

# La Ups dai Buiaic'

NOTIZIARIO DELLA COMUNITÀ DI GIUSTINO



Anno 4 - Numero 1

8

GIUGNO  
2019

# Sommario

Periodico semestrale  
della Comunità di Giustino  
Registrazione Tribunale  
di Trento n° 1264  
del 29 novembre 2005

**SEDE DELLA REDAZIONE**  
Municipio di Giustino  
Via Presanella  
tel. 0465 501074  
c.giustino@comuni.infotn.it

**EDITORE**  
Comune di Giustino

**PRESIDENTE**  
Joseph Masè

**DIRETTRICE RESPONSABILE**  
Denise Rocca

**COORDINATRICE DI REDAZIONE**  
Carmen Turri

**COMITATO DI REDAZIONE**  
Clelia Cozzini  
Livia Lavezzari  
Alessandro Piva  
Pio Tisi

**IMPAGINAZIONE  
E STAMPA**  
Antolini Tipografia  
Tione di Trento



*Questo periodico  
viene inviato gratuitamente  
alle famiglie residenti ed  
emigrate, agli enti e alle  
associazioni del Comune di  
Giustino e a tutti coloro che  
ne facciano richiesta*

Saluto del Sindaco	1
Dal Random Party alla “Casa di Giano”: sensibilizzare i giovani sull’abuso di alcol	3
I Club alcologici territoriali di ecologia familiare	5
Un’amministrazione vicina ai bisogni di tutte le fasce d’età	6
Sintesi delle delibere del Consiglio comunale e della Giunta	8
La nuova carta d’identità elettronica	11
“Ambiente, Casa Comune”: con il vescovo Tisi, a Giustino, partono gli incontri del martedì del Parco	12
“Abschnitt Adamello 1915-1918” è menzione speciale nel Premio ITAS del Libro della Montagna	15
Diventare grandi con il Gruppo di alpinismo giovanile della SAT Pinzolo Alta Rendena	17
Paolo Cozzini (Rampin) va in pensione	20
Scuola	21
Anche a Giustino gli studenti si battono per il clima	22
“La Montagna nella Scuola” ha compiuto 20 anni	23
In viaggio con la nostra Sarca	25
La gita a Mantova e sul fiume Mincio	27
Amanti dello sci vintage, il Telemark sul Doss del Sabion	29
Manifestazioni Estate 2019 con la Pro Loco	31
Divertirsi con il Tennis Club Pinzolo	32
L’importanza di un’alimentazione corretta per lo sport	34
Curiosando...	38

**Joseph Masè** | Sindaco

## Saluto del sindaco

Cari Concittadini,  
amministrare oggi è sempre più difficile. Nonostante si parli da molto tempo di semplificazione, ho assistito, negli ultimi anni, ad una progressiva complicazione della gestione della cosa pubblica.

Le modalità di acquisto dei beni, le procedure per gli affidamenti degli incarichi e le gare per le forniture dei servizi e per gli appalti delle opere sono divenute sempre più complesse, disciplinate da regole arzigogolate e da un quadro normativo incerto ed in continua evoluzione.

Una burocrazia pesante che tra dubbi normativi e timori di sbagliare di fatto ostacola il lavoro degli uffici.

A ciò si aggiunga l'imposizione della Provincia di attivare le gestioni associate dei servizi per i piccoli Comuni che, come il nostro, non hanno optato per la fusione.

Il risultato è stato che il Segretario comunale, già oberato con la sola gestione dei Comuni di Giustino e di Massimeno, si è dovuto sobbarcare anche il Comune di Carisolo, dedicando inevitabilmente meno tempo al nostro Comune e così contribuendo a creare diverse disfunzioni nella gestione complessiva dell'ente.

Leccessivo carico di lavoro, ad esempio, ha fatto sì che ad oggi, nonostante il 01 luglio del 2018, ossia un anno fa, sia andato in pensione il rag. Ferrazza, non è ancora stato espletato il concorso pubblico per l'assunzione a tempo indeterminato del suo sostituto e nonostante il Coordinamento dei Sindaci della Gestione associata abbia deliberato un anno fa, a luglio del 2018, il trasferimento entro tempi brevi del servizio ragioneria, composto da tre impiegati, nel Municipio di Giustino, a tutt'oggi, nonostante le chiare indicazioni politiche, ciò non è avvenuto. Da qui anche quel tristissimo "spopolamento" del nostro Municipio, che molti di Voi mi hanno fatto notare.

Anche la variante puntuale al PRG relativa al Piano Attuativo n. 6, che interessa l'area adiacente al caseificio e dove verrà costruito



un supermercato con un ampio parcheggio pubblico ed una rotatoria tra la strada statale e la via Pineta, è da tempo ferma, in attesa di essere istruita dagli uffici per poi essere sottoposta all'attenzione del Consiglio comunale. La necessità di trattare prima la Variante puntuale di fatto blocca anche la definizione della Variante generale, che molti di Voi mi sollecitano da tempo.

La complicazione burocratica insieme alla mancata individuazione di una figura al vertice dell'area tecnica del Polo di Giustino-Massimeno-Carisolo hanno, altresì, determinato una vera e propria paralisi dei lavori pubblici.

L'11 marzo 2019 sono stato convocato per la firma di due importanti contratti relativi alla riqualificazione del centro storico. Un appalto per la sostituzione dell'impianto di illuminazione pubblica di Via Manzoni ed uno per l'arredo urbano della Piazza del Moleta e di alcune aree limitrofe, ma l'incompleta predisposizione della documentazione da parte degli uffici ha impedito la firma dei contratti e conseguentemente determinato lo slittamento dell'avvio dei lavori di svariati mesi. Gli interventi avrebbero dovuto iniziare ad aprile per essere completati prima dell'estate ed invece ad oggi devo ancora firmare i contratti con la conseguenza che, nella migliore delle ipotesi, i lavori saranno effettuati in autunno.

Il nostro acquedotto da qualche tempo presenta gravissime criticità. Dapprima, nel gennaio di quest'anno, l'assessore ai lavori pubblici, insieme al personale della GEAS, ha individuato alcuni interventi urgenti per evitare che le case nella parte "alta" del paese rimanessero senza acqua ed il Consiglio ha poi destinato un'importante somma (euro 200.000,00) alla manutenzione dell'acquedotto. Anche questo incarico, nonostante sia rivolto ad una società "in house" e che, dunque, potrebbe essere conferito senza gare, non è stato affidato.

Dato che il nostro è un paese turistico ed è necessario garantire un altissimo livello della qualità urbana, già nel mese di febbraio avevo chiesto espressamente che fosse tutto approntato affinché prima di Pasqua venisse eseguita la segnaletica orizzontale, ma gli uffici, nonostante il larghissimo preavviso, non sono stati in grado di rispettare la scadenza. Altrettanto dicasi per l'installazione dei nuovi giochi (ordinati già lo scorso anno) nell'area adiacente al campo sportivo, insieme al trasferimento di quelli nel parco della canonica. Interventi chiesti per la primavera, ma non ancora fatti.

Le caschine di Amola, di cui è stata completata la ristrutturazione, necessitano di essere arredate per poi essere concesse in locazione, anche al fine di rientrare dell'investimento fatto e per garantire risorse al Comune. Nonostante l'assessore al patrimonio montano abbia più volte evidenziato

la necessità di attivarsi al più presto per la fornitura degli arredi, ad oggi non è stata fatta e la possibilità di affittare gli immobili quest'estate va scemando.

Potrei proseguire con altri numerosi esempi, ma lo scopo di questo mio intervento non è quello di tediareVi bensì di renderVi edotti del grave disagio che vivo, insieme alla Giunta ed al Consiglio, nel vedere che, pur mettendoci tutta la buona volontà, le cose non vanno avanti e le aspettative della Comunità vengono continuamente disattese.

Scusandomi per questa difficile situazione, Vi assicuro che sono impegnato in prima persona per cercare di risolvere queste gravissime criticità e così garantire il corretto funzionamento degli uffici, assicurare la puntuale erogazione dei servizi e l'esecuzione delle opere pubbliche.

Vi chiedo, quindi, solo di portare pazienza per ancora un po' tempo, come del resto sto facendo io, fiducioso che le cose possano cambiare.

*"Non c'è nulla di più forte di quei due combattenti là: tempo e pazienza".*

- Lev Tolstoj -

Cordialmente.

*Il Sindaco, Joseph Masè*

*NB. Per motivi redazionali questo articolo è stato scritto a fine aprile 2019. Confido che al momento della distribuzione del notiziario alcuni dei problemi indicati possano essere stati risolti.*



Carmen Turri | Assessora alla Cultura, Turismo, Politiche sociali, Commercio

## Dal Random Party alla “Casa di Giano”: sensibilizzare i giovani sull’abuso di alcol

L’assunzione di alcol è uno dei problemi che, lo sappiamo bene, la nostra regione ha e riguarda un po’ tutte le età, in particolare quella giovanile. Dalla Provincia arrivano sollecitazioni di porre particolare attenzione alle dipendenze tra le quali troviamo appunto la dipendenza da alcol.

Abbiamo già affrontato l’argomento nel momento in cui l’Associazione “Giovane Rendena” ha chiesto al Comune il permesso di svolgere una festa nella zona sportiva di Giustino nella primavera del 2018: la festa è stata concessa, se ricorderete ne abbiamo parlato qualche notiziario fa, la partecipazione è stata massiccia e il comportamento dei ragazzi è stato rispettoso delle direttive che erano state date in termini di rispetto degli orari e di pulizia del luogo. Un ottimo dialogo si è instaurato con l’Associazione Giovane Rendena alla quale è stata prospettata l’idea di organizzare un “Sober Party” ovvero una festa interamente senza alcol, mi è stato spiegato che senza alcol la partecipazione dei giovani sarebbe stata scarsa. Pur chiarendo loro che non si tratta di escludere tassativamente l’alcol alle feste fra giovani, ma di farne un uso moderato e consapevole, si evince che i tempi non sono maturi, sembra sia ancora presto per una proposta che



viene percepita come radicale e trova diverse resistenze. Con il presidente della “Giovane Rendena” ci si è accordati che venisse organizzata da parte loro una serata da tenersi al Teatro di Giustino dove affrontare l’argomento dell’alcol e delle alternative sane che sono praticate anche in giro per il mondo, buone pratiche per divertirsi senza abusare necessariamente di alcolici. Si è, in altre parole, intrapreso un percorso articolato su questo tema, partendo dalla richiesta e dall’ascolto dei giovani del territorio, dal loro modo di capire il mondo e dalle loro esigenze, legittime, di divertimento, perché ci fosse un dialogo su un tema molto delicato e quanto mai difficile da affrontare in maniera efficace.

Nel frattempo la Comunità delle Giudicarie ha indetto un bando rivolto ai Distretti Family delle tre valli, invitando ad una serata dedicata le realtà pubbliche e private certificate, interessate ad esprimere degli argomenti sui quali lavorare assieme, per un’azione congiunta. Considerando che da un sondaggio dei bisogni rivolto alle famiglie era emerso anche l’argomento del consumo di alcol fra i giovani, è stato proposto ai referenti del tavolo della Val Rendena di allargare il progetto sul tema in corso a Giustino anche al resto della valle e la proposta è stata colta con interesse. Diventando così un progetto del Distretto Val Rendena, sostenuto dalla Comunità delle Giudicarie, si è arrivati a presentare alla Comunità un’idea frutto di diversi incontri fra tutti i rappresentanti del Distretto Family della Rendena e l’Associazione Giovane Rendena. L’obiettivo era trovare un format che, dato l’argomento impe-





gnativo, riuscisse ad attrarre i giovani ai quali principalmente la serata era rivolta, così con il coinvolgimento di Brunetto Binelli e grazie anche al suo contributo viene organizzata una serata molto articolata e fuori dagli schemi dove inscenando un ambiente familiare, si ospitano nel salotto di casa, diversi personaggi che portano la loro esperienza: dal responsabile di una comunità di recupero, ad un ex ospite della comunità, dall'atleta allo scalatore, al maresciallo dei carabinieri, ognuno nel proprio ambito e dalle proprie esperienze di vita ha arricchito e trasmesso il messaggio che era nostra intenzione diffondere: ci si può divertire anche senza alcol. Fra mille dubbi sulla partecipazione ad una serata così, con soddisfazione dobbiamo dire che il Teatro di Giustino era pieno di famiglie, adulti, ragazzi e giovani.

Dato l'interesse e il riscontro avuto, dopo la serata, ci siamo rimessi al lavoro. L'idea iniziale era quella di insistere nell'organizzare un "Sober Party" ovvero una festa interamente senza alcol ma non trovando condivisione dai giovani trainanti della "Giovane Rendena", evidentemente non ancora pronti a "navigare contro corrente", si è preferito non forzare la mano per non rischiare di ottenere l'effetto contrario. Dal tavolo di lavoro è emersa l'idea alternativa di portare i giovani in una Comu-



nità di Recupero, per far loro raccontare in prima persona da chi ha vissuto l'esperienza negativa di una dipendenza, come inizia, quanto è difficile uscirne e quali sono le conseguenze nella propria vita e sulla propria salute dell'abuso di sostanze.

Anche in questo caso, coscienti di proporre un'esperienza forte e impegnativa, anche psicologicamente, il timore era che non ci fosse partecipazione. Ma abbiamo voluto cogliere la sfida di fare una proposta di primo acchito certamente meno popolare di una gita di svago. E una trentina di persone hanno deciso di cogliere questa opportunità, un mix di età come era accaduto per la serata informativa al teatro. Senza andare troppo lontano, siamo approdati alla "Casa di Giano", una comunità che ospita 30 persone in fase di recupero da diverse forme di dipendenza: alcol, droga, gioco. I partecipanti hanno trascorso così un pomeriggio immersi nel quotidiano degli ospiti della casa, dove c'è stata la condivisione dell'esperienza di ognuno e dei momenti di riflessione: i ragionamenti, le parole che abbiamo sentito arrivare dai partecipanti ci hanno confermato di aver raggiunto l'obiettivo di una sensibilizzazione sul tema delle dipendenze.

Il bando della Comunità di Valle, a conferma della serietà dei progetti, prevedeva anche un rendiconto esperienziale e di confronto con i progetti messi in campo dalle altre due valli facenti parte dei Distretti Family. Per questo ci si è trovati in sede della Comunità delle Giudicarie a rendicontare e condividere il tutto attraverso un metodo testato e condiviso - il metodo "Canvas" - ovvero 4 ore di condivisione, analisi e feedback sui diversi progetti che hanno portato all'elaborazione di azioni correttive e migliorative per le proposte future.

Un ringraziamento all'Associazione Giovane Rendena per la collaborazione organizzativa della serata. Ai componenti il tavolo Distretto Family Val Rendena per aver accolto e sviluppato la proposta incrementandola e lavorando su ogni minimo dettaglio. Alla Comunità delle Giudicarie che, sostenendo non solo il nostro progetto ma uno per ogni vallata e creando poi una cornice dove metterli successivamente a confronto, ha raggiunto contemporaneamente obiettivi di progettazione, condivisione, socializzazione e formazione. Grazie, infine, a chi ha saputo cogliere un'opportunità di crescita personale e sociale... perché mai si è imparato abbastanza.

## I Club alcolologici territoriali di ecologia familiare

«Il Club è un luogo, un gruppo di persone e di famiglie, uno spazio di accoglienza e di cambiamento, uno spazio di ascolto, uno spazio di liberazione, uno spazio in cui vivere le proprie difficoltà, uno spazio in cui vivere i propri successi e le proprie gioie, uno spazio dove le persone si incontrano, una palestra per le relazioni, uno spazio in cui si sceglie cosa vogliamo far accadere adesso?, uno spazio aperto alla comunità, uno spazio che rappresenta una comunità, uno spazio nel quale le famiglie iniziano a cambiare il loro futuro progettando il loro presente, uno spazio che...e potremmo andare avanti all'infinito» scrive Ssusi Dorigazzi, presidente APCAT Trentino per raccontare cosa sono i Club alcolologici Territoriali e i Club di Ecologia Familiare. Da qualche anno infatti, accanto ai Club alcolologici territoriali che da sempre accolgono famiglie con disagi legati primariamente all'alcol, sono a disposizione delle famiglie e delle comunità anche i Club di Ecologia Familiare CEF che accolgono persone e famiglie con disagi diversi (gioco d'azzardo, uso di altre sostanze illegali, disagio psichico, elaborazione del lutto, convivenza con malattie croniche, solitudine) con l'obiettivo anch'essi di diventare uno spazio / bene comune e una risorsa per le nostre comunità. Rappresentano per le famiglie un'opportunità per sperimentare assieme il cambiamento del proprio stile di vita, di pensiero, di relazione.



**I Centri Alcolologia, Antifumo e altre Fragilità presenti sul territorio provinciale offrono supporto e aiuto per affrontare i momenti difficili della propria vita o di quella dei propri cari.**

**Sono spazi in cui è possibile:**

- trovare accoglienza ed esporre le proprie difficoltà
- acquisire informazioni utili per gestire e affrontare i percorsi di cambiamento individuali e familiari
- condividere informazioni su eventuali altri servizi di supporto, programmi di rinforzo in strutture ospedaliere o in comunità residenziali.

**I Centri, in collaborazione con le associazioni del territorio, promuovono:**

- crescita delle reti dei Club Alcolologici Territoriali (CAT) e dei Club di Ecologia Familiare (CEF)
- incontri "Scuola di Ecologia Familiare"
- percorsi per smettere di fumare
- corsi di sensibilizzazione all'approccio ecologico-sociale e al "ben-essere" nella comunità
- incontri "Salute Alcol Guida" per le persone che hanno avuto problemi con la patente a causa del consumo di alcolici
- incontri di formazione e sensibilizzazione con studenti, insegnanti e genitori su salute, stili di vita e sostenibilità ambientale
- incontri di sensibilizzazione sul territorio.

È possibile contattare i Centri presenti sul territorio ai seguenti numeri:

Trento	0461 904990
Rovereto	0464 403611
Pergine Valsugana	0461 515342
Borgo Valsugana	0461 755692
Arco	0464 582670
Cles e Mezzolombardo	0463 660282
Malè	0463 909472
Tione	0465 331521
Cavalese	331 6187309
Primiero	0439 764473

L'accesso ai Centri è gratuito e non richiede l'impegnativa del medico.

Carmen Turri | Assessora alla Cultura, Turismo, Politiche sociali, Commercio

## Un'amministrazione vicina ai bisogni di tutte le fasce d'età

Dall'asilo nido alla cosiddetta Terza Età, l'Amministrazione comunale contribuisce e sostiene la crescita, lo sviluppo e le attività di tutte le fasce di età della popolazione, nello sforzo di contribuire al benessere generale della Comunità intera e nella convinzione che i legami fra le generazioni rimangano saldi e positivi se ognuno ha modo di coltivare il proprio benessere e la propria persona nel corso di tutta la propria vita. Il Comune di Giustino ha stretto una convenzione con gli altri comuni della Val Rendena perché le famiglie possano usufruire sia dell'**Asilo Nido** di Spiazzo che di quello di Carisolo, in modo che le esigenze dei genitori di conciliare il lavoro con la cura dei figli possano essere più facilmente soddisfatte avendo accesso a due strutture posizionate in punti diversi della vallata e sulla direttiva verso Trento dove molti genitori lavorano. Per l'anno scolastico 2018/19 la giunta comunale ha finanziato la spesa per le attività integrative per gli alunni della **Scuola Primaria** di Giustino, nell'intento di accrescere la partecipazione dei ragazzi alle varie attività sportive, sociali e culturali, per sensibilizzarli sull'importanza e il valore dello sport, dell'attività manuale e degli scambi culturali come completamento della loro formazione personale. In particolare il programma delle attività integrative per l'anno scolastico 2018/19 ha previsto una spesa complessiva di 9.350 euro per sostenere: un corso di pattinaggio (1.650 euro), un corso di nuoto (3.000 euro), il progetto Creatività (1.500 euro), un corso di tennis (350 euro), un progetto con il Parco Adamello Brenta (50 euro), un viaggio di istruzione a Mantova con l'escursione sul Mincio di cui, su queste pagine, vi parlano gli alunni della scuola (600 euro) e il gemellaggio con Città di Castello (2.200 euro). Come ulteriore aggiunta alle Attività integrative, l'Amministrazione ha stanziato 6.395 euro destinati all'acquisto di 15 iPad di sesta generazione da 32GB con relative cover di protezione, per la scuola. I computer potranno essere usati di

anno in anno dagli alunni per attività specifiche, utilizzando software dedicati e studiati per la loro fascia d'età e per l'apprendimento. Per le **Scuole Medie**, il Comune di Giustino ha siglato una convenzione per la gestione delle spese dell'istituto scolastico della Val Rendena.

Sul territorio sono attivi i corsi dell'**Università della Terza Età e del Tempo Disponibile** organizzati dalla Fondazione De Marchi di Trento che opera come ente coordinatore delle diverse Università che al loro interno, sul territorio, nominano dei responsabili che si occupano del funzionamento in loco. Giustino con Pinzolo, Carisolo, Massimeno, Caderzone Terme, Strembo e Bocenago ha siglato una convenzione, valida fino al 2020, che prevede per il nostro comune un impegno di spesa annuo di circa 1.500 euro. Oltre a questo l'amministrazione ha deciso di sostenere la spesa per il trasporto degli iscritti alla sede dell'Università della Terza Età dove si svolgono le lezioni, a Pinzolo.

## I compiti si fanno con Classroom

La scuola è sempre più digitale: per stare al passo con il mondo dei bambini di oggi che è, naturalmente, molto più pieno di tecnologia rispetto al passato, come d'altronde lo è la vita di tutti i giorni anche per gli adulti. Per esempio, alle scuole medie della Val Rendena e alcune scuole lo fanno già dalla quinta elementare, i ragazzi utilizzano per fare i compiti **Classroom**, ovvero l'applicazione di Google per la scuola. Viene concessa in hosting gratuitamente a tutti gli utenti di Google Apps for Education. **Classroom è stato progettato per aiutare gli insegnanti a creare e raccogliere i compiti senza ricorrere a supporti cartacei e include funzionalità che consentono di risparmiare tempo, come la possibilità di creare automaticamente una copia di un documento Google per ogni studente. Inoltre crea cartelle di Drive per ciascun compito e alunno, in modo che tutti siano ben organizzati. Gli studenti possono monitorare le scadenze dalla pagina Compiti e iniziare a lavorare con un solo click. I docenti possono vedere rapidamente chi ha svolto i compiti assegnati e chi no, fornire feedback in tempo reale e dare voti direttamente in Classroom.**

Possiamo suddividere il flusso di lavoro con Google Classroom in quattro diversi passaggi.

**L'insegnante assegna i compiti.** Sono previsti diversi tipi di compiti dai semplici testi da compilare, a domande a risposta aperta o chiusa. Ai compiti possono essere allegate varie tipologie di file (testo, foto, filmato, link). I compiti possono essere associati a una scadenza e assegnati a una o più classi.

**Gli studenti consegnano i compiti.** Gli studenti fanno i compiti e li restituiscono utilizzando l'applicazione web o l'app da cellulare. Possono consegnare i compiti anche allegando le foto fatte direttamente con gli smartphone.

**L'insegnante corregge e valuta i compiti.** Tutti i compiti consegnati dagli studenti vengono salvati automaticamente in Google Drive all'interno di cartelle ordinate in una struttura gerarchica del tipo: Classroom -> classe -> testo compito -> file compito. L'insegnante corregge i compiti e li valuta. Ai compiti possono essere associati anche commenti pubblici (visibili a tutti gli studenti) o privati tra insegnante e studente. I compiti, una volta corretti, possono essere restituiti con la valutazione ma i file restano comunque condivisi con l'insegnante.

**Gli studenti vedono le correzioni e le valutazioni.** Quando ricevono il compito corretto, i ragazzi hanno nuovamente accesso ai loro file e possono vedere le correzioni fatte dall'insegnante e la valutazione che è stata loro assegnata.

A cura del sindaco **Joseph Masè**

## Sintesi delle delibere del Consiglio comunale e della Giunta

Dal 16 novembre 2018 al 30 aprile 2019 il Consiglio comunale si è riunito 3 volte, mentre le sedute di Giunta sono state 6. Di seguito una sintesi delle delibere di maggiore interesse. L'elenco completo delle delibere di Consiglio e Giunta sono consultabili sull'albo telematico del Comune.

### Delibere del Consiglio comunale

Alla seduta consiliare del **27 dicembre 2018** è stata ratificata una variazione al bilancio di previsione di complessivi € 42.990,00 deliberata dalla Giunta e finalizzata a disporre di maggiori risorse per spese di progettazioni (€ 20.000,00) e per la riqualificazione del centro storico (€ 22.990,00). Inoltre, sono state approvate due Convenzioni per l'erogazione di servizi a livello sovracomunale. Una relativa alla gestione della piscina coperta di Spiazzo per l'anno 2019 e che, con una compartecipazione alle spese di gestione della piscina di circa € 4.500,00 annui, permette ai residenti di beneficiare di apposite agevolazioni per l'uso. L'altra relativa all'istituzione e gestione, con i Comuni di Pinzolo (ente capofila), Carisolo e Massimeno, del servizio di trasporto turistico urbano "Skibus" per le stagioni invernali 2018/2019 e 2019/2020. Per quanto concerne la Gestione Associata dei servizi, avviata nel 2016, è stata apportata una modifica allo schema di Convenzione già approvato dai quattro Comuni interessati (Giustino, Pinzolo, Carisolo e Massimeno) e più volte adeguato alle varie esigenze che si presentavano, al fine di acconsentire, così com'era stato fatto per il servizio ragioneria, di costituire a decorrere dal 01.01.2019 un polo tra i Comuni di Giustino, Carisolo e Massimeno anche per quanto concerne l'area tecnica. Infine vi è stata la ricognizione delle partecipazioni societarie possedute dal Comune di Giustino, tra le quali figurano: Funivie Pinzolo Spa; Azienda per il Turismo Madonna di Campiglio, Pinzolo, Val Rendena Spa; Consorzio dei Comuni Trentini S.C.;

Giudicarie Gas; GEAS Giudicarie Energia Acqua Servizi Spa; Tregas Srl; Rendena Golf Spa; Terme Val Rendena Spa; Trentino Trasporti Spa; Informatica Trentina Spa e Trentino Riscossioni Spa.

Successivamente, al Consiglio comunale del **18 marzo 2019**, è stato approvato il Bilancio di Previsione per il periodo 2019-2021. Per l'anno 2019 le entrate si attestano a complessivi € 3.807.261,99 tra cui spiccano € 949.050,00 per entrate correnti di natura tributaria; € 141.727,00 per trasferimenti correnti; € 496.102,00 per entrate extra tributarie; € 1.365.382,99 per entrata in conto capitale; € 705.000,00 per entrate per conto terzi e partite di giro ed € 150.000,00 per utilizzo avanzo presunto di amministrazione. Tra le uscite, per complessivi € 3.807.261,99 sono previste spese correnti per € 1.509.112,00 (costo personale, acquisto beni e servizi per l'ente, imposte a carico dell'ente, contributi per associazioni, ecc.) e spese in conto capitale per complessivi € 1.515.382,99 (tra cui figurano manutenzioni ordinarie e straordinarie di immobili comunali, acquedotto e fognatura, impianti di illuminazione pubblica, viabilità urbana ed extraurbana, la realizzazione del parco faunistico, ecc.) e € 705.000,00 per uscite per conto terzi e partite di giro. Inoltre, il Consiglio ha approvato le aliquote dell'Imposta Immobiliare Semplice (IMIS) per l'anno 2019, mantenendo invariate le aliquote, le detrazioni e le deduzioni rispetto all'anno 2018 con un gettito presunto di € 935.000,00.

Al fine di acconsentire al Corpo di Polizia Locale di Pinzolo di svolgere il proprio servizio sul nostro territorio anche nelle ore notturne (dopo le ore 22.00) e in supporto alla Polizia dello Stato in occasione di servizi di ordine pubblico (manifestazioni, ritiri calcistici, ecc.) è stato approvato un apposito regolamento che permette la dotazione e l'impiego di armi da parte degli agenti.

Il Consiglio ha poi costituito un diritto di superficie sopra e sotto il suolo a favore della società Funivie Pinzolo Spa per il periodo di

anni 40 in località Grual per la realizzazione di un bacino artificiale di accumulo per l'innervamento artificiale. La costituzione del diritto reale di godimento a favore della società impiantistica sulla neo costituita p.f. 1747/3 di mq. 16879 in comproprietà con il Comune di Pinzolo ha determinato un'entrata a favore dell'ente di € 41.250,00. Infine è stato approvato il rendiconto della gestione per l'anno 2018 ed il bilancio di previsione per l'anno 2019 del Corpo dei Vigili del Fuoco Volontari di Giustino e Massimeno a favore del quale è previsto un contributo comunale annuale di € 15.000,00.

Al Consiglio comunale del **30 aprile 2019** è stato approvato il rendiconto della gestione per l'esercizio finanziario 2018 che vede un risultato di amministrazione al 31 dicembre 2018 di € 884.121,91 ed è stato approvato lo schema di Convenzione tra i Comuni di Pinzolo (capofila), Giustino e Carisolo per l'istituzione e la gestione del servizio di mobilità alternativa mediante trenini su ruote per le stagioni estive 2019, 2020 e 2021 con delega al Comune capofila di individuare – sentiti gli altri Comuni – i periodi ottimali di effettuazione del servizio, il sistema tariffario, il percorso con le fermate. La ripartizione della spesa sarà determinata secondo il criterio del numero degli abitanti e sarà del 65% a carico di Pinzolo, 20% a carico di Carisolo ed il 15% a carico di Giustino.

## Delibere della Giunta comunale

Nel periodo di riferimento la Giunta ha effettuato variazioni al bilancio di previsione per integrare la quota parte dell'iniziativa sportiva R'Estate splash (€ 900,00), per l'acquisto di libri da omaggiare alle famiglie con figli in età scolastica (€ 1.400,00) e per attività scolastiche integrative (€ 3.500,00), nonché per disporre di maggiori risorse per spese di progettazioni (€ 20.000,00) e per la riqualificazione del centro storico (€ 22.990,00).

Si è provveduto al riaccertamento ordinario dei residui attivi e passivi, all'approvazione del Rendiconto di gestione dell'anno 2018 e dell'atto programmatico di indirizzo per la gestione del bilancio finanziario 2019-2021, alla verifica della regolare tenuta dello schedario elettorale e all'approvazione dello schema di convenzione tra il Parco Naturale Adamello Brenta e il Comune di Giustino per la

progettazione esecutiva del parco faunistico nell'ex cava Armani.

È stato, inoltre, prorogato fino al 31.12.2019, in attesa di rivedere complessivamente le condizioni vigenti, la concessione in uso dei terreni alla Società Funivie Pinzolo Spa.

Sono stati approvati il progetto esecutivo dei lavori di arredo urbano del centro storico di Giustino per un importo complessivo di € 172.833,29; gli elaborati progettuali per interventi di messa in sicurezza della viabilità comunale per una spesa complessiva di € 53.650,00; il Piano Comunale delle Politiche familiari nell'ambito del progetto "Distretto Famiglia".

La Giunta ha altresì nominato la Commissione Giudicatrice per l'espletamento del concorso pubblico per l'assunzione a tempo indeterminato di un operaio comunale e autorizzato la stipula di un contratto per la locazione degli uffici presso la Casa Diomira a favore della Stazione forestale.

Nell'ambito delle iniziative promosse dall'assessorato alla Cultura sono stati organizzati corsi di ginnastica, lingua straniera, disegno e per quanto concerne i contributi sono stati erogati € 18.000,00 per l'associazione Pro Loco di Giustino, € 15.000,00 per il Corpo dei Vigili del Fuoco Volontari di Giustino e Massimeno, € 5.000,00 a favore della società Filodrammatica di Giustino, € 1.500,00 per la Sezione Cacciatori di Giustino e Massimeno, € 450,00 per il Coro Parrocchiale Giovanile di Giustino, € 1.000,00 a favore della Banda comunale di Pinzolo, € 500,00 per il Comitato Targa d'Argento – Premio internazionale alla Solidarietà Alpina, € 150,00 per l'associazione La Trisa, € 500,00 per la Giovane Rendena, € 400,00 per il Coro Presanella, € 250,00 per il Soccorso Alpino zona Adamello – Brenta, € 500,00 per la Comunità Handicap Onlus, € 400,00 per il Coro Carè Alto, € 400,00 per l'associazione sportiva Brenta Volley, € 750,00 per l'Agonistica Campiglio Val Rendena; € 2.500,00 per l'Associazione calcistica dilettantistica Pinzolo-Valrendena (di cui € 1.200,00 quale contributo straordinario per l'acquisto di un pulmino), € 500,00 per l'associazione sportiva dilettantistica Tennis Club Pinzolo, € 250,00 per l'associazione Brenta Nuoto, € 400,00 per l'associazione sportiva Val Rendena Figure Skating, € 250,00 per la Società degli Alpinisti Tridentini – Sezione Pinzolo Alta Rendena.

## La nuova carta d'identità elettronica

Si rende noto che a far data dall'1 agosto 2018, per i residenti di questo Comune verrà emessa la nuova **Carta d'Identità Elettronica (CIE)**, la quale sostituirà gradualmente la carta d'identità cartacea che, salvo casi eccezionali previsti da apposite circolari ministeriali, non potrà più essere rilasciata. Le carte di identità già emesse restano comunque valide fino alla loro naturale scadenza e,

pertanto, il nuovo documento potrà essere richiesto soltanto a partire dal centottantesimo giorno precedente tale termine. Il tempo stimato per la procedura di acquisizione dei dati è di circa 20 minuti, ed il costo della CIE è di 22,20 euro.

Il cittadino dovrà presentarsi personalmente presso lo sportello dell'Ufficio Servizi demografici, **preferibilmente previo appuntamento telefonico** da fissarsi presso la Responsabile dell'Ufficio al n. 0465/501074 munito:

- della **carta d'identità scaduta o in scadenza** (oppure, in caso di smarrimento o furto, della relativa denuncia e di un altro documento d'identità personale)
- di **una fotografia formato tessera recente, conforme alle norme ICAO**
- della **tessera sanitaria**
- del **permesso di soggiorno in corso di validità** (solo per i cittadini extracomunitari).

Per il rilascio della carta di identità elettronica valida per l'espatrio **ai minori di anni 18**, cittadini italiani, è inoltre necessaria la **presenza di entrambi i genitori**, muniti di un documento d'identità e **del minore, al quale, se maggiore di anni 12, saranno rilevate le impronte digitali**. La nuova carta d'identità non sarà consegnata al momento della richiesta, poiché sarà stampata a cura dell'Istituto Poligrafico e Zecca dello Stato di Roma ed inviata per posta all'indirizzo indicato dal richiedente, entro sei giorni lavorativi. Si raccomanda pertanto ai cittadini di rivolgersi all'Ufficio anagrafe con congruo anticipo rispetto alla data di scadenza dell'attuale carta d'identità.

Si ricorda, infine, che i cittadini maggiorenni hanno la possibilità, al momento della richiesta del documento, di comunicare il proprio consenso o diniego alla donazione di organi e/o tessuti in caso di decesso.



### NUOVA CARTA D'IDENTITÀ ELETTRONICA

#### A cosa serve?

- è un documento di identificazione sul territorio nazionale ed estero
- consente l'autenticazione in rete come una CNS
- consente l'acquisizione di identità digitali sul Sistema Pubblico di Identità Digitale (SPID) senza riconoscimento de visu
- consente la fruizione di servizi online a valore aggiunto, in Italia e in Europa
- consente di non fare la fila alla dogana e il passaggio ai varchi elettronici in quei paesi in cui è possibile viaggiare con la carta d'identità



#### Perché è nuova?

- dispositivi di sicurezza
- impronte digitali
- donazione organi
- accesso ai servizi online
- emessa centralmente dal Poligrafico dello Stato

#### Chi può richiederla?

Tutti i cittadini residenti, nei seguenti casi:

- alla prima richiesta di carta d'identità
- se il documento di identità precedente è scaduto (o scadrà nei prossimi 6 mesi)
- se il documento di identità precedente è stato rubato o smarrito (serve la denuncia)
- se il documento di identità precedente è deteriorato (serve il vecchio documento)

#### Come richiederla?

- direttamente agli sportelli anagrafici
- munendosi di foto tessera recente su sfondo bianco conforme a prescrizioni del Ministero dell'Interno per il rilascio del passaporto

#### Quanto costa?

16,79 + (costi nazionali)  
5,42 = (diritti di segreteria comunali)

**22,21 €**

#### Come si riceve?

- entro 6 giorni lavorativi direttamente a casa

#### Quanto dura?

- 10 anni



10

Esprimere la propria volontà sulla donazione di organi e tessuti



## UNA SCELTA IN COMUNE

*Esprimi la tua Volontà  
sulla Donazione di Organi e Tessuti*



## INFORMATI, DECIDI E FIRMA.

**DA OGGI, ESPRIMERTI SULLA DONAZIONE DI ORGANI E TESSUTI È ANCORA PIÙ FACILE.** Quando ritiri o rinnovi la carta d'identità richiedi all'ufficiale d'anagrafe il modulo per la dichiarazione, riporta nel campo indicato la tua volontà, firmalo e riconsegnalo all'operatore. La tua decisione sarà trasmessa in tempo reale al Sistema Informativo Trapianti, la banca dati del Ministero della Salute che raccoglie tutte le dichiarazioni rese dai cittadini maggiorenni. E' sempre possibile cambiare idea sulla donazione perché fa fede l'ultima dichiarazione rilasciata in ordine di tempo.

**LE ALTRE MODALITÀ PER ESPRIMERTI SULLA DONAZIONE: COME E DOVE**

- 1 ► **Richiedi il modulo** alla tua ASL di appartenenza;
- 2 ► **Firma l'atto olografo dell'AIDO** (Associazione Italiana Donatori di Organi, Tessuti e Cellule);
- 3 ► **Completta e firma il Tesserino Blu** consegnato dal Ministero della Salute nel 2000 oppure le tessere distribuite dalle Associazioni di settore. In questo caso portale sempre con te;
- 4 ► **Scrivi su un foglio libero la tua volontà**, ricordandoti di inserire i dati anagrafici, la data e la tua firma. Custodisci questo foglio tra i tuoi documenti personali

LA DICHIARAZIONE DEPOSITATA PRESSO I COMUNI, LE ASL E L'AIDO È REGISTRATA E CONSULTABILE ATTRAVERSO IL SISTEMA INFORMATIVO TRAPIANTI. NON ESISTONO LIMITI DI ETÀ PER ESPRIMERE LA PROPRIA VOLONTÀ.



## “Ambiente, Casa Comune”: con il vescovo Tisi, a Giustino, partono gli incontri del martedì del Parco

Si è svolta secondo le alte aspettative, la serata “Ambiente, Casa Comune” proposta dal Parco Naturale Adamello Brenta con il patrocinio del Comune di Giustino: altissimo il livello dei contenuti durante la serata con **Monsignor Tisi** e **Lucio Sottovia**. “Vorrei che l’incontro – si augurava qualche giorno prima la moderatrice della serata **Roberta Bonazza** – fosse un tassello concreto di confronto e comprensione di quello che sta accadendo alla nostra casa comune. I temi e le domande, così vibranti, contenute nell’Enciclica del Papa sono di grande attualità, riguardano le sorti del pianeta e intrecciano le pratiche dei territori. La direzione alta delle parole di Papa Francesco verrà sostanziata da un ragionamento sulla reale situazione del nostro patrimonio ambientale, con la volontà di essere protagonisti consapevoli e responsabili, ovvero *custodi della creazione*, per usare le sue parole”. Dopo i saluti del Presidente del Parco, Joseph Masè, e dell’Assessore provinciale all’ambiente, Mario Tonina, i riflettori del

teatro di Giustino sono stati subito rivolti verso i due protagonisti della serata: Monsignor Lauro Tisi, Arcivescovo di Trento, e Lucio Sottovia, Direttore dell’Ufficio Biodiversità e Rete Natura 2000 della Provincia Autonoma di Trento, moderati da Roberta Bonazza.

Una “*conversazione sulla natura*” di grande spessore culturale ed etico. Due punti di osservazione diversi, quello cattolico e quello laico, quello spirituale e quello scientifico, pur distanti nelle visioni concettuali degli elementi della natura (o di Madre Terra, a seconda della prospettiva) si riuscivano ad intersecare nell’interpretazione più elevata dei valori che devono spingere l’uomo a ritrovare un equilibrio con l’ambiente che lo ospita, per sentire poi l’esigenza di doverlo preservare. Partendo dalle indicazioni contenute nell’Enciclica di Papa Francesco “*Laudato si*”, sono stati toccati temi ampi e sono state sollevate anche molte domande “*perché porsi degli interrogativi e recuperare la capacità di ascoltare l’altro sono*



i presupposti di un buon custode del creato”, come ha sottolineato Tisi per ricordare che conoscenza e informazione sono il presupposto dell’esistenza. Si è parlato di cultura del limite che deve guidare chi invece esaspera il desiderio di essere imitato, dilagante al giorno d’oggi, del concetto di bellezza, molto relativo, che sa motivare la frequentazione della natura, della lotta per la sopravvivenza in un mondo naturale, talvolta ostile come possono essere le nostre Alpi, e di sapienza del passato delle nostre genti che è stata fortemente connotata proprio dal rapporto con la natura. Si è parlato di relazioni. Relazioni tra individui, fondamentali per costruire la Casa Comune, ma anche relazioni tra organismi viventi che sono alla base degli ecosistemi. Si è parlato di social network e della loro spinta verso

l’ipercomunicazione della società contemporanea, contrapposti alla necessità umana del silenzio, che permette di contemplare il creato.

Una serata che non ha deluso le aspettative da due relatori sicuramente portatori di riflessioni profonde: ha soddisfatto il pubblico e ha dato senz’altro molti spunti da poter cogliere e fare propri. Per chi se la fosse persa, la registrazione dell’intero dialogo è reperibile sul profilo Facebook del Parco Adamello Brenta Geopark. La serata è stata la prima del ciclo di incontri “*Conversazioni sulla natura*”: nove appuntamenti in tutto, distribuiti sul territorio dell’area protetta ogni primo martedì del mese, da maggio a dicembre, sempre con la formula della conversazione su temi ambientali affrontati da ospiti e moderatori di volta in volta diversi.

## Nuovi Pass residenti per l’accesso alle valli del Parco

Il Parco Adamello Brenta ha informato le amministrazioni comunali che insistono sul suo territorio delle regole in materia di accesso con le auto alle vallate dell’area protetta. Si tratta di **Val di Genova, Vallesinella, Val di Tovel, Patascoss, Val Algone e Val di Daone**.

Le valli del Parco sono caratterizzate da flussi di migliaia di veicoli durante le stagioni estive e, in accordo con gli enti proprietari, l’ente si occupa di gestire i flussi veicolari con il pagamento delle aree di sosta opportunamente istituite, garantendo – come espressamente previsto dalle convenzioni – l’accesso gratuito ai residenti dei comuni coinvolti, mediante il riconoscimento di appositi “pass residenti” che gli enti competenti hanno distribuito negli anni. Il Parco ha comunicato, in particolare, che “In seguito alle fusioni di alcuni comuni, al sovrapporsi di svariate tipologie di pass distribuiti negli anni ed anche, purtroppo, ad alcuni episodi di improprio utilizzo da parte di taluni dei titoli di accesso, si sono registrati negli ultimi tempi disagi sempre più frequenti ed oggettive difficoltà per il personale addetto nell’identificare e ammettere al transito gratuito gli effettivi aventi diritto. Per questo il Parco ha ritenuto di procedere con una semplificazione e un riordino dei “pass residenti” unificando le modalità di riconoscimento e i criteri di distribuzione. Sono stati prodotti e distribuiti gratuitamente a tutte le amministrazioni coinvolte, entro la fine di maggio un numero congruo di “pass residenti” in blocchetti numerati con matrice e tagliando staccabile.

I nuovi permessi vengono distribuiti dai comuni esclusivamente agli aventi diritto in qualità di residenti, e **saranno registrati sulla matrice di riferimento al numero di targa del veicolo e non più al nome del residente**. Questi pass andranno a sostituire completamente tutte le tipologie di permessi distribuite negli anni passati. **A partire dal 1 luglio 2019 il personale addetto agli accessi delle valli acconsentirà l’accesso gratuito solo agli aventi diritto che avranno con sé i “pass residenti” nell’ultima versione**, mentre cesseranno di valere i pass vecchio formato.

112trentino.it

## Where ARE U

è disponibile per sistemi  
ANDROID, IOS e WINDOWS PHONE

**SCARICALA È  
GRATUITA**

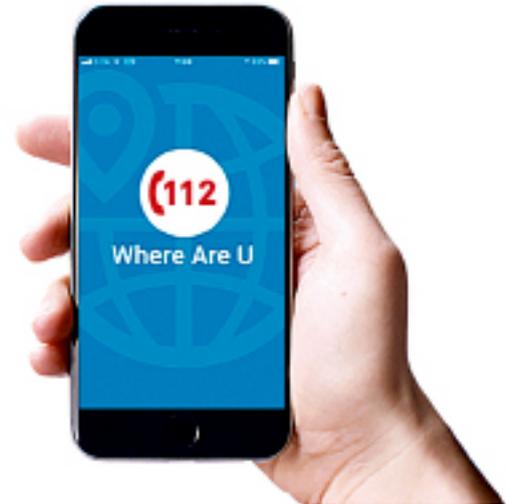
La trovi su [www.areu.lombardia.it](http://www.areu.lombardia.it) oppure su Apple  
App Store, Google Play store o Windows Phone  
Store, cercando "112 Where ARE U"



112trentino.it

## Where ARE U

L'app ufficiale del Numero Unico Europeo  
di emergenza 112



112trentino.it



## Cos'è Where ARE U

L'app dell'emergenza



Per contattare Forze dell'Ordine, Vigili del  
Fuoco e Soccorso sanitario in caso di  
emergenza.  
Sarai messo in contatto con la Centrale  
Unica di Risposta 112 di Trento.

L'app rileva la tua posizione tramite  
GPS e/o rete dati e, al momento della  
chiamata, la trasmette alla CUR 112  
tramite rete dati o, se non disponibile,  
SMS.



Quando non puoi parlare, l'app ti consente  
di effettuare una chiamata silenziosa.  
Con appositi pulsanti potrai segnalare il  
tipo di soccorso necessario.

112trentino.it



## Come funziona Where ARE U

Usare Where Are U è semplicissimo

1. Clicca sull'icona e apri l'app



2. Chiama dall'app

Puoi scegliere se fare una  
chiamata vocale o una chiamata  
muta.

La tua posizione sarà  
automaticamente inviata alla  
Centrale Unica di Risposta 112 di  
Trento, permettendo una precisa  
localizzazione, per un efficace  
intervento.

3. Salva i tuoi dati

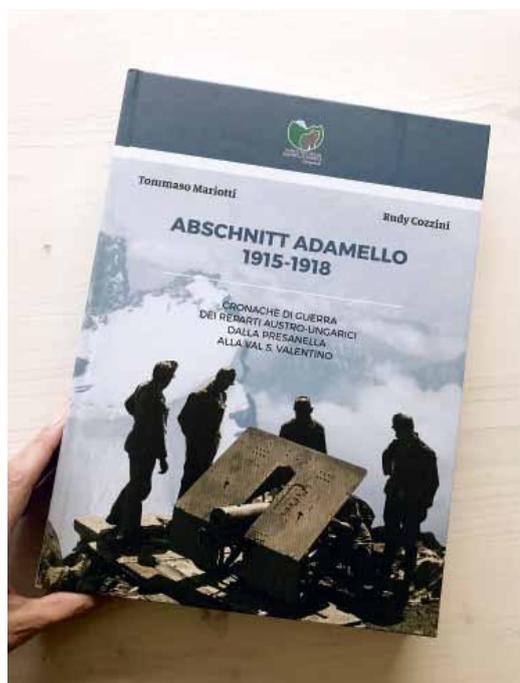
Puoi salvare i tuoi dati personali, inclusi i tuoi numeri ICE  
(In Case of Emergency) che potranno essere chiamati  
per te in caso di necessità.

A cura del **Parco Naturale Adamello Brenta**

## “Abschnitt Adamello 1915-1918” è menzione speciale nel Premio ITAS del Libro della Montagna

“Abschnitt Adamello 1915-1918. Cronache di guerra dei reparti Austro-Ungarici dalla Presanella alla Val San Valentino”. Questo il titolo dell’ultima pubblicazione del Parco Naturale Adamello Brenta, scritta da **Tommaso Mariotti**, ricercatore e storico, e da **Rudy Cozzini**, di Giustino, assistente ambientale del Parco, che ha recentemente ricevuto la menzione speciale del Premio ITAS del Libro della Montagna durante l’ultimo Filmfestival della Montagna di Trento. L’opera descrive in maniera dettagliata e approfondita i fatti di guerra che si consumarono sui ghiacciai dell’Adamello e della Presanella nei quattro anni in cui imperversò, furiosa, la cosiddetta “Guerra Bianca”.

Una storia che si potrebbe pensare sia già stata scandagliata in ogni minimo dettaglio ma che, in realtà, finora è stata raccontata perlopiù da parte italiana. Grazie alla rigorosa interpretazione della documentazione originale reperita nell’Österreichisches Staatsarchiv di Vienna dai ricercatori **Nicola Fontana** e **Alessandro Livio**, questo corposo volume affronta gli stessi accadimenti, ma da parte austriaca. Attraverso 18.000 documenti originali composti da diari di giornata, ordini di battaglia, memorie e testimonianze che riportano, con precisione inequivocabile, i settori e sottosectori del fronte, i reparti militari, i nomi degli ufficiali, l’artiglieria spiegata, l’ubicazione dei baraccamenti, delle basi amministrative, delle teleferiche e di tutte le opere, Mariotti e Cozzini sono riusciti pazientemente a rivisitare i fatti così come sono stati affrontati dall’impero e dalle truppe asburgiche, andando quindi a colmare una conoscenza rimasta fino ad oggi superficiale. Tre sono le macroaree in cui è articolato: la descrizione della prima linea di difesa, i reparti militari e le battaglie principali. Queste ultime affrontate secondo il filo cronologico



dai primi scontri del 1915, alla fase più cruenta del conflitto nella primavera del 1916, fino alla disfatta dell’Impero che nel 1918 sancì, di fatto, la fine della guerra.

Non solo tattica e strategia, il libro sa far affiorare tristemente tutto il dramma della guerra. Migliaia di combattenti occuparono stabilmente un ambiente al limite delle possibilità di sopravvivenza, conducendo una duplice lotta, da una parte, contro il nemico e, dall’altra, contro condizioni ambientali estreme ed avverse. Delle 50-60.000 vittime che si ebbero sul fronte Ortles – Adamello – Giudicarie, solo un terzo cadde in operazioni belliche, mentre le altre morirono per il freddo, la fame e le malattie. Interessante in tal senso è l’approfondimento contenuto nel libro relativo alle sepolture e ai cimiteri di guerra in Val Rendena, curato da **Stefano Morghen**.

**Tommaso Mariotti** si è occupato della stesura dei testi, mentre **Rudy Cozzini** si è occupato dell’importante corredo cartografico e



fotografico. L'opera è arricchita da 370 figure tra carte storiche, fotografie schizzi, progetti e tabelle con dati statistici, provenienti dalle banche dati digitali e da collezioni private, generosamente messe a disposizione dai proprietari. Interessanti sono in modo particolare le elaborazioni tridimensionali delle mappe storiche che Cozzini è riuscito a rendere attraverso la sovrapposizione delle mappe con i software di gestione del territorio utilizzati al Parco. Suggestivi anche i 30 raffronti dei luoghi ieri-oggi che danno l'idea di come sia stata sfruttata, oppure modificata, la conformazione dell'alta montagna.

“È un interesse che coltivo da sempre” rivela **Cozzini**. “Il censimento delle opere campali, a cui ho collaborato come Guardiaparco, mi ha spinto a proporre all'Ente di realizzare un inedito di questo genere. Il grande appoggio è arrivato dal Presidente **Joseph Masè** e, dopo due anni intensi che hanno fatto sintesi anche di tutti gli sforzi e le ricerche del passato, abbiamo raggiunto questo traguardo”.

Nelle motivazioni pronunciate dalla Commissione del Premio ITAS del Libro di Montagna, presieduta dallo scrittore **Enrico Brizzi**, si profila perfettamente il significato che assume Abschnitt Adamello nel panorama letterario, non solo italiano:

“Il tema della Guerra Bianca in Adamello è stato oggetto di approfondite ricerche, trattato in numerosi studi, documentato in tanti libri. Ma il lavoro di Mariotti e Cozzini non si sovrappone a iniziative già editate, va invece a riempire uno spazio finora poco o nulla esplorato, quello dell'esercito asburgico, con un approccio molto rigoroso che si dota di una ricca, spesso inedita documentazione e che si struttura in quattro capitoli, ognuno dedicato ad un anno di guerra, e con successivi approfondimenti tematici, ben 14, fra i quali risaltano le opere campali, gli acquartieramenti, le teleferiche e le telecomunicazioni, i cimiteri di guerra, che danno un ulteriore potente e assai stimolante contributo alla lettura di quanto accaduto e di ciò che rimane visibile ancora oggi.

Non è un'opera per addetti o per soli appassionati: è un lavoro che si offre alla lettura di ogni persona che voglia affrontare la Guerra Bianca da una prospettiva diversa e comprendere la complessità delle operazioni militari e quanto lavoro di profonda trasformazione dell'alta montagna abbia richiesto il fronte più alto, ma anche il costo umano per migliaia di soldati costretti ad un conflitto ai limiti del sovrumano”.



## Diventare grandi con il Gruppo di alpinismo giovanile della SAT Pinzolo Alta Rendena

Il gruppo di Alpinismo Giovanile della SAT Pinzolo Alta Rendena nasce nel 1989 su idea di Tommaso Bruti, allora Presidente della sezione SAT.

Grazie alla disponibilità, all'impegno ed alla passione dei soci Carmelo Genetin, Fabio Olivieri, Fabio Maganzini e Fabio Sicheri il gruppo prende avvio, anche se, inizialmente, con scarse adesioni.

Nel corso degli anni il gruppo è cresciuto coinvolgendo altre persone e strutturandosi in maniera più organizzata, sempre avvalendosi del forte appoggio del direttivo della SAT e dei presidenti succedutisi Giorgio Dalle Mule e Paolo Querio.

Al gruppo di Alpinismo Giovanile possono partecipare ragazzi dagli otto ai diciotto anni previa iscrizione alla locale SAT di appartenenza.

Quest'anno il gruppo conta una quarantina di ragazzi provenienti da tutti i comuni dell'alta valle e si avvale della presenza di quattro accompagnatori titolati del CAI (Ignazio Scalfi Responsabile AG, Umberto

Luzzi, Rodolfo Maestri ed Elisabetta Trenti) che svolgono questo impegno in maniera totalmente gratuita, dedicando con passione il loro tempo ad accompagnare i ragazzi in questo cammino.

Importante è capire quello che è lo scopo dell'Alpinismo Giovanile: non si tratta semplicemente di "portare" i ragazzi nell'escursione in rifugio o di far loro conoscere la sentieristica locale, bensì, citando il Progetto Educativo che sta alla base dell'agire del gruppo "... aiutare il giovane nella propria crescita umana, proponendogli l'ambiente montano per vivere esperienze di formazione e coinvolgendolo in attività divertenti attraverso la regola dell'"imparare facendo", confrontandosi con il gruppo quale nucleo sociale in cui misurarsi ed imparare a rapportarsi con rispetto e solidarietà."

Il compito che spetta agli accompagnatori di Alpinismo Giovanile è proprio questo: accompagnare i ragazzi in attività escursionistiche di differenti livelli di difficoltà e dare loro conoscenze tecniche per frequentare





la montagna ma soprattutto accompagnarli nella loro crescita umana attraverso quella palestra di valori che è l'ambiente naturale. Questo è possibile grazie alla presenza di Accompagnatori titolati che hanno frequentato appositi corsi ed esami organizzati dalla Commissione Centrale di Alpinismo Giovanile della SAT e che seguono obbligatoriamente una formazione continua, partecipando ogni anno ad aggiornamenti tecnici e culturali.

Il programma delle attività svolte è ogni anno strutturato in modo tale da prevedere uscite e corsi di differenti livelli di difficoltà per poter soddisfare le esigenze dei ragazzi del gruppo che hanno, ovviamente, età e competenze tecniche diverse.

L'attività prende avvio con il mese di gennaio e vede i ragazzi impegnati in serate di avvicinamento all'arrampicata presso la Palestra di Carisolo dove, grazie anche alla presenza delle Guide Alpine Paolo Viviani e Francesco Maffei che gratuitamente e con grande passione, seguono i ragazzi del gruppo, apprendono le prime nozioni di tecnica dell'arrampicata o, per i più grandi, si allenano e migliorano le loro abilità.

Al termine di questi incontri i ragazzi vengono portati in falesia affinché possano poi applicare le competenze acquisite in ambiente naturale.

Solitamente nel mese di marzo viene effettuata un'uscita in ambiente innevato con le

ciaspole : ai ragazzi vengono date nozioni di nivologia e sicurezza sulla neve.

Con l'arrivo della primavera iniziano le uscite in quota: trekking, ferrate, escursioni con pernottamento in malga seguiti dalla presenza di un esperto faunistico e anche una due giorni in rifugio. Tutti contesti in cui i ragazzi imparano a confrontarsi con situazioni che richiedono sempre serietà ed impegno.

Quest'anno in agosto è prevista la partecipazione del gruppo all'"Avventura sull'Avisio" una tre giorni in tenda in Val di Cembra dove i ragazzi si cimenteranno, dopo aver disceso il torrente Avisio a piedi (immersi nell'acqua, sempre in completa sicurezza!), in due giorni di arrampicate, percorsi attrezzati e giochi, confrontandosi con ragazzi dei gruppi AG provenienti da tutto il Trentino.

Ogni autunno il gruppo partecipa inoltre al Raduno Regionale di Alpinismo Giovanile ove i ragazzi hanno la possibilità, con altri gruppi di Alpinismo Giovanile del Trentino A.A., di trascorrere una giornata all'insegna del gioco e del divertimento.

A fine estate, ogni anno, viene proposta l'uscita "Alta quota" riservata ai più grandi ed esperti: i ragazzi vengono selezionati in base all'età ed alle capacità e competenze tecniche in quanto si dovranno cimentare in percorsi impegnativi, solitamente su ghiacciaio, e comunque in uscita di due giorni ove è previsto l'uso di attrezzatura tecnica e una certa preparazione fisica.

Una finalità importante del gruppo di AG è inoltre quella di trasmettere ai ragazzi la necessità di muoversi nell'ambiente montano in sicurezza : ogni uscita presenta un livello di rischio e compito degli accompagnatori è proprio quello di far capire ai ragazzi, quali siano i comportamenti pericolosi o scorretti che possono mettere in pericolo loro ed il gruppo stesso.

Il gruppo è il nucleo fondamentale su cui punta l'attività dell'AG ed è per questo fondamentale che i ragazzi frequentino le attività proposte in maniera continuativa: le uscite sono organizzate, infatti, in modo tale da permettere ai ragazzi di arrivare preparati alle uscite più impegnative. Partendo dallo spontaneo interesse

dei giovani verso la natura, l'ambiente montano ed il nostro territorio, ogni uscita è pensata per fornire ai ragazzi competenze volta per volta differenti : conoscenze sulla flora e fauna, nozioni di orientamento e topografia, sicurezza e primo soccorso, storia locale relativa al contesto territoriale che si attraversa, lettura integrata del paesaggio... sempre nell'ottica dell'“imparare facendo”, mettendo cioè il giovane al centro e coinvolgendolo attivamente nelle dinamiche di apprendimento.

L'Alpinismo Giovanile ha a cuore perciò la crescita umana del giovane attraverso la montagna quale “sistema educante”, e l'esperienza di gruppo, quale nucleo sociale in cui acquisire autonomia e responsabilità.



Il nostro logo

## Chi si riconosce?



Volontari al lavoro per l'insolazione e ristrutturazione della cappella alla “Madonina”.  
1986

Claudio Cominotti e Pio Tisi

## Paolo Cozzini (Rampin) va in pensione

Paolo Cozzini, l'operaio comunale di Giustino, con il primo maggio è andato in pensione. - Quanta gente va in pensione...- direte voi. Certo, ma per noi di Giustino è un evento che va menzionato.

Paolo è stato per tutti noi una persona importante. Tutti abbiamo avuto occasione di apprezzare la sua disponibilità, puntualità, capacità nel gestire le varie situazioni giornaliere e gli eventi del paese.

Per citarne alcune: lo sgombero della neve, luminarie natalizie, sistemazione acquedotto, costruzione presepio, pulizie varie, feste campestri. Fra le altre cose vorrei ricordare anche le sue grandi qualità come cuoco (festa degli alberi, ecc.).

Uomo dal carattere a volte burbero, scontroso, ma di grande generosità e bontà nell'aiutare chiunque si presentasse con qualche problema, piccolo o grande.

Grazie da tutti noi e Buona Pensione.

Ecco come ha risposto Paolo durante una breve, ma significativa, intervista che abbiamo pensato di fargli perché resti a imperitura memoria nel nostro notiziario comunale.

**D.: Prima di diventare operaio comunale hai fatto altri lavori? Quali ?**

R.: Zertu: al pastor sül Bandalors, al torni-

dor e 'l mürador.

**D.: Quanti anni hai lavorato per il Comune?**

R.: Trentadü agn e tri mis. Na vita.

**D.: Quante amministrazioni comunali si sono alternate in questi anni?**

R.: Aministrziun, me nu so, e Sindic tanc': al Mauro Monfredini tri legislazion, al poru Flavio Maestranzi, al Luigi Tisi doi e ades al Joseph Masè.

**D.: Hai qualche storiella, fatto, aneddoto da raccontare (belli, brutti)?**

R.: di sturieli ga n'avria tanti, ma nu si pöl cuntarli, parchè li personi chi gh'é in sti sturieli li si pudria ufendar o nu esar cuntenti da esar tiradi 'n mez. La pü brüta l'é quanca s'à fat mal al Marino.

**D.: Sei contento di essere in pensione?**

R.: Molto! Propriu tant, parchè su amù gion, stu ben e pos far tanti aftri robi. Ma anca parchè ades al sistema da laurar l'é propiu brüt: ades ti se sempru ligà senza puder nar a cumprar varguta chi serf par laurar; sempru ligà a na dumanda... 'nso-ma, nu ti conti pü gnenti e anca si ün al ga iniziativa, nu 'l pöl far nient. Tüc' i lavori, prüma, i era gesti dai operai comunali, ades é tüt apaltà: sfalcio erba, pulizie, sgombero neve, cambio lampadine lampioni (ades



prüma chi na lampadina la vegna cambiata pasa dai mis...).

**D.: Che cosa farai ora? Temi di annoiarti?**

R.: Gnà 'n poc! Stu dré al me ort, a li galini, ai purcei. Gavrò pü temp par la caccia ca l'è 'l me hobby, cumi ca si dis, o no?

**D.: C'è qualche consiglio/critica che faresti alle amministrazioni future, per la gestione delle manutenzioni ordinarie e straordinarie?**

R.: Custa scartala, ca nu go nienti da der...

**D.: Se dovessi tornare indietro rifaresti l'operaio comunale? Sei soddisfatto?**

R.: Sé, specialmente i prüm vint'agn.

**D.: Fra le varie mansioni, quali ti hanno**

**dato più soddisfazione?**

R.: La ristrutturazion da li malghi, i lavori di edilizia e 'l burer.

**D.: Quali sono i lavori che più ti annoiavano, ti piacevano meno?**

R.: Spazar sü li vii, nar dre a li immondizie, far li büsi da mort. Sa li fava tüti a man. N'avrò fat almen zen(t)zinquanta.

Allora, in conclusione, caro Rampin, ti auguriamo di cuore di goderti la pensione per tantissimi anni, sicuri che sarai sempre impegnato con tutti quei lavori che prima dovevi svolgere part-time.

Finalmente (quasi sempre) potrai scegliere solo i lavori che ti piacciono di più.

## Scuola



*Nicolas Cozzini, Valentina Ambrosi, Vera Masè, Davide Cristiani, Elena Maestranzi, Joa Alexandra, Margherita Tisi, Laura Ambrosi, Fabrizio Borboni.*

*Mancano nella foto Rosa Armani e Manuel Armani, entrambi di quinta elementare.*

Alessio Bonapace e Fedele Ferrari

## Anche a Giustino gli studenti si battono per il clima

Venerdì 15 marzo, gli studenti di tutto il mondo hanno sfilato nelle strade e nelle piazze del proprio paese, chiedendo la salvaguardia del pianeta. In questa manifestazione, essi hanno esibito cartelloni variopinti e urlato slogan, in modo che i politici capissero che la Terra è in grave pericolo.

In Trentino, la protesta con più partecipanti è stata proprio nel capoluogo di provincia, con più di 5000 studenti di tutte le età, pronti nell'appoggiare la sedicenne svedese Greta Thunberg, la prima ragazza ad organizzare tutto questo.

Le dimostrazioni, però, non sono avvenute solo nelle grandi città, bensì anche nei paesi che contano poche migliaia di abitanti. È il caso di Pinzolo. I ragazzi di 3°A, con il loro impegno e la loro dedizione, hanno organizzato, sostenuti dalla professoressa Fedele Ferrari, lo sciopero tra le case del paese.

Ecco una riflessione da parte della scolara responsabile della manifestazione, Sofia Cravos: “Sono entusiasta e orgogliosa di aver rappresentato questo sciopero. Ciò che mi ha colpito di più è stato l'impegno e l'unione della mia classe in questo progetto. Sono contenta che anche gli altri studen-

ti della nostra scuola abbiano partecipato. Abbiamo impiegato più di una settimana per organizzare al meglio questo sciopero. Prima di tutto abbiamo stabilito ruoli e orari, definendo fotografi, rappresentanti e quant'altro. Dopo molta fatica siamo riusciti a manifestare esprimendo le nostre idee con educazione e rispetto. Vorrei ringraziare tutti coloro che hanno partecipato, in particolar modo la 3°A, la prof. Fedele Ferrari e la dirigente scolastica Cinzia Salomone. Termino invitando ciascuno di noi a fare di più per il nostro pianeta”.

Speriamo che gli sforzi di tutti questi ragazzi non siano stati vani e che i politici non facciano finta di niente, ma che facciano qualcosa per questo fragile mondo.



Paolo Cominotti

## “La Montagna nella Scuola” ha compiuto 20 anni

Correva l'anno 1999 quando il ragioniere commercialista Alessandro Piva intuì che era necessario sensibilizzare ed educare le giovani generazioni ad affrontare la montagna in modo consapevole.

Era quello infatti il periodo in cui gli sport invernali “fuori pista” si stavano rapidamente diffondendo e la cronaca purtroppo raccontava di frequenti incidenti, dovuti soprattutto al distacco di valanghe. Episodi che sventuratamente si ripetono ancor oggi. Si rivolse allora agli operatori scolastici dell'Istituto Comprensivo Val Rendena, che trovarono nella SAT e nel Soccorso Alpino i giusti interlocutori per dar seguito alle buone intenzioni mediante un progetto didattico articolato. L'obiettivo fu così chiaramente esplicitato: *“Lo scopo formativo di questa iniziativa didattica è quello di diffondere fra i bambini delle Scuole Elementari della Val Rendena la consapevolezza dei pericoli della montagna, attraverso la conoscenza e il rispetto degli elementi ambientali e delle principali regole comportamentali”*. Sono stati coinvolti tutti gli anni circa 200 alunni, un anno delle classi prime e seconde e il successivo delle quarte e quinte delle scuole primarie di Darè, Spiazzo, Caderzone Terme, Giustino, Pinzolo, Carisolo e Campiglio, in modo di farli partecipare per due volte nel corso dei cinque anni, proponendo un programma semplice per i piccoli e più impegnativo per i più grandi. La manifestazione si è sempre svolta a Madonna di Campiglio, i primi anni in località Patascos per le prove pratiche e presso la sala comunale dello “Chalet Laghetto” per le lezioni teoriche e la proiezione di audiovisivi, in seguito a Campo Carlo Magno e al PalaCampiglio. I bambini vengono trasportati con quattro pullman, vengono divisi in due grandi gruppi: uno per le lezioni teoriche presso la sala congressi al PalaCampiglio, con proiezione di audiovisivi e spiegazioni da parte della SAT di Pinzolo e Campiglio, del Soccorso Alpino, di una Guida Alpina, dei Ca-



rabinieri del servizio soccorso sulle piste; in qualche edizione ha partecipato un referente di Emergency, esperti di Meteotrentino e della Sezione nivologia dell'Ufficio Previsioni e Pianificazione della Provincia Autonoma di Trento. Contemporaneamente gli altri 100 alunni al “Centro Fondo” in località Pian dei Frari a C. C. Magno per le



prove pratiche. Qui, suddivisi in gruppetti, sono intrattenuti dagli uomini del Soccorso Alpino, della Forestale, del Parco Naturale Adamello Brenta, della SAT e delle unità cinofile della Guardia di Finanza. Nel pomeriggio i due gruppi si scambiano le attività. La SAT, con cui collaborano anche alcune amministrazioni comunali, oltre ai trasporti offre anche il pranzo, nelle prime edizioni coinvolgendo i volontari dell'Associazione Nuvola e in seguito fruendo dei ristoranti in zona Campo Carlo Magno.

In conclusione: in venti anni si può dire che un'intera generazione di Rendeneri è stata educata al rispetto ambientale e informata sulle fondamentali norme comportamentali per la propria sicurezza nell'ambiente di montagna, con particolare riferimento alla stagione invernale.

La montagna non è mai cattiva... l'uomo è troppo spesso superficiale nelle sue valutazioni, convinto della propria invulnerabilità.

A cura dei **bambini della scuola di Giustino**

## In viaggio con la nostra Sarca

Nel corso dell'anno scolastico, che ormai volge al termine, abbiamo approfondito la conoscenza del fiume Sarca. Tutto questo è stato possibile grazie ad un progetto del Parco Naturale Adamello Brenta che ha coinvolto le classi terza, quarta e quinta della nostra scuola. Durante alcune escursioni ci siamo avvicinati alle rive del Sarca, abbiamo visto da vicino l'ambiente fluviale, abbiamo osservato in più tratti il suo percorso, abbiamo conosciuto la vegetazione e la fauna che lo abitano imparando moltissimo e divertendoci altrettanto, poiché il progetto prevedeva momenti di gioco ed attività piacevoli. Qui vogliamo ricordare in modo particolare la giornata del 22 ottobre 2018, quando siamo andati in gita lungo il corso del fiume Sarca. Ci accompagnava un'operatrice del Parco Naturale Adamello Brenta che ci ha guidati alla scoperta di quel fiume che nasce tra le nostre montagne e percorre la valle in cui noi viviamo. Ecco come alcuni di noi ricordano questa bella e interessante esperienza.

*Il tratto che mi è piaciuto di più e mi ha affascinato maggiormente è stato quando abbiamo raggiunto la Forra del Limarò. Qui il percorso del fiume è molto turbolento, perché l'acqua scorre sbattendo contro sassi e rocce. Il rumore che provoca è molto forte, tanto da sembrare simile a quello di numerosi pallini di piombo che urtano uno contro l'altro. Da alcune piattaforme in ferro, che sovrastano la forra, è possibile guardare giù in sicurezza: vedere le Marmitte dei Giganti, le acque che scorrono impetuose, le cascatelle che si gettano nella Sarca. Lungo il sentiero abbiamo scoperto una fornace, dove cuocivano i sassi per produrre la calce, un Ponte Romano e una salamandra che si riscaldava al sole in una bella giornata d'autunno.*

MANUEL

*La Forra del Limarò è un canyon profondo anche centinaia di metri, scavato dalle acque*



*della Sarca tra le rocce calcaree rosse e grigie. Visitare questo sito è stato un'esperienza eccitante! È situato in una zona compresa tra le Terme di Comano e il paese di Sarche. Qui il fiume scorre tra alte pareti di roccia sedimentaria dove è possibile notare i caratteristici strati che raccontano una storia lunga 150 milioni di anni iniziata sul fondo del mare.*

EMILIANO

*Dalle piattaforme è possibile avere una splendida vista sulla Forra del Limarò. Qui abbiamo capito cosa sono le Marmitte dei Giganti: conche di forma circolare, scavate dall'erosione nel corso di millenni. Le nostre grida di meraviglia, ma anche di paura, per la forza e la profondità del fiume, erano coperte dal fragore delle acque.*

LUCA

*Proseguendo lungo il corso siamo giunti a Fies, dove fa bella mostra una centrale idroelettrica dalle sembianze di un castello. Costruita all'inizio del Novecento, ora non produce più energia perché il suo lavoro è svolto da centrali più grandi.*

GABRIEL

*Poco dopo siamo giunti ad Arco, dove sorge un parco fluviale. Qui il fiume scorre calmo e l'acqua è bella; così ci siamo avvicinati per toccarla. Ci invitava ad entrare per fare un bel bagno, ma solo anatre e cigni ne possono*



*approfittare. Il letto del fiume è ricco di vegetazione che permette a molte specie di uccelli acquatici di trovare un habitat ideale per vivere e riprodursi.*

ANDREA

*Ed eccoci a Torbole per ammirare l'ultimo tratto del nostro fiume. Alla foce della Sarca mi è piaciuto tanto. Siamo saliti su un ponte*

*da dove la vista era splendida. L'acqua calma e limpida rifletteva i raggi del sole. In questo punto le acque si mescolano con quelle molto più vaste del Lago di Garda. Successivamente ci siamo seduti sulla riva per costruire una piccola zattera con cui abbiamo giocato.*

MARGHERITA

*Utilizzando dei tappi di sughero abbiamo costruito delle barchette. Un filo ci permetteva di trattenerle, mentre navigavano vicino alla riva del lago. Alcuni bambini se le sono fatte scappare. Qualcuno è riuscito a riprenderle, altri no.*

ROSA

*Giochi sulla riva*

*Il lago era molto bello e limpido. Mentre lanciavo la mia zattera, l'acqua mi ha bagnato i piedi. Avrei desiderato tanto fare un bel bagno in quelle acque tranquille che riflettevano i raggi del sole e diffondevano una luce meravigliosa. La giornata si stava per concludere; noi eravamo molto contenti per aver seguito il percorso del fiume Sarca in compagnia degli amici, delle maestre e di Valentina, che ci ha coinvolti con giochi ed attività interessanti.*

NICOLE

*Vi piacerebbe vivere quest'esperienza? Ve lo auguriamo di cuore! Buon viaggio!!!*



## La gita a Mantova e sul fiume Mincio



***Gli alunni della classe quinta della Scuola primaria di Giustino: Manuel, Rosa, Nicole, Gabriel, Andrea, Luca, Emiliano, Margherita, Violeta***

Il giorno 11 aprile 2019 è stato per noi bambini della scuola primaria di Giustino una giornata indimenticabile. Quel giorno, infatti, siamo partiti di buon mattino per recarci a Mantova dove abbiamo visitato il centro e navigato nelle acque del fiume Mincio e dei laghi che circondano la città. La meta è stata scelta con l'obiettivo di farci conoscere il Mincio, emissario del lago di Garda di cui il fiume Sarca è immissario. Il viaggio è stato molto bello perché, mentre chiacchieravamo in compagnia dei nostri compagni, dai finestrini si poteva ammirare un bel panorama. Purtroppo per alcuni di noi non è stato altrettanto piacevole, infatti durante il tragitto in pullman si sono sentiti male. Giun-

ti a Mantova ci siamo diretti verso il porto. Mentre attendevamo di salire a bordo della motonave, faceva freddo e un forte vento rovesciava i nostri ombrelli. Questo divertente noi bambini, suscitava le nostre allegre risate che diventavano ancor più fragorose quando qualcuno si ritrovava tra le mani un ombrello rotto dalla furia del vento. Navigare nel Parco fluviale del Mincio è stato davvero emozionante. La motonave permetteva di stare al coperto, ma anche di salire sul ponte per ammirare le acque che creavano un bellissimo sfondo. Molti di noi preferivano stare all'esterno perché all'interno i vetri appannati e le gocce di pioggia toglievano la visibilità.

Intanto che ascoltavamo le spiegazioni, che in più lingue uscivano da un altoparlante, scattavamo delle foto, ma soprattutto ci divertivamo a sfidare pioggia e vento, improvvisando una gara di resistenza alle intemperie.

Abbiamo appreso che in passato il fiume veniva utilizzato per il trasporto delle merci che arrivavano a Mantova su barche. Queste attraccavano soprattutto presso Porto Caterna, denominato così perché di notte veniva chiuso da una robusta catena per impedire che le imbarcazioni venissero rubate. Finita l'escursione e consumato il pranzo al sacco,

abbiamo acquistato oggetti e souvenir di ogni tipo e, guidati dalle insegnanti, abbiamo raggiunto Piazza Sordello. È questa la piazza più importante di Mantova. Ha forma rettangolare, è molto grande, è pavimentata con ciottoli e vi si affacciano il Duomo, il Palazzo ducale, il Palazzo vescovile, la Torre della Gabbia...

Più tardi ci siamo diretti verso la Basilica di Sant'Andrea, nella cui cripta è conservato in vasi d'oro il sangue di Gesù, alla Rotonda di San Lorenzo.

Infine abbiamo visitato la chiesa di San Martino. Qui i migranti della Val Rendena, nel lontano 1700, avevano acquistato un altare dove seppellire chi moriva in quella terra straniera. Dopo aver scoperto un altro elemento che ci unisce a questa città siamo ripartiti per far ritorno a casa, felici per aver trascorso una bellissima giornata. Conoscere Mantova con le sue chiese e il fiume Mincio, scoprire luoghi da noi mai raggiunti prima, è stato molto divertente ed interessante.



Alessandro Piva

## Amanti dello sci vintage, il Telemark sul Doss del Sabion

Abbigliamento vintage, scarponi di cuoio e l'Alpenstock al posto dei bastoncini: sono gli «aficionados» del telemark, la primordiale tecnica dello sci più comunemente nota come «tecnica a tallone libero». Anche sulle piste del Doss del Sabbion abbiamo visto sfrecciare i telemarker nel raduno «La Slipegada» organizzato da Alessandro Piva, in collaborazione con la società Funivie Pinzolo. Con i loro abiti d'epoca, gli sciatori che hanno partecipato al raduno sono arrivati da varie località della regione, dalla Lombardia e dal Veneto, ai quali si è unita persino anche una coppia di telemarker giunti dalla Germania. Scendendo in ordine sparso, oltre ad offrire agli altri sciatori un insolito spettacolo sulla neve con le loro «pieghe» e le loro curve sinusoidali, i telemarker hanno portato una nota di folclore e di nostalgia, riportando il pensiero a ritroso nel tempo quando con i pionieri dello sci, nella neve fresca, inscenavano una danza sincronizzata

alternando il piegamento delle ginocchia e del tallone. Uno sci d'altri tempi, proprio per ricordare che, per divertirsi sulla neve, non serve emulare i campioni del Circo Bianco, rischiando pure di farsi male, ma basta solo rovistare in soffitta alla ricerca dei vestiti dei nostri nonni e scendere verso valle senza alcuna fretta. Il telemark, infatti, è sinonimo di eleganza, di «Old Style», di sciare in gruppo per rendere ancor più suggestiva tale disciplina. Raccontano, infatti, i telemarker che l'agonismo e la competizione non fanno parte della loro mentalità di sciatori: la filosofia del telemark è di scendere in fila indiana sulla neve, ammirando gli splendidi panorami che la montagna offre anche in inverno. E di panorami, il Doss del Sabbion ne annovera talmente tanti, al punto di aver fatto rimanere a bocca aperta quanti hanno partecipato alla «Slipegada». Ora che si sta avvicinando la stagione calda, per Alessandro Piva è già tempo di pensare alla prossima edizione,



già fissata in calendario il 21 e 22 dicembre; sarà un raduno ancor più affollato poiché, fra i telemarker, il «passaparola» è il modo più efficace per promuovere i loro eventi. E chi è rimasto affascinato dalle piste del «Doss», dalle emozionanti discese sulla Tulo, dai sapori dei piatti tipici serviti nei rifugi e dai panorami mozzafiato dell'Adamello e del Brenta, non potrà che tornare, accompagnato da altri amici, per dar vita ad una «Slipegada» che merita di essere annoverata tra gli eventi più graditi all'interno del circuito alpino del telemark.



## Manifestazioni Estate 2019 con la Pro Loco

**Domenica 7 luglio**

SAGRA DI SAN PIETRO

**Domenica 14 luglio**

“DI CORSA A GIUSTINO”

3' edizione corsa non competitiva con pranzo.

**Giovedì 11 e 25 luglio**

MERCATO DELLA NOSTRA  
TERRA

**Venerdì 26 luglio**

APERIPOLENTA

c/o piazzale casa Diomira

Apericena con prodotti tipici e assaggi di polenta  
allietati dalla musica del duo “Avanti e N'dre”

**Sabato 27 luglio**

CONCERTO D'ORGANO

“Il corale luterano da Bach al romanticismo tedesco”.

Ore 21.00 presso la chiesa di S. Lucia, concerto d'organo  
tenuto dal maestro d'organo Saulo Maestranzi.

**Giovedì 1 agosto**

SPETTACOLO STORICO-CULTURALE “IUDICUM DEI”

Rievocazione storico-teatrale di un fatto accaduto in epoca medioevale. “La contesa di malga  
Movlina”, con la regia di Brunetto Binelli, viene riproposta in piazza del Moleta, alle ore 21.30.  
In caso di maltempo lo spettacolo verrà posticipato venerdì 2 agosto alle 21.30.

**Domenica 4 agosto**

FESTA CAMPESTRE MALGA AMOLA

**Giovedì 8 agosto**

MERCATO DELLA NOSTRA TERRA

**Domenica 25 agosto**

“ASPETTANDO LE GIOVENCHE”

3' edizione c/o tendone delle feste, apertura della settimana legata alle giovenche di razza  
Rendena, in collaborazione con il comitato “Giovenche Rendena”, momenti ludici e di  
conoscenza degli animali della fattori e pranzo tipico



A cura del **Direttivo**

## Divertirsi con il Tennis Club Pinzolo

*Un giorno di Agosto. Ore dieci. Appena entrati dal cancello si sente subito il profumo del caffè che due papà stanno bevendo sotto la tettoia. Parlano di politica. Di fianco a loro un avvocato sta mandando una mail, facendo credere al suo assistito di essere al lavoro in ufficio, nella canicola agostana. Nel tavolo più in là due nonne giocano a carte, sussurrando il punteggio col cipiglio tipico di chi frequenta bische e casinò, mentre in Tv la Errani non riesce a mettere una prima di servizio. Sarà costretta a correre come una pazza per ogni misero punto, poverina. Sul Campo 4 la maestra Martina e il Maestro Matteo stanno insegnando i rudimenti a dei principianti che piccoli non sono...ci mettono tanto impegno, ma "non la cacciano di là". Sul campo tre si stanno giocando dei bei punti. Fabrizio e Luigi non mollano una palla e maledicendo i troppi proscocchi sudano ed ansimano, buttando l'occhio alle due ragazze che sul due hanno voglia solo di palleggiare (e di sfoggiare i completini della Nike). Enzo e Francesca (vincerà poi lei) entreranno tra pochi minuti quindi è meglio iniziare a tirare lo stuoino. In ufficio una mamma sta spiegando che il piccolo Alessandro non può far lezione al mattino perché è in vacanza e deve dormire. Verso mezzogiorno no perché mangia presto. Nel primo pomeriggio non scherziamo, c'è caldissimo. Verso sera di solito è a passeggio coi nonni quindi...boh! Chiama lei quando ha deciso. Sul campo centrale c'è un incontro di torneo. Un ragazzo di Parma ha appena fatto il break ad un ragazzone di Bologna. Veloci, impostati, corretti, gentili. Il dritto del parmense sembra lungo...ma forse no...il bolognese la lascia andare... buona! Un applauso mimato al suo avversario, la prossima volta fai un passo in dietro.....that's tennis, baby! In terrazza le fidanzate, gli amici e i genitori dei due contendenti incitano ed applaudono, scherzano e si godono il pugnarre dei due gladiatori sudati e impolverati. Sul Campo da beach tennis quattro ragazzi a petto nudo (fuori dal club è consentito, den-*

*tro no!!) stanno giocando con l'entusiasmo di una finale slam. La signora che sta pulendo i gerani lancia loro un occhiataccia. Fate piano! Non serve urlare così!*

Questo era un minuto di Tennis Club Pinzolo.

Un piccolo mondo che dalla primavera all'autunno ospita incontri, campionati, tornei, eventi, degustazioni, e feste; un club che piano piano, con passi piccoli ma ben saldi, sta diventando una realtà sempre più concreta, più intima, più esclusiva..

Il circolo quest'anno ha inaugurato la copertura del campo 4, grazie ad un direttivo operoso e dinamico, alle battaglie dei consigli precedenti, grazie ad un'amministrazione comunale sensibile ed attenta ed alla provincia che ha saputo valutare la validità dell'opera;

ha ospitato due tornei nazionali (quello di Agosto si conferma tra i più grandi del Trentino per numero di iscritti), ha creato ed ospitato la prima edizione del torneo per ufficiali di gara, ha organizzato corsi di tennis per tutte le età e livelli ed ha schierato





per la prima volta cinque squadre (!) in Coppa Italia.

Grazie al lavoro dei vari soci ed al materiale dato dal Comune, all'interno del circolo sono stati rifatti gli uffici, è stato rifatto il look alla terrazza solarium, è stata ricavata una piccola palestra, alcune aree living, un'area bimbi ...non si sta mai fermi, e non finisce qua!

La tennis school guidata dal Direttore Tecnico Tardivo, assieme all'istruttore Maestranzi, inizia alla racchetta i giovani rendenesi, raccogliendo talvolta risultati eccellenti; Mariastella Failoni e Nicla Poli sono due testimonianze ed esempi del motto del club tanto caro al presidente Bonapace Tarcisio: passione, agonismo, fair play. Il brand tennis è in crescita, in Italia è tornato a godere di una grande attenzione da parte di pubblico e di media; oltre al master 1000 di Roma, a Milano da due anni vanno in scena le Next Gen ATP Finals, e mentre vengono scritte queste righe la sindaca Appendino ha messo in campo -assieme alla Regione Piemonte- 20 milioni di Euro per portare le Finals da Londra a Torino. Nel suo piccolo il club pinzolese è tornato a superare la quota dei cento iscritti, per la maggior parte turisti, vestendosi ogni anno di qualche novità e di sempre maggiore appeal, con soddisfazione di ospiti e soci storici -come Fabio Vidi, presidente pluriennale nonché Giudice Federale Emerito-.

Ghoete insegnava che un obiettivo si raggiunge senza fretta ma senza sosta. E senza fretta e senza sosta il nostro Tennis Club, il Vostro Tennis Club, sta man mano alzando l'asticella delle ambizioni e dei risultati. La

prima frase del discorso del Sindaco Cereghini all'inaugurazione della copertura, rassicurava che non finisce qua, che ci sono ancora alcuni passi da compiere affinché il tennis venga giocato da paesani ma soprattutto dagli ospiti -penso anche ai nuovi clienti del nuovo resort- dodici mesi l'anno, come accade in molte località -turistiche o meno- e soprattutto come accade nei principali nostri competitor a livello turistico. Il direttivo (composto da Tarcisio Bonapace, Gilberto Bonapace, Matteo Tardivo, Mosca Barbara, Angelo Maestranzi e Tisi Sebastian) ci crede, così come ci credono i tennisti, gli atleti ed i nostri graditi ospiti. Le recensioni sui social e gli apprezzamenti di persona, sono la benzina che spinge a migliorare sempre più, a dare più spin alla pallina di feltro. Ringraziando per lo spazio dedicato, questa "cartolina" e questo scorcio di Club avevano l'intenzione di raccontare un po' ciò che avviene all'interno della "stüpaia verda".



A cura di **Lorenza Ventura** | farmacista specializzata in scienze erboristiche e fitoterapia

## L'importanza di un'alimentazione corretta per lo sport

La regola principale è semplice: **non esistono alimenti che possono far vincere una gara, ma esistono molti alimenti che possono farla perdere**. Tutto ciò che introduciamo nel nostro organismo, deve servire contemporaneamente come benzina (le calorie), come protezione (vitamine, minerali, fibre, antiossidanti), per la regolazione termica (l'acqua delle bevande e quella contenuta nei cibi), per la continua manutenzione dei pezzi usurati (le proteine con i loro aminoacidi essenziali che permettono il continuo rinnovamento dei tessuti). Il motore umano ha bisogno di una miscela di macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) con dei rapporti percentuali preferenziali per funzionare al meglio. Almeno il 50-60% delle calorie che occorrono a ciascuno di noi deve provenire dal gruppo dei **carboidrati**, non più del 30% dal gruppo dei **grassi** ed il restante 10-20% dal gruppo delle **proteine**, dato anche che il motore umano è molto complesso, necessita anche elementi "protettivi" (vitamine, minerali, ecc.). Uno degli effetti dell'allenamento è l'aumento

del tessuto muscolare. I muscoli degli atleti consumano una miscela di carboidrati e lipidi che varia a seconda degli allenamenti effettuati e dell'intensità dell'esercizio fisico: all'inizio dell'esercizio vengono consumati carboidrati, nell'esercizio aerobico i muscoli utilizzano soprattutto i grassi, mentre con il crescere dell'intensità del lavoro viene consumata una miscela sempre più ricca di carboidrati.

### I carboidrati

La combustione del glucosio (la forma più semplice dei carboidrati che dopo la digestione passerà nel sangue) produce energia (4 calorie per ogni grammo di zucchero) e, come scarto facilmente eliminabile, acqua e anidride carbonica. I carboidrati sono gli alimenti che forniscono almeno la metà delle calorie che occorrono, ogni giorno.

#### Dove si trovano i carboidrati?

Soprattutto negli alimenti vegetali: nei cereali (pane, pasta, riso, mais, ecc.), nei legumi (fagioli, ceci, lenticchie), nei tuberi (patate), nella frutta e nelle verdure.



Ma anche, tra gli alimenti di origine animale, nel latte (lattosio 5 g per 100 g di latte) e, logicamente, nel miele. Nelle bibite (spremute, cola, chinotti, ecc.) e più ancora nei dolci.

### Zuccheri semplici e zuccheri complessi

La distinzione dei carboidrati in "semplici" e "complessi" riguarda la velocità di assimilazione, cioè il tempo che impiegheranno per essere digeriti, quindi "smontati" e ridotti a molecole elementari (glucosio, fruttosio e galattosio) capaci di oltrepassare la parete intestinale e di entrare nel sangue. Sono complessi, e perciò più lenti nella digestione, i carboidrati dei legumi, della pasta, del pane o del riso (tutti ricchi di amido). Sono considerati carboidrati semplici e di rapido assorbimento quelli del miele o dello zucchero (saccarosio) con cui dolcifichiamo il caffè, quelli della frutta o delle spremute.

L'indice glicemico indica con quale rapidità l'organismo metabolizza un alimento, basato su una scala in cui il glucosio puro ha un valore di 100.

Gli alimenti con un indice alto (come il pane e i cereali che si consumano a colazione) vengono digeriti più alla svelta e fanno sentire prima la sensazione di fame, mentre quelli con indice più basso bruciano lentamente e provocano un più duraturo senso di sazietà.

Inoltre aggiungendo fibre a ogni pasto (verdure), si rallenterà la risposta glicemica dell'organismo. Gli alimenti con un indice glicemico alto in pratica fanno produrre all'organismo più insulina; questo ormone toglie di mezzo gli zuccheri dal sangue facendoli entrare nelle cellule e riduce la lipolisi, provocando una minore disponibilità di acidi grassi liberi: l'abbassamento della glicemia crea la sensazione di fame.

Quindi la cosa ideale sarebbe mangiare carboidrati complessi, che sono spesso quelli con indice glicemico più basso, per non rischiare una precoce insorgenza della sensazione di fame. Il fruttosio contenuto nella frutta provoca una risposta insulinica molto bassa, non solo non riduce il livello degli acidi grassi essenziali circolanti, ma anzi ne favorisce l'utilizzazione, risparmiando così una parte delle scorte muscolari di zuccheri, rappresentate dal glicogeno.

### Prodotti per l'integrazione energetica

Di solito si utilizzano carboidrati prima



dello sforzo per riempire i depositi del glicogeno (muscoli e fegato), senza elevare le concentrazioni ematiche di insulina; durante lo sforzo per prevenire l'esaurimento del glicogeno muscolare; dopo lo sforzo per ricostruire il glicogeno muscolare.

### Carboidrati prima della prestazione

Fino a 3-4 ore prima, specie per le attività prolungate, si può consumare una certa quantità (non elevata) di carboidrati.

Nelle 3 ore precedenti la prestazione, è bene utilizzare carboidrati a basso indice glicemico.

#### Spuntini prima dell'allenamento

Frutta	20 - 25 g
Yoghurt	7 - 16 g
Crackers	20 g
Prodotti dolci da forno	20 - 50 g

### Carboidrati dopo la prestazione

Se nei giorni successivi c'è un'altra competizione o un altro allenamento impegnativo, è bene cercare di recuperare il glicogeno muscolare. Immediatamente dopo la gara, dunque, è utile assumere carboidrati ad alto indice glicemico e sicuramente sarà meglio che assieme ai carboidrati ci siano proteine.

### Carboidrati durante l'attività fisica

#### FRUTTOSIO

- rapido svuotamento gastrico
- bassi livelli della glicemia e dell'insulinemia
- miglior utilizzo FFA
- assorbimento modulato

#### MALTODESTRINE

- efficace apporto energetico
- minor osmolarità a parità di apporto calorico
- ottimo assorbimento intestinale

## Le proteine

Esistono diversi tipi di proteine; le loro molecole risultano formate dall'unione di molecole più piccole chiamate aminoacidi.

Si conoscono una ventina di aminoacidi diversi e, a seconda del numero e dell'ordine con cui essi si dispongono, si hanno diversi tipi di proteine. Dei venti aminoacidi solo otto sono considerati essenziali per il nostro organismo che può reperirli solamente dagli alimenti, sia di origine animale che vegetale. Le proteine sono un materiale pregiato ed insostituibile per la crescita, la manutenzione ed il rinnovamento di tutte le cellule del corpo. Ma quando le calorie scarseggiano, ad esempio nel digiuno, l'organismo perde delle sostanze che non sa costruire da solo e di cui deve rifornirsi dall'esterno con alimenti che contengono tutti gli aminoacidi, che sono i più piccoli elementi da cui sono formate le proteine. Il fabbisogno di proteine è particolarmente elevato proprio nel periodo dello sviluppo, tanto più nei giovani impegnati nell'attività sportiva. Perciò gli alimenti fornitori di aminoacidi pregiati (il latte e tutti i suoi derivati, le carni, il pesce, le uova, i legumi associati ai cereali) non devono mancare e non possono essere sostituiti con altri che non contengono tutti gli aminoacidi necessari.

Attenzione però!! Dato che le proteine contengono anche dell'azoto, non bisogna esagerare con le porzioni di carne, uova e formaggi perché l'eccesso di alimenti proteici non migliorerebbe la potenza dei muscoli ma costringerebbe i reni ad un faticoso lavoro straordinario per allontanare i residui tossici dell'azoto. Questo potrebbe verificarsi non tanto con la normale alimentazione ma quando dei cattivi consiglieri suggeriscono inutili o pericolose aggiunte di integratori proteici, tra cui gli aminoacidi ramificati. Per i ragazzi che praticano regolarmente un'attività sportiva, il fabbisogno proteico giornaliero dovrebbe essere di circa 1,2 - 1,5 grammi di proteine per ogni chilo di peso, mentre per gli adulti sedentari sono già sufficienti 0,8 - 1 g/kg. Pertanto, quando si assume un integratore contenente aminoacidi o proteine di qualsiasi natura, bisogna stare attenti a ridurre l'introduzione con il cibo degli altri alimenti ad alto contenuto proteico. Nei 14 pasti principali di una settimana, si consiglia di consumare:



- carne: 3 - 5 volte, alternando ogni genere di carne, compresi bresaola e prosciutto;
- pesce: 2 - 3 volte, preferibilmente pesce azzurro oppure pesci a trancia, pesce di acquacoltura o surgelato, ma anche tonno in scatola;
- uova: 2 volte;
- formaggi: 2 - 3 volte;
- legumi con cereali: 2 - 3 volte: (minestroni di pasta e fagioli, riso, piselli...)

La necessità quotidiana di proteine nell'attività può arrivare anche a 2,5 g/kg/die. E' bene, comunque, che l'assunzione delle proteine sia distribuita in vari momenti della giornata: in ciascun pasto non si assimilano infatti più di 30-35 g di proteine e se il rifornimento proteico è distribuito nella giornata, gli effetti dell'allenamento sono maggiori. Ricordandosi che il muscolo ingrossa se le singole fibre aumentano di volume (ipertrofia) e l'ipertrofia avviene se c'è sintesi di nuove proteine. L'allenamento (contro resistenza) costituisce lo "stimolo allenante" per l'ipertrofia. La sintesi di nuove proteine può avvenire solo se è disponibile la "materia prima" cioè gli aminoacidi

### Gli aminoacidi a catena ramificata

Sono aminoacidi essenziali conosciuti anche con la sigla BCAA (dall'inglese brain chain aminoacids). Il fabbisogno giornaliero raccomandato è di 40 mg/kg/die per la Valina, 23 mg/kg/die per la Isoleucina e 20 mg/kg/die per la Leucina. In totale circa 80 mg/kg/die, pari a circa 6 g/die (rapporto 2:1:1) in un soggetto di 70 kg.

Nella carne circa il 20% delle proteine è costituito da BCAA (ci sono circa 4 g di BCAA ogni 100 g). Prima dello sforzo possono essere utili, per contrastare l'ingresso del triptofano e quindi, per ridurre la sintesi di serotonina e, perciò, la sensazione di fatica.

Possono anche fungere da tamponi ematici. Dopo lo sforzo possono favorire il recupero. Possono trasformarsi in glutammina e ri-

durre il rischio di infezioni. Comunque, gli aminoacidi ramificati, sono ampiamente presenti nelle proteine dei comuni alimenti che, se consumati nelle giuste quantità, sono in grado di coprire completamente il, sia pur aumentato, fabbisogno nutrizionale giornaliero degli atleti.

L'indicazione del rapporto 2:1:1 tra Leucina, Isoleucina e Valina è possibile motivarla con il tentativo di voler far rispettare, nei prodotti dietetici contenenti BCAA, il rapporto con cui i tre aminoacidi sono presenti, in linea di massima, nella maggior parte degli alimenti.

### La glutammina

È un aminoacido non essenziale che, però, nei momenti di allenamento intenso, viene spesso prodotto in quantità insufficiente. I suoi bassi livelli ematici sono talvolta associati ad un aumento delle infezioni: la glutammina è indispensabile per la maturazione di linfociti, monociti e macrofagi.

### La creatina

L'uomo perde circa 2 g/die di creatina ma ne sa sintetizzare soltanto 1 g/die; il resto deve essere assunto con le carni. Le carni contengono circa 4,5 g di creatina per kg. Le concentrazioni massimo del muscolo umano sono pure di circa 4 g/kg.

La creatina assunta per bocca, entra nel sangue e da qui va nel muscolo e risulta elevata fonte di energia. L'assunzione di creatina può servire soltanto a chi non ne ha già i massimi livelli possibili nel muscolo (ossia circa 120-130 g totali per chi pesa 70 kg). Per gli altri ne bastano quantitativi piuttosto ridotti, pari a circa 2-3 g/die. La creatina non

ha alcun effetto tossico nei dosaggi utilizzati abitualmente.

## Reintegrazione idrosalina

1. idratarsi bene già prima dell'esercizio (400 - 600 ml nelle 2 ore precedenti)
2. proseguire durante l'esercizio (150-300 ml ogni 15-20')
3. se l'esercizio è prolungato (> 90') ricorrere agli "sport drinks" (carboidrati, elettroliti) ipotonici

### Bevande reidratanti

Obiettivo: prevenire la disidratazione e la carenza dei minerali persi con la sudorazione

Il sudore è una soluzione acquosa in cui si trovano soprattutto questi minerali: sodio, cloro, magnesio e potassio. Si possono avere disturbi sia dalla carenza di acqua, sia dalla carenza di minerali. Già una perdita di liquidi pari al 2% del peso corporeo (1,5 kg per un uomo di 70 kg di peso) riduce il rendimento dell'organismo; si arriva al 3% (2,1 kg) in chi è abituato a sudare molto. I crampi sono correlati alla perdita di elettroliti, specie di sodio.

### La bevanda ideale durante lo sforzo

La bevanda attraversa rapidamente lo stomaco se contiene come massimo il 5% di carboidrati. È bene che la bevanda contenga cloro, sodio, potassio e magnesio

La bevanda deve avere una concentrazione uguale (isotonica) o meglio inferiore (ipotonica) a quella del plasma (280-300 mOsm/l), in modo da passare velocemente dall'intestino al sangue.



A cura di **Pio Tisi**

## Curiosando...

Simpatica filastrocca

*ricevuta da Adelio Beltrami (Magnabò)*

**Òm süla pipa cu la porta m buca,  
in managa di capél cu la camisa sül cò,  
ét vist la mé via pasar sü la galina?  
Su tantu pardüda da averla rabida,  
la fava pügn gros cumi öf!**

Proverbi molto belli di antica saggezza

*ricevuti da Lucia Maturi (Cilena)*

**La mort da l'om la riva fin al gom,  
la mort dal fiöl la pasa 'l cör.**

*Il dolore per la morte del marito arriva al gomito,  
il dolore per la morte di un figlio arriva e trapassa il cuore.*

**Val pü 'n om di paia chi des fiöi d'or.**

*Vale di più un marito, anche se è debole, che dieci figli d'oro.*

**Val pü na gucia di mel chi 'n baril d'asè.**

*Vale più una goccia di miele che un barile d'aceto.*

**Al ciapàr l'insögna a spendar.**

*Il guadagnare insegna a spendere, nel senso che il sacrificio per guadagnare,  
fa riflettere per spendere bene.*

**Al paciü nu l capìs al famà.**

*La persona ricca (pasciuta) non capisce il povero.*

Ricetta di una nonna che vuol rimanere anonima, ma che di cucina se ne intende.

## TORTA DI PANE

(per 8 persone)

Mettere in ammollo circa 16 panini vecchi, in un litro o più di latte, per circa 2 ore.

Quando il pane si è inzuppato bene schiacciarlo (strizzarlo), in modo far uscire il latte in più.

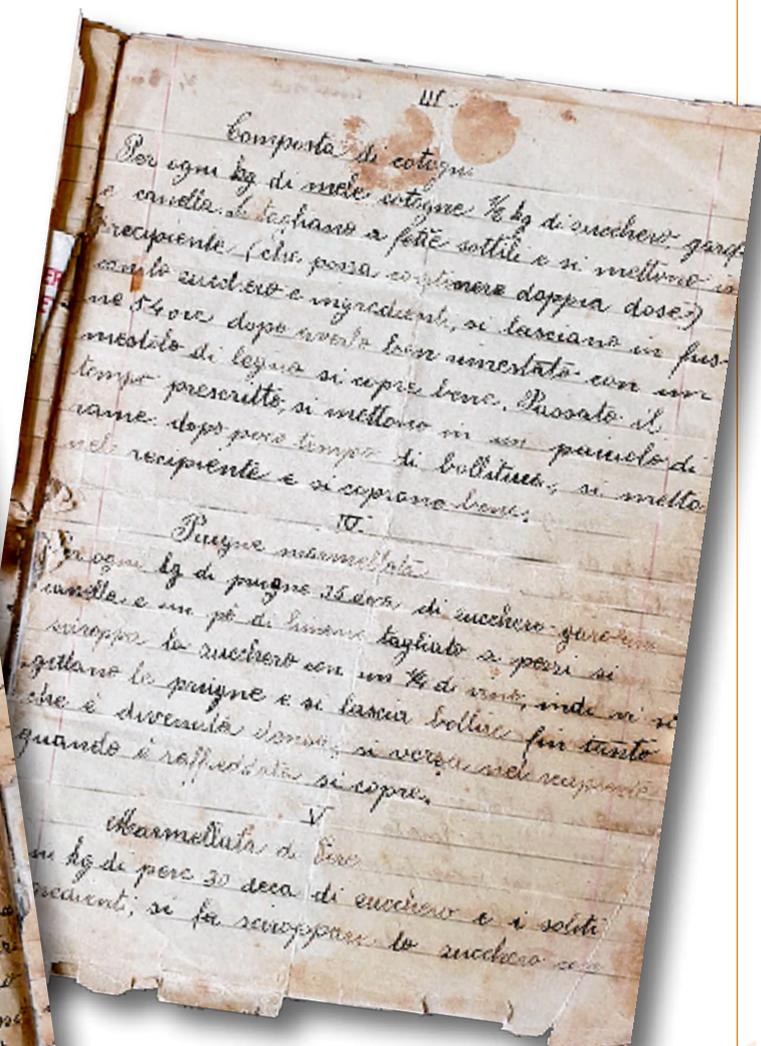
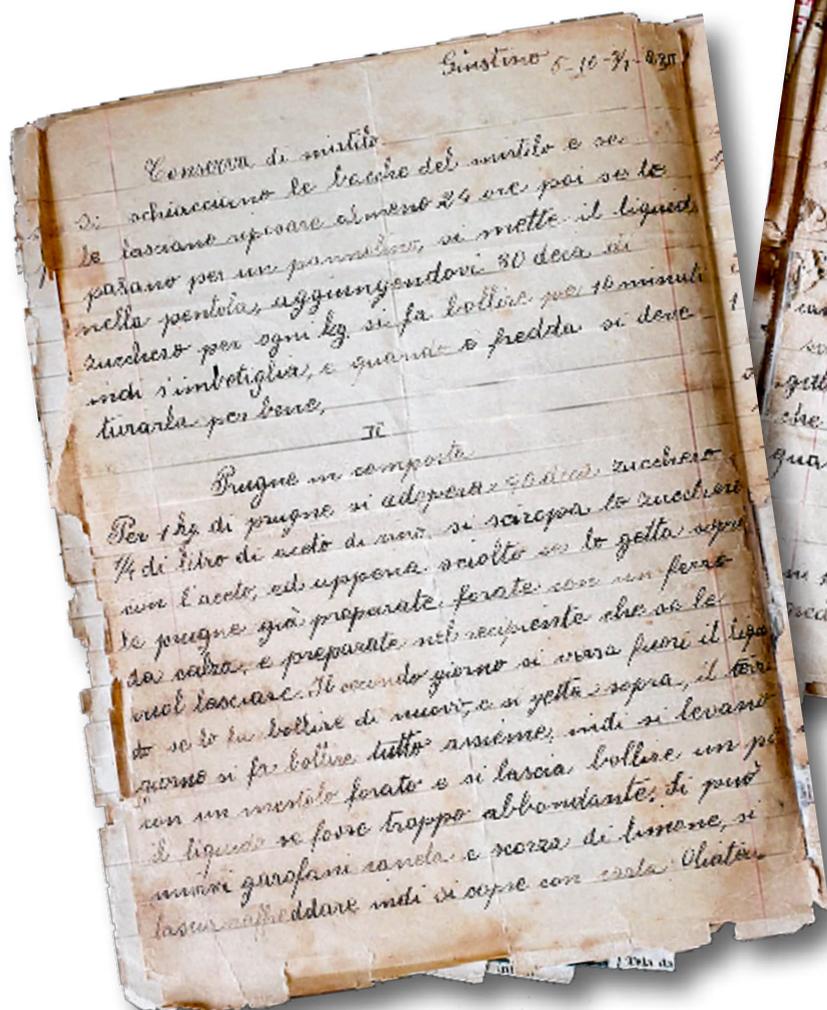
Nel frattempo sbucciare 10 mele e tagliarle a pezzetti, aggiungere 2 etti di uva sultanina, 2 etti di zucchero, 2 uova e una buccia di limone grattugiata.

Chi vuole può aggiungere qualche pinolo o noce.

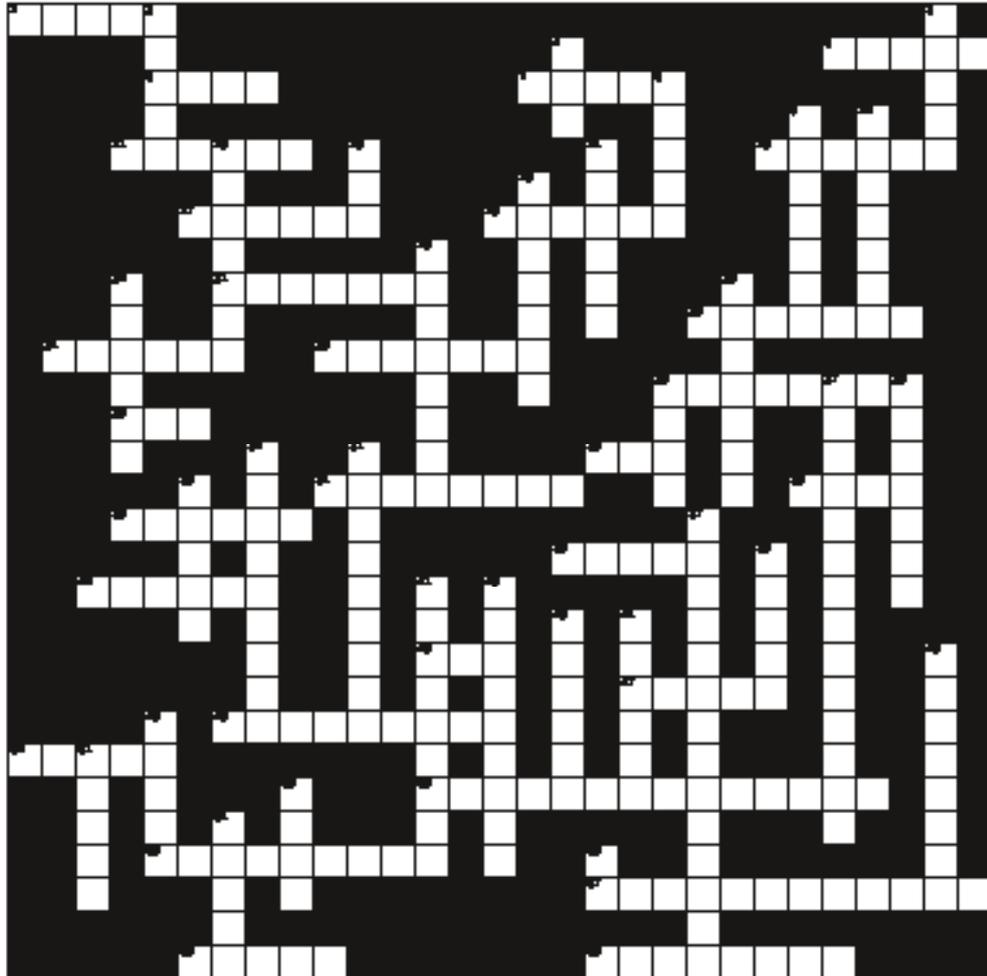
Amalgamare tutto assieme e impastare bene mele, uva, zucchero e pane bagnato.

Cuocere in una teglia imburata per circa un'ora a forno moderato.

e qualche  
marmellata...



# Cruciverba



- Orizzontali**
- 1 spuntava di nocciu... anche in mezzo alla foresta
  - 5 abitanti di Massimena, occhi
  - 6 pecore
  - 7 sedici
  - 11 utensile per tostare l'arzo per fare il caffè
  - 15 roncata a Giustino
  - 17 che scotta...
  - 18 tronco sul quale si spacca o taglia la legna...
  - 21 che balzetta
  - 23 l'ultima nota in famiglia, il più piccolo di età
  - 24 annesso che si usava per scaldare il letto, suona
  - 25 giacca...
  - 26 trecento
  - 29 vocali in scolio
  - 32 sterco di animale o anche umano
  - 34 verticello leggero...ma gelato
  - 35 contentare in tutta per fiero
  - 36 pezza, stroccia...per pulire i pavimenti
  - 38 albero di betulla a Pinzolo...
  - 40 rannone
  - 45 pianta di gelso
  - 47 il verso delle mucche (verbal)
  - 49 grasso rotto
  - 50 piccolo oggetto che può entrare nell'occhio e dare fastidio...
  - 53 eravamo noi?
  - 55 parte sotto e punta della calza fatta a mano
  - 57 anello ornato
  - 58 recipiente per far la polenta
  - 59 inghiottire

- Verticali**
- 2 uno che ha poca voglia di lavorare
  - 3 albero di betulla a Giustino...
  - 4 muro
  - 8 sottano
  - 9 le slitte per il trasporto invernale di fieno o legna si frenavano con la...
  - 10 foglie essiccate delle panocchie del granoturco, essiccate e usate come materasso
  - 12 involucro legnoso della noce e guscio dell'uovo
  - 13 vuoto...vuota
  - 14 che puzza di muffa...al sa di...
  - 16 festa della canelana
  - 19 i carri si frenavano con la...
  - 20 fasci di fieno essiccate, alimento per capre...
  - 22 persona che spesso racconta bugie
  - 26 il calcione del mulo, dell'asino
  - 27 puliscio il mento
  - 28 piangere fortemente, tipico dei bambini; verso dell'asino
  - 30 lucertola
  - 31 coperta pesante
  - 33 abbeveratoio scavato in un tronco
  - 37 la vostra giacca
  - 39 luogo dove si lava no (lavava no), le stoviglie...
  - 41 buca neve
  - 42 roncata a Pinzolo
  - 43 ramoscelli secchi usati per accendere il fuoco
  - 44 briglia di fiume, di torrente
  - 46 annesso di legno ricurvo, sagomato che serviva per portare a spalla due secchi d'acqua
  - 48 persona biricchina, birbone...
  - 51 berretta floscia e non molto pulita
  - 52 materasso di lana e cotone...
  - 54 odorato...odore di qualcosa o qualcuno...fiutare l'odore...la...
  - 56 articolo indeterminativo "uno"

Attenzione a quando risolvete il cruciverba: gli apostrofi iniziali o finali occupano un quadratino; nelle frasi di risposta lo spazio tra una parola e l'altra occupa uno quadratino; anche i punti di domanda, esclamativi ...occupano un quadratino. Quindi nel risolvere il prossimo cruciverba, tenete presente la soluzione del primo... (Pio Tisi)

# Numeri utili

	telefono	fax
■ MUNICIPIO	0465 501074	0465 503670
■ GUARDIA MEDICA	0465 801600	
■ AMBULATORIO MEDICO COMUNALE	ogni medico risponde al proprio cellulare	
■ AZIENDA PER IL TURISMO		
MADONNA DI CAMPIGLIO, PINZOLO, VAL RENDENA	0465 501007	
■ SCUOLE ELEMENTARI	0465 503162	
■ CARABINIERI STAZIONE DI CARISOLO	0465 501018	
■ BIBLIOTECA COMUNALE DI PINZOLO	0465 503703	
■ AMBULATORIO VETERINARIO	0465 500010	
■ VIGILI VOLONTARI DEL FUOCO		
GIUSTINO - MASSIMENO	0465 503448	
■ SET - GUASTI ELETTRICITÀ	800 969888	
■ EMERGENZA SANITARIA - PRONTO SOCCORSO	<b>112</b>	
■ PRONTO INTERVENTO POLIZIA	<b>112</b>	
■ PRONTO INTERVENTO CARABINIERI	<b>112</b>	
■ PRONTO INTERVENTO VIGILI DEL FUOCO	<b>112</b>	

## Ricevimento amministratori

(solo su appuntamento)

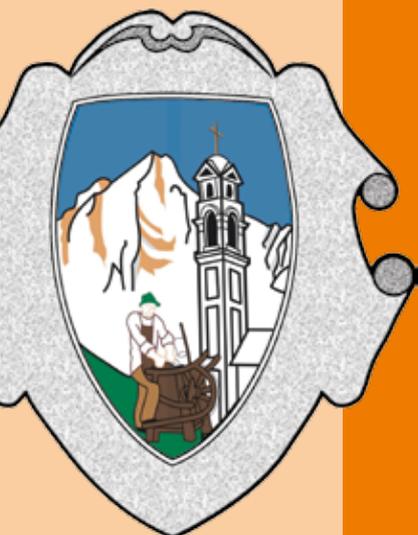
**Joseph Masè** (*sindaco; urbanistica, edilizia privata, cantieri comunali, qualità urbana e rapporti con il personale*):

lunedì 17.00 - 18.00, giovedì dalle 11 alle 12.

**Carmen Turri** (*vicesindaco; assessore alla cultura, servizi e attività sociali, sanità, turismo, commercio e attività produttive*): lunedì 17.00 - 18.00.

**Angelo Maestranzi** (*assessore alle foreste, agricoltura, territorio e viabilità extraurbana*): lunedì 17.00 - 18.00.

**Silvanio Maestranzi** (*assessore ai lavori pubblici, parco faunistico, acquedotto comunale*):  
Riceve solo su appuntamento.



PERIODICO SEMESTRALE DEL COMUNE DI GIUSTINO

## Casa Diomira, il museo prende forma



*Vi lasciamo un'immagine delle prime installazioni che formeranno  
l'esposizione permanente ospitata da Casa Diomira, in attesa  
dell'inaugurazione ormai prossima.*

Anno 4 - numero 1  
giugno 2019

Poste Italiane S.p.A.  
Spedizione in a.p. -70%  
DCB Trento - Taxe perçue