



CAI

NOTIZIARIO

Gazzada Schianno

Aprile 2024

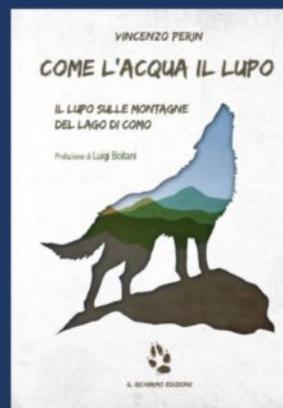


VENERDI 19 APRILE 2024

presso SEDE SEZIONE CAI GAZZADA SCHIANNO
Via Roma, 18 - alle ore 21:00

Presentazione del libro

dall'estinzione al ritorno: storia e monitoraggio sulle montagne del Lario



INGRESSO LIBERO

L'autore dialogherà con Andrea Franzosi e Cristina Capovani

Scuola Intersezionale di Escursionismo dei Laghi

33° CORSO DI ESCURSIONISMO 2024

Lezioni Teoriche

MARZO Giovedì 07 - 14 - 21
APRILE Giovedì 04 - 11 - 18
MAGGIO Giovedì 02 - 09 - 16 - 23 - 30
GIUGNO Giovedì 06 - 20

Storia e Cultura del CAI
Equipaggiamento e Materiali
Movimento e Preparazione Fisica
Cartografia - Orientamento
Meteorologia - Sentieristica
Lettura del Paesaggio - Flora e Fauna
Gestione dell' Emergenza - Primo Soccorso
Pericoli e Rischi - Gestione del Percorso e del Gruppo
Organizzazione di una Escursione

Lezioni in Ambiente

Domenica 17 Marzo Traversata Varigotti - Noli
Domenica 07 Aprile Passo della Forcora
Domenica 21 Aprile Campo dei Fiori
Domenica 05 Maggio Pizzo Lucendro (CH)
Domenica 26 Maggio Corni di Canzo
Domenica 09 Giugno Traversata Antillone - Salecchio
Sabato 22 e Domenica 23 Giugno Trekking di 2 giorni in Dolomiti

Per Informazioni

direzione@cai-siel.it - segreteria@cai-siel.it - www.cai-siel.it

Il direttivo si riserva la facoltà di modificare il programma qualora lo ritenesse necessario per il corretto svolgimento delle elezioni

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede CAI di Sesto Calende, in Via Piave 113 Località San Giorgio dalle ore 20:45

CAI GAZZADA SCHIANNO

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

via Roma 18 tel 379 2933456

email caigazzadaschianno@gmail.com

Carissimi tutti,
è terminato il mio secondo mandato come Presidente.

Le considerazioni, su questi sei anni trascorsi insieme, le trovate nel notiziario precedente.

Mi sento, però, di dovervi ancora ringraziare e di salutare tutti, non potendolo fare personalmente con ciascuno di voi.

Grazie e buona montagna a tutti!

Andrea

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.

2) Domenica 7 Aprile 2024

Traversata Varigotti - Noli per il Sentiero del Pellegrino

Quota massima: Cima Monte Capo Noli 276 m

Dislivello in salita m. 656

Dislivello in discesa m. 658

Lunghezza percorso km. 19,100

Durata: ore 5,00 circa escluse soste

Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, ramponcini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 mt cordino da 8 mm.

Località partenza: Varigotti 5 m.

Località arrivo: Noli 3 m.

Difficoltà: E

Partenza: ore 6,00 ritrovo ore 5,45 al parcheggio Italo Cremona Gazzada



Quote soci € 37,00 non soci € 39,00 + assicurazione.

Direttore di escursione: Ivano Facchin (338 2869785, Renato Fontanel.



Descrizione itinerario: Lasciato l'autobus, imbocchiamo via della posta che ci riporta sulla via Aurelia in corrispondenza delle Chiese di San Lorenzo e di Sant'Antonio Abate (oratorio), raggiungiamo il passaggio pedonale e attraversiamo la statale percorriamo il lungomare, attraversiamo il centro storico di Varigotti e ci portiamo sul molo, dal quale possiamo ammirare le variegata e sgargianti case sulla spiaggia, uno dei più fotografati panorami di Varigotti, torniamo nel borgo e saliamo sulla destra sul promontorio di Punta Crena dove troviamo una ben conservata torre Saracena e una terrazza panoramica sul mare e sul paese, scendiamo leggermente passando vicino ai ruderi dell'antico castello Bizantino (distrutto dai Longobardi) e arriviamo alla strada Vecchia, la percorriamo per qualche decina di metri in direzione di Varigotti e sulla destra si stacca il sentiero del Pellegrino (segnaletica FIE X rossa) che si fa subito ripido. Si sale per circa 15 minuti su un bel sentiero in mezzo a oliveti e piante da frutto, fino ad arrivare ad un bivio, andiamo a destra in leggera discesa e raggiungiamo la vecchia chiesa di

San Lorenzo di origini tardo medioevali. Dopo una breve sosta torniamo al bivio e riprendiamo il sentiero principale sino ad un altro bivio, si prosegue a destra (X). Si trascura un sentiero segnalato in azzurro che si allontana a sinistra, troviamo sulla destra un muro variopinto ci troviamo davanti al "Mausoleo Cerisola", ideato e composto da Giuseppe Cerisola.

Ora il tracciato è meno agevole e in ripida salita fino ad arrivare ad un incrocio, dove faremo una momentanea deviazione a destra che porta ad uno dei punti più belli e panoramici del tracciato: uno sperone di roccia a picco sul mare sopra la spiaggia Malpasso, dove una vista spettacolare suggerisce una sosta per ammirare la bellezza della costa ligure. Si ritorna sul sentiero originario proseguendo in piano, una successiva deviazione segnalata da un cartello ci porta a visitare la Torre delle Streghe, altro gran bel punto panoramico nonché di interesse storico. Ritorniamo sui nostri passi e seguiamo sul sentiero principale fino ad arrivare a una strada sterrata che collega le Manie a Capo Noli, si va a destra e dopo 100 metri la carrareccia termina davanti al cancello della zona militare del Semaforo di Capo Noli (266 m) punto più alto del nostro percorso, tramite un sentiero che lo aggira sul versante nord, ci portiamo ad un altro punto



panoramico, tornati al semaforo, si piega a destra (FIE: cerchio rosso tagliato orizzontalmente) su una pista sterrata che va lasciata subito per prendere, a destra, lo stretto sentiero che scende verso Noli (sentiero n° 1). Un po' più avanti, quando la cittadina di Noli è ben visibile, un'altra deviazione in discesa (NB nel tratto finale è molto ripida, fare attenzione!) conduce alla Grotta dei Falsari. Identificata



anche come Grotta dei Briganti o Antro dei Falsari è una grotta preistorica che, pare, fungesse da luogo in cui i contrabbandieri conservavano la loro merce. Al di là di questo passato poco nobile e che rimane impresso nel nome (qualsiasi si voglia usare!), la grotta è davvero un luogo molto suggestivo. Si tratta di un'ampia cavità naturale in cui si sta al fresco anche quando il termometro supera i 30° e che si affaccia sul mare cristallino di questo tratto di costa, rimanendo però nascosta dalla strada, da cui non è visibile. Un vero e proprio balcone che offre un panorama a 5 stelle. Si può entrare proprio dentro la grotta calandosi da una piccola cavità nella roccia. Risaliamo fino al sentiero



1 e proseguiamo a destra in direzione di Noli, poco più avanti quando ci troviamo nel punto più ad est del nostro itinerario, troviamo sulla destra ciò che rimane della Chiesa di Santa Margherita (anche in questo caso c'è l'abbinamento con un punto panoramico – da qui si vede l'isolotto di Bergeggi!), gravemente danneggiata durante la 2° Guerra Mondiale. A onor del vero le chiese sono due, Santa Giulia e Santa Margherita, una addossata all'altra (la prima è molto piccola). Ma si tende a pensare che si tratti di un'unica chiesa inizialmente dedicata a Santa Giulia e poi a Santa Margherita. In qualsiasi caso, parliamo di edifici edificati dal XI secolo (Santa Giulia) al XIII-XIV secolo (Santa Margherita), anche se non è remota l'ipotesi che le chiese siano state costruite su un preesistente tempio pagano. Riprendiamo la discesa a Noli sulla passeggiata

Dantesca e poco prima di giungere al termine del sentiero sulla destra ci sono le rovine della Chiesa di San Lazzaro, terminato il sentiero, percorriamo la via 25 aprile e in piazza Vivaldo troviamo la Chiesetta di S. Francesco, che fa parte di un complesso duecentesco che include un convento riconvertito in hotel e ristorante, proseguiamo in via Collegio e raggiungiamo la Chiesa di San Paragorio. Inserita tra i monumenti nazionali italiani e tra gli elementi architettonici più antichi di Noli, la chiesa suburbana fu la prima cattedrale del borgo e della sua diocesi. In stile romanico, con abside rivolto verso il mare, sorse intorno all'XI secolo su un preesistente impianto paleocristiano. Imbocchiamo poi corso Italia, sulla sinistra incontriamo casa poco dopo svoltiamo a sinistra in un caruggio, via Luigi Seravalle, giriamo a destra in piazza Cappellini, in fondo a sinistra in via Bartolomeo Tissoni, quindi subito a destra in piazzetta E. Praga e di qui in piazza della Cattedrale, qui appunto troviamo la Chiesa di San Pietro che è la Cattedrale di Noli, percorriamo ora via Sartorio che ci porta alla torre del canto ed alla Chiesa di S. Anna

(oratorio) da qui in direzione ovest/nord-ovest lungo via Cristoforo Colombo raggiungiamo l'unica porta-torre di difesa verso l'entroterra, quella di San Giovanni, appena fuori le mura possiamo vedere la Chiesa, ora sconosciuta, di San Giovanni o dei cavalieri di Malta. Torniamo indietro fino alla torre del canto dove teniamo la sinistra sempre su via Cristoforo Colombo, dopo circa 50 m andiamo a sinistra in via Suor Margherita e subito a destra in via suor Letizia poco prima del termine della via saliamo su una scalinata a sinistra, via vescovado, e arriviamo alla torre di Papone e all'omonima porta, attraversiamo la strada e saliamo verso il palazzo vescovile con l'attigua Chiesa di Nostra Signora delle Grazie, dalle panchine antistanti si può godere un magnifico panorama sulla baia; scendiamo

nuovamente alla torre di Papone e questa volta andiamo a sinistra su via Castello che ci conduce alla piazza Dante Alighieri, tramite il porticato che parte dall'angolo verso mare raggiungiamo la Loggia della Repubblica, l'adiacente torre del municipio e il palazzo comunale, usciamo verso il mare passando dalla Porta di Piazza sopra la quale è presente un affresco dell'Assunta, svoltiamo a destra in corso Italia e raggiungiamo piazza Vivaldo dove riprendiamo il pullman.

3) Domenica 14 Aprile 2024 Pradecolo - Lema – Alpone di Curiglia, giro ad anello

Quota massima: Monte Lema 1610 m.

Dislivello in salita m. 800

Dislivello in discesa m. 800

Durata: ore 4,00 circa

Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, ramponcini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 mt cordino da 8 mm.

Località partenza: Pradecolo 1150 m.

Località arrivo: idem.

Difficoltà: E

Partenza: ore 7,15 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada

Quote soci € 9,00 non soci € 11,00 + assicurazione. (macchina con 4 persone viaggio + parcheggio)

Direttore di escursione: Simone Barsanti, Renato Fontanel.

Informazioni ed iscrizioni via sms o whatsapp ai direttori di escursione: Simone Barsanti 338 3503602

IMPORTANTE: Carta di identità valida per espatrio.

Tra le Prealpi Luganesi, quasi al confine tra Italia e Svizzera, a 1.184 metri di altitudine,



sorge l'Alpe Pradecolo, un luogo che ha visto un secolo di storia e trasformazioni. Il suo nome, che tradotto significa "ecco il Prato", risuona come un invito alla scoperta di questo luogo idilliaco.

Una passeggiata che abbraccia panorami nel blu sospesi tra due laghi, Ceresio e Maggiore, e due Nazioni, Svizzera e Italia, in un percorso emozionante e sempre diverso, dove in estate prendere fresco, in primavera stupirsi per le migliaia di fioriture diverse e in autunno lasciarsi incantare dai colori del foliage.

Descrizione itinerario: Dal rifugio Campigli si sale verso il monte Lema attraverso una bella faggeta e un facile sentiero, uscendo dal bosco il panorama si rivela assolutamente di prim'ordine e spazia dai



laghi (Maggiore, Varese, Lugano) ai 4000 svizzeri ed alle montagne lombarde. Raggiunta la cima del monte Lema, in territorio svizzero, si scende fino all'arrivo della funivia che sale da Miglioglia si prosegue in lieve discesa sino all'ostello monte Lema, seguiamo lungo un agevole e panoramico sentiero sino all'alpone di Curiglia dove potremmo sostare per una breve pausa pranzo. Da qui per un semplice sentiero immerso nel bosco torniamo a Pradecolo.

4) Domenica 28 Aprile 2024 Bivacco Alpe Ogaggia da Valeggia Valle Antrona.

Quota massima: Alpe di Ogaggia 1.977 m.
Dislivello in salita m. 1200
Dislivello in discesa m. 1200
Lunghezza percorso km. 14,00 circa
Durata: ore 6,00 circa

Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, ramponcini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 mt cordino



da 8 mm. ramponcini.

Località partenza: Valeggia m. 875

Località arrivo: idem.

Difficoltà: EE Escursionisti esperti – nessun passaggio complesso ma notevole dislivello e sviluppo.

Partenza: ore 7,00 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada

Quote soci € 18,00 non soci € 20,00 + assicurazione.

Direttore di escursione: Annalisa Piotto cell 347 0855089 – Cristina Capovani cell 340 1595989

Stupenda e lunga escursione che ripercorre gli importanti sentieri dell'attività estrattiva e lavorativa del ferro

Descrizione itinerario: Lasciamo l'auto e ci incamminiamo lungo la strada podereale che entra nel bosco per risalirlo interamente e sbucare all'Alpe Faiù m. 1255 (h 0,45). L'Alpe, costituito da un cospicuo numero di baite modernamente ristrutturate, sorge al centro di vasti prati ancora ben curati.



Risaliamo alle ultime baite, in alto a sinistra e da qui seguiamo seguendo il sentiero che taglia il versante della Testa

dei Rossi per raggiungere l'Alpe Pianzascia m. 1375 (h 0,15;1,00). Superiamo le baite e continuiamo a risalire fino ad arrivare all'Alpe Ortighè m. 1410 (h 0,20;1,20). Tiriamo avanti risalendo una parete rocciosa e dopo aver superato una valletta, ci ritroviamo sulla piccola radura della Croce di Set Frei m. 1525 (h 0,20;1,40).

Procediamo sul sentiero che si svolge lungo la brulla costa della montagna e con lunga camminata in diagonale arriviamo alla croce che

identifica il panoramico Passo di Ogaggia o Forcola, m. 1887 (h 0,50;2,30) che si apre sullo spartiacque tra la Val Brevettola e il Vallone della Ferrera che discende a Cheggio tra Viganella e Schieranco.

La zona fu un'area di interesse minerario per lo sfruttamento industriale dei giacimenti di ferro che furono coltivati dai più antichi tempi, fino all'inizio dell'ultima guerra. Mentre percorriamo il lungo traverso, pensiamo alle lunghe file di uomini che risalivano il sentiero trasportando il materiale già semilavorato. Sicuramente i valichi alpini erano un tempo, molto più frequentati di oggi in quanto percorsi non solo da escursionisti ma anche da pastori e da greggi, minatori e mercanti.

Dal valico, risaliamo l'evidente sentiero che, a sinistra, si inerpica sul costone e raggiungiamo le baite dell'Alpe di Ogaggia m. 1977 (h 0,45;2,45).

Qui sostaremo per consumare il pranzo al sacco e per visitare il Bivacco dedicato a Davide Battro e Manuel Tarovo, due ragazzi di 20 e 25 anni deceduti a causa di una valanga che li ha travolti nel canton Vallese a gennaio 2016
Discesa per l'itinerario di salita.

Scuola Intersezionale di Escursionismo Dal 7 Marzo al 22 Giugno

Lezioni Teoriche

Giovedì 4 Aprile

Utilizzo della bussola,

GPS e APP,

Esercitazione in aula.

Giovedì 11 Aprile

Gestione e riduzione del rischio, Metodo 3X3.



Giovedì 18 Aprile

In palestra a Gallarate, Materiali e attrezzature – Tecniche di base (nodi e imbraco di emergenza).

Giovedì 2 Maggio

Materiali utilizzati su neve: bastoncini, piccozza e ramponi scenari tipo dell'escursionismo estivo con neve.

Giovedì 9 Maggio

Rifugi e bivacchi, S.I., Trekking, Cammini, distribuzione percorsi autogestita.

Giovedì 16 Maggio

Programmazione escursione autogestita.

Giovedì 23 Maggio



Gestione emergenza, primo soccorso, Soccorso Alpino, Georesq.

Giovedì 30 Maggio

Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna, lettura del paesaggio.

Giovedì 6 Giugno

Flora, Fauna, Geologia.

Giovedì 20 Giugno

Presentazione trekking 2 giorni, Relazione autogestita.

Uscite Pratiche

Domenica 7 Aprile

Orientamento e osservazioni meteo Forcora – Lago Delio.

Domenica 21 Aprile

Manovre di corda (passaggio su corda fissa-calata assistita-paranco) Campo dei Fiori.

Domenica 5 Maggio

Dimostrazioni pratiche di movimento su neve e auto arresto (in pullman) Pizzo Lucendro (CH).

Domenica 26 Maggio

Escursione Autogestita + simulazione emergenza Corni Di Canzo Val Madera/Civate/Gaium.

Domenica 9 Giugno

Ambiente Alpino verso un rifugio o bivacco (in pullman) Traversata Antillone-Salecchio.

Sabato e Domenica 22/23 Giugno

Esperienza del rifugio lungo un trekking Rifugio Bolzano allo Scillar.

Serata Culturale

**Venerdì 19 Aprile ore 21,00
Incontro con Vincenzo Perin,**

Autore del libro «Come l'acqua il Lupo - il Lupo sulle Montagne del lago di Como»

presentazione del libro

Dall'estinzione al ritorno: storia e monitoraggio sulle montagne del Lario - Il Richiamo Edizioni.

L'autore dialogherà con Andrea Franzosi e Cristina Capovani.

Programma Escursioni estive 2024

Domenica 5 maggio 2024: Family CAI - Parco Gole della Breggia (Svizzera). Primo GeoParco svizzero, ricco di testimonianze di grande interesse e curiosità. Una passeggiata affascinante, scoprendo le meraviglie del paesaggio. Coord. Andrea Franzosi, Carlo Colli.

Domenica 12 maggio 2024: Giro ad anello dal Passo della Presolana (1.297 m). Disl. 1000 m (giro completo) – 650 m (giro ridotto). - Difficoltà E - Tempo totale 5/6 h. Escursione ad anello immersa in un paesaggio splendido circondati da maestose vette. Coord. Ivano Facchin, Simone Barsanti.



Domenica 26 maggio 2024: Parco del Beigua. Disl. 600 m – Diff. E – Lunghezza 18 Km – Tempo totale 5 h – Percorso ad anello Rif. Pratorotondo (1.109 m) da Passo del Faiallo. Escursione semplice lungo l'Alta Via dei monti Liguri con vista sul golfo, lungo il Geoparco (sito Unesco). Coord. Cristina Capovani, Elisa Mazzi.



Domenica 2 giugno 2024: Rifugio Ospizio Sottile da Cà di Janzo (VC) – Val Vogna. Disl. 1.126 m – Diff. E – Tempo totale 6,30 h. Coord. Capovani Cristina, Renato Fontanel.

Sabato 15 – Domenica 16 giugno: Ghiacciaio Fellaria e Val Poschiavina (SO).

1° giorno: Visita con guida al Ghiacciaio Fellaria. Disl. 600 m – Diff. E - Tempo totale 5 h - pernottamento al Rif. Bignami.

2° giorno: Rif. Bignami - Val Poschiavina - Passo Cangiano - Passo Campagneda. Disl. 300 m – Diff. E - Tempo totale 5 h. Coord. Cristina Capovani, Elisa Mazzi.

L'angolo della buona letteratura di montagna

Controstoria dell'Alpinismo



Chi ha inventato l'alpinismo? Davvero è cominciato tutto con la salita di Francesco Petrarca al Mont Ventoux?

Oppure sono stati gli scienziati illuministi del Settecento? O, piuttosto, i viaggiatori ed esploratori borghesi del Nord Europa? E se invece fossero stati gli uomini e le donne che da sempre abitano le Alpi a diffondere la passione per le vette?

Sono queste le domande a cui risponde lo storico Andrea Zannini nel suo libro *Controstoria dell'alpinismo*, appena uscito per Laterza e Club alpino italiano.

La storia della nascita, o invenzione, dell'alpinismo è raccontata secondo uno schema che si ripete uguale da due secoli. All'origine dell'interesse degli europei per le vette delle montagne vi sarebbe la grande scoperta razionalista delle Alpi quali laboratorio della natura: una rivoluzione che avrebbe schiuso all'uomo territori inesplorati che le rozze popolazioni alpine popolavano di superstizioni. La passione settecentesca per l'alta montagna avrebbe quindi aperto la strada alla conquista cittadina delle cime e all'invenzione della pratica ricreativa dell'alpinismo.

Nel suo saggio Zannini illustra un nuovo

punto di vista sulle Alpi e sulla storia della frequentazione dei territori montani, ricostruendo decine di salite compiute tra Seicento e Ottocento da cacciatori, raccoglitori di cristalli, artigiani, garzoni di monasteri, notabili di villaggi e religiosi (cattolici e riformati).

L'autore intende mostrare come l'alpinismo non sia stato inventato «né dai curiosi illuministi settecenteschi né dalle borghesie europee in ascesa, ma trova le sue radici nella cultura e nella società alpina, e i suoi "inventori" nelle popolazioni che hanno abitato le nostre Alpi».

"Controstoria dell'alpinismo" rovescia dunque la tradizionale narrazione sulla nascita dell'alpinismo riscrivendola dalle basi, con tutti i suoi eventi fondatori che assumono una luce completamente diversa. A partire dall'assalto con scale e pioli al Mont Aiguille nel 1492 o dalla salita di Petrarca al Ventoux.

Al centro del suo racconto Zannini mette gli abitanti delle Alpi, definendoli i veri protagonisti, finora dimenticati, della storia della frequentazione dell'alta montagna.

L'Autore Andrea Zannini insegna Storia dell'Europa all'Università di Udine. Si è interessato di storia economica e sociale della Serenissima, storia dell'emigrazione e storia della Resistenza. Tra le sue pubblicazioni *Storia minima d'Europa*. Dal Neolitico a oggi (il Mulino 2019) e *L'altro Pasolini*. Guido, Pier Paolo, Porzûs e i turchi (Marsilio 2022).

<http://www.mountainblog.it/scheda-libro/controstoria-dellalpinismo/>

Autore: Andrea Zannini

Editore: CAI - 2024

Pagine: 198

Prezzo di copertina: € 18

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 ONLINE (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.

Cara socia/caro socio

Con molto piacere ti comunico che è uscito il **quarantaottesimo numero di Salire**, il periodico di informazione del CAI Lombardia.

Salire è stato pubblicato sul sito www.cailombardia.org sia nella versione PDF sia nella versione sfogliabile per tablet e pc.

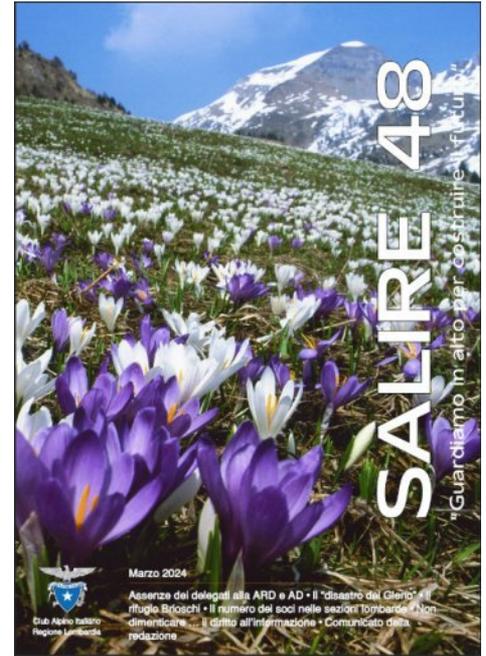
<https://tinyurl.com/mr3dbsse>

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.

email.caigazzadaschianno@gmail.com

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



Piccolo Dizionario di Flora Alpina: *Astrantia major*



Astrantia major - 22.07.17 - Alpe Arena (m 1700 - Alpi Orobie)

Nome scientifico: *Astrantia major* L. (Sinonimo: *Astrantia australis* Huter & Porta)

Famiglia: Apiaceae

Habitat naturale: Praterie, arbusteti, bordi dei boschi; predilige i terreni calcarei da 100 a 2000 metri. Presente raramente in pianura. In Italia è osservabile in Liguria, Piemonte, Valle d'Aosta, Lombardia, Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia, Lazio e Molise.

Periodo di fioritura: Da maggio a settembre.

Descrizione della pianta: Pianta erbacea perenne con robusto rizoma a polpa bianca coperto di fibre nere. Il fusto è glabro, ramificato nella parte superiore e può raggiungere il metro d'altezza. Le foglie basali e medie sono pennato-partite con segmenti lanceolati lunghi 8 – 12 cm saldati tra loro per 2 – 4 mm. Il margine delle foglie appare dentato e con presenza di setole. Le foglie cauline

superiori sono sessili, di forma lanceolata e con margine dentellato. L'infiorescenza è ad ombrella con diametro di 2 – 3 cm e comprende una cinquantina di fiori pedunculati molto piccoli (1 – 2 mm) maschili o ermafroditi. I peduncoli presentano colorazione bianco – rosata o violacea e sono lunghi 5 – 8 mm. I petali sono bianchi o rosei e appaiono incurvati verso l'interno. Sono presenti 5 stami e 2 stili che sporgono dalla corolla per oltre metà della loro lunghezza. L'ombrella è avvolta da brattee (15 – 20) bianche o rosate con apice verde; sono lunghe al massimo 18 mm e sono percorse da nervature trasversali che uniscono 3 o 5 nervature longitudinali di colore verde.

Note: Ha proprietà diuretiche e purganti. In grandi quantità è pianta comunque tossica. Contiene saponine, flavonoidi, oli essenziali (limonene, phellandrene, pinene), acido rosmarinico, un glicoside cumarinico, sostanze amare, tannino. È spesso coltivata per il bell'aspetto dei fiori e per la sua resistenza alle temperature più rigide. In Italia sono presenti altre 4 specie del genere *Astrantia* ben distinguibili con il semplice esame delle foglie.

1) *Astrantia minor*, alta solo 20 – 40 cm con fusto sottile e foglie basali divise fino al picciolo in 5 – 9 segmenti lineari – lanceolati profondamente dentati. È diffusa sulle Alpi.

2) *Astrantia pauciflora*. Simile alla precedente, ma di minori dimensioni, è diffusa negli Appennini. Presenta foglie con dentellatura meno profonda.

3) *Astrantia bavarica* e *Astrantia carniolica*. Sono presenti soltanto in Friuli Venezia Giulia con foglie basali divise in 5 segmenti lanceolati-ovalari saldati per almeno 1/5 della lunghezza nella prima specie e per metà nella seconda.

Annalisa Piotto

NOVITÀ DALLA NOSTRA BIBLIOTECA

Cari soci,
la nostra Sezione dispone di un piccolo "tesoro": qualche centinaio di pubblicazioni, fra manuali tecnici, guide, libri di narrativa e carte escursionistiche. L'obiettivo del Consiglio Direttivo è stato quello di catalogare questa dotazione, renderla ricercabile ai soci anche on-line e incrementarla mediante donazioni e acquisti.

Per la catalogazione e la ricerca abbiamo da poco aderito ad un catalogo collettivo, insieme ad altre 124 biblioteche CAI.

Ci potete trovare al seguente link:
<https://caisidoc.cai.it/biblioteche-cai/gazzada-schianno/>

Ultimata la catalogazione é ora quindi possibile ricercare on-line la dotazione della nostra biblioteca.

Chi fosse interessato invece a consultare prendere in prestito una delle pubblicazioni presenti potrà farlo, durante i giorni di apertura, presso la nostra sede.

Per incrementare la dotazione ci rivolgiamo anche a Voi, cari soci!

Se avete non solo manuali, guide, cartine ma anche libri, purchè relativi alla montagna, e Vi sentite di donarli alla biblioteca della Sezione...non esitate...sappiate che saranno ben accetti e custoditi!

Grazie e a presto.

Andrea F.



Cecina o Farinata di Ceci

Ingredienti

700 ml acqua (a temperatura ambiente)
250 gr farina di ceci
80 ml olio di oliva 2 cucchiari da minestra ... come minimo
8 gr sale fino 3 pizzichi di sale
Teglia Ø 24- 26 cm.

Preparazione

In una ciotola con 250gr di farina di ceci, aggiungi l'acqua poco per volta e mescola fin da subito per evitare che si formino grumi ed aggiungi quindi il sale. Una volta che il composto risulta essere liscio, Lascia riposare minimo per 3 ore a temperatura ambiente coperto con un panno, oppure anche una notte intera in frigorifero. Aggiungi l'olio al composto, oli bene la teglia, ed attenzione se la teglia non fosse antiaderente usa la carta forno. Con questa proporzione di farina/acqua vengono 2 infornate con teglia diametro 24/26cm. Accendi il forno alla massima potenza consentita 220/240 gradi, e per 10min poni la teglia sul piano inferiore del forno. Successivamente sposta la teglia sul ripiano centrale e prosegui la cottura per altri 20 minuti. Se proprio

vuoi la crosticina, 5min prima della fine, accendi anche il grill per altri 5-7 minuti, fino a doratura.... Se ti piace il rosmarino o le cipolle ... o altro, prima di infornare aggiungili al composto, finemente tritati, e mescola bene per un'ultima volta. A mio gusto io aggiungo pepe e curcuma. La farinata ben si accompagna alla birra, diventando un ottimo aperitivo, e per la proteina contenuta nei ceci può diventare anche un secondo piatto. I ceci sono una ricca fonte di minerali (magnesio, zinco e vitamine del gruppo B) e forniscono un'alta percentuale di proteine.

Elisa Mazzi



RIFUGIO ANTONIO CURÒ



La 4a tappa del nostro Trekking delle Orobie Orientali, ci porta al rifugio Antonio Curò che si trova a 1.915 metri di quota, immerso nell'area più famosa delle Orobie, la riserva naturale del Belviso-Barbellino, proprio sulle sponde del Lago artificiale del Barbellino (Diga del Barbellino), da questa amena e assolata conca, coronata da numerose cime (ben 20 superiori ai 2700m) si possono ammirare le magnifiche creste del Recastello e del Pizzo Coca, mentre sullo sfondo chiude il panorama la duplice cima del Monte Torena; la zona del lago artificiale e naturale è una delle mete più frequentate dagli escursionisti Bergamaschi, merita di essere percorsa in lungo e in largo, inoltre è uno snodo cruciale del sentiero delle Orobie, qui infatti si può scegliere se concludere il trekking al rifugio Tagliaferri oppure, come faremo noi, al rifugio Albani.

Il rifugio Curò, di categoria C, amministrativamente ricade nel comune di Valbondione (BG), è stato il 2° rifugio a essere inaugurato dal CAI di Bergamo nel 1886 e intitolato all'allora presidente, nonché cofondatore (nel 1873) della Sezione, Antonio Curò, Ingegnere, Entomologo e Alpinista Italiano, a lui, con il cugino Federico Frizzoni e il tagliapietre Carlo Medici, si deve la prima ascensione della Presolana il 4/10/1870. Negli anni seguenti, fu ampliato e sistemato in più occasioni, ed infine nel 1973, per ovviare alla sempre crescente richiesta di ospitalità si decise di sostituirlo e su progetto del geom. Luigi Locatelli, venne costruito un secondo e più grande edificio sulla sponda del lago, e il vecchio rifugio trasformato in locale invernale, questo tra il 2012 e il 2013, con un grande lavoro, è stato ristrutturato, ampliato e trasformato in ostello, il più alto d'Italia e tra i più alti d'Europa, con una superficie di 403 m2 su tre livelli dispone di 7 camere (alcune con bagno privato) per un totale di 35/40 posti letto, servizi igienici comuni, una zona attrezzata per la colazione, una grande sala

polivalente al piano terra con PC e videoproiettore, una piccola biblioteca, al secondo piano è presente anche un'area relax con terrazza; l'interno dell'intero edificio è in rovere massello, mentre all'esterno si presenta in parte (vecchio rifugio) in muratura portante in pietra locale e in parte (l'ampliamento) rivestito in lamiera Cor-Ten.

L'attuale rifugio, quello costruito nel 1973, dispone di 92 posti letto distribuiti in camere da 4-6-8-10-12 persone (c'è la possibilità di prenotare l'intera camera, per un numero di ospiti leggermente inferiore alla massima capienza, con un supplemento di 2 € a persona), bagni in comune con due docce a gettone del costo di 3€, una saletta conversazione con camino, un bar e due sale da pranzo per un totale di 130 coperti, il servizio ristorazione con piatti tipici Bergamaschi offre anche una vasta scelta di vini, birre e liquori, ed inoltre ha un occhio di riguardo per allergie e intolleranze alimentari, serve anche l'ostello; nel rifugio c'è copertura telefonica di: Tim, Vodafone e Wind.

La proprietà è sempre della sezione CAI di Bergamo, ma la gestione è affidata alla società Alta Quota snc e gli attuali gestori sono Arizzi Fabio, Albricci Marzia e Ghilardini Angelo che è anche lo Chef.

E' prevista l'apertura continuativa del rifugio e dell'ostello:

- da fine maggio/inizio giugno a metà settembre; Nei festivi e prefestivi (neve permettendo);
- da metà/fine aprile a fine maggio;
- da metà settembre a inizio novembre.

Nei periodi di chiusura è disponibile un bivacco sempre aperto.

Accesso:

DA VALBONDIONE

Per raggiungerlo si parte dalla frazione di Beltrame di Valbondione (640m), seguendo la provinciale che porta a Lizzola, dopo la grande curva, si incontra una deviazione sulla sinistra, dove, terminate le case, inizia il percorso sterrato. Si sale con pendenza regolare all'interno del bosco su una mulattiera sterrata molto ampia, dopo aver attraversato qualche vallone ci si trova alla partenza della teleferica che trasporta materiale e sostentamento al rifugio. La mulattiera continua a salire con ampi tornanti verso sud. Dopo aver incrociato il percorso CAI 306 si prosegue verso

nord, superando il “tagliamento”, un tratto aereo scavato nella roccia esposto sulla Valle. Si giunge poi al rifugio Curò. sul percorso, nei giorni d’apertura si possono ammirare la Cascade del Serio un triplice salto per un totale di 315m che le rende tra le più alte d’Italia. Il percorso che prevede i tornanti ed il tratto del tagliamento è comunemente chiamato “panoramica”. **VIVAMENTE SCONSIGLIATO FUORI STAGIONE.**

SENTIERO CAI 305 – VALBONDIONE

TEMPO DI PERCORRENZA IN SALITA: 2.30H

PERCORSO: E – ESCURSIONISTICO

KM: 6.5

DISLIVELLO: 965m



DA LIZZOLA

Il percorso inizia dalla chiesa di Lizzola (1250m), subito si butta in prati e pascoli. Si prosegue nel fitto bosco di abeti con salita costante fino a 1650m. Si procede tra ripidi prati fino a intercettare il percorso CAI 304 proveniente dal Passo delle Miniere, oltrepassando alcuni canali e scendendo di quota, si raggiunge il percorso CAI 305 che sale da Valbondione. Il percorso può sembrare più semplice rispetto a quello da Valbondione, ma le differenze di dislivello impegnano lo stesso tempo della salita costante da Valbondione.

SENTIERO CAI 306 – LIZZOLA

TEMPO DI PERCORRENZA IN SALITA: 3.00H

PERCORSO: E – ESCURSIONISTICO

KM: 6.5

DISLIVELLO: 965m

Principali escursioni:

- Lago naturale del Barbellino 1 h segnavia 308
- Passo di Caronella 2,5 h segnavia 308
- Giro dei Laghi Malgina Gelt 6 h segnavia 308/310
- Laghetti della Val Cerviera 1,5 h segnavia 321
- Itinerario Naturalistico “Antonio Curò” 4 h segnavia 321
- nelle immediate vicinanze del rifugio si trova anche la

palestra di roccia “l’isola che non c’è” con vie di 2° e 3° grado.

Principali ascensioni:

- Pizzo Coca (3.050 m), difficoltà F - via normale; difficoltà PD - cresta Est o cresta Nord
- Monte Torena (2911 m), difficoltà EE
- Pizzo Recastello (2.886 m), difficoltà EE - via normale; difficoltà PD - canale nord
- Monte Gleno (2.882 m), difficoltà F - via normale
- Pizzo del Diavolo della Malgina (2.924 m), difficoltà EE - via normale
- Monte Trobio (2.865 m), difficoltà F - via normale
- Monte Costone (2.865 m), difficoltà F - via normale

- Pizzo Strinato (2.836 m), difficoltà EE - via normale
- Pizzo dei Tre Confini (2.824 m), difficoltà EE - via normale
- Monte Cimone (2.530 m), difficoltà E - via normale

Contatti:

Tel: (+39) 0346 44076
 Fabio: (+39) 333 1013 878
 Angelo: (+39) 328 3265 100
 E-Mail: info@antoniocuro.it

Riferimenti cartografici:

CARTA TURISTICO ESCURSIONISTICA DELLA PROVINCIA DI BERGAMO N° 2 1:25000

coordinate:

Sessagesimali 46° 3' 43" N, 10° 2' 52" E
 Decimali 46.061944° N, 10.047778° E
 UTM wgs84 5101464; 581041; 32T

Fonti:

WWW.antoniocuro.it
 WWW.rifugi.lombardia.it
 WWW.cantieridaltaquota.eu
 WWW.turismovalbondione.it
 Wikipedia
 Simone Barsanti Ivano Facchin

Consiglio Direttivo CAI Gazzada Schianno

Presidente Andrea Franzosi
Vice Presidente Annalisa Piotto
Segretario Gabriella Macchi
Tesoriere Renato Mai

Consiglieri

Cristina Capovani
Ivano Facchin
Simone Barsanti
Renato Fontanel
Margherita Mai
Annalisa Piotto
Elisa Mazzi

Collegio dei Revisori dei Conti
Donato Brusa
Angelita Petruzzelli
Cristina Piotto



Cantare, divertirsi insieme e divertire,
imparare, sognarequesto 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 2024, che sono in parte variate rispetto all'anno 2023.

Le Nostre Quote per il rinnovamento/iscrizione:

Soci Ordinari	€ 45
Soci Juniores dai 18 ai 25 Anni	€ 25
Soci Familiari	€ 25
Soci Giovani fino a 18 anni	€ 18
Quota secondo giovane	€ 11
(Tassa 1ª iscrizione per tutte le categorie e comprendono:	€ 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 2024: 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 2023 che rinnovano per il 2024: la garanzia si estende sino al 31.03.2025
Nuovi Soci: sono coperti dalla polizza infortuni a partire dal giorno successivo all'iscrizione (anche nel periodo 1° novembre - 31 dicembre 2023), a condizione che risultino registrati nella piattaforma di Tesseramento. La garanzia si estende sino al 31.03.2025.

Polizza Soccorso Alpino in Europa VALIDA ANCHE IN ATTIVITÀ PERSONALE

Premio: compreso nella quota associativa.
Soci in regola con il tesseramento 2023 che rinnovano per il 2024: la garanzia si estende sino al 31.03.2025;
Nuovi Soci: la garanzia è attiva dal giorno successivo all'iscrizione (anche nel periodo 1° novembre - 31 dicembre 2023) 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: Venerdi 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