acquatico gli fornisce la maggior parte del cibo, ed è una specie che gode di un'ottima capacità visiva sia sott'acqua sia in superficie



La gallinella d'acqua è un uccello della famiglia dei Rallidi. Si riconosce grazie al piumaggio nero nelle parti anteriori e marrone sulla parte posteriore del corpo e sulle ali. Il becco giallo possiede sulla base una cera rossa. Le ali chiuse presentano una striscia di penne bianche, come nel sottocoda. La lunghezza supera i 30 cm. Le zampe sono di colore giallo-verdastro, e hanno dita molto lunghe. È un'abile nuotatrice, nell'acqua procede a scatti e ha un volo piuttosto pesante. È una specie onnivora: si nutre di insetti acquatici, piccoli pesci, crostacei, molluschi, germogli di piante acquatiche e altra materia vegetale.

scuderia esse



AVIGLIANA



la rana è un genere di anfibi anuri appartenenti alla famiglia Ranidae. Sono distribuite in tutto il continente europeo. le popolazioni di rane sono estremamente minacciate dalle trasformazioni ambientali, in particolare la distruzione delle zone umide e dall'uso di pesticidi ed agenti patogeni. In Italia le specie di rane più diffuse sono tutte attribuite al gruppo senza valore sistematico delle rane rosse. Sono anche presenti alcune specie di origine alloctona dette anche "specie aliene"



I fagiani, o fasianidi, sono una famiglia di uccelli dell'ordine galliformes. hanno un corpo slanciato, un collo corto, la testa piccola, le ali corte e molto arrotondate, la coda lunghissima, becco snello, arcuato, debole e munito di uncino. il piumaggio riveste tutto il corpo, con eccezione delle guance e dei tarsi. Le piume sono generalmente grandi, arrotondate, sottili e lunghe. Raramente penetrano nelle foreste, perchè necessitano di vagare nei campi, nei prati e nelle pianure fertili. Alcune specie rimangono anche in inverno nelle zone montane, altri si spostano nelle pianure. Hanno un volo faticosissimo e per questo è più facile che rimangano fermi in un posto a meno che non ci siano necessità estreme. Si nutrono delle sostanze vegetali più disparate, dalle sementi alle bacche ed alle foglie, fino a diverse specie di insetti.



scuderia esse



AVIGLIANA

La sacra di San Michele



La sacra di San Michele, o meglio l'Abbazia di San Michele della Chiusa, è un complesso architettonico arroccato sul monte Pirchiriano, ai piedi della val di Susa, in Piemonte. E' collocata su un imponente basamento di 26 metri a 960 metri di altitudine. E' il monumento simbolo del Piemonte e una delle più eminenti architetture religiose di questo territorio alpino. Appartiene alla diocesi di Susa, ovvero la prima tappa in territorio italiano lungo la via francigena. Dal XII al XV secolo visse il periodo del suo massimo splendore storico, infatti diventò uno dei principali centri della spiritualità benedettina in Italia. Nella notte del 24 gennaio 2018 subì gravi danni a seguito di un incendio divampato sul tetto, senza però impattare la parte architettonicamente più rilevante.



scuderia esse



AVIGLIANA

L'edificio è formato dall'Abbazia, a cui si sono aggiunti nei secoli successivi la Foresteria, il Monastero nuovo, la Nuova Chiesa e la torre della Bell'Alda.

Alla Sacra di San Michele è legato il mistero della cosiddetta linea magica di san Michele. Sembra infatti che una linea energetica unisca tre basiliche/abbazie dedicate all'Arcangelo Michele, tra cui il Mont saint michel, in francia, la sacra di San Michele e il Monte Sant'Angelo in Puglia. Secondo la magia bianca il punto energetico sarebbe situato su una piastrella sul pavimento, e se ci si posiziona sopra, secondo queste teorie si dovrebbe percepire nitidamente la potente energia della linea magica di San Michele

I Castagneti di Villar Focchiardo

L'albero del castagno risale all'era del Miocene ed è riuscito a sopravvivere nelle ere glaciali. È giunto fino all'era dei Romani che probabilmente lo importarono dall'Oriente durante i loro scambi commerciali.

Essi distinguevano due varietà: il marrone che loro indicavano con il nome di BALANUS, più grosso e saporito, e la comune CASTANEA.

Probabilmente le varietà (o ecotipi) dei marroni presenti qui in valle di Susa è stata portata dai monaci fiorentini che, intorno al XIII secolo d.C., fondarono nuovi monasteri sulle nostre montagne.

Il marrone si è diffuso nelle zone povere di calcare, dove la temperatura media è tra i +7°C e i +16°C. Vive ad una altezza compresa tra i 300 e i 1000 m s.l.m.

Nella bassa valle di Susa troviamo i castagneti a Villar Focchiardo, San Giorio di Susa, Bussoleno, Mattie, Venaus, Novalesa e Vaie. L'introduzione delle piante di castagno sul territorio di Villar Focchiardo, pare risalga al primo millennio; possono superare i cinque secoli di vita e le più vecchie ceppaie si trovano proprio nella zona tra Villar Focchiardo e San Giorio, dove, verso la fine dell'anno 1200, l'Ordine dei Templari possedeva il castagneto forse più grande della Valle di Susa.

I Marroni sono divenuti il simbolo del paese e con loro sono nati nel 1979 Pero e Gepa, un uomo che con una lunga pertica fa' cadere i ricci dalle piante di castagne e la donna che si occupa della raccolta dei "frutti" a terra.

Due figure che rappresentano il Marrone e Villar Focchiardo non solo alla Sagra locale, ma anche in altri paesi ove venga richiesta la loro presenza, accompagnati dal gruppo costumistico che li affianca, dagli uomini addetti alla preparazione delle caldarroste, il tutto allietato dalle note dei "Barbis du Vilè".

scuderia esse



AVIGLIANA



Comunità Montana (Foto Rovere)

Castagne e alimentazione

Proprietà nutritive e castagne nell'alimentazione

Proprietà nutritive

I marroni sono frutti **ricchi di carboidrati e proteine** e sono nutrizionalmente simili al pane e ai cereali e come questi ultimi si sposano bene con il latte.

Sono **ricchi inoltre di minerali** come ferro, calcio, fosforo, potassio, rame e di vitamine del gruppo B e PP.

Il marrone è un frutto **molto nutriente** ed è raccomandato nelle anemie e negli stati post-convalescenzi. Sembra che abbia un effetto **sedativo** per la tosse e sia un **antisettico per le vie orali**. È adatto agli sportivi, a chi svolge lavori pesanti e agli studenti.

Nell'ambito della cosmesi, l'albero del marrone deve essere citato sia per la **cura dei capelli** (contro la forfora e per esaltare i riflessi dei capelli) sia per il trattamento delle pelli fragili, delicate ed arrossate.

La castagna nell'alimentazione

Le castagne hanno un **alto valore nutritivo**, conosciuto fin dall'antichità. I latini le avevano soprannominate "Jovis glandes" (ghiande di Giove) perché il castagno, possente e maestoso, evocava il dio supremo.

Plinio scriveva che le castagne erano migliori se tostate e venivano anche macinate. Marziale parla di "castagne a lento fuoco abbrustolite".

Nel Medioevo venivano seccate al sole e "lessate senza gusci" a fuoco lento.

Nel Rinascimento le castagne erano arrostiti sotto la cenere, mangiate con pepe, sale o zucchero.

Nella nostra valle sono state alimento prezioso nei periodi di guerra e di carestia e venivano preparate in vari modi come primi piatti, secondi e dolci.



scuderia esse



Il Mulino di Mattie

Il Mulino è posto in Val Susa ai piedi del Parco Alpi Cozie, in un ambiente pre montano (700 mt. Slm) ricco di boschi di castagno e roverella, corsi d'acqua e suggestivi paesaggi. Da sempre la valle è stata attraversata da pellegrini, eserciti, commerci. Oggi molte di quelle strade sono state recuperate per ripercorrerle a cavallo, a piedi, in bicicletta, trovando sul percorso ancora come allora, certose e fortificazioni a testimonianza della storia di questa terra. Leggermente decentrato rispetto al paese, organizzato come un piccolo borgo, il Mulino occupa un'area di circa 15.000 mq, dove si individuano tre zone, collegate da un camminamento interno:

La zona dell'albergo

La zona del ristorante

La zona del centro ippico

L'albergo è ricavato in alcuni dei fabbricati più antichi, che danno il nome al centro, il Mulino, di cui si possono ancora vedere al pianterreno la sala delle macine in pietra, oggi trasformato in una suggestiva sala lettura, dove trova spazio l'ampio camino in pietra.. Tutto intorno alla casa il verde del giardino, e come sfondo da una parte le montagne dell'Orsiera e dall'altra il Rocciamelone simbolo della valle.

scuderia esse



AVIGLIANA



Il Forte del Colle delle Finestre

Il forte venne edificato a lato dello spalto della collina sovrastante il Colle delle Finestre, a picco sopra la sottostante strada militare del Colle delle Finestre, e constava di un edificio a pianta rettangolare in muratura di pietra con una sola facciata in quanto addossato alla parete rocciosa e con volta originariamente in terra ma, successivamente, ricoperta da una calotta in calcestruzzo per resistere agli eventuali attacchi diretti.

Dal forte si dipartiva una galleria scavata nella roccia retrostante e che conduceva ai locali dei magazzini, di comando ed ai 2 pozzi scavati anch'essi nella roccia e che erano gli alloggiamenti dei 2 cannoni. Peculiarità del forte era il ponte levatoio a scomparsa per l'accesso, di forma ad angolo retto, che si alloggiava su un avancorpo fisso ancorato alla strada di accesso al forte e che permetteva di oltrepassare il precipizio sottostante l'ingresso del forte. Al forte erano impiegati, come dotazione normale, 130 uomini di cui alcuni impegnati come artiglieri per i 2 cannoni, altri per il normale funzionamento del forte ed altri ancora come fucilieri e mitraglieri.

Il forte era dotato di 2 cannoni da 57 mm Gruson a scomparsa (come quelli del forte Bramafam di Bardonecchia) montati a pozzo nei 2 buchi appositamente siti sullo spalto della collina rocciosa oltre il tetto della costruzione. I cannoni erano protetti da torrette corazzate che, in caso di non utilizzo delle armi, venivano abbassate grazie ad un sistema di pesi e contropesi, facendole così completamente sparire alla vista.

Arrivando dalla strada militare vi era, nei pressi dell'attuale parcheggio sito in corrispondenza del Colle delle Finestre, la postazione della batteria occasionale del forte che, in caso di necessità, poteva venir installata in barbetta per controllare le strade militari sottostanti da entrambi i versanti del colle.



scuderia esse



AVIGLIANA

Fenestrelle ed il suo Forte

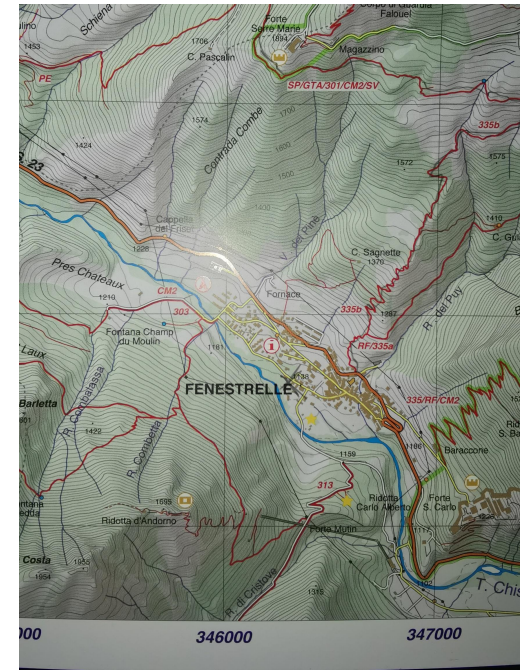
L'origine del nome Fenestrelle sembra essere storico, secondo alcuni indicava la “finis terrae” del territorio del re Cozio in epoca romana, secondo altri l'appellativo prende origine dall' usanza di realizzare le finestre delle case con dimensioni ridotte poiché sulla misura di esse anticamente gravava una tassa comunale.

Nell'anno 1713 l'alta Val Chisone passa ai Savoia e torna ad essere cattolica.

Il paese di Fenestrelle ha sempre avuto una grande importanza nella storia: Luigi XIV ha fatto costruire il Forte Mutin, progettato da Vauban e in seguito Vittorio Amedeo II ha iniziato la costruzione della fortezza conosciuta col nome di Forte di Fenestrelle. Di questa fortezza la parte più importante è conosciuta col nome di Forte S. Carlo, costruito per fermare le truppe francesi che minacciavano costantemente l'invasione della Val Chisone. L'immensa fortezza si trova sul versante del monte Orsiera ed è visitata ogni anno da molta gente in soggiorno nella Val Chisone.

Le tradizioni più importanti del paese sono: il costume tradizionale femminile, il Ballo delle sciabole e i goffri (cialde di farina e acqua, cotte in speciali stufe, che danno loro una caratteristica forma a quadrettini).

La temeraria costruzione, su uno spuntone roccioso, sarebbe stata portata a termine con molta fatica perché il diavolo distruggeva di notte il lavoro degli uomini fatto durante il giorno. In un'altra versione, il diavolo sarebbe stato preso come capo espiatorio per giustificare le difficoltà incontrate dai costruttori ed il loro faticoso procedere.



scuderia esse



AVIGLIANA

Il Forte di Fenestrelle fece il suo ingresso sul palcoscenico della Storia nell'autunno del 1727, quando l'ingegner Ignazio Bertola, su richiesta del re Vittorio Amedeo II, presentò il progetto di un'opera che aveva del fantastico: una grande muraglia, costellata da più opere fortificatorie, posta a sbarramento della valle del Chisone contro le invasioni straniere.

La sua architettura ha dell'incredibile: si sviluppa sul crinale della montagna per una lunghezza di oltre 3 chilometri, con una superficie complessiva è di 1.350.000 metri quadrati e un dislivello tra il primo e l'ultimo corpo di fabbrica di circa 600 metri. Osservandolo nel suo insieme ci si trova di fronte ad un'opera fuori da ogni canone, se riferito alle precedenti tecniche di difesa fortificatoria, per le sue gigantesche dimensioni e l'articolazione dei suoi fabbricati.

I lavori di costruzione iniziarono nella primavera del 1728 sotto la direzione dello stesso Bertola coadiuvato dall'ingegner Varino de la Marche, e si protrassero per oltre un secolo.

L'ultimo cantiere chiuse nel 1850. Negli anni di maggiore impegno operativo, il numero degli addetti ai lavori superò le quattromila unità.

Poco alla volta nasceva quella che diventerà la più grande fortezza alpina d'Europa.

La denominazione Forte di Fenestrelle, con cui viene indicata, non è propriamente esatta in quanto non si tratta di un singolo forte, ma di un complesso fortificato composto da otto opere difensive, alcune grandi come il Forte San Carlo, ed altre piccole come la Ridotta Santa Barbara, ma ognuna di esse aveva un ruolo specifico nelle strategie di difesa.



scuderia esse



Tutte le strutture sono collegate tra di loro attraverso percorsi sia interni sia esterni, ma soprattutto attraverso la nota “scala coperta”, un’opera che si distingue per la sua unicità: 4000 scalini, protetti da mura spesse due metri, s’inerpicano sul pendio della montagna, come una lunga galleria che si snoda ininterrottamente per più di due chilometri.

Il forte fu sempre un presidio militare e mantenne costantemente la sua funzione di sentinella e baluardo difensivo ma, come per tutte le fortezze, svolse anche il delicato compito di prigione di Stato. Le stanze dei suoi palazzi furono spesso adibite a celle di detenzione per personaggi di prestigio, mentre i cameroni delle caserme ospitarono i cosiddetti detenuti comuni: persone condannate per reati vari, militari rei di gravi trasgressioni e, da non dimenticare, un migliaio di soldati del conquistato Regno delle due Sicilie che vi rimasero circa un mese prima di essere inseriti nel nascente Esercito Italiano.

Dopo la Seconda Guerra Mondiale il forte subì un totale abbandono. La vegetazione iniziò ad invadere e scardinare le mura, tanto che tutto il complesso rischiava di trasformarsi in un rudere, vittima del tempo e dell’incuria umana.

Oggi, grazie all’Associazione Progetto San Carlo il Forte di Fenestrelle è un complesso monumentale aperto al pubblico da alcuni anni ed è diventato un luogo d’interesse per turisti e studiosi che attraverso le sue mura vogliono assaporare il fascino e i misteri della Storia.



scuderia esse



Lago del Laux-Usseaux

Come per molti altri laghi piemontesi, **anche il Lago Laux ha la sua leggenda** che si tramanda da generazioni: una storia strana e misteriosa che arricchisce ancor più di fascino il meraviglioso specchio d'acqua. Si narra, infatti, che un tempo, al posto del lago, vi fosse un campo, di proprietà di un contadino che passava le giornate a lavorare e arare. Una domenica il contadino cacciò i compaesani che lo invitarono a smettere di lavorare per recarsi alla messa, e questi, finita la funzione religiosa, ripassando di lì, trovarono il lago: dell'uomo e del suo aratro non c'era più traccia. Leggenda narra che se, si guarda attentamente il laghetto dall'alto, in fondo si possa scorgere l'aratro del contadino.



scuderia esse



AVIGLIANA

Dora Riparia

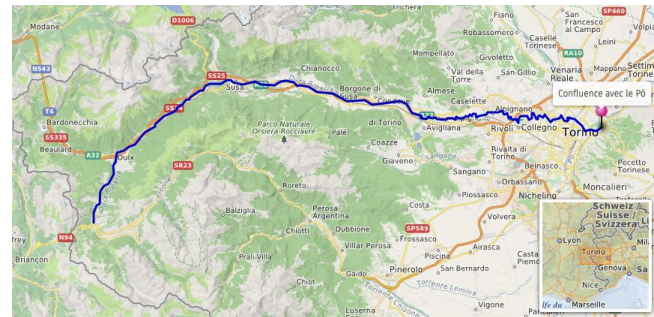
La **Dora Riparia** è un fiume del Piemonte con un bacino ampio 1 340 km², affluente di sinistra del fiume Po. Il suo percorso si svolge quasi interamente nella Val di Susa nella città metropolitana di Torino.

Il fiume si origina sulle Alpi Cozie, presso Cesana, Da qui alla confluenza nel Po la Dora percorre poco più di 100 km. Giunto presso Oulx il fiume si ingrossa notevolmente grazie all'apporto da sinistra del suo maggiore affluente d'alto corso, la Dora di Bardonecchia, scorrendo così in un ampio greto ciottoloso per poi restringersi in un percorso infornato poco prima del comune di Susa dove riceve il *Rio Galambra* e il torrente Cenischia, ultimo tributario degno di nota.

Attraversata Susa con corso impetuoso e particolarmente copioso d'acque, riceve poi solo affluenti di scarsa importanza tra i quali, dalla sinistra orografica, il Gravio di Condove, il Sessi di Caprie e il Messa di Almese, e dalla destra orografica il *Rio Scaglione* di Meana e il *Gravio* di Villar Focchiardo.

Con andamento più tranquillo il fiume prende a scorrere in direzione sud-est bagnando la cittadina di Bussoleno e tutta la bassa Valle di Susa.

Giunto in pianura attraversa poi i territori dei comuni di Avigliana, Alpignano, Pianezza, Collegno e per ultima l'ampia area metropolitana di Torino: proprio nella città di Torino, dopo aver attraversato il parco della Pellerina ed aver contornato su tre lati il perimetro dell'Ospedale "Amedeo di Savoia", continua la sua discesa nella parte nord della città, andando poi a confluire nel Po presso il Parco Colletta.



scuderia esse



AVIGLIANA