

# EL mAGNA LAMPADE

Giornale di Malé, Arnago, Bolentina, Magras, Montes

UN MONDO DI LIBRI



# SOMMARIO

Il saluto della redazione	pag. 3
La biblioteca e la bibliotecaria si raccontano	pag. 4
Tutti in biblioteca	pag. 14
La biblioteca storica del centro studi “alla Torraccia” di Terzolas	pag. 15
Storia di un volantino bellico	pag. 19
La palestra di arti aeree	pag. 20
Malé è un paese rotondo - brevi considerazioni sul turismo ‘fedele’	pag. 22
A spasso per Malé	pag. 24
Benessere e Movimento	pag. 27

# EL MAGNA LAMPADE

**DIRETTORE RESPONSABILE:** Eva Polli

**PRESIDENTE DEL COMITATO DI REDAZIONE:** Sergio Zanella

**Comitato DI REDAZIONE:** Filippo Baggia | Gianfranco Rao | Simone Pizzini | Cristina Preti | Nicola Zuech | Valentina Zanini

**HANNO COLLABORATO:** Marcello Liboni | Francesca Giacomoni | Marina Silvestri | Milena Angeli | Serena Cristoforetti  
| Tiziano Corradini

**In copertina:** foto di Silvano Andreis

**In terza di copertina:** foto di Sergio Zanella

**In quarta di copertina:** El Magnalampade bozzetto Livio Conta

È un progetto del Comune di Malé (TN)

Realizzazione Graffite Studio di Walter Andreis Zona Commerciale, 6/A 38027 MALÉ (TN) - produzione@graffitestudio.it

Redazione Piazza Regina Elena, 17 38027 Malé (TN) redazione.elmagnalampade@gmail.com

Autorizzazione Tribunale di Trento n. 905 Registro Stampe del 24.05.1996



# IL SALUTO DELLA REDAZIONE

A distanza di qualche mese torniamo nelle vostre case con l'ultimo numero del Magnalampade siglato dalla presente redazione, che, all'indomani delle elezioni amministrative del settembre 2020, verrà rinnovata. La recente pandemia Covid ha posticipato l'uscita del presente numero, che è arrivato nelle vostre case in ritardo rispetto alla normale tempistica d'uscita. Di ciò ci scusiamo.

Consapevoli che l'emergenza ha notevolmente modificato la vita di ciascuno di noi, speriamo con questo numero di portare qualche minuto di spensieratezza e leggerezza. Nelle pagine che avrete modo di sfogliare si parlerà di biblioteche, custodi di un ingente numero di libri e di volumi che mai come durante le dure settimane del lockdown sono sembrati essere valvola di sfogo per la nostra voglia di evasione dalle pareti di casa. Leggere acculta la persona e libera la mente, facendola vagare alla ricerca di qualcosa di nuovo e dimenticare pensieri e paure. La biblioteca gioca pertanto un ruolo di grande importanza anche nella società odierna, rimanendo punto di riferimento per chi, nonostante la prorompente ondata tecnologica, trova ancora un rifugio nella carta stampata.

Come si diceva in precedenza, all'indomani delle elezioni svolte a metà settembre, il comitato di redazione verrà rinnovato.

## ERRATA CORRIGE

Cogliamo l'occasione per effettuare una rettifica riguardo all'articolo uscito a pagina 23 del precedente numero del Magnalampade che portava il titolo "La seggiovia del Peller. Ieri e, forse, domani". Tale articolo, come spiegato nell'introduzione a cura del presidente Zanella, faceva riferimento a un'intervista al presidente APT Rizzi pubblicata sulla versione cartacea ed online del giornale L'Adige in data 11 febbraio 2019. Erroneamente all'interno dell'articolo non è stato riportato il nome dell'autrice dell'intervista Lorena Stablum, a cui rivolgiamo le nostre scuse per la dimenticanza.

Cogliamo l'occasione per ringraziare entrambi i gruppi consiliari del quinquennio 2015/20 con cui abbiamo piacevolmente collaborato e le tante persone e associazioni che in questi cinque anni ci hanno inoltrato materiale di vario tipo. Desideriamo inoltre sottolineare che all'intero di questo numero non troverete le consuete pagine dedicate al gruppo di maggioranza e di minoranza del quinquennio 2015/20, visto che le tempistiche d'uscita del giornalino coincidevano con il silenzio elettorale dettato dalla finestra elettiva.

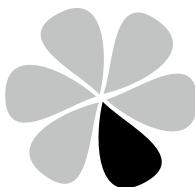
Sperando che abbiate apprezzato il nostro operato in questo quinquennio, vi salutiamo cordialmente e auguriamo un buon lavoro a chi avrà l'onore e l'onore di redigere i prossimi numeri del giornalino comunale.





# LA BIBLIOTECA E LA BIBLIOTECARIA SI RACCONTANO

di Francesca Giacomoni



## Biblioteca di Malé

Vorrei fossero le parole di Lidia Conta, cui è intitolata la nostra sala di lettura, ad introdurre questo racconto, che tesse la storia della Biblioteca comunale di Malé, dal 1969 al 2019 (50 anni!).

**L'articolo che segue è apparso su "El Magnalampa-de" nell'agosto del 1984**, in occasione della ristrutturazione del Municipio.

Al tempo la maestra Lidia Conta era assessore alla cultura ed il maestro Costanzo Andreis aveva ricoperto il ruolo di bibliotecario part-time dal 1969 al 1978. Nell'estate del 1978 vinsi il concorso pubblico per bibliotecario-animateur culturale presso il Comune di Malé e dal 1° gennaio 1979 subentrai al maestro Costanzo, che aveva deciso di lasciare l'incarico. Lidia Conta mi chiedeva suggerimenti, nuove idee per avvicinare la popolazione alla biblioteca, e le idee arrivarono...

Ricordo il cineforum, autogestito in tutto e per tutto: scendevo a Trento in tram per noleggiare la pellicola alla San Paolo distribuzione, montavo la pellicola



16 mm su un proiettore concesso in prestito dalla Scuola Media, presentavo il film presso la Sala rotonda dell'A.P.T. ed il giorno seguente riportavo la pellicola a Trento (forte di un'esperienza analoga maturata presso l'Istituto Magistrale di Cles).

Un appuntamento speciale fu l'osservazione astronomica del cielo con il Gruppo Astrofili di Trento, con Christian Lavarian, che conosciamo oggi quale coordinatore del Muse per la parte astronomica. Organizzammo viaggi alla stagione operistica dell'Arena di Verona, mancando in paese un'agenzia che se ne occupasse. Ricordo con simpatia che un giorno l'assessore mi disse: "a lei Francesca si potrebbe dare il premio Nobel per l'autonomia!"



Ecco l'articolo

# La Biblioteca Comunale

di LIDIA CONTA Assessore Delegato alla Presidenza della Biblioteca

Il Comune di Malè nell'intento di realizzare un servizio di pubblica lettura nell'ambito del sistema bibliotecario provinciale ha istituito con deliberazione consiliare n. 7 dd. 9.1.1969 la Biblioteca Pubblica Comunale che funzionerà e sarà gestita secondo le direttive di indirizzo e coordinamento esercitate dalla Provincia Autonoma di Trento.

La Biblioteca è un servizio culturale pubblico finalizzato all'educazione permanente dei cittadini mediante:

- a) il recepimento, l'acquisizione, l'ordinamento, la catalogazione, la conservazione, la tutela e l'uso pubblico di opere, documenti manoscritti, a stampa e audiovisivi;
- b) la diffusione dell'informazione con ogni mezzo di comunicazione;
- c) il reperimento e la raccolta della documentazione necessaria a conoscere e a diffondere la storia e le tradizioni del Trentino, nonché della realtà contemporanea;
- d) l'attuazione di iniziative culturali che contribuiscano all'educazione del cittadino anche in collaborazione con la scuola e con gli organi collegiali previsti dall'ordinamento scolastico, nonché con enti e associazioni culturali e con gli organismi del decentramento amministrativo.

Per il raggiungimento delle predette finalità la Biblioteca disporrà di personale qualificato, materiali di consultazione e di prestito opportunamente conservati, incrementati ed aggiornati, locali ed arredi adeguati.

Così recitano i primi articoli del Regolamento adottato dal Consiglio Comunale allorché volle dare avvio all'attività della sua Biblioteca che ora, avendo raggiunto una proverba adolescenza, aveva ben ragione di pretendere una nuova veste adeguata alla statura raggiunta.

Quindi l'Amministrazione Comunale nella fase progettuale di ricostruzione del municipio studiò di sceglierle la collocazione migliore e si affidò al gusto artistico del pittore Paolo Valorz perché coordinando l'abile mano degli artigiani locali donasse un assetto piacevole e decoroso all'ampia e rinnovata sede. Le accoglienti sale consentono ora agli utenti abituali e nuovi, confortevoli soste per una lettura tranquilla, per un'attenta consultazione, per un'audizione indisturbata o per un semplice servizio informativo.

Così dopo piccoli, graduali passi dalla modesta fase di avvio, anche questo importante servizio di promozione culturale ha davvero ottenuto una sede adeguata.



Allorché il Consiglio Comunale, espletate premurosamente le formalità burocratiche per l'istituzione della Biblioteca Civica, ne decise l'apertura delibèrò, secondo le prescrizioni del Regolamento, di affidare la gestione del servizio ad un Consiglio di Biblioteca, rinnovabile per trienni. Ne furono primi componenti la prof. Cabassi Preside della locale Scuola Media, l'ins. Saverio Zanella, il signor Guido Bertagnoli e quale presidente, l'Assessore delegato del Sindaco. Fu loro guida preziosa il dott. Chistè, funzionario dell'Assessorato Provinciale all'Istruzione, che coordinò con grande abilità l'acquisto delle necessarie e fondamentali dotazioni, il sistema organizzativo dell'attività, la fase insediativa del lavoro ed il suo svolgersi progressivo.

La carenza di strutture disponibili al momento, fu il primo grosso scoglio che frenò la marcia di partenza e che venne superato grazie alla comprensiva attenzione della Fondazione Ugo Silvestri, la quale per volontà del suo Presidente sig. Mario Rauzi, pose a disposizione della Biblioteca il locale riservato al Direttivo dell'Istituzione presso la Casa della Gioventù, dove anche l'Arciprete don Micheli ci ospitò con cordialità, nel presupposto di favorire un servizio di promozione culturale che avrebbe coinvolto soprattutto il mondo giovanile.

La conduzione dell'attività fu affidata all'ins. Costanzo Andreis. Egli seppe sollecitare con perizia di vero maestro l'immediato interesse dei ragazzi e dei giovani, che affollarono la Biblioteca fin dall'inizio con atteggiamento serio, dimostrando viva curiosità delle informazioni che vi potevano attingere, amore alla lettura e alla ricerca nelle quali si vedevano guidati con mano sicura ed amica.

Gli stessi giovani lettori seppero tessere una crescente trama di relazioni con le famiglie, con la scuola, con i loro amici, per cui il movimento e le prestazioni della Biblioteca divennero presto sostenuti e tali da far rimarcare la necessità di una sistemazione più idonea, che disponesse di maggiore spazio e fosse meno decentrata.



Un passo migliorativo si poté compiere trasferendo la sede nei locali già adibiti ad ufficio postale e rimessi a disposizione dal Comune. Si studiò un riadattamento appropriato per utilizzare in modo funzionale le varie salette disponibili e ricavare un angolo destinato a fonoteca.

Le migliori disposizioni permisero un incremento di iniziative rivolte a sollecitare l'interesse pubblico per diverse opportunità culturali: furono organizzati cineforum, proiezioni e conversazioni relative alla conoscenza dell'ambiente, corsi di lingue straniere, esposizioni delle opere di giovani artisti che volessero mettere in mostra l'espressione delle loro capacità pittoriche.

Nel frattempo si accrescevano costantemente le tessere di schedario che registrano i prestiti, si allungavano i cataloghi dei volumi disponibili, s'incrementano i dati statistici delle presenze; si rinnovavano i Consigli, si esperimentavano iniziative nuove.

La Biblioteca scriveva di giorno in giorno la sua piccola storia modesta, camminando sempre in salita. L'orario di apertura limitato alle ore pomeridiane divenne insufficiente, specialmente nella stagione estiva poiché i numerosi turisti, ospiti della borgata, dimostrarono sempre grande apprezzamento ed interesse per la presenza di questo servizio.

Avendo scelto il signor Andreis di lasciare il suo incarico per inserirsi nella carriera scolastica, si provvide ad assumere un addetto a tempo pieno, per mezzo di concorso, che

Vorrei commentare quanto sopra esposto da Lidia Conta dicendo che quando vinsi il concorso nel 1978, non sapevo bene cosa mi aspettasse. Infatti avevo solo 19 anni, conoscevo la biblioteca da utente, da studentessa.

- n. 8450 complessivi volumi in dotazione;
- n. 670 dischi per audizioni;
- n. 60 raccolte diapositive per proiezioni.

Con questo sostanzioso materiale ben presentato nella nuova accurata sistemazione, la Biblioteca si ripropone ora al servizio del pubblico, pensando ad un avvenire operoso, nella piena soddisfazione del traguardo raggiunto, il quale rende peraltro doveroso a chi ne guidò il tragitto, rivolgere riconoscente pensiero a coloro che in modo e in misura diverse, ma sempre con intima dedizione, hanno prestato la propria collaborazione a rendere agibile e positivo il percorso:

- alle Amministrazioni Comunale e Provinciale, particolarmente al dott. Andreolli Assessore Provinciale alla Cultura ed al suo predecessore dott. Lorenzi;
- ai funzionari del medesimo Assessore;
- a tutti i componenti dei vari Consigli di Biblioteca che si sono susseguiti, un grazie particolare e vivissimo.



La biblioteca, ubicata presso il Municipio, con accesso da via Jacopo Acconio, era composta da due salette piuttosto piccole e poco illuminate, arredate con scaffali zincati (spazio ex ufficio postale); a riscaldarle funzionava una stufa a kerosene che

bisognava accendere e caricare manualmente. In un cunicolo privo di finestre erano allocate alcune poltrone per l'ascolto in cuffia della musica. I ragazzi entravano per ascoltare i Pink Floyd, I Beatles, i Deep Purple, Bob Dylan, Francesco Guccini, etc. e l'impianto stereo, dotato di due giradischi con amplificatori Akaj era veramente bellissimo per quei tempi. Per quanto riguarda la lettura, non esisteva la fascia primissima infanzia. A frequentare la biblioteca erano soprattutto studenti delle scuole superiori ed insegnanti o comunque persone acculturate.

Sugli scaffali della prima sala si trovava una discreta dotazione di narrativa per adulti e per ragazzi, appartenente al fondo circolante provinciale (soprattutto i grandi classici). Nella seconda sala alcune encyclopedie di proprietà, monografie, saggi. In questa stanza più interna aleggiava odore di chiuso, di muffa. A me, giovane studentessa, quegli spazi sembravano limitati e limitanti e si doveva veramente allenare la fantasia per scovare il modo di far varcare la porta a nuovi utenti.

Il registro di ingresso dei libri di proprietà recava al n. 1 di data 18/04/1970 il titolo: "Manuale del bibliotecario", segno inequivocabile della volontà da parte della nostra Provincia di avviare un percorso di formazione ben specifico. Tutti i libri registrati fino all'agosto del 1979 portano come luogo di provenienza Centro Biblioteconomico Trentino, ossia venivano direttamente acquistati e trasferiti a Malé dagli uffici provinciali competenti, assieme alle relative schede bibliografiche. Il registro porta questa provenienza fino al numero di ingresso 5.300. Il fondo circolante non veniva invece inventariato, in quanto periodicamente rinnovato.

Dal momento della mia assunzione, al bibliotecario (coadiuvato dal Consiglio di biblioteca) viene dato potere di acquistare i libri per formare la collezione della biblioteca ed il fondo circolante viene ritirato dalla Provincia (famoso bibliobus con autista addetto). Tempi lontanissimi!

Il Comune di Malé, su richiesta della Provincia, sperimenta per un paio di anni una convenzione con il Comune di Rabbi e apre una sala di lettura a San Bernardo. Ma le difficoltà riscontrate con l'amministrazione comunale di Rabbi portarono ben presto allo scioglimento di questa convenzione. I libri acquistati per la sede di Rabbi, inventariati nel patrimonio del Comune di Malé, di fatto saranno lasciati presso la sala di lettura del Comune di Rabbi.

Inizia in questi anni un lento processo di identificazione del profilo di biblioteca, di una biblioteca ideale, che tenga altrettanto conto delle esigenze della popolazione, delle scuole del paese e delle scuole superiori presenti nei territori limitrofi.

Dopo la ristrutturazione del Municipio, che impegnò gli anni 1982-1983, la biblioteca disponeva di tutta la parte sinistra del piano terra dell'edificio (anche dove vi era prima la farmacia), con ingresso dalla piazza principale del paese. Avevamo trascorso due anni, in attesa del restauro, nel piano terra della casa

privata di Lucio Citroni, titolare dell'impresa che aveva avuto l'incarico di ristrutturazione dell'edificio. Ma i libri non ci stavano tutti in quell'unica sala di via 4 Novembre e quindi molti furono depositati presso la centrale elettrica del Pondasio; quando andammo a riprenderli, molti erano deperiti per l'umidità.

Ora spettava altresì al bibliotecario il compito di catalogare i libri seguendo le regole italiane di catalogazione per autori, redigendo le singole schede bibliografiche (un cartoncino battuto a macchina), che andavano riposte nei cassettoni del catalogo, secondo ordine alfabetico di autore, di soggetto, e per materia. Iniziai con il frequentare assiduamente la libreria Artigianelli di Trento per la scelta dei libri e Domo-lux per l'acquisto dei dischi al vinile. Con l'ausilio dei cataloghi cartacei delle varie case editrici, con le visite dei rappresentanti, con la consultazione di "Tuttolibri", incrementavo ogni giorno la mia conoscenza dell'offerta editoriale. La nostra, per la legge provinciale, doveva essere una biblioteca di base, di pubblica lettura, costituita da libri di narrativa e prima informazione.

*Per inciso: nel 1969 era stata istituita una biblioteca anche a Vermiglio. Nel 1981 apre la biblioteca di Peio, e negli anni a seguire saranno attivate le biblioteche di Ossana e di Dimaro; infine nel 2002 Mezzana apre come punto di prestito collegato alla biblioteca di Dimaro.*

Ma torniamo al Municipio ristrutturato. La biblioteca riapre i battenti nel 1984 con arredi stupendi ed importanti, realizzati in legno massiccio dai nostri artigiani solandri, guidati dal pittore Paolo Vallorz. Ora trova spazio anche un ufficio, una grande sala con reception, uno spazio per ascoltare musica e seguire film. Si riparte con grande impulso con l'acquisto di libri, anche per rimpiazzare quelli deperiti, e ben presto la biblioteca crescerà anche nei contenuti. La biblioteca inizia ad essere sempre più frequentata, anche per il comodo e visibile accesso dal marciapiede affacciato sulla piazza. Chi entra per leggere il giornale, chi soggiorna per una lettura, chi ascolta la musica o guarda un film. Le scuole si prenotano con visite di classe e portano via libri ed entusiasmo per la lettura. Nascono molteplici scambi costruttivi con gli insegnanti della scuola media!

Riporto di seguito un dato, indice del progressivo incremento dei lettori:

*anno 1980 n. dei tesserati 523*

*anno 1998 n. tesserati 1017*

La Provincia si faceva carico al tempo della maggior parte delle spese di biblioteca, come la ristrutturazione delle sedi, l'acquisto degli arredi e delle attrezzature. La formazione del personale vedeva frequenti appuntamenti e corsi di formazione anche residenziali, sulla catalogazione, sulle bibliografie, etc.

Di lì a pochi anni, il nostro sistema bibliotecario trentino toccherà l'apice per qualità in ambito nazionale. A memoria di quanto espresso sopra, voglio riportare fedelmente un trafiletto di "La Stampa" del 3 aprile 1988, a cura di Mario Rigoni Stern.

## STORIE DI GENTE DELL'ALTOPIANO

# All'osteria di Musil

Nei paesi tra le montagne sono appena finite le lunghe sere invernali e si accoglie la primavera con le prime e attese piogge che fanno ritornare il verde sui prati, ancora bruni e secchi dopo che sono stati liberati dalla neve. Intanto, tra l'una e l'altra pioggia di marzo, si aggiustano i recinti degli orti e si spaccia il ghiaccio nelle zone in ombra. Finora le sere sono state lunghe, specialmente in quei paesi dove il sole arrivava per qualche ora, o si vedeva solo distendere le montagne intorno, a gennaio, illuminare la cuspide del campanile.

In Trentino, però, anche nei villaggi più remoti e alti, ma non solo nell'inverno, a fare compagnia alla gente ci sono migliaia di libri, tanti periodici, quotidiani e riviste che il Servizio Attività Culturali della Provincia mette a disposizione in una ottantina o più biblioteche comunali distribuite su tutto il territorio. Credo che in pochi o nessun luogo d'Italia si sia così intensamente lavorato per fornire cultura a tutti, senza preclusioni.

Nei mesi scorsi abbiamo avuto occasione di vedere e toccare con mano alcune di queste biblioteche comunali: dalla Valle Sugana alla Valle di Fassa, dalla Valle di Sole a Folgaria a Luserna e sempre rimanere lievemente sorprese nel constatare come tra gli edifici pubblici sempre bene curati, sedi delle Comunità, Municipi, Servizi Sociali, il più accogliente e il più familiare fosse adibito a biblioteca. Ma non chiuso a orario ridotto a qualche ora, disertato dalla gente, in penombra austera, ma spalancato e luminoso sul paesaggio intorno delle montagne e delle case, e dentro sempre un bibliotecario o due al lavoro, ad ascoltare i desideri della gente paesana e dei ragazzi scolari, a dare consigli.

★ \*

A Ossana-Fucine, Val di Sole, 715 abitanti, la biblioteca ha 3400 libri, 360 dischi e cassette, è abbonata a 24 giornali e riviste; gli abitanti iscritti al prestito sono quasi tutti e in un anno ha dato in lettura a domicilio 1228 volumi, in 194 giorni di apertura è stata frequentata da 3057 presenze di adulti e da 1771 presenze di ragazzi. Qui, un giorno sul finire dell'inverno, ho visto entrare una donna che scendeva con la borsa della spesa da un casolare isolato a chiedere due libri. La mattina dopo, nella biblioteca

di Malé, con Rabbi 3617 abitanti, 8300 volumi, 38 periodici e quotidiani, un migliaio di dischi e cassette, una giovane madre e la sua bambina si perdevano a fantasticare nel reparto «ragazzi» e infine se ne tornarono a casa con le *Fiabe italiane* di Italo Calvino.

Un pomeriggio a Canazei: 912 abitanti, 3600 libri, 28 riviste e giornali, 300 dischi, 6150 presenze in biblioteca (era molto freddo e le alte montagne intorno erano coperte da nuvoloni), l'accoglienza e calda biblioteca si riempì di ragazzi che dopo essersi ben ripuliti gli scarponi, con confidenza, si accostarono agli scaffali e al bancone con le cuffie d'ascolto, o chiedevano al bravo bibliotecario testi in ladino per una ricerca che avevano come lezione per casa.

A Luserna, paese tra i più piccoli, poveri e isolati della regione, da molti conosciuto come nome solo in questi giorni quando un incendio lo stava per distruggere ancora una volta dopo quello della Grande Guerra, si è arricchito l'anno scorso con l'ultima nuova biblioteca trentina, e una bibliotecaria a tempo pieno aiuta nell'isolamento paesani e ragazzi e raccoglie storie locali.

Ho letto, tempo fa, lo scritto di un professore che ironicamente commentava la tendenza che oggi abbiamo nei paesi e nelle piccole città a raccogliere o ricercare la nostra minima storia e di pubblicare a spese di Enti pubblici, libri che a suo parere sono completamente inutili; ma a noi, cittadini periferici che non abbiamo Università o Licei o Accademie, le nostre piccole storie piacciono, e magari ci accontentiamo di sapere che Sigmund Freud veniva a passare le sue vacanze a Lavarone, che in una nostra osteria aveva alloggiato Musil, che Hugo Hofmannsthal aveva la sua amante in un paesello ai piedi delle montagne; e siamo anche contenti quando ogni estate, da più di ottant'anni, Cesare Musatti sale a Folgaria e anche lui è un frequentatore della biblioteca comunale. E qualcuno tra noi legge questi Autori solo perché vogliano bene ai nostri luoghi.

Ogni biblioteca comunale, assieme alle encyclopédie, dizionari, agli autori classici della letteratura mondiale, ai contemporanei, ha una sezione naturalistica, quella per ragazzi, quella sportiva sempre ben fornita per quanto riguarda al-

pinismo e sci. Ma sempre bene in mostra, seguita, ordinata e aggiornata dai bibliotecari è la parte che riguarda la «storia locale» dove possiamo trovare quanto è possibile su Cesare Battisti o sul cardinale Clesio, ma anche su Depero o sugli orsi delle Giudicarie, sulle palfatte di Ledro o sui Mocheni, sulle leggende della Val Lagarina o sulla rivolta dei contadini nel 1525, o sulle scalate delle Dolomiti; ma anche delle Amministrazioni che si sono susseguite nel tempo, delle emigrazioni, e le storie di chi ha fatto il militare sotto l'Impero asburgico o di chi, sfidando la forza, l'ha fatto sotto l'Italia; ma anche di patroci erboristi o di abati micologi; o magari di un poeta o di un pittore noto solo tra noi ma per questo a noi non meno caro degli eccelsi.

★ \*

Modello a tante regioni italiane potrebbe essere la legge 30 luglio 1987, n. 12 della Provincia Autonoma di Trento: «Programmazione e sviluppo delle attività culturali del Trentino» dove, sulla spinta dei risultati ottenuti, si dà ancora grande impulso alla formazione di biblioteche, con particolare riguardo a quelle comunali e alla tutela degli archivi storici ad esse affidati.

Intanto anche nelle province confinanti si sta muovendo qualcosa. A Calalzo nel 1986 è stata aperta una biblioteca modello ricavata da una vecchia scuola abbandonata. Esternamente il fabbricato è stato conservato con la struttura originale: tetto ripido, ampio sporto in legno, muri solidi, finestre non grandi ma bene inquadrate; al piano terreno hanno messo i «servizi sociali e sanitari», sopra le sale per mostre e riunioni e poi la Biblioteca nelle sue sezioni con sala di lettura, sala d'ascolto, servizi igienici; ma più bella e originale la parte riservata alla «storia locale» dove è stato raccolto e si raccoglie tutto quanto di scritto riguarda il Cadore.

Il giorno dell'inaugurazione fu un giorno di gran festa per tutto il paese, per tutta la gente, perché accanto ai ragazzi delle scuole e agli studenti c'erano gli operai delle ocheialerie, i contadini, gli albergatori, i negozianti, alpini in divisa, il parroco e gli amministratori e tante, tante donne: ragazze, madri, nonne nei loro vestiti alla moda o nei costumi tradizionali.

Mario Rigoni Stern

Leggere oggi queste considerazioni fa un certo effetto, fa sorridere. Ma questa era la realtà di allora, l'oggi è davanti ai nostri occhi!

Sono anche gli anni molto costruttivi della collaborazione con la Biblioteca di Letteratura Giovanile di Trento, dove spesso mi recavo per avere nuove idee, contatti, formazione di ambito.

Il senso di appartenenza ad un sistema bibliotecario provinciale era molto forte e noi bibliotecari ne andavamo fieri. In quegli anni, molti colleghi provinciali si spendevano per quello che sarebbe diventato poi il Catalogo Bibliografico Trentino (passaggio dal car-

taceo al catalogo online, avvenuto a partire dal 1990 per la biblioteca comunale di Malé). Una grande sfida, un grande risultato. Un sistema informatico che rese possibile la catalogazione dei documenti a livello accentrato e l'aggiunta della copia da parte delle singole biblioteche che acquistavano lo stesso libro. Insomma un grande risparmio di tempo, anche se al momento comportò un grande lavoro, con il trasferimento dei dati in computer ad opera di ciascuna biblioteca ed una formazione a livello informatico del personale.

Anche il prestito avveniva ora tramite l'uso del Pc e i vecchi schedari diventarono memoria storica.

Il prestito interbibliotecario fu l'altra grande conquista del Sistema provinciale, che permise al cittadino di reperire quasi tutto il desiderabile sul territorio provinciale, con recapito gratuito presso la biblioteca di riferimento.

Per un dato periodo ci rifornimmo di libri presso il Centro servizio biblioteche di Villorba (TV) e fu proprio tramite il suo titolare che ebbi il primo contatto con lo scrittore Mario Rigoni Stern.

Nacquero così dalla fine degli anni '80 moltissime attività incentrate sulla lettura e la letteratura. A Malé invitammo autori come Mario Rigoni Stern, Ferdinando Camon, Fulvio Tomizza, Carlo Sgorlon, i grandi scrittori del momento.

A ricoprire l'incarico di assessore alla cultura dal 1985 al 1994 sarà l'avvocato Federica Costanzi. Ricordo con piacere che lei mi accompagnò ad una giornata di aggiornamento a Carpi: «I figli della Tv» era il titolo del libro presentato (a.a. Bertolini-Manini). Di fine anni '80 sono molte le proposte culturali rivolte ai bambini, come un corso di fotografia con Paolo Simonetti, un corso di acquerello con il pittore Albino Rossi, un laboratorio di manipolazione della creta con l'artista Gabriella Melchiori, le maschere di cartapesta.

Più difficile era catturare l'attenzione del pubblico adulto. Organizzammo in quel periodo interessanti incontri sulla prevenzione con i medici condotti della Valle di Sole, invitammo lo scrittore Alessandro Tamburini a parlare di «racconto».

Il fisico Enrico Turrini tenne una conferenza sui rischi dell'energia nucleare (Lega Ambiente era molto attiva a Malé in quel periodo); invitammo il sociologo Adel Jabbar a parlare dei conflitti nel mondo.

Dopo aver invitato a Malé Roberto Denti, fondatore della Libreria dei ragazzi di Milano, la prima in Italia nel suo genere, autore di libri come «I bambini leggono» e «Come far leggere i bambini», partecipai al Convegno nazionale «I libri per ragazzi nelle biblioteche italiane» (Milano 9-10-11 febbraio 1988); rimasi entusiasta dell'organizzazione del convegno, conobbi il pedagogista Guido Petter, gli scrittori Carla Poesio, Bianca Pitzorno, Bruno Munari e Piero Angela.

Tutti questi impulsi alimentarono sicuramente la mia attività di quegli anni e la convinzione che proporre laboratori e manualità, accanto alla semplice lettura, fosse un modo curioso per avvicinare i più piccoli.

Se fino ad oggi la biblioteca di Malé acquistava mediamente 500 libri l'anno, dall'assessorato di Federica Costanzi arrivò nuova linfa, spendibile in termini di acquisti librari, che raddoppiarono ed in termini di promozione culturale.

La letteratura per la prima infanzia cominciava a riscuotere interesse e non solo tra gli esperti. Ci avvicinammo così alla conoscenza di autori ed illustratori di spicco, proponendo, grazie ai nostri uffici provinciali, la mostra degli acquerelli originali del grande illustratore S. Zavrel (presente per dimostrazioni dal vivo ai ragazzi), poi degli Alberti (sempre ediz. Arka); le tavole originali dei bozzetti di F. T. Altan (padre della Pimpa) ci furono fornite dalla Cooperativa Giannino Stoppani di Bologna.

A.I.D.A.-VERONA

ACCADEMIA PERDUTA-ROMAGNA TEATRI

ANDREA CASTELLI

ASSEMBLEA TEATRO-TORINO

ASSOCIAZIONE TEATRALE IRIDE-LAVIS

C.T.A.- GORIZIA

CASA DEGLI ALFIERI-ASTI

COMPAGNIE TEATRALI UNITE-TRENTO

COOPERATIVA LE NUVOLE-NAPOLI

DRAMMATICO VEGETALE-RAVENNA

EUGENIO ALLEGRI

FERRUCCIO FILIPPAZZI

FINISTERRAE TEATRI-TRENTO

GIALLO MARE MINIMAL-EMPOLI

GLI ECCENTRICI DADARO'-TORINO

I CORNIANI-CREMONA

IL TEATRO DELL'ANGOLO TORINO

IL TEATRO DELLE MANI-CAGLIARI

KOSMOCOMICO TEATRO-MILANO

LA BARACCA-BOLOGNA

LA FORMICA-VERONA

LA PICCIONAIA I CARRARA -VICENZA

LABORATORIO MANGIAFUOCO-MILANO

LUCIANO GOTTAARDI

MILO E OLIVIA-ASTI

ONDA TEATRO-TORINO

ORESTE CASTAGNA E L'ALBERO AZZURRO RAI 1

Organizzammo mostre di libri a tema e proposte di lettura: ne ricordo con piacere una in collaborazione con la sede del Parco dello Stelvio in cui avevamo ricreato, in un angolo della biblioteca, uno spazio naturalistico con la presenza di animali imbalsamati.

Per parecchi anni si successero corsi di lingua, prima tedesca con il CLM di Trento, poi inglese con la scuola Wall Street, ed infine di alfabetizzazione ad internet nel 1997 con Nipe Service di Malé.

Alla fine degli anni '80, una grande scoperta per me, il teatro-ragazzi! Di seguito elenco le principali compagnie invitate a Malé nel corso degli anni:

OTELLO SARZI

SIPARIO TOSCANA-PISA

TANTI COSI' PROGETTI-RAVENNA

TEATRINO DEI VAGANTI-VERONA

TEATRINO DELL'ERBA MATTÀ-SAVONA

TEATRO ALL'IMPROVVISO-MANTOVA

TEATRO DEI FATTI APPOSTA-BOLOGNA

TEATRO DEL DRAGO-RAVENNA

TEATRO DEL PICCIONE-GENOVA

TEATRO DELL'ARCHIVOLTO-GENOVA

TEATRO DELL'ES-BOLOGNA

TEATRO DELLE BRICIOLE- PARMA

TEATRO DELLE TRASPARENZE-TRENTO

TEATRO GIOCAVITA-PIACENZA

TEATRO INVITO-LECCO

TEATRO OMBRIA-FIRENZE

TEATRO OPLA'-VERONA

TEATRO PIRATA-ANCONA

TEATRO PROVA-BERGAMO

TEATRO SETTIMO-TORINO

TEATRO STABILE DEL FRIULI VENEZIA GIULIA-TRIESTE

TEATRO DEI BURATTINI- VARESE

TEATRO TELAIO-BRESCIA

TIGER DIXIE BAND-TRENTO

UNO TEATRO-STILEMA-TORINO

VIVA OPERA CIRCUS-VERONA

Nel 1988 la biblioteca aveva cominciato a proporre appuntamenti serali presso il Teatro Casa della Gioventù, invitando attori trentini come Emilio Frattini con Urca Basic, la Piccionaia I Carrara con Goldoni, etc. Nel 1989 prende il via una prima mini rassegna di teatro per ragazzi in matinée, indirizzata alle scuole del paese.

In quell'occasione conobbi l'attore Gianni Franceschini, che mi invitò ad Arteven a Verona, vetrina di teatro ragazzi di alcuni giorni. Ritornai entusiasta e rigenerata, pronta a portare a Malé quanto di meglio avessi visto.

La rassegna divenne un appuntamento annuale fisso per le scuole della Bassa Valle di Sole, sempre più articolata sulle varie fasce di età e gli appuntamenti in cartellone aumentarono di anno in anno. La rassegna iniziò a riscuotere successo, i giornali ne parlavano. Fu allora che il Comune di Ossana mi propose di replicarla nel loro teatro.

Così nel 1997 la rassegna proposta al Teatro Casa della Gioventù di Malé fu replicata al Teatro Comunale di Ossana. Vi parteciparono le scuole dell'intera Valle, incluse le scuole materne e il Triennio dell'Istituto Tecnico Pilati sede di Malé (risultato: 1600 tra

bambini e ragazzi entrarono a teatro e condivisero questa esperienza. Idem nel 1998). La rassegna fu sostenuta dai Comuni di Rabbi, Caldes, Terzolas, Croiana, Commezzadura, Pellizzano, Vermiglio, Peio, Mezzana.

Poi, i tempi mi sembrarono maturi per proporre il teatro alle famiglie (*formula anch'io a teatro con mamma e papà*). Fu un grande successo! Dal 2000 la rassegna si chiamerà "Le Stelline" e sarà di domenica pomeriggio e avrà luogo nel nuovo Teatro cinema comunale. Per undici anni consecutivi, fino al 2010, il cartellone sarà ricco di eventi significativi: teatro danza, circo, teatro d'ombra, di burattini, di figura, d'attore, fino alle tecniche più innovative. In biblioteca ospitammo una bellissima mostra di burattini di antiquariato della collezione Pasqualini-Zanella di Budrio.

"Le Stelline" hanno avuto un successo di pubblico fantastico, a volte il tutto esaurito! Ma poi con l'andare del tempo l'interesse è andato scemando e questo, sommato al cospicuo costo che l'organizzazione richiedeva, ha decretato la conclusione di questa rassegna che richiamava pubblico da tutta la Valle e anche dalla Valle di Non.

"Le Stelline" hanno significato anche condivisione, hanno intrecciato rapporti con la Filodrammatica Virtus in Arte e la stagione di "Teatrando": in seno a questa collaborazione nacquero i laboratori teatrali e in particolare debuttò la Virtus in Arte Junior. Ricordo anche uno spettacolo preparato dalla Scuola musicale Eccher con *Girotondo d'inverno* di Mezzana. Una classe elementare di Croiana inscenò presso la scuola "La zucca dei re", con la guida dell'insegnante Eva Polli.

Agli spettacoli in teatro seguivano in biblioteca rassegne di libri, venivano proposti laboratori di manualità, come costruzione di burattini, di pupazzi, e piccole animazioni, con esperti come Camilla da Vico, Giacomo Anderle. Nel 1997, le maestre della scuola materna di Monclassico mi invitarono a prestare un servizio di sensibilizzazione alla lettura presso la loro scuola. Voglio riportare alcune righe della loro lettera di ringraziamento, per trasmettere al lettore lo spirito del tempo.

## Scuola dell'Infanzia di Monclassico

- ALL' ASSESSORE ALLA CULTURA  
DOTT. COSTANZI ALDO  
- PER CONOSCENZA AL COORDINATORE  
DOTT. SSA CONA LUCIA & SIG. GIACONONI FRANCESCA

OGGETTO: VERIFICA DEL PROGETTO ATTIVATO CON LA BIBLIOTECA  
di Malé NELL'ANNO SCOLASTICO 1997-1998.

IN CONCLUSIONE DEL PROGETTO ATTIVATO QUEST'ANNO FRA LA BIBLIOTECA E LA SCUOLA D'INFANZIA di Monclassico, NOI INSEGNANTI RITENIAMO OPPORTUNO COMUNICARE A LEI ed ALL'INTERA AMMINISTRAZIONE COMUNALE, CHE È STATA COSÌ SENSIBILE AD OFFRIRE LE PROPRIE RISORSE AL FINE DI INTEGRARE E POTENZIARE IL NOSTRO PROGETTO PEDAGOGICO, LA NOSTRA SODDISFAZIONE E GRATITUDINE PER LA BUONA RIUSCITA DEL PERCORSO ATTIVATO.

FRANCESCA CHE PER NOI È STATA UNA COLLABORATRICE ATTIVA, HA PERMESSO AL BAMBINO "DI VIVERE" IL LIBRO E LA BIBLIOTECA NON COME ELEMENTI ASTRATTI ED UNICAMENTE RIOLTI A BAMBINI GRANDI E AD ADULTI, (CONCETTO QUESTO CHE CARATTERIZZA IL PENSIERO di MOLTI GENITORI e, DI CONSEGUENZA, IL LORO RIUOLGERSI AD ESSI), MA BENST COME ELE = MENTI DI FORTE STINCOLO ALL'APPRENDIMENTO, ALLA CONOSCENZA, AL GIOCO, ALLA RELAZIONE ed AL FARE.

FONDAMENTALE, PER IL RAGGIUNGIMENTO DI TALE OBIETTIVO, IL TIPO DI RELAZIONE CHE FRANCESCA HA INSTAURATO CON TUTTI I BAMBINI E CHE SI È NATURATA DI VOLTA IN VOLTA IMPREGNANDO LA PROPOSTA DI UNA FORTE CARICA AFFETTIVA. COGLIARO INOLTRE L'OPPORTUNITÀ PER MANIFESTARE LA

Via Dott. Paolo Ravelli, 3  
Tel. 0463 - 974606

Voglio ricordare, in questa sommaria ricostruzione dei miei 40 anni di attività di biblioteca, un’importante esperienza condotta con gli artisti della Valle, dal titolo: collana “Spazio bianco”.

dieci artisti in catalogo a partire dal 1996 fino al 2005.

Ideata per ospitare in estate la produzione degli artisti legati al nostro territorio, con l’allestimento di una piccola mostra, accompagnata dalla pubblicazione di un modesto catalogo, questa iniziativa aprì una bella finestra sulle forme dell’arte.

Emanuela Slanzi, Valentina Canale, Gabriella Melchiori, Igor Strozze, Mauro Pancheri, Albino Rossi, Luciano Zanoni, Giorgio Conta, Maurizio Misseroni e Ivan Zanoni sono gli artisti che abbiamo ospitato.

Concorsi di lettura come “Arge Alp”, “Critici in erba”, promossi dal nostro assessorato provinciale, ci hanno sempre visti partecipi. Lo stesso vale per “Scegli-libro” e “Nati per leggere”.

Nel 1995 fu nominato assessore alla cultura il dott. Aldo Costanzi. Persona attenta alle esigenze della biblioteca, si è sempre speso per garantirci stabilità di bilancio ed appoggiare le nostre iniziative.

Negli anni che vanno dal 1997 al 2000 il Comune di Malé, in seguito ad una pubblica selezione, assunse Anna Bezzi per alcuni mesi l’anno, al fine di supportare l’attività di biblioteca, che era divenuta sempre più complessa. La biblioteca aumentava di volumi, l’automazione del servizio, pur promettendo servizi nuovi, sottraeva energie, le attività messe in campo erano divenute significative. Poi dal 2000, anche in vista dell’imminente trasloco della biblioteca in una sede più ampia, venne indetto un concorso pubblico per bibliotecario e Anna Bezzi venne confermata a tempo indeterminato con orario part-time di 18 ore settimanali.

Nel 2001, per necessità di ampliamento, la biblioteca venne infatti trasferita al secondo piano del Teatro cinema comunale. L’arredo venne realizzato da una ditta specializzata in forniture per biblioteche, la Gonzaga arredi di Mantova.

L’edificio ospita attualmente anche la sede del Coro

del Noce, il Centro Studi per la Val di Sole, il corpo

bandistico, una sala artisti per piccole mostre e ovviamente il Cinema Teatro.

Nel 2003 ricoprì il ruolo di assessore alla cultura il sindaco ing. Pierantonio Cristoforetti, mentre dal dicembre 2008 fino al maggio 2010 fu nominato assessore alla cultura Marina Pasolli. Dal 2010 l’incarico passerà al nuovo sindaco, il maestro Bruno Paganini. L’amministrazione comunale ha sempre sostenuto, con significativo impegno di spesa a bi-

## Scuola dell’Infanzia di Monclassico

NOSTRA PROFONDA AMMIRAZIONE PER IL VOSTRO IMPEGNO NELL’INCLUDERE NEL PACCHETTO TEATRALE PROPOSTO A MAGGIO UNO SPETTACOLO RIOLTO AI BAMBINI DI 3-6 ANNI, ETÀ QUESTA VERSO CUI LE AMMINISTRAZIONI RARAMENTE RIOLGONO LA LORO ATENZIONE.  
NELL’AUSPICARE UNA CONTINUITÀ AI PERCORSI ATTIVATI PORGIAMO CORDIALI SALUTI.

LE INSEGNANTI

Monica Cavallor  
Eduardo Pasolini

Iancio, l’operato della biblioteca, dando piena fiducia al personale.

La nuova biblioteca di piazza Garibaldi vede uno spazio dedicato alla lettura pre-scolare (angolo morbido), uno spazio dedicato ai collegamenti ad internet, oltre ad una ricca emeroteca e mediateca. I libri collocati a scaffale aperto dividono la sala adulti dalla sala ragazzi. In vetrine chiuse invece è collocata un’interessante sezione di argomento locale, Valle di Sole, ammessa solo alla consultazione.

Le attività promosse dalla biblioteca, specie negli ultimi dieci anni, fanno tesoro dello spazio interno della biblioteca per accogliere letture indirizzate alle scuole, presentazioni di libri (come accade durante la manifestazione “In montagna” nel mese di agosto) o recital per adulti. Qui abbiamo presentato i vari concorsi di lettura. Nello spazio biblioteca è andato in scena “Il segreto del bosco vecchio”, tratto da D. Buzzati per la regia di Giacomo Anderle, un giallo giocato sulle righe di E. A. Poe. Qui abbiamo allestito decine di mostre a tema, come: il racconto, il viaggio, il bosco, orti e giardini, la shoah, la grande guerra, la letteratura per giovani adulti, la musica rock, Nati per leggere, il libro fantasy, il giallo, la diversità, la violenza sulle donne, le pari opportunità, la montagna, cercando sempre l’originalità, accostando ai libri altre forme espressive e comunicative, come la musica, l’arte, la fotografia, gli oggetti. Abbiamo avuto la cornamusa a celebrare il Natale, la chitarra a ricordare la poesia di F. De Andrè. La disponibilità di artigiani e artisti, come Serafino Panizza con le sue maschere in corteccia, come Giacomo Valorz con le sue sculture in legno, del pittore Maurizio Misseroni con i suoi disegni a matita, di Possamai con i manufatti in legno della scuola di intaglio di Peio, hanno reso viva la biblioteca. Illustratori come M. Caccia (per Topipit-

tori editore), autori come Barbara Balduzzi e Ilaria Antonini (per editrice Bombo), Silvana De Mari e Adriana Merenda hanno incontrato di volta in volta le scolaresche. Un laboratorio teatrale, condotto in biblioteca da Michele Comite, con la partecipazione di bambini della scuola elementare, ha di recente contribuito alla produzione di uno spettacolo teatrale, che gira nei teatri, dal titolo "Non essere d'espresso".

Due interessanti mostre, Giochi e giocattoli dalle Afriche con Associazione *Mani Altri Sguardi* di Verona e "Giochi di altri tempi" di Teatro Pirata di Ancona, hanno saputo incuriosire i nostri utenti.

Diverse edizioni di "Notte in biblioteca" si sono succedute in questi ultimi dieci anni, portando bambini a dormire in sacco a pelo in mezzo ai libri, coccolati da letture, stupiti da proiezioni di cieli stellati e musiche da fiaba. Attori, animatori, bibliotecari, tutti complici di un progetto: entrare nel mondo dei libri. Si è trattato dei libri di R. Dahl, oltre che "Il piccolo principe" di A. de Saint Exupéry, di libri di astronomia (in occasione di astro-Samantha), ma si sono toccati anche temi delicati, come quello dei migranti. Come non ricordare le tante letture animate di Giovanna Palmieri con i suoi pupazzi, quelle di Massimo Lazzeri, dei giocosi "Bandus" i narratori?

Non vorrei dimenticare nessuno, ma l'elenco delle collaborazioni è veramente infinito: in "Semplicemente fantastico", ad esempio, Luca Webber disegnò le magliette che vennero distribuite ai partecipanti e l'associazione "Sulle peste dell'orso gufo" permise la realizzazione di giochi di ruolo.

Maurizio Bontempelli, con "L'Om dele storie", allietò diversi momenti, con ambientazioni particolari.

L'artista David Aaron Angeli ha condotto recentemente un laboratorio sul colore con i bambini.

Accanto alla S.A.T. di Malé fummo partecipi della "Settimana della montagna", specie nelle prime edizioni, con una proposta di teatro danza, portando in piazza Onda Teatro di Torino.

Oggi la biblioteca di Malé vanta un proprio gruppo di lettura, attivo per il secondo anno consecutivo, formato da lettori motivati e stimolanti, che si riuniscono mensilmente per condividere il piacere della lettura. Credo che la continua revisione del patrimonio, il continuo aggiornamento dei libri e la ricca proposta di novità, che caratterizza l'andamento della biblioteca di Malé da sempre, siano l'arma vincente per coltivare un'utenza motivata e rinnovata nel tempo.

#### Cosa ci dicono i dati statistici del 2019:

- patrimonio reale di 22.000 documenti su 38.896 registrati, in osservanza della politica di revisione del patrimonio, che richiede un'offerta aggiornata e qualitativamente interessante
- 914 tesserati
- 7241 prestiti di libri

- Per quanto concerne il patrimonio librario, il dato riportato è frutto della metodica revisione dello stesso, che porta annualmente alla dismissione dei libri non ritenuti più idonei. Infatti dal 2001, dopo aver frequentato il corso di aggiornamento organizzato dalla Provincia con l'esperto Giovanni Solimine, dal titolo "La gestione delle raccolte in biblioteca: sviluppo, valutazione, revisione", la Biblioteca di Malé, ha approntato una sua prima Carta delle collezioni; in seguito, acquisti sempre più mirati, combinati ad operazioni di scarto periodiche, hanno generato la biblioteca attuale.

- Per quanto riguarda il dato dei tesserati e dei prestiti, personalmente lo ritengo soddisfacente, rispetto anche al passato più florido: ora le biblioteche aperte in Valle sono sei e pertanto le richieste dell'utenza sono spallate sull'intero territorio. Inoltre la digitalizzazione e gli spostamenti più rapidi e frequenti della popolazione incidono indubbiamente sulle varianti del bisogno; anche il calo della natalità va ad incidere sul numero degli iscritti della fascia ragazzi, che mediamente rappresenta per noi un terzo dell'utenza (un tempo la Scuola Media di Malé contava sei sezioni, oggi quattro).

L'Università della terza età, cui la biblioteca dalla nascita, nel 1995, ha dato il proprio appoggio con funzione di segreteria, ha toccato i 100 iscritti all'anno! Da due anni proposte di lettura vengono portate in sala, a cura della biblioteca e dal gruppo di lettura, accanto ai tradizionali corsi culturali.

Nel 2013-2014, su richiesta della maestra M. R. Menapace, la biblioteca intraprese una simpatica esperienza con Arte Crescita Edizioni, che portò alla stampa di due racconti realizzati da due classi della scuola elementare.

Il "Libretticio" invece, un laboratorio creativo con la Cooperativa La Coccinella, fece realizzare un piccolo libricino a ciascun bambino aderente.

Dal 2012 la biblioteca di Malé offre agli utenti la possibilità di usufruire di Medialibrary del Trentino per la lettura digitale.

In realtà le persone continuano a leggere i libri cartacei, ma soprattutto continuano a frequentare questo affascinante spazio pubblico. Il nostro gruppo di lettura è un esempio splendido del bisogno di dialogare insieme. L'Università della terza età esprime un bisogno di incontro e di cultura. Per le scuole e gli studenti siamo un riferimento sicuro. I turisti si informano prima ancora di arrivare a Malé se la biblioteca è aperta. Le mamme, i nonni portano con piacere i più piccoli in biblioteca, all'incontro con i primi libri. Nel periodo di gestione associata (2010-2019), con coordinatore il collega Marcello Liboni, le sei biblioteche della Valle di Sole hanno creato e condiviso un sito internet, prodotto una bibliografia sulla grande guerra, hanno partecipato all'unisono a manifestazioni provinciali, come "Sceglilibro" e "Nati per leggere", e di territorio, come "Io leggo" e "Bibliobambini". Sono state presenti a "Famiglie in festa" e al "Tavolo dell'accoglienza", spendendosi in base alla disponibilità e predisposizione di ciascun bibliotecario.

In questo percorso la nostra Biblioteca si è particolarmente spesa per la realizzazione della "Carta delle Collezioni", uno degli elementi fondanti della gestione associata. Allo scadere dei dieci anni, a dicembre 2019 la Gestione si è sciolta.

Il confronto con i colleghi della Valle, come quello più allargato con i colleghi dell'intera rete provinciale, ci ha resi complici di una realtà affascinante, quella legata al mondo del libro e del diritto di ciascun individuo all'informazione e alla cultura. Molti progetti patrocinati dal nostro ufficio provinciale sono divenuti sempre più progetti condivisi da gruppi di lavoro di bibliotecari, uno per tutti "Sceglilibro" (nelle varie fasi di: ideazione, promozione, realizzazione, ricerca sponsor).

Dal 2019 la biblioteca si rifornisce di libri da Fastbookspa.it. Nonostante il servizio sia celere e il relativo sito internet agevoli la ricerca, è venuto a mancare il rapporto con la libreria come spazio fisico, e con le persone che vi lavorano, sempre pronte a collaborare (Ubik, Artigianelli, Punto Einaudi Trento).

Purtroppo, le procedure per la gara di fornitura dei libri, per l'impegno di spesa delle singole attività, richiedono tempi sempre più dilatati e portano ad una perdita di entusiasmo e freschezza nel proporre a terzi, scuole, utenza generica, le attività tanto progettate. Come si potrà uscire da questa impasse?

La Biblioteca di Malé dal 22/12/2015 a si è dotata di "La carta dei servizi", che tra le altre cose prevede un'assemblea annuale con gli utenti, volta a sondare il grado di soddisfazione e ad accogliere eventuali proposte.

Ora che mi avvicino alla pensione auguro al nuovo responsabile di sperimentare nuove proposte, di possedere sufficiente slancio emotivo, poiché "ogni tempo deve avere la sua biblioteca", una biblioteca che risponda alle esigenze dell'utenza, ma anche una biblioteca che anticipi gli scenari a venire.

Lascio una biblioteca che tanto si è trasformata in luogo di socialità, in rifugio, dove molte persone in

difficoltà, con disagi di vario tipo, personale, culturale, sociale, trovano uno spazio democratico, dove trascorrere del tempo. Ma dentro lo stesso spazio, poco più in là, c'è chi studia, si connette, gioca con il libro, ascolta la musica, legge il giornale, cerca un libro d'esame per l'università. Un ambiente sano, aperto a tutti. La gestione di tutto ciò non è banale. Indubbiamente la biblioteca avrebbe bisogno di un restyling. Abbiamo segnalato più volte la necessità di una sala per gli studenti dell'università e delle scuole superiori, che si potrebbe realizzare al piano superiore, nel momento in cui il Centro Studi per la Val di Sole dispone di una nuova sede.

Confido altresì nella continuità di una politica provinciale attenta al mondo delle biblioteche, pronta ad affrontare scenari nuovi e a segnare il passo come ha saputo fare per il passato.

Sono certa che la mia collega Anna Bezzi saprà continuare il suo paziente lavoro a contatto con l'utenza e valutare opportunamente le modalità operative.

Un caro pensiero va agli operatori che a vario titolo hanno contribuito a rendere "migliore" la biblioteca: gli obiettori di coscienza Alfredo e Paolo Bertolini, Andrea Morgante, Luciano Dell'Eva con Azione 19, Federico Scarsi in comando presso la Gestione Associata Biblioteche, Nicola Corazzi per agenzia del Lavoro, Paolo Cristoforetti, e ai tanti stagisti passati di qua.

Un caro saluto va ai colleghi comunali, sempre pronti a collaborare per la parte amministrativa e a ricambiare l'amicizia e ai colleghi bibliotecari che nel tempo hanno prestato servizio presso la biblioteca, quali dipendenti di Cooperative.

...mentre scrivo è entrata in biblioteca Roberta, "la Tagesmutter", con i suoi piccoli, una bellissima immagine con la quale lasciare idealmente la biblioteca...

Malé, gennaio 2020



# TUTTI IN BIBLIOTECA

di Eva Polli

"Allora tutti andavano in biblioteca". All'unisono Rina e Costanzo lo ripetono ricordando i primi anni, quelli davvero eroici della biblioteca di Malé appena creata. Lei è Rina, la moglie, lui è Costanzo Andreis, il primo bibliotecario. I luoghi sono il pianterreno del municipio, la casa della gioventù, forse anche la ex pretura; il cinema fa il cinema e solo negli anni duemila all'ultimo piano vi troverà sede la biblioteca. Costanzo e Rina, anche se il posto di bibliotecario part-time era di Costanzo che cercava di far incassare i tempi con quelli di insegnante supplente a Lases, hanno condiviso tutto il fervore di quegli anni settanta in cui ancora incalzava l'onda lunga dei fermenti sessantottini. E compiuta Rina mette in chiaro: "Costanzo ha aiutato generazioni di giovani a far ricerca e una marea di adulti, di cui conosceva puntualmente i gusti, a trovare il libro adatto alla loro sete di sapere". Non è retorica, in quegli anni la sete di conoscere era davvero al top.

È proprio un tratto saliente, un impulso cullato a lungo che trova sbocco anche in una prepotente voglia di libri. Ecco che allora Costanzo con la mitica 127 blu stracolma di libri che porta da Trento, elenca, timbra, numera e fodera per poi caricare di nuovo in macchina e riportarli a Trento al

palazzo della Provincia dove, una volta scaricati i vecchi, carica altri libri nuovi da portare a Malé, riesce a diventare una presenza palpabile anche se decisamente fuori tempo.

Poco tempo dopo la risposta dello Stato alla cresciuta voglia di conoscere sarà un aumento di posti e Costanzo entrerà in ruolo mettendo fine alla sua esperienza di bibliotecario. Farà il maestro, dapprima misurandosi con le innovazioni del Centro scolastico di Caldes poi spostandosi alla scuola di Dimaro e in questo ruolo tutti lo ricordano ma fu lui a caricarsi sulle spalle un gran lavoro quello di avviare la cinquantennale storia della biblioteca di Malé.



*Costanzo Andreis*



# LA BIBLIOTECA STORICA DEL CENTRO STUDI “ALLA TORRACCIA” DI TERZOLAS

di Marcello Liboni



## *La Torraccia*

Il Centro Studi della Val di Sole ha certamente radici profonde a Malé, basti pensare che proprio qui ha sede il museo della civiltà solandra. Qualora però si volesse mettere il naso nella ricca biblioteca del Centro bisogna spostarsi di qualche chilometro ad est, precisamente nel paese di Terzolas.

Nel bel palazzotto rinascimentale di Terzolas, noto come “la Torraccia”, al 2° piano troviamo la Biblioteca storica del Centro Studi per la Val di Sole. Vi si accede dopo aver salito una ripida scala (mantenuta nella sua forma originale, con gradini alti e stretti) e attraversato la “Sala Nobile”, utilizzata come luogo per celebrazioni o speciali occasioni di rappresentanza.

Essa si articola in quattro sale e di queste tre ospitano il ricco patrimonio bibliografico (circa 5.000 volumi) oltre ad una raccolta - preziosa per la Valle - di

documenti. La quarta sala (forse l’antica cappella del palazzo) è adibita a Sala esposizioni.

La Biblioteca, inaugurata ufficialmente nel 1991, è interamente arredata con elementi (scaffali, tavoli, sedie e quant’altro) realizzati in legno d’abete massiccio da artigiani solandri. Le sedie riportano sullo schienale il “sole” simbolo della Valle e ripreso dal motivo presente sulla porta di un’antica Stua di Cal-



*Sullo schienale delle sedie il sole, simbolo della Valle*



*La Sala Ciccolini*

Qui si conserva una piccola parte della sua Biblioteca, oltre ad una cospicua serie di documenti autografi (quaderni e fogli raccolti in buste) donati



*Documenti della Biblioteca di Quirino Bezzi nella sala a lui intitolata*

dagli eredi. È poi visibile il materiale di documentazione sull'attività del Centro Studi nei suoi primi cinquant'anni, l'intera produzione editoriale dell'Associazione (circa 110 titoli) e infine la singolarissima raccolta di oltre 300 studi (prevalentemente tesi di laurea) dedicati alla Valle di Sole e consultabili da chiunque lo richieda.

La seconda Sala è dedicata a Quirino Bezzi (1914-1989) di Cusiano, storico, poeta, grande divulgatore della cultura solandra, nonché fondatore e primo presidente del Centro Studi per la Val di Sole. In questo spazio è ospitata gran parte della sua Biblioteca (circa 2.500 volumi) donata dagli eredi. Grazie ad un lungo e meticoloso lavoro è stata ricollocata a scaffale secondo l'ordine e la catalogazione voluti da Bezzi e, gettando l'occhio, si notano opere di Mazzini, testi su Garibaldi, e innumerevoli libri di poesia e storia locale: in buona sostanza tutti gli ambiti di interesse di Bezzi.

La terza Sala è intitolata a Bruno Kessler (1924-1991), nato a Cogolo di Peio, presidente della Provincia autonoma di Trento (1960-1974), più volte parlamentare e considerato il padre dell'Università degli Studi di Trento. In questa troviamo diverse raccolte di Riviste e Notiziari: di pregio sono le annate complete (1882-1914) della rivista "Archivio Trentino" e della "Rivista Tridentina" (1901-1915) e tutti i numeri della rivista "Studi Trentini" (dal 1920 a oggi).

Il resto dei documenti (alcune centinaia) trattano dei territori limitrofi alla Valle di Sole, del Trentino in



*Scorcio di Sala Kessler*



*La scatoletta di pastelli originali del pittore Solandro Bartolomeo Bezzi*



*La Sala Esposizioni*

genere e dell'Alto Adige. Anche in questa sala, così come nelle altre, lungo le pareti sono esposti alcuni tra gli attestati più significativi della prestigiosa carriera pittorica dell'artista solandro Bartolomeo Bezzi (1851-1923), uno dei padri della Biennale di Venezia. Infine, visibile in bacheca, la scatoletta di pastelli a olio sempre del Bezzi.

L'ultima Sala, alla quale si accede scendendo tre gradini, è la Sala esposizioni. Qui vengono allestite mostre a tema in occasione di particolari iniziative ed è l'unica a non avere soffitto ligneo: anche per questo – oltre al livello del piano, ribassato – si è ipotizzato fosse la cappellina del palazzo.

La Biblioteca a tutt'oggi svolge la funzione prevalente di "archivio" dei documenti ivi conservati. Tuttavia, al fine di permettere la consultazione del prezioso patrimonio, essa viene aperta al pubblico dall'inizio di aprile alla metà di ottobre nei pomeriggi di sabato.

Nel corso dell'anno, anche in periodo invernale, la Biblioteca ospita particolari appuntamenti tra i quali, senz'altro quello più noto, è la presentazione di nuovi Studi o tesi di Laurea che il Centro Studi periodicamente acquisisce e dei quali tiene ad informare la cittadinanza.

Nel periodo estivo vengono promosse visite guidate all'intero Palazzo della Torraccia e quindi anche al piano in cui è ospitata la Biblioteca.



*Il pubblico presente ad un'iniziativa tenutasi nella Biblioteca*

**Per informazioni, i riferimenti sono:**

**biblioteca@centrostudiperlavaldisole.it,**  
oppure, 0463/974803,  
ed ancora la pagina Facebook:  
Centro Bibliografico "Alla Torraccia"



# STORIA DI UN VOLANTINO BELLICO

di Sergio Zanella

Internet ogni tanto sa regalare sorprese a dir poco incredibili. È questo il caso del sorprendente ritrovamento di Ernesto Turelli, carabiniere in congedo

**PER LA FESTA  
della sospirata liberazione.**

Sulle sponde qui del Noce,  
« dove l'ombra è più romita »  
s'alza un fremito, una voce  
della gente a nuova vita  
già risorta e l'eco ancora  
le risponde in dolce suon:  
È spuntata ormai l'aurora  
della nostra Redenzion.

Sotto l'Austria, Impero infame  
Eravamo conculcati,  
Ci facean patir la fame  
e anche ai poveri soldati;  
Ma i tiranni bruti e vili  
poi dovettero fuggir  
per andare nei covili  
le lor colpe a digerir.

Quante mischie, quante lotte,  
quanti agguati e rappresaglie,  
quanti morti a frotte, a frotte  
nel furor delle battaglie!  
Quante vedove e orfanelle  
a cui il pane mancherà!  
e i feriti, ah! poverelli,  
che ci destano pietà!

Poliziotti e delatori  
si vedean ovunque intorno;  
il regime dei terori  
era all'ordine del giorno;  
Capricciosi internamenti  
ci hanno fatto inorridir,  
ci han costretti fra i tormenti  
l'Austria intera a maledir.

O fratelli, il patrio amore  
ci darà vita tranquilla,  
l'entusiasmo nato in core  
è una magica scintilla;  
le bufere or son cessate,  
dunque unitevi con me  
e gridate oh! sì acclamate  
all'Italia e al nostro Re!!!

Malé, 11 novembre 1918.

Il popolo giubilante e redento.

L. P.

TIP. ED. MONDURA - MALÉ

residente ad Arnago che, da grande appassionato della storia dell'Arma dei Carabinieri e della Grande Guerra, navigando su ebay si è trovato di fronte ad un manifesto del 1918 che rappresenta un vero e proprio unicum per quanto riguarda la storia solandra. Dietro alla voce "Liberazione Malé" si trovava infatti un volantino datato 11 novembre 1918 che racconta gli immediati attimi successivi alla liberazione della borgata solandra da parte degli italiani.

"O fratelli, il patrio amore ci darà vita tranquilla, l'entusiasmo nato in core è una magica scintilla; le bufere or son cessate, dunque unitevi con me e gridate oh! Sì acclamate all'Italia e al nostro Re!". Con questi versi d'incoraggiamento e di festa si chiude il manifesto, che, evidentemente, aveva dato grande gioia anche ai militari italiani presenti in quei giorni a Malé. Fu così che, probabilmente, il volantino affisso per le vie di Malé finì nella divisa di un soldato laziale, nelle cui tasche, 100 anni dopo, è stato nuovamente rinvenuto.

"Dal venditore da cui ho acquistato il volantino al prezzo di 17 euro ho scoperto che il documento è stato rinvenuto in una cantina in Forano (Rieti) - ci dice Turelli -. Presumibilmente si pensa che qualche soldato originario di quella provincia, a fine guerra, risalendo l'Alta Val Camonica passando per la Val di Sole, entrando in Malé, lo abbia preso e ripiegato nel taschino della giubba riportandolo fino al paese natio."

# LA PALESTRA DI ARTI AEREE

di Milena Angeli



Salve a tutti, mi presento. Sono Milena e da sempre sono amante del fitness e cerco di tenermi in forma mediante l'allenamento. Da anni ho iniziato quasi per gioco ad allenarmi con la pole dance fitness. Anche se all'inizio questa disciplina era fraintesa e poco apprezzata, sono riuscita a coinvolgere nella mia passione altre ragazze. La pole dance è una danza a tutti gli effetti! È acrobatica ed è sensuale. Dobbiamo aggiungere che può essere praticata sin da quando si è bambini! Nella pole dance, la ginnastica e la danza si fondono insieme. Prima di arrivare ad eseguire tutte le figure dinamicamente sul palo, bisogna esercitarsi

molto, con tanti esercizi di isometria e resistenza. È prevalentemente un lavoro di endurance muscolare. Giovamenti si riscontrano anche a livello di ricomposizione corporea. Tale pratica infatti rende la figura più armonica, le linee del corpo più sinuose e rimodella il corpo conferendogli un'ottima tonicità. Come nella danza classica, anche la pole dance prevede tantissimi movimenti di stretching e allungamento. Più si è flessibili e più si riesce a "volare" sul palo. Non è un caso pertanto che praticando questa disciplina migliori la postura e la coordinazione. Nel tempo ho deciso di migliorare le mie performance per poter progre-

dire nell'insegnamento di questa disciplina nuova per la Val di Sole. Mi sono informata e ricercando ho trovato un grande atleta, ballerino e formatore di questa splendida disciplina, Enrico Filippini, che a Brescia ha la sua personale palestra. Ho deciso di intraprendere un corso di miglioramento durato alcuni mesi al termine del quale ho sostenuto un esame ed ho conseguito il diploma riconosciuto dal CSI e dal CONI per l'insegnamento di attività acrobatiche e pole dance. Nel frattempo a livello nazionale e mondiale le discipline acrobatiche hanno cominciato ad avere notevole successo, dovuto anche a trasmissioni come Tu Si Que Valles e film dove si possono apprezzare questi atleti. In una delle nostre lezioni, seguita da una delle mie ragazze di nome Stefania, ci siamo imbattute nel cerchio aereo (aerial hoop) e vista la spettacularità dell'attrezzo ci siamo subito appassionate e abbiamo deciso di proseguire anche in questa direzione. Nella palestra, che nel frattempo ho aperto a Malé nel complesso sopra la piscina, abbiamo aggiunto anche questo meraviglioso attrezzo. L'Aerial Hoop è un tipo di allenamento aerobico alternativo, che si pratica su di un cerchio appeso in aria. Attraverso questo attrezzo – chiamato anche Cerchio Aereo o Lyra o Aerial Ring e utilizzato ad alti livelli di professionalità nell'arte circense – si creano delle figure e delle linee come quelle della danza, ma sospese nel vuoto. L'aerial hoop è un esercizio valido ed efficace per allenarsi e restare in forma. Con questo tipo di allenamento il fisico si rimodella e diventa tonico. Per praticare l'aerial hoop, infatti, si deve eseguire un riscaldamento del corpo che prevede il potenziamento degli addominali, adduttori, braccia e anche dita delle mani, poiché si deve essere in grado di sorreggersi. È un'attività fisica adatta a chiunque, si può praticare a diversi livelli di difficoltà senza problemi. Attualmente, io insegno e Jessica insieme a Stefania stanno frequentando i corsi per diventare istruttori e aiutarmi nel portare avanti la palestra. Visto le numerose richieste stiamo organizzando anche dei workshop con atleti di calibro nazionale ed internazionale come Alexia de Palma campionessa mondiale di pole dance. La nostra palestra è aperta a tutti e di tutte le età visto che queste discipline con costanza sono alla portata di tutti. Stiamo cercando di avviare un corso per ragazzi e

adolescenti, cosa a cui io e le mie ragazze vorremo dedicare un bel po' di spazio. Per incentivare le ragazzine e i ragazzini abbiamo aggiunto un attrezzo nuovo chiamato LOLLYPOP e in autunno saremo a Napoli per un corso di specializzazione. Si tratta di un cerchio aereo posizionato su un palo da pedana. Inoltre per tutte le età si può provare anche la Yoga amaca o Aeroyoga sono tutte discipline che si praticano con il supporto di un amaca realizzata in uno speciale tessuto elastico (simile a quello che usano i circensi per le acrobazie aeree) che permette di "lavorare" in assenza di gravità. I benefici dello Yoga sull'amaca sono molti: potenzia i muscoli addominali, dorsali e braccia, rende gambe, glutei e girovita più tonici e snelli; estende la colonna vertebrale e tutte le fasce muscolari; trattandosi di un allenamento in equilibrio porta ad attivare i muscoli posturali profondi, andando a riequilibrare eventuali scompensi posturali; insegna a muoversi e controllare il corpo in una dimensione inusuale migliorando così il senso di equilibrio e la percezione corporea; le inversioni che caratterizzano lo Yoga sull'amaca attivano diversi ricettori nervosi che influiscono sull'equilibrio, sull'orientamento, sulla capacità di reagire agli stimoli esterni rendendoci più presenti al nostro corpo, il famoso qui e ora sull'amaca è seriamente necessario (pena l'incontro con il pavimento!); nelle posizioni di inversione tutti gli organi giovanano dell'assenza di gravità (dicono sia un segreto di lunga vita); grazie al peso del corpo la colonna viene stirata con conseguente beneficio di tutto il sistema musco-scheletrico e nervoso; grazie al massaggio effettuato dalla pratica dello Yoga sull'amaca alle principali stazioni linfatiche del nostro corpo, il sistema circolatorio e linfatico migliorano e la ritenzione idrica diminuisce e tante altre ancora. Credo che il modo migliore per capire di cosa stiamo parlando sia di venire a trovarci e magari provare l'attrezzo che più vi piace. Noi ci abbiamo creduto e ci crediamo, per questo abbiamo portato in Val di Sole delle discipline nuove ed emozionanti, che con determinazione e costanza anche voi potrete riuscire a fare. A presto, vi aspetto!



# MALÉ È UN PAESE ROTONDO

## BREVI CONSIDERAZIONI

### SUL TURISMO 'FEDELE'

di Marina Silvestri

Dedicato alla memoria  
di RENATO CHIARINI di Bologna  
turista fedele a Malé per circa trenta anni

*Per quest'anno non cambiare / stessa spiaggia  
stesso mare / .....*

Stessa valle, stessi monti, potremmo dire, parafrasando una vecchia famosa canzone.

Perché si torna in vacanza nello stesso posto anno dopo anno? Per quale incantamento siamo presi? Si torna nello stesso posto in montagna nonostante si fosse affermato con forza: " Per me non è vacanza se non si va al mare" " La montagna no! Mi mette malinconia". Eppure si torna. Una volta, due volte, moltissime volte, sempre.

Sono i turisti fedeli, fedelissimi, gli abituali, gli affezionati. Sono pochi rispetto alla grande quantità di turisti che ogni estate soggiorna a Malé e in valle. Sono un turismo di nicchia, in controtendenza rispetto a chi viene una volta e poi, mosso dal desiderio di conoscere, di cambiare, di scoprire luoghi nuovi, non torna più. Eppure sono un turismo responsabile, un turismo in cui le persone si mettono in relazione col posto dove passano le vacanze, stabiliscono legami, si affezionano. Sono un turismo che, ad ascoltarlo, ci racconta molte cose, non solo rispetto al suo profilo ma, anche, più in generale, rispetto all'identità del turista, a cosa cerca, a cosa trova. E ci interroga su quale sia il *genius loci* di Malé, quale la sua specificità, quale la sua caratteristica intrinseca.

C'è un turismo che cerca la città in montagna e c'è un turismo attento e interessato alla realtà in cui si trova. Hanno entrambi diritto di cittadinanza e ad entrambi, chi si occupa di politica del turismo, deve dare risposta. Sicuramente il turista fedele fa parte del secondo gruppo. È un turismo artigiano, di nicchia, più che un turismo industriale, di massa.

I turisti fedeli raccontano che sono arrivati a Malé, la prima volta, col passaparola - per caso - perché ci arrivava la ferrovia ed era più comodo da raggiungere - perché era nata la nipotina e ci voleva aria buona

e ci si era ricordati di lontane parentele - o per mille altri motivi.

Il turista fedele, prima di tutto, si è innamorato del posto, del paese, della valle, della possibilità di stare a contatto con la natura in luoghi bellissimi e integri.

" Malé mi ha preso subito, è un paese rotondo, senza spigoli, con le montagne tutte intorno che fanno cornice." È un posto dove le montagne arrivano fino in paese, anche se non è molto alto, dove il colore delle montagne coperte da abeti si mescola al colore dei balconi fioriti. Un posto poco 'stazione di villeggiatura famosa' ma, proprio per questo, caro ai turisti.

Il turista che ritorna apprezza il fatto che Malé sia un paese 'vero', che, pur luogo di villeggiatura, non ha rinunciato alla sua specificità, alla sua identità. Non diventa, cioè, neanche nei momenti di magde case, chiuse e vuote per la maggior parte dell'anno. Malé, e i paesi di fondovalle, sono luoghi ricchi di storia. Sono paesi e " paese" è civiltà." Un paese ci vuole, non fosse che per il gusto di andarsene via. Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra c'è qualcosa di tuo, che anche quando non ci sei resta ad aspettarti." Il turista fedele ha anticipato di anni il capovolgimento da un turismo fondato su valori urbani – strade – parcheggi – garage – insegne – officine - ad un turismo più attento all'ambiente e alla cultura dei luoghi.

Il turista ritornante ha a cuore la tutela della cultura locale. Intendendo per cultura locale non solo le tradizioni e il folclore ma cultura come rispetto delle persone e delle cose, come non sprecare né cibo né, in generale, tutto ciò che può essere riutilizzato, come cura della cosa pubblica, come responsabilità nei confronti delle generazioni future. Ha sviluppato nel tempo una coscienza di luogo, dei valori ambientali, paesaggistici, ecologici, è consapevole che il paese è un patrimonio di saperi, cultura, esperienze e tradizioni. " Malé è un paese che, una volta che lo conosci, ci ritorni." Malé è un 'dové che, ad abitarlo, si amplia con lo sfondo di terra, aria, colori, suoni, memorie. È un fuoriluogo, perché non è il posto dove abitualmente si vive ma, nello stesso tempo, è casa perché ci si sente aderire alla situazione e si

sta bene. È un ricaricare le energie allineando il proprio ritmo a quello naturale del fluire del tempo: è un modo di fare turismo in 'punta di piedi' concedendosi il lusso di osservare, gustare, sostare.

Malé è un paese fatto ancora di vuoti, oltre che di pieni. Ci sono le piazze, tante, che invitano a essere attraversate e abitate: stimolatrici e scrigni di incontri, grazie anche alle molte panchine presenti che invitano ad essere insieme attori e spettatori del teatro di piazza, del teatro della vita. Panchine per pensare ai fatti propri e panchine per incontrarsi e chiacchierare, panchine per guardare il mondo da una nuova prospettiva, panchine per sorridere alla vita quotidiana. Ci sono poi le fontane attorno ad alcune delle quali ancora ci si trova a lavare insalata e verdure e a fare due chiacchiere.

Anche l'efficienza delle strutture e dei servizi colpisce, fin dall'inizio, il turista fedele e lo invita a ritornare. Il turismo è incontro coi luoghi ma anche con le persone. Più facile con gli altri turisti: uguali i bisogni, uguali i desideri. Più complesso, all'inizio, con le persone del luogo. Vuoi per ruoli completamente diversi (il turista è in vacanza, le persone del luogo stanno lavorando), vuoi perché è un incontro tra abitudini diverse, interessi diversi, culture diverse, vuoi per carattere, più chiuso e riservato l'uno, più socievole l'altro, anche perché chi è in vacanza si sente più libero, meno osservato dal proprio ambiente. Sono alcune figure di negozianti, più abituati, per il loro ruolo, ad entrare in contatto con tutti, che, dai racconti di alcuni turisti fedeli, emergono come persone capaci di creare dei ponti tra i turisti e la comunità locale. Col loro aiuto e col passare degli anni si impara a conoscersi, ad accettare che vi sono punti di vista differenti, cadono le barriere iniziali e trovarsi, e ri-trovarsi, di anno in anno è un piacere e un inserimento nella realtà locale, graduale e morbido nel rispetto di ritmi e usi locali. E nel guardare i propri visi si leggono racconti: ognuno è se stesso con la propria storia. È così che il paese aiuta i cittadini ad uscire dall'anonimato omologante della società di massa. "I ven da una vita!"

Ma quando un turista diventa un turista fedele? Secondo alcuni ricercatori, si definiscono turisti affezionati coloro che vengono più di una volta e turisti fedeli coloro che vengono per più di cinque anni di seguito. Ora, a Malé, vi è una famiglia che torna, per passare le vacanze estive, da più di cinquanta anni e alcuni che tornano da 25-30 anni. È ormai difficile considerarli 'foresti': hanno saputo costruire, nel corso degli anni, legami intensi con la comunità. Partecipano, anche se da lontano, agli eventi della vita delle persone residenti in paese, con cui hanno stretto amicizia (nascite, matrimoni, lutti, ecc.). "È bello ritrovarsi, nel tempo ho costruito molti legami." Spesso, la fedeltà del turista fedele è fedeltà di generazioni, almeno tre. Per chi ha cominciato a venire

da bambino, Malé è un luogo dove, estate dopo estate, si è esplorato se stessi e l'ambiente circostante. Si è misurata la propria crescita nella lunghezza dei pantaloni dei propri compagni di gioco, nell'allargarsi degli spazi di movimento e di libertà permessi, nello scoprire improvviso che la bambina con cui si è giocato fino a ieri non è più una bambina e, attraverso lei, scoprire il proprio non essere più bambini. Un luogo di formazione che accompagnerà per tutta la vita anche se la sorte porterà lontano.

Chi è arrivato per la prima volta giovane adulto, e ora non lo è più, guarda alle cime e, come sfogliando un album di figurine, racconta "ce l'ho - ce l'ho - questa non ce l'ho". E non sa bene se il sentimento dominante sia la gioia per averle scalate o la malinconia per non poterlo più fare.

Per chi torna da molto tempo, i nonni di oggi erano giovani adulti quando sono arrivati la prima volta magari con i loro genitori. Sono cambiati trasformandosi nel tempo eppure sono rimasti identici a se stessi, come Malé. È cambiata: alcuni ricordano quando i camion passavano a stento nella stretta o quando, più recentemente, la piazza principale è stata rifatta. Ricordano quando le campane suonavano tutte le ore, anche durante la notte, e, nel silenzio, i rumori distinti, separati: passi di un uomo, un'auto che frena, una bici che corre. Hanno visto sparire vecchi negozi e nascere di nuovi, hanno visto nascere la piscina e chiudere il vecchio cinema. Davanti a panorami che sembrano eterni c'è una realtà che cambia. Eppure Malé rimane se stessa e si racconta. Con le sue piazze, le sue strade, i suoi portoni racconta se stessa, i suoi segreti, le sue ambizioni.

Tornando e ritornando il turista svela a se stesso quella geografia interiore che tutti ci abita. Col passare delle estati Malé diventa un luogo interiore, un luogo che sta dentro di noi, nei ricordi, nelle attese, nei sogni di qualche notte speciale. È come tornare a casa. Se, all'inizio, si era arrivati in un posto dove non si avevano radici, poi, tornando, anno dopo anno, si sviluppano radici. Nascono dal torrente, dalla passerella, da un bosco, da un sentiero che sempre si percorre. Si sviluppano nel tempo e nell'incontro con gli altri. Nutrono il desiderio di far conoscere il paese e la valle ad amici e parenti; ci si fa, involontariamente, promotori turistici. "Tante persone sono venute a trovarci e poi sono tornate."

Seduto su una panchina, in piazza, al termine delle sue vacanze, il turista fedele vive nella prospettiva del viaggio di ritorno. Dove il ritorno non è quello in città ma il ritorno a Malé la prossima estate. Ed è un ritorno che fa sorridere.

1) C. Pavese, *La luna e i falò*, Einaudi  
già affollamento in agosto, un villaggio turistico. A Malé non ci sono interi borghi di secon-



# A SPASSO PER MALÉ

di Eva Polli

## **Masso coppellato di Malga Stablaz e Preda Molesina-Scivolo della fertilità IL FASCINO DEL SACRO MERITA UNA PASSEGGIATA**

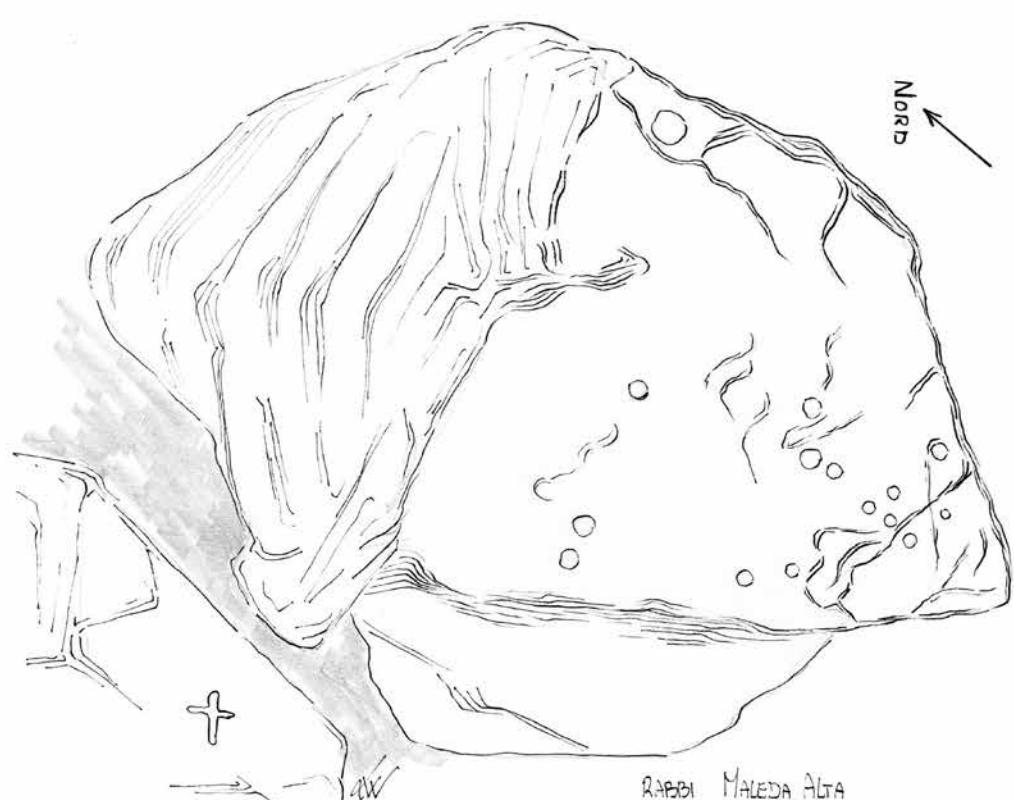
*Malé ha bellissime frazioni che meriterebbero passeggiate frequenti ma ha anche un territorio comunale che si estende fino in Val di Rabbi nascondendo inedite e sorprendenti ricchezze naturalistiche e storiche. Questa volta vi proponiamo appunto due mete fuori dai centri abitati ma altrettanto degne di essere segnalate e valorizzate.*

*Il primo sito ci propone la scoperta del Masso coppellato di Malga Stablaz e si raggiunge partendo dalla malga Maleda bassa. Il secondo sito, Preda Molesi-*

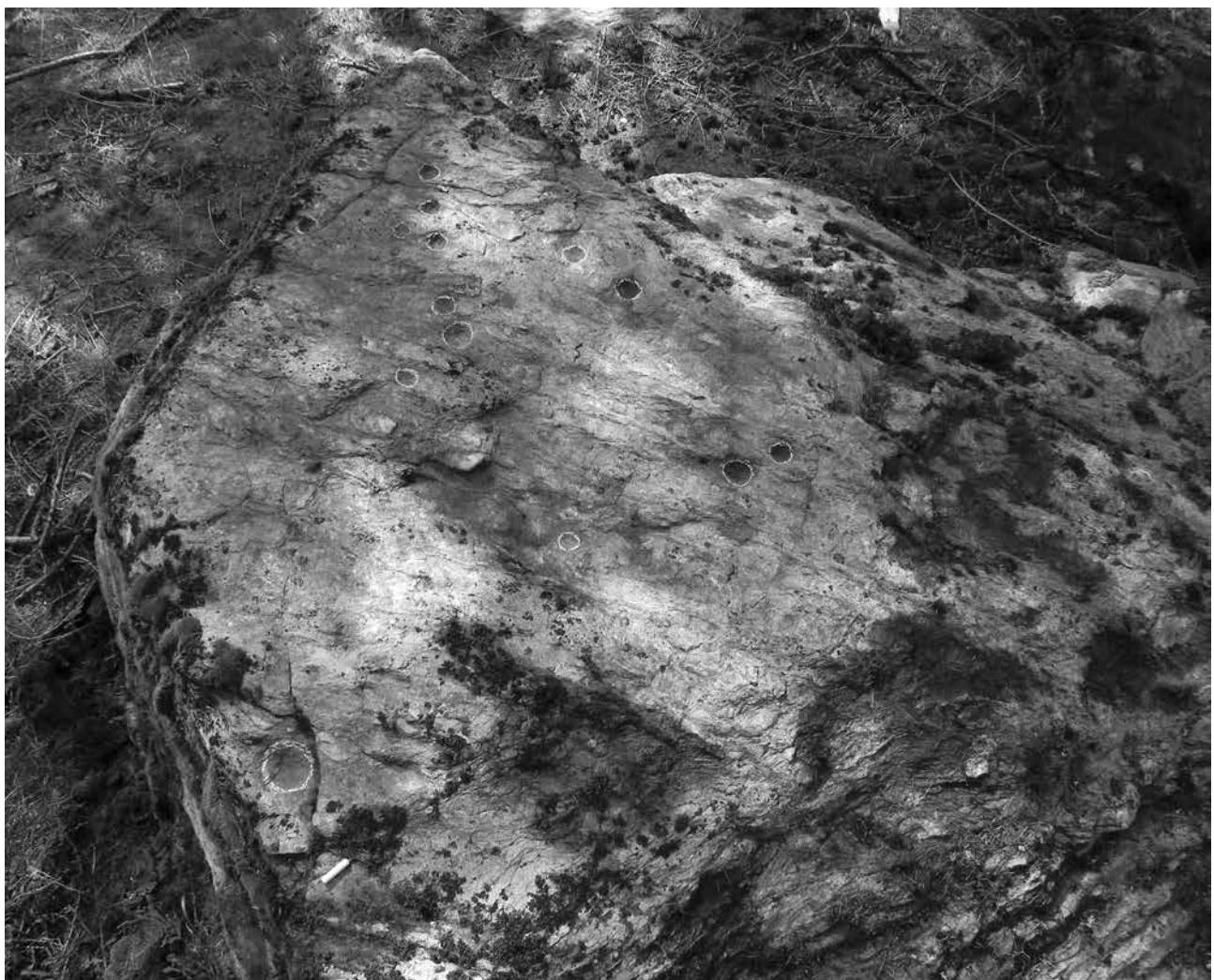
*na-Scivolo della fertilità, è più vicino e si raggiunge partendo dall'abitato di Arnago e seguendo la strada forestale che sale a Mason.*

Avete letto benissimo, stiamo parlando di un "Masso coppellato" e di uno "Scivolo della fertilità" una terminologia che probabilmente sfugge a moltissimi lettori; questi siti davvero inusuali rischierebbero di passare inosservati se da una decina d'anni a questa parte l'associazione Val di Sole Antica, non si facesse carico di rintracciarne e svelarne l'esistenza.

Tornando alla Maleda bassa e al vecchio sentiero che porta alla Maleda alta, terminato il tratto nel bosco ci troviamo all'inizio del pascolo della malga alta.



*Schizzo sasso coppellato Maleda*



### **Sasso coppellato Maleda**

A questo punto, sulla parte destra, vi è un colle alberato e sulla sua sommità si trova il masso coppellato. Di che si tratta? Le coppelle sono incavi emisferici ricavati dall'uomo sulla superficie di basi rocciose piane o poco ripide, come affioramenti chiamati per l'appunto massi cupellari o pietre a scodella di solito poste in posizione dominante e panoramica. Ma lasciamo alle parole di Val di Sole antica descrivere l'emozione di una tale imprevista scoperta: "Oggi si fa un'escursione in montagna e visto che il tempo promette bene decidiamo per Rabbi, Malga Maleda alta e il Bait delle Fassole. Partiamo di buon'ora seguendo il vecchio sentiero e, in prossimità della malga, notiamo un colle alberato circondato da sassi, che attira subito la nostra attenzione. Il luogo è suggestivo, il panorama ampio e sulla sua sommità vi è una grande pietra. Ovviamente la puliamo dal muschio e dal terriccio, e potete immaginare la nostra contentezza per il ritrovamento del tutto inaspettato di una decina di coppelle... Giuliano trova incisa una croce latina in un sasso vicino più piccolo."

Va da sé che la magia del luogo fa tutt'uno con l'incertezza del significato su cui si possono fare molteplici ipotesi. Cinque coppelle sembrano seguire nella disposizione i punti cardinali nord-sud ma le altre non sembrano seguire alcuna regola. La pratica di incidere la croce latina diffusa soprattutto nel medioevo puntava a tenere lontano ciò che si pensava negativo da luoghi ritenuti frequentati dal soprannaturale. Da qui probabilmente l'idea di incidere una croce.

Dopo questa prima emozionante scoperta, ci spostiamo sul secondo sito proposto raggiungibile *partendo dall'abitato di Arnago, proseguendo lungo la strada forestale verso Mason; giunti ad un incrocio, si prende a destra e si prosegue in lieve salita oltrepassando una sbarra di ferro. Poco dopo sulla destra c'è un sentiero che entra nel bosco. Pochi passi e si arriva ad una pietra che si trova a destra.*

È una pietra della fertilità, detta anche scivolo della fertilità o scivolo delle donne, una pietra di origine naturale utilizzata in un rito di fertilità preistorico, un culto legato alla Grande Madre generatrice e portatrice di fecondità. Secondo una credenza pre cristiana, scivolare sopra questa pietra liscia, carica di valore simbolico e sacrale, permetterebbe di guarire o prevenire la sterilità. Chiamata "Preda molesina" dagli abitanti di Arnago, conosciuta nella memoria degli anziani come un luogo importante ove recarsi, oggi è usata come gioco dai giovani del paese che vi scivolano sopra con scorze di legno o persino con una lastra di pietra piatta. È un grande masso erratico isolato, 740 cm x 130 cm, posto sul versante solario con in bella vista, nel mezzo del masso, una striscia ben levigata che ne percorre tutta la lunghezza. Vicino al bordo si scopre

una coppella molto lisciata la cui forma richiama poco più della metà di un cerchio però la frattura nella roccia rende difficile dare un'interpretazione. Forse vi erano altre coppelle dove c'erano altre incisioni cancellate dal continuo scivolare o toccare la roccia; da altre informazioni emerge che forse la pietra inizialmente era molto più grande ma poi è stata spezzata e forse usata nei lavori della soprastante strada carrozzabile.

Anche in questo luogo si avverte un'atmosfera quasi magica e misteriosa come in tutti i luoghi cui si attribuisce una qualche sacralità e naturalmente da questo deriva il fascino che questo sito esercita sui visitatori. Solo un consiglio viene spontaneo: Provare per credere.



*Scivolo Arnago*



# BENESSERE E MOVIMENTO

di Gianfranco Rao e Tiziano Corradini

## FARE SPORT FA MALE?

Visto che lo sport fa male? Di solito questa è la frase pronunciata dai sedentari quando sentono che uno sportivo è morto durante la pratica del suo sport preferito. Premesso che purtroppo non tutti affrontano lo sport in condizioni idonee, occorre interpretare statisticamente questo dato.

Se si considerano un centinaio di maratone importanti (quelle con decine di migliaia di partecipanti dai diciotto ai settanta e passa anni, tipo New York), si può dire che, su una popolazione pari a quella di Milano, in quattro ore muoiono al massimo due, forse tre atleti (alcuni anni anche nessuno...). Su uno stesso campione di popolazione non sportivo ne muoiono nello stesso lasso di tempo ben di più, mentre lavorano, mentre fanno l'amore, mentre studiano, mentre guardano la televisione, mentre leggono il giornale.

Nel dire che lo sport fa male, o si è in malafede o non si capisce nulla di statistica.

È anche vero che una pratica distorta della pratica sportiva può creare più danni che apportare benefici, ma questa situazione si verifica solo in soggetti poco equilibrati che hanno stravolto scopi e valenze dello sport.

## ATTIVITÀ SPORTIVA

Con l'arrivo della bella stagione si sente l'esigenza di rimettersi in moto, magari con l'intento anche di perdere qualche chilo di troppo accumulato durante l'inverno, dove spesso si è più sedentari. Ma la primavera porta talvolta degli 'effetti collaterali' al nostro corpo con sintomi come:

- Stanchezza;
- Debolezza;

- Cattivo umore;
- Ansia;
- Irrequietezza;
- Insonnia e mancanza di concentrazione.

Uno dei metodi per sconfiggere questi sintomi è proprio l'attività fisica. I vantaggi che offre la scelta dell'allenamento sono davvero tanti ed importanti:

- emozionali;
- aumento produzione di endorfine;
- miglioramento della densità ossea;
- miglioramento del sistema cardio respiratorio e polmonare;
- miglioramento della propiocettività

Fare sport o attività fisica in un ambiente piacevole, ci stimola a lavorare meglio e più a lungo. Ne traiamo quindi un vantaggio emozionale, in cui il nostro cervello sopporta meglio l'allenamento, posticipando il fenomeno della "fatica".

La scienza ci aiuta a spiegare anche quella sensazione di euforia e soddisfazione che l'attività fisica provoca: la produzione di endorfine da parte del nostro cervello.

Le endorfine sono sostanze prodotte dal cervello (chiamate anche l'ormone del benessere) che hanno un'azione analgesica ed eccitante. Si concentrano soprattutto nelle zone di percezione del dolore. Pertanto l'esercizio fisico aumenta il rilascio di endorfine, riducendo il dolore, l'ansia e la depressione e creando un'euforia generale e aumentando l'autostima. Lo sport previene il declino muscolare e quello osseo (soprattutto nelle donne, contrastando l'osteoporosi), prevenendo tutte quelle situazioni più o meno invalidanti che caratterizzano quella fase della vita denominata volgarmente "vecchiaia".

## I BENEFICI DELLO SPORT SUL CUORE

La protezione del sistema cardio vascolare è una delle conseguenze indirette più importanti dello sport. Lo sport aumenta il colesterolo 'buono', (HDL) in contrapposizione al colesterolo LDL, noto anche come colesterolo cattivo.

Non si risolvono i problemi di colesterolo con lo sport, ma sicuramente verrà ridotto il rischio dato dal rapporto tra colesterolo totale e colesterolo HDL. La diminuzione dei grassi circolanti nel sangue (trigliceridi) porta ad un minor rischio di problemi alle coronarie.

Al Congresso Mondiale di Cardiologia di Barcellona del 2006, fu affermato che tra i fattori di rischio per le malattie cardio vascolari dev'essere compresa anche l'alta frequenza del battito cardiaco a riposo. Sopra i 70 battiti dev'esserci attenzione, sopra gli 80 scatta l'allarme. Infatti avere pulsazioni alte a riposo significa che il cuore deve lavorare molto di più: il cuore di chi ha 80 pulsazioni batte 115.200 volte al giorno, mentre quello di chi a riposo ne ha 60 "solo" 86.400, un risparmio di 28.800 battiti.

La pratica sportiva aerobica concorre ad abbassare anche altri fattori di rischio come il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa ecc.

## BENEFICI DELLO SPORT CONTRO L'OBESITÀ

L'obesità è ormai accettata come un vincolo che dev'essere rimosso per la buona salute. Ci si deve chiedere qual è il vero peso forma che minimizza i rischi per la salute e garantisca la perfetta forma fisica.

Lo sport aiuta a bruciare calorie e a combattere il sovrappeso (soprattutto dopo i 35 anni).

Da ricordare che per bruciare tante calorie:

- Non conta l'intensità del gesto atletico, ma più che altro la durata;
- I liquidi persi sono ininfluenti ai fini del dimagrimento. Chi suda molto e perde tanti liquidi ha un dimagrimento solo temporaneo in quanto poi ci sarà una normale reintegrazione in quanto sarà potenziato lo stimolo della sete.

## BENEFICI DELLO SPORT SULL'IPERTENSIONE ARTERIOSA

Lo sport (di tipo aerobico come ciclismo, corsa, nuoto di resistenza ecc.) praticato a intensità medio-alta e almeno tre volte a settimana (ottimali sono 5 sedute settimanali) è un'ottima cura per l'ipertensione essenziale.

I miglioramenti sulla tensione emotiva del soggetto (come detto prima l'attività fisica favorisce il rilascio di endorfine), la maggior capillarizzazione (lo sviluppo del microcircolo coronarico riduce sensibilmente il rischio di incidenti cardiovascolari), la diminuita viscosità del sangue, la riduzione delle resistenze periferiche ecc. sono solo alcuni dei motivi che portano la corsa a ridurre la pressione sanguigna (soprattutto quella minima).

Diversi studi hanno mostrato una sensibile riduzione della pressione arteriosa (alcuni autori parlano di una diminuzione pressoria quantificabile in 5-6 mmHg sia per quanto concerne la pressione massima sia per quanto riguarda quella minima; altri indicano riduzioni ancora maggiori).

Vale anche la pena ricordare che già dopo pochi minuti dal termine dell'attività fisica si registra un calo della pressione arteriosa che può durare anche per 12 ore (dallo studio di Pescatello, 1991).

## SPORT E ADOLESCENZA

Il movimento è vitale per gli adolescenti: per la crescita armoniosa e salutare del corpo ma anche per lo sviluppo intellettuale e caratteriale.

Solo il 29% degli adolescenti attualmente pratica almeno un'ora di attività fisica al giorno (maschi > femmine), mentre il 14% è sedentario. In pratica la partecipazione all'attività fisica si riduce drammaticamente nell'età dell'adolescenza. I benefici dello sport in adolescenza sono molteplici e in particolare:

- permette di acquisire specifiche abilità (fisiche, cognitive, sociali) spendibili in altri contesti;
- permette di appartenere a gruppi valorizzati e socialmente riconosciuti;
- permette di costruire reti sociali di coetanei e adulti;
- permette di sperimentarsi con un insieme di sfide;

- permette di contribuire al benessere della propria comunità e sentirsi parte attiva.

Le linee guida della WHO (World Health Organization) per i bambini di età compresa tra i 5 e i 17 anni (2010) sono:

- almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità media – vigorosa;
- esercizi di durata superiore ai 60 minuti forniscono un beneficio superiore;
- la maggior parte dell'attività fisica quotidiana dovrebbe essere aerobica.

## SPORT E TERZA ETÀ

Uno studio dell'American College of Sports Medicine sugli anziani e lo sport ha messo in evidenza i benefici dell'attività fisica per la salute: i ricercatori hanno notato che con un'ora e mezza di esercizio aerobico alla settimana si riescono a prevenire ben 40 malattie croniche! Chi pratica un'attività fisica durante la terza età gode di una salute migliore e di benefici fisiologici tra cui:

- Minore accumulo di grasso totale e addominale e maggior volume di massa muscolare;
- Muscolatura più resistente all'affaticamento;
- Minore stress cardiovascolare e metabolico;
- Rischio coronarico significativamente ridotto (abbassamento della pressione sanguigna, trigliceridi, LDL e colesterolo totale più bassi; HDL più alto e un ridotto girovita);
- Rallentato sviluppo di disabilità in vecchiaia.

Il cuore e le arterie hanno due 'nemici' importanti: il sovrappeso e il fumo. Ma lo sport può aiutare a rallentare l'invecchiamento del sistema cardio circolatorio. Grazie all'attività fisica, la pressione è più bassa, le arterie sono più elastiche e il rischio di depositi di grasso si riduce.

Lo stesso concetto di attività fisica sta cambiando perché la gente sta prendendo coscienza dell'importanza di muoversi per stare meglio. Fare sport fa bene anche all'umore e abbatte di circa la metà il rischio di cadere vittime di ansia e depressione.

In più, se l'attività fisica è praticata in un ambiente vitale, i suoi effetti positivi sono ancora più marcati. Anche se lo sport non può arrestare il processo biologico di invecchiamento, è provato che una re-

golare attività fisica è in grado di allungare l'aspettativa di vita e prevenire malattie croniche o migliorarne il decorso.

Idealmente la ginnastica per la terza età, per un individuo in buona salute, dovrebbe alternare esercizi aerobici, di resistenza muscolare, di flessibilità e di equilibrio. Vediamo di cosa si tratta:

- AET (aerobic exercise training) = Allenamento con esercizi aerobici / ginnastica aerobica): esercizi aerobici come la camminata o la corsa leggera;
- RET (resistance exercise training) = Allenamento con esercizi di contro resistenza o potenziamento muscolare (con pesetti);
- Flessibilità: esercizi mirati a rendere più flessibile la colonna vertebrale e i muscoli del corpo. Ad esempio, esercizi per migliorare l'elasticità come lo stretching, il pilates;
- Equilibrio: esercizi che mirano a potenziare i muscoli delle gambe e dei piedi per ridurre il rischio di caduta. Ad esempio la ginnastica posturale.

Le fratture del femore sono in continuo aumento e ogni anno si verificano in Italia dai 70.000 ai 90.000 casi.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che nel 2050 si verificheranno circa 6,3 milioni di fratture al femore, 4,6 milioni in più rispetto al 1990.

Recuperare dopo una frattura al femore richiede senz'altro una lunga riabilitazione ma, purtroppo, è molto probabile tenere una posizione sbagliata, che aumenta lo squilibrio e l'instabilità del corpo, esponendo al rischio di nuove cadute e nuove fratture.

Lo sport ed esercizi specifici che migliorano l'equilibrio e la postura aiutano a diminuire questo rischio. Ci sono comunque semplici esercizi che puoi eseguire a casa per migliorare l'equilibrio: questo lavoro è molto importante perché, con l'aumentare dell'età, si è più soggetti a cadute con conseguenze più o meno gravi.

Alcuni esempi di auto esercizi sono:

- La camminata avanti e indietro;
- Gli affondi su una gamba e poi sull'altra (in avanti e in laterale);
- L'esercizio tallone – punta da seduti;
- Esercizi per migliorare la percezione del pavimento al livello della volta plantare (pallina sotto la pianta del piede da seduti).

## ATTIVITÀ ALL'APERTO O IN PALESTRA?

Va considerato un aspetto propriocettivo del cammino o della corsa all'aperto (o outdoor): la varietà di terreno che si incontra correndo all'aperto, attiva dei meccanismi di equilibrio e percezione del proprio appoggio a terra. Ciò allena capacità coordinative utili al miglioramento dell'economia del gesto motorio e soprattutto alla prevenzione dagli infortuni.

I percorsi in montagna o su prati sono quanto di meglio di possa chiedere ad un allenamento volto allo sviluppo di queste capacità.

Si deve analizzare sicuramente il vantaggio che l'allenamento di corsa outdoor porta a chi vorrebbe perdere qualche kg: facendo un confronto biomeccanico della corsa su tapis roulant e di quella

outdoor, appare evidente come la corsa all'aperto aggiunga una grossa fetta di costo energetico al nostro gesto, che dovrà infatti contrastare gli attriti di aria e terreno, quasi nulli nell'allenamento su "macchinari cardio".

Ciò porta ad un maggiore dispendio calorico del nostro allenamento, fattore fondamentale per obiettivi di dimagrimento.

In conclusione, l'allenamento (e in particolare all'aria aperta) porta ad un miglioramento delle nostre performance o più semplicemente della qualità della nostra salute, andando ad incrementare tutte le capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e di coordinazione dell'attività motoria.







# EL MÆGNA LAMPADE