



CAI

# NOTIZIARIO

Gazzada Schianno

Marzo 2026



**S.I.E.L. - SCUOLA INTERSEZIONALE  
DI ESCURSIONISMO DEI LAGHI**



## 35° Corso di Escursionismo 2026



### LEZIONI TEORICHE

MARZO - GIOVEDÌ 05 - 12 - 19 - 26  
APRILE - GIOVEDÌ 09 - 16 - 23  
MAGGIO - GIOVEDÌ 07 - 14 - 21 - 28  
GIUGNO - GIOVEDÌ 11 - 18 - 25

### LEZIONI IN AMBIENTE

DOMENICA 22 MARZO - MONTE PRAVELLO e MONTE ORSA (VA)  
DOMENICA 29 MARZO - EVENTUALE RECUPERO  
DOMENICA 19 APRILE - MONTE LENA (VA)  
DOMENICA 26 APRILE - EVENTUALE RECUPERO  
DOMENICA 10 MAGGIO - CAMPO DEI FIORI (VA)  
DOMENICA 17 MAGGIO - EVENTUALE RECUPERO  
DOMENICA 24 MAGGIO - PASSO DEL SEMPIONE (CH)  
DOMENICA 7 GIUGNO - PIANA DI VIGEZZO (VB)  
DOMENICA 14 GIUGNO - EVENTUALE RECUPERO  
DOMENICA 21 GIUGNO - ANTILLONE SALECCHIO (VB)  
DOMENICA 28 GIUGNO - EVENTUALE RECUPERO  
SABATO 4 e DOMENICA 5 LUGLIO - VALBONDIONE - RIFUGIO CURO\* (BG)

Storia e Cultura del CAI  
Equipaggiamento e Materiali  
Movimento e Preparazione Fisica  
Cartografia - Orientamento  
Meteorologia - Sentieristica  
Lettura del paesaggio - Flora e Fauna  
Gestione delle Emergenze - Primo Soccorso  
Pericoli e Rischi - Gestione del Percorso e del Gruppo



Per informazioni e iscrizioni: [www.cai-siel.it](http://www.cai-siel.it) [segreteria@cai-siel.it](mailto:segreteria@cai-siel.it)



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sez. di GAZZADA SCHIANNO

### ASSEMBLEA GENERALE ORDINARIA

Martedì 31 Marzo 2026

presso la sede sociale Via Roma 18, Gazzada Schianno

alle ore 20,00 in prima convocazione, ed alle ore 21,00 in seconda convocazione si terrà l'annuale Assemblea Generale Ordinaria dei Soci per discutere il seguente ordine del giorno:

- Nomina del Presidente, del Segretario di Assemblea e di tre Scrutatori
- Relazione morale ed economica del Presidente sull'attività svolta nel 2025, delibere conseguenti
- Elezione cariche consiliari in scadenza
- Varie ed eventuali

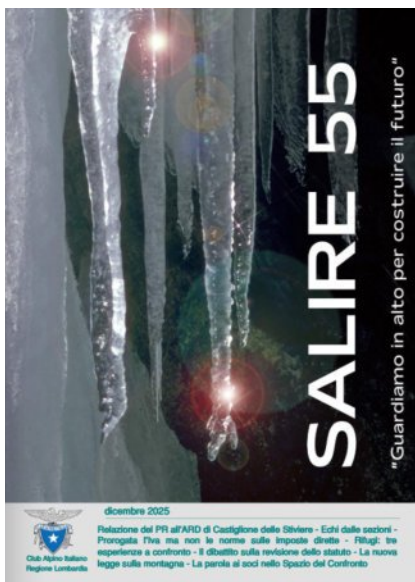
*Regolamento votazioni:* le votazioni e le relative deleghe possono essere presentate solo dai Soci in regola col tesseramento. Le deleghe devono essere accompagnate dalla tessera del delegante. Per il modulo di delega può essere utilizzato il tagliando predisposto.

Vi invitiamo, inoltre, alla presentazione delle Vostre candidature per 1 ruolo di Consigliere da rinnovare, via mail a [caigazzadaschianno@gmail.com](mailto:caigazzadaschianno@gmail.com) oppure WhatsApp, sms, telefonicamente (anche per qualsiasi chiarimento) - al numero 340 1595989 (Presidente).

L'Assemblea è "l'organo sovrano della Sezione" e anche questo è un modo per partecipare attivamente alla sua vita e contribuire alla sua crescita e miglioramento!

Grazie e cordiali saluti

Consiglio Direttivo CAI Gazzada Schianno



### Cara socia/caro socio Il numero 55 del trimestrale del GR Lombardia

E' uscito il **cinquantacinquesimo numero di Salire**, il periodico di informazione del CAI Lombardia.

Salire è stato pubblicato sul sito [www.cailombardia.org](http://www.cailombardia.org) sia nella versione PDF sia nella versione sfogliabile per tablet e pc.

<https://tinyurl.com/5n8fthfw>

Un cordiale saluto, con l'auspicio che Salire sia un utile strumento per la crescita associativa e di approfondimento ma, soprattutto, che possa crescere e migliorare con il contributo di tutti.

Chi vuole contribuire come redattore lo faccia presente in sezione.

CAI GAZZADA SCHIANNO

<http://www.caigazzadaschianno.it/>

via Roma 18 tel 379 2933456

email [caigazzadaschianno@gmail.com](mailto:caigazzadaschianno@gmail.com)

## Cari Soci

la nostra sezione del Club Alpino Italiano non è soltanto un calendario di escursioni o un luogo di ritrovo: è una comunità di persone che condividono valori, competenze e responsabilità. Ogni attività che proponiamo – un'uscita sociale, un corso, una serata culturale – rappresenta un modo concreto di vivere la montagna con consapevolezza, sicurezza e rispetto. In un momento storico in cui l'ambiente montano è sempre più fragile e frequentato, il ruolo del CAI rimane chiaro: promuovere la cultura della montagna e tutelarne il patrimonio culturale.

Tutto questo è possibile grazie al volontariato, il tempo donato da istruttori, accompagnatori, consiglieri e collaboratori è il vero motore della Sezione. Senza questo impegno silenzioso e costante, la nostra comunità non potrebbe esistere.

Proprio per questo il prossimo rinnovo delle cariche sezionali rappresenta un momento importante, è un passaggio fondamentale di partecipazione democratica e responsabilità condivisa. Rinnovare significa dare continuità, ma anche aprire spazio a nuove energie e nuove idee. La vitalità di una Sezione si misura dalla partecipazione

dei suoi soci. Essere parte del CAI non vuol dire soltanto usufruire di attività organizzate, ma condividere un progetto culturale e associativo che ha nella montagna il suo centro e nella comunità la sua forza.

Partecipare è responsabilità. E oggi più che mai è anche un'opportunità!

Cristina Capovani Presidente



### Buone regole di comportamento per le uscite in gruppo:

- leggi attentamente la relazione della gita e valuta le tue capacità fisiche;
- attieniti alle istruzioni dei capogita;
- sii puntuale agli orari;
- non sopravanzare il conduttore di gita;
- non abbandonare il gruppo o il sentiero;
- non ti attardare per futili motivi;
- coopera al mantenimento dello spirito di gruppo ed alla sua compattezza;
- rispetta l'ambiente, non abbandonare rifiuti, non cogliere vegetali, non produrre inutili rumori molesti.

Grazie per la collaborazione.

Tutte le escursioni saranno condotte in accordo al regolamento sezionale.

[https://www.caigazzadaschianno.it/images/documenti/REGOLAMENTO\\_ATTIVITA'\\_SEZIONALI\\_GAZZADA\\_2025.pdf](https://www.caigazzadaschianno.it/images/documenti/REGOLAMENTO_ATTIVITA'_SEZIONALI_GAZZADA_2025.pdf)

Si informa che le fotografie/video delle escursioni, potranno essere pubblicate sui social media della sezione CAI Gazzada Schianno.

### 7) Domenica 1 Marzo Escursione con ciaspole Cheneil – Punta Falinère

Quota massima 2762 m.  
Dislivello in salita 800 m.  
Dislivello in discesa Idem



Durata ore 5,00 circa

Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, ramponcini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 mt cordino da 8 mm. **OBBLIGATORIO: KIT – ARTVA, PALA E SONDA.**

In base alle condizioni del manto nevoso, consigliati per la vetta: ramponi e piccozza.

Località partenza La Barmaz, Cheneil (Valtournenche, AO) 2020 m.

Località di arrivo idem

Difficoltà EAI WT2

Dir. d'escursione Annalisa Piotto, Ivano Facchin, Amanda Longhi.

Partenza ore 6,30 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada

Quote soci € 31,00 non soci € 33,00 + assicurazione.

**Iscrizioni al telefono/ via WhatsApp a Annalisa Piotto al numero 3351477577.**

*Itinerario non molto lungo nella splendida conca di Cheneil: da questo angolo incantato si possono apprezzare degli ottimi panorami sul Cervino, le Grandes Murailles e il Gran Tournalin.*

**Descrizione itinerario:** L'itinerario prende avvio dal parcheggio di La Barmaz (quota 2 020 m), dove in inverno la neve ricopre la piccola strada che conduce al borgo di Cheneil. La salita iniziale è breve: in circa 20 minuti si coprono i primi +70 m di dislivello, raggiungendo le case a 2 088 m. L'ambiente è subito tipicamente invernale, con il bosco di larici che incornicia il profilo del Grand Tournalin.

Dal borgo si imbecca il sentiero n. 31, direzione Santuario de la Clavalité. La traccia sale regolare su pendii moderati, perfetti per le ciaspole. Il passo trova rapidamente un ritmo costante e si



guadagnano quota e panorama: in un'ora e mezza circa si superano +440 m di dislivello, emergendo dal bosco e raggiungendo il pianoro dove sorge il Santuario de la Clavalité (2 530 m). Il luogo, totalmente isolato d'inverno, offre una visuale ampia sul Cervino e sulle Grandes Murailles.

Dal santuario la salita alla Punta Falinère cambia decisamente carattere. Si abbandona la dolcezza del pendio boschivo per affrontare la dorsale che conduce alla vetta. L'ambiente si apre, il vento spesso modella la neve e la traccia diventa meno evidente. Qui è utile valutare l'uso di ramponi, soprattutto quando la parte finale della dorsale presenta tratti compatti o ghiacciati.

Il dislivello rimanente è di circa +230 m, distribuito lungo un'ora di cammino più impegnativo, su pendenza costante. L'approccio alla cresta terminale richiede attenzione: alcuni passaggi su neve dura o misto neve/roccia richiedono passo sicuro. Raggiunta la linea di cresta, la vetta della Punta Falinère (2 761-2 763 m) è ormai prossima: pochi minuti separano dalla croce di vetta e dalla visuale ampia che domina la Valtournenche. Il profilo

del Cervino si staglia netto, mentre le catene secondarie si dispiegano tutt'attorno con grande eleganza.

La durata complessiva della salita si attesta intorno alle 3 ore – 3 ore e 30', variabile in base alle condizioni della neve.

La discesa, lungo lo stesso percorso, richiede circa 2 ore – 2 ore e 30', con particolare attenzione ai tratti ripidi sopra il santuario.

### 8) 12, 13, 14, 15 Marzo: Tre giorni in Dolomiti con le ciaspole, Soraga Val di Fassa.

**Le relazioni nel sito:**

<https://caigazzadaschianno.it/images/dettaglio-escursioni/ciaspole/escursioni-ciaspole-soraga-marzo26.pdf>

**CAI GAZZADA SCHIANNO**

**Weekend in Dolomiti**  
Soraga Val di Fassa - Hotel Rosalpina\*\*\*  
3 gg di ciaspolate  
12 - 15 marzo 2026  
viaggio in pullman - 3 gg mezza pensione

**PER INFO E ISCRIZIONI:**  
ANNALISA 335 1477577

**Quota Soci CAI**  
**€ 370,00**

Possibilità di noleggio attrezzatura Artva Pala Sonda e Ciaspole  
Accompagnatori CAI abilitati per l'ambiente innovato

#### Regolamento votazioni

Hanno diritto di intervenire all'Assemblea ed hanno diritto di voto tutti i Soci ordinari e familiari maggiorenni in regola con il pagamento della quota Sociale relativa all'anno in cui si tiene l'assemblea; i soci minorenni esercitano il diritto di voto tramite chi esercita la responsabilità genitoriale. Ogni Socio può farsi rappresentare in Assemblea da altro Socio, che non sia componente del Consiglio Direttivo, e farlo votare in sua vece anche nelle votazioni a scheda segreta, mediante rilascio di delega; ogni Socio delegato può portare n. tre deleghe.

#### DELEGA

PER L'ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI 2026

Io sottoscritto \_\_\_\_\_

socio 0/E/V con tessera n. \_\_\_\_\_ che qui presento

**delego a rappresentarmi**

all'Assemblea Ordinaria che si terrà il 31 Marzo 2026 ore 20,00 e nell'eventualità di insufficienza del numero legale in **seconda convocazione il giorno 31 Marzo 2026 ore 21,00** ad esercitare il mio diritto

di voto il:

Consocio \_\_\_\_\_ titolare della tessera n. \_\_\_\_\_

Gazzada Schianno, \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_



### 1) Domenica 29 Marzo Escursione Monte Cargiago e Sacro Monte di Ghiffa (VB)

Quota massima	714 m.
Dislivello in salita	630 m.
Dislivello in discesa	Idem
Durata	ore 6,00 circa
Sviluppo:	12 km circa
Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione.	
Località partenza	Cargiago Corso Dante
Alighieri park presso asilo o chiesa parrocchiale.	
Difficoltà E Escursionistica (con tratto EE per Escursionisti Esperti tra Pollino e Nuvia per scarsa segnaletica.	
Dir. d'escursione Annalisa Piotto cell 335 1477577 – Cristina Capovani 340 1595989.	
Partenza ore 7.00 Piazzale Italo Cremona	
Quote soci	€ 15,00 non soci € 17,00 + assicurazione.
calcolato in auto con 4 persone a bordo.	

#### Descrizione itinerario:

L'escursione ad anello sul Monte Cargiago si sviluppa lungo un percorso panoramico che offre ampie visuali sul Lago Maggiore e attraversa un ambiente forestale ricco e diversificato. Dopo i primi tratti immersi in un bosco di quercia e castagno, il sentiero alterna radure e zone caratterizzate da rimboschimenti artificiali con pino strobo e pino silvestre.

L'itinerario coincide in alcuni punti con il percorso archeologico "I segni sulla pietra", che permette di osservare testimonianze di

epoche lontane, tra cui numerosi massi erratici e massi coppellati, caratterizzati da piccole incisioni emisferiche risalenti a migliaia di anni fa. Poco sotto il crinale si incontra anche la struttura residua della diga del 1935, realizzata da Pietro Ceretti per alimentare di energia elettrica alcuni edifici alberghieri di Pallanza.

Lasciata l'auto al posteggio, risaliamo brevemente la strada asfaltata, superiamo la casa della SOMS (Società operaia di Mutuo Soccorso), percorriamo gli stretti vicoli del paese e in poco tempo, dopo qualche salitella, entriamo nel bosco e seguiamo i cartelli "percorso archeologico", passiamo a fianco di una ex diga e continuiamo nel bosco di castagni fino ad incontrare una cappelletta rosa.

Continuiamo il nostro cammino seguendo le indicazioni per il Pollino, passiamo un'altura riconoscibile per la presenza di numerose antenne e sbuchiamo sulla strada asfaltata che ci porta al "Belvedere di Pollino" sul lago, che da solo merita l'escursione.

La salita prosegue in un ambiente via via più aperto, fino a raggiungere il caratteristico Laghetto delle Streghe, piccolo stagno stagionale che rappresenta un punto di interesse naturalistico e paesaggistico.

Riprendiamo la discesa all'interno del bosco ed



arriviamo a Nuvia, poi raggiungiamo il Sacro Monte del S.S. Trinità di Ghiffa.

Il Santuario risale al 1600 ed è costituito dal porticato della Via Crucis, dalla Chiesa con la rappresentazione della Trinità e da tre cappelle, di cui una è intitolata a San Giovanni Battista, un'altra all'Incoronazione di Maria e l'altra ad Abramo il Patriarca.

Le cappelle, disposte lungo un piacevole cammino panoramico, rappresentano un notevole esempio di integrazione tra architettura sacra e ambiente naturale.

Il complesso si affaccia su un balcone a perduto sul lago maggiore ed è attorniato da alberi secolari, dove spiccano il platano, il

castagno e le querce e oggi è inserito nella Riserva Speciale omonima oltre che riconosciuto come sito UNESCO. Noi ne approfittiamo della pace che offre la zona e ci fermiamo per una sosta.

Riprendiamo il cammino e ci avviamo su una salita sterrata che ci farà raggiungere in breve il punto di discesa e chiudiamo l'anello al posteggio a Ceredo.

## Programma Escursioni 2026

**12 Aprile – La Via Francisca del Lucomagno da Lavagna Ponte Tresa alla Badia di Ganna:** Disl.+363-135 - Diff. T – 14,2km - T. tot. 4h. Dopo aver costeggiato il lago di Lugano, si entra nel Parco dell'Argentera, per poi arrivare alla Badia di San Gemolo, ex Monastero benedettino con affreschi dal 1300 al 1450.- Coord. P. Maruca, E. Mazzi

**26 aprile - Alpe Vicerè, Monte Bolettone, Capanna Mara:** Disl. 900 mt - Diff. E - 14 km. - T. tot. 6h. Giro ad anello panoramico sul Triangolo Lariano. Intersezionale con CAI Somma Lombardo. Coord. R. Fontanel, M. Esposto

## Giornata Internazionale dell'Orso Polare 27/02/2026

La perdita di ghiaccio marino dovuta ai cambiamenti climatici è la più grande minaccia per gli orsi polari. Indipendentemente da dove vivi o da ciò che fai, puoi svolgere un ruolo per invertire questa tendenza.



### Quando è nata la Giornata Internazionale dell'Orso Polare?

La prima **Giornata Internazionale dell'Orso Polare** è stata celebrata nel 2005, grazie al supporto di una associazione di animalisti chiamata Polar Bear International.

### Polar Bear International

Composto da un piccolo gruppo di ambientalisti appassionati, scienziati e volontari, l'associazione Polar Bear International esiste per garantire un futuro agli orsi polari dell'Artico.

La loro missione è conservare gli orsi polari ed il ghiaccio marino da cui dipendono. Attraverso i media, la scienza e la difesa, lavorano per ispirare le persone a prendersi cura dell'Artico, delle minacce per il suo futuro e della connessione tra questa regione remota e il nostro clima globale.

### Perché la Giornata Internazionale dell'Orso Polare?

Gli orsi polari sono elencati in una varietà di classificazioni a seconda delle normative internazionali, nazionali e regionali. A livello internazionale, sono elencati come specie vulnerabili dalla IUCN.

In tutti i casi, la principale richiesta di conservazione per gli orsi polari è la perdita di habitat e di prede naturali, soprattutto a causa dei cambiamenti climatici. Mentre l'Artico continua a riscaldarsi, 1/3 degli orsi polari attualmente presenti, potrebbe scomparire entro questo secolo. La ricerca mostra anche speranza, ma dobbiamo intraprendere azioni per ridurre notevolmente le emissioni di gas serra, al più presto. L'uso di meno carburanti a base di carbonio riduce notevolmente le nostre emissioni, e può rallentare, o persino arrestare il riscaldamento globale, risparmiando a sua volta il ghiaccio marino necessario agli orsi polari per la loro sopravvivenza. Senza il ghiaccio marino gli orsi polari diminuiranno rapidamente di numero, rendendoli vulnerabili all'estinzione.

Ma non si tratta solo di orsi polari. Il recente rapporto delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici delinea impatti devastanti per le persone: siccità, inondazioni, enormi tempeste.

La **Giornata Internazionale dell'Orso Polare** ha lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica su questi argomenti, nella speranza che questo movimento possa convincere la politica ad attuare scelte più sostenibili in futuro.

### Cosa fare nella Giornata Internazionale dell'Orso Polare?

Consuma e inquina di meno, ricicla di più, ma soprattutto parlane con i tuoi amici, studia questi meravigliosi mammiferi e condividi i tuoi pensieri usando gli hashtag ufficiali.

**03 Maggio - Pendii del Colmine di Crevola da Oira:** Disl. 1.000 m - Diff. E – 9.5 km T. tot 6h. Intersezionale con CAI Laveno. Escursione panoramica insolita. Coord. A. Piotto, C. Capovani, D. Brasca, A. Longhi

**17 Maggio - Corte Buè dall'Alpe Ompio, Parco della Val Grande-Val d'Ossola:** Disl. 550 m. - Diff. E - 11 km - T. tot. 4h. L'itinerario si svolge nei boschi di castagno della Val Grande, attraverso luoghi ricchi di storia e di antica cultura con splendidi scorci sulle alte vette della Val Grande.

Coord. S. Barsanti, A. Motta

**Dal 29 al 31 Maggio - Appenino Bolognese, Parco Regionale del Corno alle Scale:** 1° giorno: Rifugio Cavone, Cascate del Dardagna, sentiero silenzioso del Parco Corno alle Scale, Santuario Madonna dell'Acero, Rifugio al lago Scaffaiolo. Disl. +930/-560 m. - Diff. E - 10 km - T. tot. 5 h. 2° giorno: Rifugio al lago Scaffaiolo, Rifugio alle Malghe, Passo della Porticciola, Monte la Nuda, Vetta del Corno alle Scale, Passo del Strofinatoio, Monte Cupolino, Rifugio al lago Scaffaiolo.

Disl. +1510/-1510 m - Diff. EE - 13 km - T. tot. 7h. 3° giorno: Rifugio al lago Scaffaiolo, Passo della Calanca, Monte Spigolino, Memoriale alla Croce Arcana, Capanno Tassoni, Rifugio Cavone. Disl. +780/-1150 m - Diff. EE - 13 km - T. tot. 6h. Coord. R. Fontanel, B. Barban

**31 Maggio - Cima Laurasca (2.195 mt) e Cimone di Cortechiuso (2.183 mt) da Fondo Li Gabbi:** Disl. 1.160 - Diff. EE - 15 km - T. tot. 7 h. Giro ad anello. Coord. A. Piotto, I. Facchin, A. Longhi

## Piccolo Dizionario di Flora Alpina: Il Bucaneve



Chi frequenta le montagne italiane conosce bene la magia che si sprigiona sul sottobosco all'arrivo della primavera: un tripudio di foglie lucide, piante eleganti e fioriture discrete che accompagnano il cammino. Tra queste, una delle più affascinanti – e troppo spesso ignorata – è l'erba trinità (\*Hepatica nobilis\*), una perenne minuziosa e resistente, capace di raccontare la salute del bosco molto meglio di quanto sembri.

Il suo nome comune, erba trinità, deriva dalla forma delle foglie: tre lobi perfettamente distinti, un richiamo alla simbologia trinitaria cristiana. In passato, non era raro che i pellegrini la considerassero una pianta "protettiva", capace di garantire buon auspicio nei passaggi boscosi.

Il nome scientifico \*Hepatica\* deriva invece da \*hepar\* ("fegato"), perché la forma della foglia ricordava ai botanici medievali l'anatomia epatica, motivo per cui veniva usata nella medicina popolare per curare i disturbi del fegato.

L'erba trinità predilige:

- \* boschi di faggio umidi ma non paludosi,
- \* pendii luminosi,
- \* suoli calcarei e ricchi di humus.

Se durante una camminata ne avvistate un tappeto, è un segnale

che il bosco gode di buona vitalità: l'hepatica non tollera ambienti degradati né suoli troppo compattati dal passaggio eccessivo.

La si incontra soprattutto:

- \* tra gli 800 e i 1600 metri sulle Prealpi e Alpi;
- \* negli Appennini, anche a quote leggermente inferiori.

Uno dei motivi per cui l'erba trinità è così amata dai naturalisti è la sua **\*\*fioritura precoce\*\***: spesso sboccia quando la neve deve ancora sciogliersi del tutto.

I fiori – piccoli capolavori di delicatezza – possono essere:

- \* blu-violacei (la tonalità più frequente),
- \* rosa,
- \* candidi bianchi.

Nonostante l'aspetto fragile, l'erba trinità è una pianta coriacea, dotata di caratteristiche interessanti:

- \* **\*\*Foglie coriacee e invernali\*\***: restano verdi anche sotto la neve grazie a un film ceroso che le protegge dal gelo.

\* **\*\*Termogenesi naturale\*\***: come alcune altre piante primaverili, è in grado di "scaldarsi" leggermente tramite reazioni metaboliche, favorendo una fioritura anticipata.

\* **\*\*Impollinazione strategica\*\***: approfitta dei primi insetti attivi a stagione appena iniziata.

\* L'erba trinità è **\*\*protetta in molte regioni italiane\*\***: non va raccolta.

\* È una specie **\*\*longeva\*\***: alcuni cespi possono vivere anche decenni.

\* Il colore dei fiori può variare persino all'interno della stessa popolazione: un paradiso per i fotografi di macro e per chi ama osservare la biodiversità.

Nel mondo della botanica di montagna, spesso le specie più appariscenti rubano la scena. Eppure l'erba trinità, con la sua eleganza sobria e la sua resilienza, rappresenta un elemento essenziale del nostro patrimonio naturale.

Annalisa Piotto

**Dal 13 al 14 Giugno - Sui sentieri di P. Frassati, Val D'ayas, Rifugio Guide di Frachey (2.072 m.):** 1° giorno: dal Rifugio a Alpe della Forca, Pian de la Sal, Contenery Disl 825 m. in salita 822 m. in discesa – Diff. E – km 12 - T. tot. 5h30. 2° giorno: da Resy a S.Jacques passando per Chucoz, Le Vasè e Alpe di Tzere. Disl. 1.240 m. salita, 1.540 m. discesa – Diff. E – km 17 - T. tot. 7h. Coord. C. Capovani, C. Nebuloni

**21 Giugno – Sentiero dei Fiori da Baite Mezzeno:** Disl. 1.021 - Diff. E - 12 km - T. tot. 5h42min. Sentiero dei Fiori e delle Farfalle nelle Orobie Bergamasche. Coord. A. Piotto, C. Capovani, A. Longhi

**28 Giugno – Bivacco Lanti (2.100) da Isella (1.200):** Disl. 950m. - Diff. E - 18.2 km - T. tot. 6h30m. Bella veduta sulla parete sud del Pizzo Binaco, sulla Grober, e sui Corni di Falles. Volendo si può proseguire fino al Colle del Turlo a 2738m . Coord. B. Barban, I. Facchin

### L' angolo della buona letteratura di montagna

**Lasciatemi andare: Storia di un cammino**  
Ci sono libri che non si leggono soltanto: si



diventare un cammino vero, vivo, necessario.

La storia di Max non è solo quella di un uomo stanco: è quella di ciascuno di noi quando la vita ci pesa sulle spalle più dello zaino che portiamo in montagna. Quando la routine diventa una gabbia, quando le giornate sembrano copie sbiadite una dell'altra, quando senti di aver perso il ritmo del tuo stesso respiro.

Ed è in questo esatto punto — nel limite, nella crepa — che il cammino chiama.

Una semplice passeggiata, quasi un gesto istintivo, si trasforma in un atto di salvezza. Max si lascia andare, letteralmente: lascia andare le aspettative, le frustrazioni, le etichette. Cammina come si cammina nei giorni difficili: con i pensieri pesanti e i passi lenti.

Ma la montagna fa quello che sa fare meglio: ascolta senza giudicare, riflette senza parlare, accoglie senza chiedere nulla in cambio.

Ogni tornante diventa una domanda.

Ogni salita, una consapevolezza.

Ogni respiro, un ritorno a sé.

respirano. \*Lasciatemi andare: Storia di un cammino\* è uno di questi. È il racconto di un passo che si spezza, poi riparte, poi ancora inciampa... fino a

Lo stile è semplice, diretto, quasi pudico. Non ci sono artifici o costruzioni elaborate: c'è verità. Una verità che arriva per sottrazione, come succede quando cammini da ore e ti rimangono solo ciò che conta e ciò che fa male.

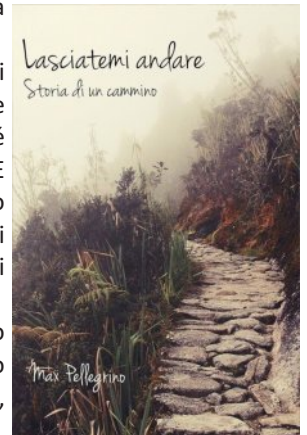
È come leggere le pagine di un diario lasciato aperto su un tavolo di legno in un rifugio di montagna: ti avvicini piano, lo sfogli con rispetto, e ci trovi dentro pezzi della tua storia.

Il cammino di Max non è eroico né epico. È umano. Fatto di paure, di attese, di passi incerti.

Ma proprio per questo risulta vicino, caldo, consolante.

Ti ricorda che non serve attraversare continenti per ritrovarsi: a volte basta una valle, un sentiero, un bosco che profuma di muschio e vento. Basta ascoltare ciò che il silenzio, finalmente, lascia emergere.

Resta una sensazione profonda: quella di aver camminato accanto a qualcuno.



### Parmigiana di carciofi e patate.

Ingredienti

8 carciofi puliti

500 g patate sbucciate

½ limone per la cottura dei carciofi

50 g formaggio grattugiato (pecorino e grana)

200 g provola

olio d'oliva q.b.

sale fino q.b.

La preparazione è semplicissima:

Tagliamo le patate a fette sottili (sui 3-4 mm) e mettiamole in una ciotola. Sbollentiamole in acqua salata per 5-6 minuti e una volta pronte scoliamole in una ciotola. Tagliamo a fettine sottili i carciofi già puliti (se c'è all'interno un po' di barbetta eliminiamola).

Nella stessa acqua delle patate sbollentiamo anche i carciofi, basteranno 5 minuti, aggiungendo il succo di mezzo limone per non farli annerire.

Una volta pronti, scoliamoli in una ciotola. Ora componiamo la nostra parmigiana: prendiamo una pirofila da forno e mettiamo un po' d'olio sul fondo. Poi sistemiamo un primo strato di patate.

Mettiamo una bella spolverata di formaggio grattugiato.

Facciamo uno strato di carciofi e mettiamo un filo d'olio sopra. Cospargiamo ancora con formaggio grattugiato e facciamo uno strato di provola a fettine. Facciamo un altro strato di patate e sopra del formaggio grattugiato. Ora un altro strato di fettine di carciofi e un filo d'olio. Concludiamo con del formaggio grattugiato e qualche pezzetto di provola, e inforniamo e facciamo cuocere in forno ventilato a 180 °C per 25 minuti. Ecco pronta la nostra super appetitosa parmigiana di carciofi e patate: portiamola in tavola ancora calda e filante!

Volendo, possiamo arricchire la nostra parmigiana usando come condimento una gustosa besciamella fatta in casa.

**Elisa Mazzi**



Resta il desiderio di infilare gli scarponi e uscire, anche solo per un'ora, a respirare un po' di verità.

Resta la certezza che ognuno di noi è, nel suo modo unico e fragile, in cammino verso una forma più autentica di sé.

*\*Lasciatemi andare\** non pretende di dare risposte.

Ma ha la forza rara di accendere domande. E quando un libro lo fa, non ti lascia mai davvero.

Max Pellegrino

Rubrica a cura di Annalisa Piotto



**“Dove soci e amici del Club Alpino Italiano sono di casa”**

Il Club Alpino Italiano ha aperto i propri sistemi ai Soci con My CAI!

My CAI è una piattaforma online riservata ai Soci maggiorenni, con funzionalità specifiche dedicate ai nuclei familiari.

Per accedere basta digitare sul proprio browser Internet: <https://soci.cai.it/my-cai/home>

Nella schermata iniziale ci sono le indicazioni per ottenere, se non si hanno ancora, le credenziali di accesso alla propria area personale.

Una volta inserite le credenziali (indirizzo e-mail e password) si apre la schermata principale, il cosiddetto “PROFILO ON-LINE (POL)” dove, nella pagina di benvenuto, sono visualizzati i dati essenziali, le assicurazioni, i titoli, le qualifiche e le cariche istituzionali (di sezione) del socio. C'è anche la possibilità di scaricare il certificato di iscrizione al CAI e di modificare i propri riferimenti (contatti, password, foto del profilo, ecc ecc) e le proprie preferenze (soprattutto nell'ambito della privacy).

In un'altra parte c'è la gestione delle

assemblee (regionali e nazionali), con particolare riguardo alle convocazioni e alle deleghe, ormai gestite elettronicamente con conseguente eliminazione della prassi cartacea.

Come potete vedere è un'evoluzione più moderna del nostro Sodalizio, con l'invito a una maggior diffusione e utilizzo da parte di tutti i Soci. Raccogliendo, poi, specifico invito emerso nel corso del recente Convegno sulla comunicazione interna, si evidenzia come, quello che poteva essere in precedenza intesa come una raccomandazione, sia divenuta esigenza imprescindibile per il corretto funzionamento ed efficientamento della comunicazione stessa da e verso il Corpo Sociale e indispensabile per l'inserimento del socio nelle attività sociali.

La Sezione resta ovviamente a disposizione per qualsiasi chiarimento e supporto.

Andrea F.

[email.caigazzadaschianno@gmail.com](mailto:email.caigazzadaschianno@gmail.com)  
<http://www.caigazzadaschianno.it/>

## Il Rifugio Luigi Cibrario un gioiello in Valle di Viù



Situato a 2 616 m di quota nella conca del Pian dei Sabiunin (detto anche Peraciaval), il Rifugio Luigi Cibrario si trova nel Comune di Usseglio, nel cuore della Valle di Viù, la più meridionale delle tre Valli di Lanzo, nelle Alpi Graie piemontesi. Qui le montagne si protendono verso ovest fino al confine francese, incorniciando paesaggi di grande fascino tra laghetti glaciali, vaste pietraie, neve persistente e flora alpina ricca e spettacolare.

### Storia e identità alpine.

Il rifugio fu costruito tra il 1880 e il 1890 per iniziativa del conte Luigi Cibrario, alpinista e allora presidente della sezione CAI di Torino, ed è stato inaugurato ufficialmente nel giugno del 1891

con la partecipazione di figure illustri dell'alpinismo subalpino dell'epoca. La struttura originaria, molto più piccola, è stata ampliata e modernizzata nel corso degli anni fino ad assumere l'aspetto attuale.

Oggi il rifugio è di proprietà della sezione CAI di Torino ed è affidato in gestione alla sezione CAI di Leinì, che ne cura la gestione e l'accoglienza durante la stagione estiva.

### Il territorio – la Valle di Viù e dintorni

La Valle di Viù è una valle laterale della Valli di Lanzo, caratterizzata da un ambiente alpino ancora selvaggio e autentico. La valle si apre con ampi valloni, torbiere e sbocchi verso vette importanti come Croce Rossa (3 566 m), Monte Lera (3 355 m), Punta Maria e altre elevate cime delle Alpi Graie che circondano il rifugio.

Nei dintorni del rifugio si trovano anche elementi naturali suggestivi come il Lago di Peraciaval e altre piccole pozze alpine, che rendono la zona particolarmente scenografica.

### Come raggiungere il Rifugio

#### In estate

Da Usseglio – loc. Alpe Barnas: salendo sulla strada carrozzabile che risale il vallone d'Arnas si raggiunge l'alpeggio di Barnas (circa 1 545 m), da cui parte il sentiero che conduce al rifugio in circa 3 ore di facile cammino (segnavia 118), con un dislivello di circa 1 200 m:

Usseglio – Alpe Barnas – Rifugio Cibrario

Tipo: escursionista / trekking  
 Distanza totale: ca. 10 km (solo salita)  
 Dislivello positivo: ~1 240 m  
 Difficoltà: E – Escursionistica  
 Tempo indicativo: 3 h 00'  
 Segnavia: CAI 118

Tappe principali

- Usseglio (900 m) – partenza
- Alpe Barnas (1 545 m)
- Pian dei Sabiunin / Pian Versailles (2 400 m) – ampia conca alpina
- Rifugio Cibrario (2 616 m) – arrivo

Da Margone (1 410 m): sentiero più diretto in circa 3 h 30', adatto a escursionisti abituati all'alta quota.

I sentieri sono panoramici e ben segnati, immersi nei prati alpini e nei ghiaioni da cui si apre la vista sulle vette circostanti e sulla vallata sottostante.

### In inverno

L'accesso invernale al rifugio non prevede la gestione invernale con rifugio custodito, ma il locale invernale (con alcuni posti letto) è disponibile per escursionisti ben attrezzati (ciaspole o sci alpinismo). L'accesso è possibile da Margone, con neve ben assestata e condizioni meteo favorevoli, ma richiede esperienza e adeguata attrezzatura.



### Accoglienza, servizi e cucina.

Durante la stagione estiva il Rifugio Cibrario è custodito e accogliente, con i seguenti servizi:

- Posti letto: circa 42 in camere e camerate, con locali riscaldati.
- Locale invernale: con circa 12 posti letto.
- Ristorante e bar con proposte di cucina tradizionale, piatti caldi e possibilità di mezza pensione o pensione completa.
- Acqua calda, docce, locali per asciugare indumenti.
- Ambiente familiare e atmosfera tipica di rifugio alpino.
- La cucina è apprezzata per piatti semplici e nutrienti ideali dopo una giornata in montagna, con possibilità di packed lunch su richiesta.

### Escursioni e attività.

#### Estate

**Tour della Bessanese:** un anello di più giorni (generalmente 3) che collega il Cibrario ad altri rifugi dell'area come il Gastaldi e l'Averole, attraversando colli alpini, laghi e panorami d'alta quota (difficoltà EE/EEA).

Rifugio Cibrario ↔ Rifugio Gastaldi (anello)

Tipo: escursione di traversata

Tempo indicativo: 6–8 h

Dislivello: ca. +/- 600 m

Difficoltà: escursionisti esperti [EE/EEA (tratti esposti)]

Tappe principali

- Rifugio Cibrario (2 616 m)



- Colle di Cibrario / Sella di Cibrario
- Lago della Rossa
- Rifugio Gastaldi (2 380 m)
- Discesa lungo valloni secondari
- Ritorno a Cibrario via sentieri di alta quota o anello naturale

**Rifugio Città di Ciriè** passando per il Colle Altare e il Lago della Rossa.

**Escursioni ai laghi alpini e alla Croce Rossa** o altre

cime della zona per escursionisti esperti.

**Flora e fauna:** in estate è facile incontrare stambecchi e osservare fioriture alpine di grande valore botanico

### Inverno

In inverno l'ambiente cambia e diventa meta per ciaspolate o scialpinismo, con itinerari che salgono verso colli e dorsali nelle vicinanze: richiedono però esperienza, conoscenza nivologica e attrezzatura adeguata.

**Margone (1 410 m) → Rifugio Cibrario (2 616 m)**

Dislivello: ~1 200 m

Tempo indicativo: 5–7 h

Condizioni: neve stabile, assenza di valanghe

Questo tracciato segue la stessa linea di salita estiva, ma richiede

- Attrezzatura invernale completa (ciaspole o sci, ARTVA, pala, sonda)
- Conoscenza nivologica
- Pianificazione meteo

### Informazioni utili: gestori, apertura e prenotazioni.

- Gestione: CAI Sezione di Leinì, con personale volontario che gestisce rifugio e servizi.
- Periodo di apertura estiva: di norma da fine giugno/inizio luglio a metà settembre (weekend di giugno e aperture complete luglio–settembre).
- Contatti: tel. +39 0123 83737 (stagionale) [gestore spesso reperibile al +39 011 9988830].
- email [rifugiocibrario@caileini.it](mailto:rifugiocibrario@caileini.it)
- La prenotazione è consigliata soprattutto nei periodi di alta stagione (luglio–agosto), tramite telefono o email, specificando periodo, numero di persone e eventuali esigenze (mezza pensione, pasti, ecc.).

### Conclusione

Il Rifugio Luigi Cibrario è una presenza storica e vitale nel panorama dei rifugi delle Alpi Graie: una meta perfetta per escursionisti, alpinisti e amanti della montagna che vogliono immergersi in una natura autentica, con la possibilità di affrontare trekking giornalieri, traversate di più giorni o semplicemente godersi il panorama seduti sulle sue terrazze naturali.

Sezione CAI, soci e appassionati troveranno nel Cibrario un rifugio che unisce storia, accoglienza genuina e splendide opportunità alpine nel cuore della Valle di Viù.



Simone Barsanti, Ivano Facchin.

Consiglio Direttivo  
CAI Gazzada Schianno

Presidente Cristina Capovani  
Vice Presidente Renato Fontanel  
Segretario Gabriella Macchi  
Tesoriere Renato Mai

Consiglieri

Annalisa Piotto  
Attilio Motta  
Elisa Mazzi  
Ivano Facchin  
Marco Marino  
Margherita Mai  
Renato Fontanel  
Simone Barsanti

Collegio dei Revisori dei Conti

Presidente Cristina Piotto  
Revisori Angelita Petruzzelli  
Cristina Piotto  
Donato Brusa



Cantare, divertirsi insieme e divertire,  
imparare, sognare .....questo fa il coro  
C.A.I.

**“Prendi la nota”**

Dalla sua nascita, nell'estate del 2013, per “  
colpa” di un gruppo di entusiasti e un po’  
matti soci C.A.I.

**RINNOVO QUOTE ASSOCIATIVE**

IL Consiglio Direttivo ha fissato le quote associative valide per l'anno 2026, che sono invariate rispetto all'anno 2025.

**Le Nostre Quote per il rinnovamento:**

<b>Soci Ordinari</b>	€ 45
<b>Soci Juniores dai 18 ai 25 Anni</b>	€ 25
<b>Soci Familiari</b>	€ 25
<b>Soci Giovani fino a 18 anni</b>	€ 18
<b>Quota secondo giovane</b>	€ 11
<b>(Tassa 1° iscrizione per tutte le categorie e comprendono:</b>	€ 5)

- copertura assicurativa per il Soccorso alpino 365 giorni l'anno, 24 su 24 ore, anche in attività individuale, in tutta Europa;
- copertura assicurativa, per infortunio e responsabilità civile, in tutte le attività sociali;
- «La Rivista», nuova pubblicazione ufficiale del Cai;
- sconti nei rifugi alpini;
- corsi a costi agevolati, per tutti gli sport della montagna;
- sede sociale aperta tutto l'anno, con biblioteca e prestito di attrezzature e materiale tecnico;
- accompagnatori e formatori preparati e con titoli e qualifiche riconosciute dal Cai;
- attività culturali e di tutela dell'ambiente,  
... anche tanta amicizia e partecipazione

**Coperture Assicurative Soci 2026: Massimali e Costi**

**Massimali Combinazione A:**

Caso morte	€ 55.000
Caso invalidità permanente	€ 80.000
Rimborso spese di cura	€ 2.500 (franchigia € 200)
Premio: compreso nel tesseramento	

**Massimali Combinazione B:**

Caso morte	€ 110.000
Caso invalidità permanente	€ 160.000
Rimborso spese di cura	€ 3.000 (franchigia € 200)

Premio aggiuntivo annuo per accedere alla combinazione B (massimale integrativo): € 5,15, attivabile solo al momento dell'iscrizione o rinnovo;  
Soci in regola con il tesseramento 2025 che rinnovano per il 2026: la garanzia si estende sino al 31.03.2027  
Nuovi Soci: sono coperti dalla polizza infortuni a partire dal giorno successivo all'iscrizione (anche nel periodo 1° novembre – 31 dicembre 2025), a condizione che risultino registrati nella piattaforma di Tesseramento. La garanzia si estende sino al 31.03.2027.

**Polizza Soccorso Alpino in Europa  
VALIDA ANCHE IN ATTIVITÀ PERSONALE**

Premio: compreso nella quota associativa.  
Soci in regola con il tesseramento 2025 che rinnovano per il 2026: la garanzia si estende sino al 31.03.2027;  
Nuovi Soci: la garanzia è attiva dal giorno successivo all'iscrizione (anche nel periodo 1° novembre – 31 dicembre 2025) a condizione che risultino registrati nella piattaforma di Tesseramento.  
Massimale per Socio  
Rimborso spese: fino a € 25.000,00.  
Diaria da ricovero ospedaliero: € 20,00/giorno per massimo 30 giorni.  
Massimale per assistenza medico psicologo per gli eredi: fino a € 3.000,00/Socio.  
Si precisa che la polizza è a rimborso dietro presentazione delle spese già sostenute. Solo in caso di morte il rimborso delle spese di recupero e trasporto salma sarà effettuato direttamente dalla Compagnia assicuratrice.

**Polizza di responsabilità civile in attività istituzionale  
(inclusa su pista da sci)**

Per i Soci in regola con il tesseramento è attiva la copertura di responsabilità civile in attività istituzionale.  
I non Soci, che partecipano alle attività istituzionali, sono automaticamente assicurati per la responsabilità civile verso terzi.

**Per coperture soci in attività individuale (infortuni e responsabilità civile) sono previste apposite polizze – chiedere direttamente in Sezione**

Sede: Via Roma, 18 – Gazzada Schianno  
Apertura Sede: Martedì e Venerdì ore 21- 22,30

Recapiti telefonici: 379 2933456  
Indirizzo e-mail: caigazzadaschianno@gmail.com  
Sito internet: <https://caigazzadaschianno.it/informazioni/assicurazioni>

Il rinnovo in sede è possibile tramite contanti e pagamenti elettronici o da casa, effettuando un bonifico bancario utilizzando il seguente IBAN: IT74J01305014000000756259 – intestato a Club Alpino Italiano sez. di Gazzada Schianno – Banca Monte dei Paschi di Siena Spa – BIC: PASCITM1VA1