



CAI

# NOTIZIARIO

Gazzada Schianno

Giugno 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)

**SALIRE 56**

"Guardiamo in alto per costruire il futuro"

marzo 2026

Cooperative Montagna Servizi • Intervista al presidente di Bergamo • La biblioteca • Cambiamento climatico e malattie alberghere • Giustizia e disciplina nel CAI • La magia del risveglio in Val D'Intelvi dietro le maschere di Luca • Gli inclusive winter games • I bivacchi delle Alpi

CAI Alpi Italiane Regione Lombardia

**Cara socia/caro socio**

**Il numero 56 del trimestrale del GR Lombardia**

E' uscito il **cinquantasesimo** 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://www.calameo.com/cai\\_gr\\_lombardia/read/007777980249f02505deb](https://www.calameo.com/cai_gr_lombardia/read/007777980249f02505deb)

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

prendendo spunto dal recente record del 20/05/26, vorrei proporre una riflessione. Quel giorno 258 persone hanno raggiunto la vetta del monte Everest, in un solo giorno e solamente dalla parte nepalese. Questo è il più alto numero di persone che in un solo giorno sono arrivati alla cima dell'Everest. Che giornata incredibile! Un record pazzesco!

Questa storia secondo me però apre a domande molto più grandi e ci porta a riflettere su come stiamo cambiando.

Che cosa dice di noi, dei nostri valori, delle nostre aspirazioni, del nostro bisogno di significato questo record di ascese? L'essere umano continua ad avere il bisogno di simboli. In questo caso l'Everest è molto più di una montagna: rappresenta il limite, il confronto con l'impossibile, l'ascesa verso il cielo, il desiderio di sentirsi speciali. Tutto ciò è molto bello, profondamente umano, perché in un mondo sempre più prevedibile, continuiamo a cercare qualcosa che ci faccia sentire vivi anche nell'incertezza.

D'altra parte, questa storia potrebbe raccontare anche altro; queste 258 persone hanno vissuto una esperienza irripetibile o hanno consumato una esperienza? Cioè se trasformiamo persino l'estremo in qualche cosa di scalabile nei numeri, inevitabilmente cambia anche il significato collettivo che gli attribuiamo. Si consuma il simbolo e cosa rimane? Solo roccia e neve. Se oggi l'Everest fosse ancora sconosciuto, non visibile sui social, senza fotografia ecc.,

quante di quelle persone sarebbero partite comunque?

Ritengo che la risposta a questa domanda dica molto su chi siamo davvero e su cosa stiamo cercando quando diciamo che vogliamo vivere qualcosa di straordinario. L'esplorazione e l'avventura continueranno ad avere un ruolo importante nella nostra vita, forse però il vero confine da esplorare non è la quota, ma nella capacità di chiederci perché facciamo le cose prima ancora di farle.



Ormai stiamo entrando nel periodo estivo che per noi appassionati di montagna coincide con la possibilità di frequentare maggiormente la montagna, vi invito quindi a partecipare alle nostre numerose iniziative in programma nel mese di giugno.

A presto

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/image>

s/documenti/REGOLAMENTO\_ATTIVITA'\_S  
EZIONALI\_GAZZADA\_2025.pdf

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

### 9) Sabato 13 Domenica 14 Giugno Sui sentieri di P. Frassati, Val D'Ayas, Rifugio Guide di Frachey

Punto di partenza: Rifugio Guide Frachey  
(2.066 mt)

Punto di arrivo: 1^ giorno: Rifugio Guide Frachey – Palon di Resy – Laghi di Resy – Laghi della Forca – Lago Ciarcerio – rientro su TMR.

2^ giorno: Rifugio Guide Frachey – Pian di Verra inferiore – Alpe di Tzère – Bivacco Città

di Mariano – Gran Lago di Tzère – Fiéry – Saint-Jacques

Difficoltà: E/EE escursionismo

Abbigliamento adatto alla stagione + scarponi + bastoncini + sacco lenzuolo per rifugio

Direttori di escursione: Capovani Cristina (tel. 340 1595989), Nebuloni Claudia.

Orario di partenza: 6.30 del 13/06/2026\_ parcheggio Italo Cremona, Gazzada

Quote: Soci € 100 Non Soci € 102+assicurazione (con 4 persone x auto)

Costo comprensivo di auto/parcheggio/pernottamento rifugio.

Nr partecipanti: max 20

*Il sentiero che la Valle d'Aosta ha voluto dedicare al Beato Pier Giorgio Frassati è stato individuato in Val d'Ayas e più precisamente a Fiéry - un ridente villaggio poco distante da Saint-Jacques des Allemands - dato che la famiglia Frassati, fin da quando Pier Giorgio era bambino, per le vacanze soggiornò qui. Con il Sentiero Frassati del Piemonte e il Sentiero Frassati Internazionale d'Italia di Pollone (BI), questo percorso costituisce il trittico dei Sentieri Frassati strettamente legati alla vita di Pier Giorgio. Vedremo ancora, prossimamente, il sentiero Frassati della Valle Maira in provincia di Cuneo, che non è legato a fatti della vita di Frassati, ma che l'Azione Cattolica e il CAI locali*





*hanno ritenuto doveroso dedicargli.*

*Il Sentiero Frassati della Valle d'Aosta, inaugurato il 21 giugno 2009, è costituito da un anello di circa 10 chilometri, distanza che può comunque essere ridotta avvalendosi di varianti, segnalate lungo il percorso, che permettono il ritorno anticipato a Saint-Jacques.*

*L'itinerario ufficiale prevede la partenza da Fiery, dove è stato eretto un Memorial presso l'albergo Bellevue, al tempo molto conosciuto e utilizzato come base di partenza e di ristoro da molti alpinisti, e come luogo di soggiorno da personaggi di rilievo.*

*Pier Giorgio, con la sorella Luciana e i figli della guida-albergatore Fosson, si recava a custodire le mucche nei bellissimi pascoli siti nella testata della Val d'Ayas e proprio qui cominciò ad appassionarsi dapprima ai sentieri d'alta quota e, in seguito, alle alte cime: nel suo ultimo soggiorno a Fiéry, compì l'ascensione al Castore (4221m) con la guida Favre di Antagnod.*



#### **Descrizione itinerario:**

**1^ GIORNO:** Rifugio Guide Frachey – Palon di Resy – Laghi di Resy – Laghi della Forca – Lago Ciarcerio – rientro su TMR.

Tipologia: escursione ad anello panoramica di alta quota. Il Rifugio Guide Frachey si trova a Résy, sul Tour del Monte Rosa.

Partenza e arrivo: Rifugio Guide Frachey / Résy.

Raggiunto il Rifugio Guide Frachey, nel villaggio di Résy, l'itinerario del primo giorno si sviluppa

in un ampio anello d'alta quota che unisce alcuni degli ambienti più panoramici del settore tra Verra e Ciarcerio. La salita conduce anzitutto al Palon di Resy, cima ben riconoscibile sulla testata della Val d'Ayas, dalla cui croce di vetta si apre un vasto panorama sul gruppo Tournalin-

Roissetaz, sul Vallone delle Cime Bianche e sulle Grandes Murailles.

Dalla sommità il percorso prosegue verso i Laghi di Resy, un insieme di piccoli specchi d'acqua disseminati su un altipiano roccioso, sotto al Monte rosso di Verra e posto a est del Palon, sul versante nord del Vallone della Forca.

In questo tratto l'escursione assume un carattere particolarmente suggestivo: il paesaggio alterna dossi erbosi, placche levigate, pietraie leggere e conche lacustri, con scorci continui sul Monte Rosa e sulla conca di Ayas, da qui bisogna

respiro alpino, ricco di ambienti diversi e di grande valore paesaggistico.

Dati indicativi: 10,6 km, 4h35, +825 m / -822 m, quota massima 2672 m, quota minima 2062 m.

#### **2^ GIORNO:**

Dal Rifugio Guide Frachey l'itinerario prende avvio in ambiente aperto e panoramico, raggiungendo il Pian di Verra inferiore lungo il TMR, in uno dei settori più suggestivi del versante italiano del Monte Rosa. In questa prima parte il percorso tocca anche i luoghi del Sentiero Frassati della Valle d'Aosta, che si sviluppa proprio tra Saint-Jacques, Fiéry, Pian di Verra inferiore e Résy, nei paesaggi cari alla famiglia Frassati.

Dal pianoro il tracciato cambia carattere e si dirige verso l'Alpe di Tzère, una piana disegnata da ruscelli, alpeggi, cascate e boschi silenziosi. Si prosegue entrando progressivamente in un ambiente più severo e appartato. Superati i ruderi dell'alpeggio, la salita al Bivacco Città di Mariano si svolge su terreno via via più alpino, tra pietraie, roccette e tracce guidate da ometti e segnavia. Il bivacco, posto a 2844 m, è uno dei pochi presenti in Val d'Ayas e costituisce un punto d'appoggio in un settore

di montagna ancora molto integro. Si segnala a sud del bivacco (su traccia segnata da Outdoor Active) una sorgente di acqua potabile.

Dal bivacco si raggiunge il Gran Lago di Tzère, a circa 2860 m, grande bacino naturale di origine glaciale incassato tra le pendici della Gobba di Rollin e della Rocca di Verra. Le sue acque, spesso di un intenso colore verde-blu, rendono questo tratto particolarmente affascinante; a inizio stagione il lago può presentarsi ancora in parte ghiacciato. L'area conserva un forte interesse naturalistico e paesaggistico, con morene, placche rocciose, zone umide e ampi spazi d'alta quota.

La discesa avviene poi in direzione dell'imbocco del Vallone delle Cime Bianche, ampia vallata d'alta quota della testata della Val d'Ayas,

proseguire verso est e seguire gli ometti che portano alla discesa dall'altipiano verso un bacino artificiale. La traversata prosegue verso la zona dei Laghi della Forca e raggiunge il Lago Ciarcerio, inserito nel sistema lacustre di Saler, Contenery e Ciarcerio, uno dei nuclei più noti e panoramici dell'alta valle.

Il rientro al rifugio avviene lungo il Tour del Monte Rosa, chiudendo un percorso di autentico

attraversato dal TMR, in ambiente aperto e panoramico dominato dalle cime del Grand Tournalin, del Roisseta e della Rocca di Verraz. Si rientra infine progressivamente su sentieri più marcati in area boschiva fino a Fiéry e quindi a Saint-Jacques. Ne risulta un'escursione ad anello di grande valore, capace di unire il respiro dei pianori di Verra, il fascino storico dei luoghi legati a Pier Giorgio

Frassati e l'asprezza autentica dell'alta montagna attorno al Tzère e al Vallone delle Cime Bianche

Dati indicativi: 14,8 km, 6h30, +1.013 m./-1.394 m. quota massima 2.860 m, quota minima 1.680 m.



### 10) Domenica 21 Giugno Sentiero dei Fiori da Baite Mezzeno

Punto di partenza: Baite di Mezzeno – quota 1.591 mt

Punto di arrivo: Rifugio Capanna 2000 – quota 1.969 mt

Altitudine massima: 2.059 mt

Dislivello positivo: 700 mt

Sviluppo: 13 km. (giro ad anello)

Tempo di salita: Tempo totale: 5.00 ore (senza soste)

Difficoltà: E-EE escursionismo

Abbigliamento adatto alla stagione

Direttori di escursione: Capovani Cristina tel. 340 1595989, Annalisa Piotto tel. 335 1477577, Amanda Longhi 339 8927735.

Orario di partenza: 6.15 parcheggio Italo Cremona, Gazzada

Quote: Soci € 27,00 Non Soci € 29.00+assicurazione (con 4 persone x auto)

*Il Sentiero dei Fiori è un percorso che, come dice il nome, ha un'importante rilevanza naturalistica. Posto intorno a Pizzo Arera, tra la Val Brembana e la Val Seriana, il percorso permette di incontrare un grande numero di specie floreali endemiche, oltre ad animali come camosci, marmotte, aquile.*

#### Descrizione itinerario:

Dal parcheggio (1.591 mt), si percorre il sentiero CAI n. 218-219 fino al Passo Branchino (1.821 m) in poco più di un'ora, salendo poi alla Bocchetta di Corna Piana (2.078 m). Si segue quindi il Sentiero dei Fiori nella Valle del Mandrone fino al Passo di Gabbia (2.080 m),

fino a raggiungere poi il Rifugio Capanna 2000 sul versante verso Oltre il Colle. Da lì, si scende per il Sentiero dei Fiori (sentiero "basso" CAI 222), poco sotto il Rifugio, che riporta in circa 2 h di cammino a raggiungere il sentiero 219, per discendere alle Baite di Mezzeno e concludere l'escursione.

### 11) Domenica 28 Giugno Bivacco Lanti (2.100) da Isella

Quota Bivacco 2100 m.

Dislivello in salita 950 m.

Dislivello in discesa idem

Durata ore 6,30 circa

Attrezzatura consigliata: c a r p o n i , bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione.

2 moschettoni a ghiera, 7 mt cordino da 8 mm.

Località partenza Isella 1200 m.

Località di arrivo idem

Difficoltà E/EE

Data gita 28 Giugno 2026

Dir. d'escursione Ivano Facchin 338 2869785, Bruno Barban 339 1010998.

Partenza ore 6,30 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada

Quote soci € 20,00 non soci € 22,00 + assicurazione

#### Descrizione itinerario:



Attraversiamo il villaggio di Isella con direzione Sud/Est verso il Lago delle Fate. Al Lago delle Fate, all'inizio della Valle Quarazza, si arriva anche seguendo la strada sterrata e lo "Schlittuweg (Sentiero delle Slitte) che porta alla frazione di Motta oppure anche da Fornarelli lungo un sentiero a scalinate.

Dalla diga, proseguendo per la comoda strada si

raggiunge la località Crocette, meglio nota come "Città Morta", con le testimonianze dell'antica lavorazione dell'oro 1460 m.. In salita si percorre poi un bosco di conifere per attraversare il torrente di Caspiana e proseguire in falsopiano fino al ponte sul torrente Quarazza presso il "Prà di Lanti". Si passa sulla sponda opposta della valle, e, lasciata a sinistra l'Alpe Piana 1613 m., inizia la salita sulla mulattiera militare costruita alla fine degli anni '20 che con una serie di tornanti porta all'Alpe Schena della Piana. Bella veduta sulla parete Sud del Pizzo Bianco, sulla Grober e sui Corni di Faller. Quindi in pendenza più dolce si raggiunge il bivacco Emiliano Lanti 2100 m. Ritorno dal sentiero dell'andata.

### Programma Escursioni 2026

**Dall'11 al 12 Luglio – Stellata al Bivacco Bonasson (1.925 m) Val Vigezzo:** 1° giorno: dalla Valle Agarina si raggiunge il bivacco Bonasson passando da Alpe Cortone, Alpe Pisardo, Alpe Campo, Rifugio a Alpe della Forca, Pian de la Sal, Contenero Disl 377+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, S. Strocchi

**Dal 15 al 19 Luglio - TREKKING: TOUR DELLA BESSANESE:** Disl. 4.500 - Diff. EE/F (a seconda della stagione possono essere necessari picca e ramponi - 50 km - Emozionante percorso circolare tra le maestose Alpi Graie Meridionali, al confine tra Italia e Francia. Coord. A. Piotto, B. Barban, S. Barsanti

**19 Luglio - Rif. Quintino Sella al Felik dal Colle Bettaforca:** Disl. 858 - Diff. EEA - 9km. Quota massima

raggiunta 3.585 m. in uno splendido ambiente alpino. Coord. A. Motta, I. Facchin

**Dal 25 al 26 Luglio – Due giorni in Valpelline:** 1° giorno: Disl. 1.250 - Diff. E - 16 km - T. tot.7h. Fenetre de Durand. 2°



2° giorno Disl. 1.100 - Diff. Alpinistica F - T. tot. 5h30m. salita 3h45m discesa. Coord. A. Piotto, I. Facchin

**14 Agosto: Gran Sommetta (3.166 mt) da Salette (2.245 mt)** tramite la telecabina di Valtournenche (AO): Disl. 921 m. – Diff EE – T. tot. 6 h. Tradizionale salita e ricordo dei soci della sezione. Coord. R. Mai. A. Piotto

giorno: visita al complesso minerario di Ollomont. Coord. C. Nebuloni, B. Barban, M. Esposto

**Dal 01 al 02 Agosto - Monte Cevedale (3.769) da Rifugio Pizzini (SO)**-Alpinistica: 1° giorno: Disl. 560 - Diff. E - T. tot. 1h30m.

**23 Agosto – Pizzo dei tre Signori da Pescegallo (SO):** Disl. 1.200 mt – Diff. EE – T. tot. 7h30m - 18 km. Escursione panoramica alla vetta più alta della Valgerola. Coord. A. Piotto, A. Longhi.

## L'angolo della buona letteratura di montagna

### Rialzati e cammina

Rialzati e cammina di Max Cassani è uno di quei libri che risuonano profondamente con chi vive la montagna non solo come spazio fisico, ma come dimensione interiore. Per un socio CAI o per chi frequenta sentieri, rifugi e creste con spirito autentico, questo testo rappresenta qualcosa di più di una semplice narrazione: è un invito alla resilienza, alla riscoperta di sé e al valore del cammino.



Cassani racconta — con uno stile diretto, sincero e mai retorico — un percorso umano che si intreccia fortemente con l'ambiente montano. La montagna non è

## Giornata mondiale della Biodiversità 2026

Il 22 maggio si è tenuta la [Giornata mondiale della Biodiversità](#), indetta dalle Nazioni Unite per celebrare la Biodiversità, la ricchezza della vita – a livello di ecosistemi, specie e geni – sul nostro Pianeta. La data del 22 maggio è stata scelta dalle Nazioni Unite nel 2000 per commemorare l'adozione ufficiale del testo della [Convenzione sulla Diversità Biologica](#), avvenuta a Nairobi il 22 maggio del 1992.

La Convenzione sulla Diversità Biologica persegue tre obiettivi principali:

- 1) la **conservazione della diversità biologica**;
- 2) l'**uso sostenibile delle sue componenti**;
- 3) la **giusta ed equa ripartizione dei benefici derivanti dall'utilizzo di tali risorse genetiche, soprattutto in caso di sfruttamento economico**.

Il Tema ufficiale del 2026 è "Acting locally for global impact" (Agire a livello locale per un impatto globale). Questo messaggio mette in luce un principio fondamentale: il successo per arrestare e invertire la perdita di biodiversità su scala planetaria dipende fortemente dalle azioni intraprese a livello locale.

L'obiettivo di quest'anno è connettere le singole iniziative delle comunità, delle città, delle aziende e delle organizzazioni giovanili con i 23 obiettivi globali delineati nel [Quadro Globale per la Biodiversità di Kunming-Montreal \(KMGBF\)](#). L'Accordo rappresenta il piano d'azione globale per fermare e invertire la perdita di biodiversità.

Il Quadro comprende 4 obiettivi globali per il 2050 (che riguardano la conservazione degli ecosistemi, l'uso sostenibile delle risorse, l'equa ripartizione dei benefici genetici e le risorse finanziarie) e 23 traguardi operativi (target) da raggiungere entro il 2030.

Il cuore dell'accordo è il traguardo 30x30. Entro il 2030, i Paesi firmatari si sono impegnati a:

- Proteggere e conservare in modo efficace almeno il 30% delle terre emerse e delle acque interne.
- Proteggere almeno il 30% delle aree marine e costiere.
- Ripristinare almeno il 30% degli ecosistemi degradati.

I 4 obiettivi globali per il 2050

Il Quadro stabilisce quattro obiettivi a lungo termine per raggiungere la visione globale di "vivere in armonia con la natura" entro la metà del secolo:

1. **Conservazione:** Arrestare l'estinzione delle specie indotta dalle attività umane, riducendo il rischio di estinzione e mantenendo l'integrità degli ecosistemi.
2. **Uso Sostenibile:** Gestire e utilizzare le risorse naturali in modo che possano continuare a fornire i servizi essenziali per l'umanità (aria, acqua, suolo fertile).
3. **Equità:** Condividere in modo giusto ed equo i benefici derivanti dall'uso delle risorse genetiche (ad esempio, nello sviluppo di farmaci o colture).
4. **Finanziamenti:** Garantire risorse finanziarie e tecnologiche adeguate, specialmente per i Paesi in via di sviluppo, per attuare le politiche di tutela ambientale.

Quest'anno la celebrazione ha un peso particolare. Siamo nel 2026, il che significa che siamo esattamente a metà strada tra l'adozione del Quadro Globale di Kunming-Montreal (2022) e la scadenza dei traguardi fissati per il 2030.

Cristina Capovani

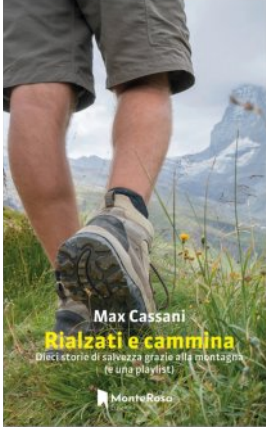


solo sfondo, ma vera protagonista: dura, selettiva, ma anche capace di offrire strumenti per rialzarsi, fisicamente e spiritualmente.

Chi frequenta la montagna riconoscerà bene questa dimensione: quella fatica che temprava, l'importanza del passo regolare, il rispetto dei limiti e la solidarietà tra compagni di cordata. Il libro richiama quei valori non in modo teorico, ma vissuto.

Il titolo è emblematico e richiama un tema molto caro agli escursionisti: il cammino come cura. Nel racconto di Cassani, il gesto del camminare diventa metafora potente di rinascita. Ogni passo è conquista, ogni salita è una sfida interiore, ogni fatica un'occasione di crescita.

Per chi vive la montagna, questo è familiare: si parte spesso con un peso (fisico o mentale) e si arriva trasformati. Il libro riesce a trasmettere proprio questa esperienza.



Uno dei punti di forza è la scrittura: semplice ma incisiva, quasi come un racconto fatto davanti a un rifugio a fine giornata. Non ci sono artifici letterari inutili, ma una narrazione che punta all'essenziale — proprio

come l'andare in montagna, dove conta saper distinguere il necessario dal superfluo.

Rialzati e cammina è un libro che parla al cuore di chi ama la montagna vera, quella che non si limita alla performance ma diventa maestra di vita. Non è un manuale tecnico né un semplice racconto di escursioni, ma una testimonianza che ricorda perché continuiamo a metterci gli scarponi: per cercare un equilibrio, per ritrovarci e, quando serve, per imparare a rialzarsi e ripartire.

Max Cassani  
Monterosa Editore

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

## Amatriciana Bianca (alla Gricia)

### DOSI PER 4 PERSONE

360 g. di Spaghetti  
100/150 g. di Guanciale  
Olio D'oliva Extra Vergine Q.B.  
Pecorino Romano Grattugiato Q.B.  
Pepe Nero Macinato Q.B.  
Sale Q.B.

### PREPARAZIONE

Versate in una padella un po' di olio d'oliva e fatelo scaldare a fuoco molto basso. Aggiungere il guanciale tagliato a listarelle di 2/3 cm di lunghezza e lasciarlo rosolare fino a che non diventa croccante e il grasso non ha assunto un bel colore giallo dorato. noi non siamo Cracco e quindi non aggiungiamo la cipolla, rimaniamo puristi. Nel frattempo far cuocere la pasta (spaghetti, bucatini o rigatoni, magari di Gragnano) in acqua salata e scolarla al dente, tenendo da parte un bicchiere di acqua di cottura. Scolare la pasta direttamente nella padella col guanciale e amalgamare bene aggiungendo il pecorino

grattugiato, pepe e l'acqua di cottura della pasta lasciata da parte, in modo da creare una gustosa cremina. Impiattare la Pasta alla Gricia e cospargere con altro pecorino grattugiato e il pepe..

Elisa Mazzi



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/>

## Piccolo Dizionario di Flora Alpina: Anthemide montana (*Anthemis montana*)



Una margherita dei versanti rocciosi, discreta e tenace, rappresenta una presenza elegante e al tempo stesso robusta nei paesaggi più aridi e assolati. Spesso definita "anemide dei monti", questa specie evoca immediatamente la famiglia delle margherite, ma possiede una personalità botanica ben distinta, costruita su adattamenti raffinati alla vita in quota e su substrati poveri.

Famiglia: Asteraceae  
 Genere: Anthemis  
 Specie: Anthemis montana

Si tratta di una pianta erbacea perenne che forma caratteristici cuscinetti compatti e arrotondati, spesso ben aderenti al terreno. Questo portamento è tutt'altro che casuale: riduce l'esposizione al vento, conserva l'umidità e limita lo stress termico tipico degli ambienti montani.

### Morfologia e caratteristiche distintive

L'*Anthemis montana* si riconosce facilmente durante la stagione vegetativa grazie ad alcuni tratti evidenti:

Fusti: bassi, ramificati, spesso lignificati alla base. Foglie: finemente divise, di colore verde-grigiastro, con una leggera peluria che riduce la perdita d'acqua. Fiori: capolini solitari o in piccoli gruppi, con ligule bianche (i "petali"), disco centrale giallo intenso.

La fioritura, generalmente tra giugno e agosto, crea veri e propri

tappeti luminosi sui pendii sassosi, contribuendo alla ricchezza cromatica dei pascoli alpini.

### Habitat e distribuzione

Questa specie è tipica di ambienti aridi e ben drenati, in particolare: pendii rocciosi calcarei, ghiaioni stabilizzati, praterie magre di montagna

Predilige quote medio-alte, ma può spingersi anche a livelli subalpini. In Italia è presente soprattutto lungo l'arco alpino, dove trova condizioni ideali di luce abbondante e suoli poveri.

Per l'escursionista attento, l'*Anthemis montana* è un indicatore prezioso: segnala habitat poco disturbati e ben esposti, spesso ricchi di altre specie specializzate.

La vita su versanti rocciosi implica condizioni ambientali severe: vento forte, escursioni termiche marcate, scarsità d'acqua e suolo ridotto. L'*Anthemis montana* ha sviluppato alcune strategie efficaci:

Portamento a cuscino	riduce l'impatto del vento
Fogliame tomentoso	limita l'evaporazione
Radici profonde e ramificate	sfruttano le fessure della roccia
Crescita compatta	stabilizza il substrato
circostante	

Questi adattamenti la rendono una specie pioniera, capace di colonizzare microambienti difficili e contribuire alla formazione del suolo.

Nonostante le dimensioni modeste, l'*Anthemis montana* riveste un ruolo importante negli ecosistemi alpini: fornisce nettare e polline a insetti impollinatori, contribuisce alla stabilizzazione dei versanti partecipa alla biodiversità delle praterie montane.

La fioritura prolungata la rende una risorsa continua per api selvatiche e altri insetti, soprattutto in ambienti dove le fioriture sono concentrate in brevi periodi.

L'*Anthemis montana* incarna perfettamente la resilienza della flora alpina: una pianta apparentemente semplice, ma straordinariamente adattata a condizioni estreme. I suoi cuscinetti fioriti, discreti ma luminosi, arricchiscono il paesaggio e raccontano una storia di equilibrio tra forma, ambiente e sopravvivenza.

Annalisa Piotto

## Rifugio Avérole: balcone sull'alta Maurienne tra ghiacciai, storia e grandi traversate



Nel cuore dell'alta valle della Maurienne, ai piedi delle grandi montagne che segnano il confine tra Francia e Italia, il Rifugio Avérole rappresenta una delle mete più affascinanti dell'arco alpino occidentale. Situato nel territorio di Bessans, in Savoia, a quota 2210 metri, il rifugio domina dall'alto la verde vallata dell'Avérole, circondato da ghiacciai, morene, pascoli e grandi cime che superano abbondantemente i 3500 metri.

### Un territorio di frontiera

L'Haute-Maurienne è una delle regioni alpine più autentiche della Savoia francese. Qui la montagna conserva ancora un carattere severo e pastorale: antichi villaggi in pietra, alpeggi, cappelle e sentieri storici raccontano secoli di transiti tra il Piemonte e la Francia. La valle dell'Avérole, laterale della Maurienne, era infatti utilizzata dai colporteurs e dai commercianti che attraversavano i colli di Arnès e del Lauraret per raggiungere la Val di Susa evitando i pedaggi del Moncenisio.

Il paesaggio è grandioso: sopra il rifugio si innalza la poderosa parete della Bessanese (3592 m), mentre sul versante opposto dominano l'Albaron (3627 m) e il Charbonnel (3752 m), la cima più elevata dell'Alta Maurienne.

L'ambiente è quello tipico dell'alta montagna alpina: vasti pendii erbosi, torrenti impetuosi, pietraie glaciali e una flora straordinariamente ricca durante l'estate. Non è raro osservare stambecchi, camosci e marmotte lungo i sentieri che conducono al rifugio.

### La storia del rifugio

Il piccolo villaggio di Avérole, posto poco sotto il rifugio, ha origini medievali ed è uno dei nuclei abitativi più antichi della valle. Il rifugio moderno nasce invece grazie al Club Alpin Français (oggi FFCAM), diventando nel tempo un importante punto d'appoggio per escursionisti, alpinisti e scialpinisti diretti verso le grandi montagne di confine.

Nel corso degli anni la struttura è stata ampliata e migliorata mantenendo però un carattere autentico e montanaro. Oggi il rifugio dispone di circa 88 posti letto ed è alimentato anche tramite sistemi sostenibili come pannelli fotovoltaici, raccolta dell'acqua piovana e piccola centrale idroelettrica.

### Come raggiungere il rifugio

#### Accesso estivo

Il punto di partenza classico è il parcheggio delle Vincendières, sopra Bessans, raggiungibile in auto durante la stagione estiva. Da qui il rifugio si raggiunge in circa 1h45 di cammino con un dislivello moderato di circa 330 metri.

Il sentiero segue inizialmente l'antica mulattiera della valle attraversando pascoli e piccoli nuclei rurali, per poi risalire dolcemente verso il rifugio. L'itinerario è adatto anche a famiglie allenate e costituisce già di per sé una splendida escursione panoramica.

Durante luglio e agosto è disponibile anche una navetta che riduce ulteriormente il tempo di avvicinamento.

#### Accesso invernale

In inverno l'accesso avviene generalmente partendo dal centro nordico di Bessans. Le condizioni della strada verso le Vincendières dipendono dall'innevamento e dalla stagione, pertanto è consigliabile informarsi preventivamente presso il rifugio o l'ufficio turistico locale.

La salita invernale si svolge in ambiente magnifico e relativamente sicuro, molto apprezzato dagli appassionati di sci alpinismo e ciaspole.

### Accoglienza e atmosfera

Il Rifugio Avérole conserva lo spirito classico del rifugio alpino: ambiente semplice ma curato, grande cordialità e un forte senso di ospitalità. La posizione isolata e panoramica contribuisce a creare un'atmosfera tranquilla, lontana dal turismo di massa.

La struttura offre camerate e alcune camere familiari, docce calde, locale invernale, sala ristorazione e terrazza panoramica.

Molto apprezzata è anche l'attenzione verso la sostenibilità ambientale, elemento ormai fondamentale nella gestione dei rifugi d'alta quota.

### La cucina

Uno dei punti di forza del rifugio è senza dubbio la cucina, basata su prodotti locali e biologici.

La tradizione savoiarda si unisce alla cucina alpina italiana in un menu sostanzioso e genuino: zuppe, formaggi di montagna, piatti a base di patate, polente, dolci fatti in casa e ottime colazioni per affrontare le lunghe giornate in quota.

La terrazza esterna, affacciata sui ghiacciai, rende ancora più piacevole una sosta pranzo o una cena al tramonto.

### Attività estive

Il Rifugio Avérole è soprattutto un magnifico campo base per l'escursionismo e l'alpinismo.



### Trekking di più giorni

Il rifugio è inserito nel circuito del Tour della Bessanese, uno dei trekking transfrontalieri più belli delle Alpi occidentali, che collega rifugi francesi e italiani tra Haute-Maurienne e Valli di Lanzo.

[https://www.tourdellabessanese.eu/en/rifugi/averole?utm\\_source](https://www.tourdellabessanese.eu/en/rifugi/averole?utm_source)

Da qui è possibile proseguire verso numerosi rifugi italiani e francesi attraverso valichi storici d'alta quota, in ambienti severi e spettacolari.

Il rifugio costituisce inoltre un eccellente punto d'appoggio per traversate di più giorni nel settore dell'Albaron e della Bessanese.

### Escursioni giornaliere

Tra le gite più interessanti si segnalano:

- la salita ai laghi glaciali superiori;
- le traversate verso i colli di Arnès e del Lauraret;
- le escursioni panoramiche verso il vallone del Baounet;
- il percorso storico tra gli antichi hameaux della valle;
- le salite ai punti panoramici verso Albaron e Charbonnel.

Molti itinerari si sviluppano in ambienti poco antropizzati e consentono di vivere una montagna ancora autentica e silenziosa.



### Alpinismo

L'Avérole è soprattutto noto tra gli alpinisti. Dal rifugio si raggiungono alcune delle più classiche ascensioni delle Alpi Graie francesi:

- Albaron di Savoia;
- Bessanese;
- O u i l l e d'Arbéron;

- Pointe de Charbonnel;
- numerose creste e itinerari glaciali.

Si tratta di montagne severe ma estremamente affascinanti, spesso meno frequentate rispetto ad altri massicci alpini più celebri.

### Attività invernali

Durante la stagione fredda il rifugio diventa meta privilegiata per:

- sci alpinismo;
- escursioni con racchette da neve;
- traversate di più giorni;
- alpinismo invernale.

I vasti pendii della valle consentono itinerari di difficoltà variabile, sempre immersi in un ambiente grandioso e selvaggio.



### Gestione, apertura e prenotazioni

#### Refuge d'Avérole C.A.F

Indirizzo: Unnamed Road, 73480 Bessans, France

Tel.: 07 81 09 91 41

<https://refugedaverole.ffcam.fr/home.html>

#### Periodo di apertura

Primavera: 13 marzo - 9 maggio 2026

Estate: dal 19 giugno al 12 settembre 2026

Il rifugio è gestito nell'ambito della rete FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne) ed è normalmente custodito durante la stagione estiva e in parte della primavera, mentre in inverno resta disponibile il locale invernale non custodito.

Per informazioni aggiornate su apertura, condizioni dei sentieri, disponibilità e prenotazioni è consigliabile consultare il sito ufficiale del rifugio:

Informazioni turistiche sulla valle e sugli accessi:

[https://www.bessans.com/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.bessans.com/?utm_source=chatgpt.com)

Il rifugio è molto frequentato durante luglio e agosto, soprattutto da escursionisti impegnati nei trekking transfrontalieri e dagli alpinisti diretti alle grandi cime della zona: la prenotazione è pertanto fortemente consigliata.

Simone Barsanti, Ivano Facchin.



**Consiglio Direttivo****CAI Gazzada Schianno**

Presidente Cristina Capovani  
 Vice Presidente Renato Fontanel  
 Tesoriere Renato Mai

**Consiglieri**

Annalisa Piotto  
 Attilio Motta  
 Elisa Mazzi  
 Ivano Facchin  
 Nebuloni Claudia  
 Marco Marino  
 Renato Fontanel  
 Simone Barsanti

**Commissione Controllo Contabile**

Cristina Piotto  
 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 1ª 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 \ 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: IT74J010305014000000756259 – intestato a Club Alpino Italiano sez. di Gazzada Schianno – Banca Monte dei Paschi di Siena Spa – BIC: PASCITM1VA1