



NOTIZIARIO

Gazzada Schianno

CAI GAZZADA SCHIANNO
www.caigazzadaschianno.it

Parliamo di ALTA QUOTA

VENERDÌ 23 FEBBRAIO ORE 21:00

PRESSO SEDE VIA ROMA, 18 GAZZADA SCHIANNO

INCONTRO DI MEDICINA DI MONTAGNA

Relatore
Dott. Luigi Vanoni

Medico Chirurgo
Commissione Centrale Medica del Cai
Master Intern. in Medicina di Montagna
Socio FMSI
Master in Sport Nutrition
Osteopata - Preparatore Atletico

Gli aspetti medici e pratici per affrontare in sicurezza la frequentazione della montagna

INGRESSO LIBERO

CAI GAZZADA SCHIANNO

WEEKEND CIASPOLE
AL RIFUGIO I RE MAGI
3 - 4 FEBBRAIO 2024

Valle Stretta nel Briançonnais (Francia)
Viaggio A/R in Pullman + Mezza pensione al rifugio
Quota Soci 115,00 Euro - posti limitati
Info in Sede o presso
Attilio Motta cell 349 592523

CAI GAZZADA SCHIANNO

TUTTI IN PISTA!
GITE SCIISTICHE 2024

28 GENNAIO - VALTOURNENCHE
25 FEBBRAIO - SESTRIERE

VALTOURNENCHE	TARIFFE
BUS	€ 27,00 Soci CAI
	€ 29,00 Non soci + assicurazione obbligatoria
SKIPASS	€ 32,00 Valtournenche
	€ 45,50* Cervinia
SESTRIERE	TARIFFE
BUS	€ 29,00 Soci CAI
	€ 31,00 Non soci + assicurazione obbligatoria
SKIPASS	€ 32,00 *Vialattea

*prezzi alla data odierna, potrebbero subire modifiche

ISCRIZIONI APERTE

PER INFO E ISCRIZIONI:
MARGHERITA MAI 347 2361902, RENATO MAI 328 7696141,
SEDE CAI (MARTEDI E VENERDI SERA) 379 2933456

CAI GAZZADA SCHIANNO

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

via Roma 18 tel 379 2933456

email caigazzadaschianno@gmail.com

Carissimi tutti,

il 6 gennaio, con la ormai classica ciaspolata dei "Cammelli", è ufficialmente ricominciato il programma 2023.

Splendida compagnia, bellissima escursione in una valle poco frequentata, con discreto tempo e abbastanza neve.

Non siamo riusciti a raggiungere la nostra meta, per questioni di orario ma ci siamo abbondantemente consolati, con le cibarie e le bevande, che ognuno ha portato.

È in fase di conclusione anche la settima edizione del nostro corso di avvicinamento alla frequentazione dell'ambiente innevato con ciaspole.

Ringrazio di cuore i numerosi iscritti, quasi una ventina, che hanno aderito a questa iniziativa come pure gli accompagnatori che, a diverso livello, si impegnano a trasmettere non solo la loro conoscenza tecnica ma quello che è uno dei valori fondamentali in montagna: la "consapevolezza".

La prima delle due gite sciistiche proposte ha ottenuto una ottima adesione, con pullman quasi pieno. Siamo fiduciosi che sarà così anche per la seconda, come pure per le attività previste in questo mese di febbraio.

Invito tutti all'interessante serata culturale



di venerdì 23 febbraio - ore 21,00 - "Parliamo di alta quota" - Incontro di Medicina di Montagna - relatore dott. Luigi Vanoni.

È stato recentemente approvato, in occasione dell'Assemblea Generale Straordinaria del 23 gennaio u.s., il nuovo statuto, più moderno e flessibile nella gestione della sezione. È stato inviato ufficialmente in sede centrale per l'approvazione finale, dopo aver già ricevuto parere favorevole sulla bozza predisposta.

Anche il tesseramento e la riapertura al

martedì stanno riscuotendo un buon successo: speriamo di continuare così!

Ricordo infine che, venerdì 22 marzo, si terrà l'Assemblea Ordinaria dei Soci; con il termine del mio secondo mandato come Presidente e l'elezione di 5 consiglieri: ad oggi si sono rese disponibili 3 persone, che ringrazio anticipatamente.

Ripeto nuovamente l'invito ad altri due soci, disponibili a far parte del Consiglio Direttivo.

Grazie e a presto!

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.

4) Sabato 3 e Domenica 4 Febbraio

Ciaspoliamo insieme: 7° corso avvicinamento all'ambiente innevato, 3° uscita corso; Rifugio "I Re Magi" Valle Stretta Bardonecchia.

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, Ramponcini.**

Località partenza Campeggio Valle Stretta 1440m.

Località di arrivo idem

Difficoltà WT2

Dir. d'escursione Attilio Motta, Simone Barsanti, Bruno Barban.

Partenza ore 6,00 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada

Quote soci € 115,00 vedi volantino.

Attenzione: iscrizione via SMS o messaggio WhatsApp: Attilio Motta 3495925273 o in sede il venerdì 379 2933456, dalle ore 21,00 alle 22,30.

Bellissima ciaspolata sulle nevi fresche della Valle Stretta fino al rifugio Re Magi, A 1.768 m. d'altitudine, il Rifugio "I Re Magi" si trova in Valle Stretta nel Briançonnais (Francia), splendida valle situata in area protetta che conserva un fascino italo-francese unico nel suo genere.

La Valle Stretta, territorio italiano prima della seconda Guerra Mondiale (ed attualmente francese sotto il Comune di Nevache), situata tra il famoso Parco des Ecrins ed il Piemonte, è un piccolo angolo di sole a 30 km da Briançon, 10 Km da Bardonecchia (TO) e 80 Km da Torino.

Valle verde ricca di laghi e fiori è frequentata sia in estate che in inverno. Meta ideale per gli alpinisti più esperti, per gli amanti della montagna, ma anche per le famiglie, offre la possibilità di escursioni di tutte le difficoltà.

A soli due chilometri dalla Parete dei Militi, rinomata palestra di arrampicata sportiva, il rifugio "I Re Magi" è raggiungibile, d'estate, in



macchina, a piedi, mountain-bike o a cavallo e, d'inverno, con gli sci da fondo o alpinismo, con le racchette da neve (ciaspole) o a piedi.

Itinerari: 1° giorno corso ciaspole; Dislivello +450m. -110m. Lunghezza 7,7 km. Durata ore 5,00 circa. Diff. WT2.

Lasciamo il parcheggio e ci incamminiamo verso ovest costeggiando la pista di fondo, verso il Rifugio I Re Magi (m. 1769). dopo poco più di 4 km, giungiamo nei pressi del Rifugio Re Magi.

Durante la salita effettueremo una serie di esercizi di orientamento e ricerca di travolto in valanga.

Se abbiamo tempo proseguiamo per il Lago Verde, dal Rifugio proseguiamo diritto superando il paese e seguiamo il sentiero al centro del pianoro riprendendo poi la strada, alla fine del pianoro dominato da una tipica casetta. Poco dopo la strada biforca a dx (nord) con indicazione Lago Verde, pochi minuti e ad una curva a destra con ruscello si

sale sopra un dosso per vedere il lago in fondo ad un profondo avvallamento.

1° giorno: Escursioni con ciaspole:

Dislivello +840 m. -550 m. Lunghezza 13,5 km. Durata ore 5,00 circa. Diff. WT2

Raggiunto il Rifugio Re Magi proseguiamo lungo il sentiero fino al Piano della Fonderia, si sale a sx lungo il sentiero che con alcune svolte prende quota raggiungendo la Maison du Chamois, si prosegue per il sentiero che entra nel vallone e al ponte in legno, lasciare il sentiero diretto al Thabor e proseguire sulla traccia di sx semipianeggiante, un'ultima breve salita porta al bel lago ormai vicino. Discesa per il percorso di salita fino al Rifugio Re Magi.

2° giorno: Dislivello +750m. -1050m. Lunghezza 20,0 km. Durata ore 6,30 circa. Diff. WT2



Dal rifugio seguire la strada sterrata della Valle Stretta fino al piano della Fonderia. Si trascura la diramazione di sx per attraversare il torrente sul Ponte della Fonderia.

Si prosegue salendo un pendio, a cui segue un tratto nel bosco, quindi risalendo una scarpata rocciosa si raggiunge il pianoro sovrastante, il sentiero prosegue per bei pascoli fino ad un pianoro, attraversarlo completamente superando l'ultimo corso d'acqua su di una passerella in legno.

Si continua sul ripido sentiero che sale a sx della dorsale e per dossi e avvallamenti si raggiunge il Colle di Valle Stretta 2438m. Seguendo le indicazioni si percorre il sentiero che raggiunge in breve il Rifugio Thabor 2495m. ormai visibile.

La discesa sarà lungo il sentiero di salita fino alla Grange di Val Stretta.

5) Domenica 4 Febbraio

Ciaspoliamo insieme: 7° corso

avvicinamento all'ambiente innevato,

3° uscita corso; Rifugio Maria Luisa da

Riale val Formazza

Quota massima	2174 m.
Dislivello in salita	490 m.
Dislivello in discesa	Idem
Durata	ore 4,00/4,30 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.
Località partenza	Riale m. 1731 m.
Località di arrivo	idem
Difficoltà	EAI WT2
Dir. d'escursione	Annalisa Piotto, Ivano Facchin.
Partenza ore	6,30 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada
Quote soci	€ 23,00 non soci € 25,00 + assicurazione.

Calcolato in auto con 4 persone a bordo

Iscrizioni in sede o al telefono/ via WhatsApp al numero 379 2933456 (CAI Gazzada) oppure a Annalisa Piotto 3470855089.

3° uscita del corso ciaspole, durante l'escursione di media difficoltà, faremo esercitazioni di ricerca sepolto con Artva Pala e Sonda, simulazione di chiamata di emergenza.

Itinerario: Il punto di partenza di questa escursione è Riale 1.731 m., frazione di Formazza che si incontra a monte delle cascate del Toce. Superato l'hotel Aaltdorf si attraversa il ponte e si lascia l'auto in un ampio spazio sterrato. A questo punto ci sono due possibilità: percorrere la strada che, con ampi



tornanti risale il costolone o immettersi su sentiero che taglia dritto per i suddetti tornanti, permettendo di accorciare il percorso della metà, almeno dal punto di vista chilometrico. Si può altresì scegliere di cominciare con la strada e continuare con il

sentiero che incrocia la stessa in numerosi punti del percorso. Mentre saliamo pian piano, lo sguardo si posa sull'altopiano di Riale e sul lago di Morasco con relativa diga e i monti di contorno.

Al termine del costolone 2.120m. h1 e 05' la via si fa pianeggiante e si addentra in una bella vallata, qua e là deturpata dagli impianti per lo sfruttamento idrico a fini elettrici. Poco prima di raggiungere il rifugio Maria Luisa che rimane nascosto alla vista perché situato in una conca, sulla destra (2.157 m. 15') si stacca un sentiero (segnalatica) che conduce al lago Kastel. Nel pianoro dietro la casa faremo le esercitazioni di ricerca ARTVA, sondaggio e scavo.

La discesa dal percorso dell'andata



6) Domenica 18 Febbraio Ciaspole Lago Mucone e Bocchetta del Lago

Quota massima	2026 m.
Dislivello in salita	820 m.
Dislivello in discesa	Idem
Durata	ore 5,30/6,00 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.
Località partenza	Oropa parcheggio funivia m. 1220
Località di arrivo	idem

Difficoltà EAI WT2
 Dir. d'escursione Simone Barsanti, Bruno Barban.
 Partenza ore 6,30 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada
 Quote soci €17,00 non soci € 19,00 + assicurazione.
 Costo calcolato in auto con 4 persone a bordo

Iscrizioni in sede o al telefono/ via WhatsApp al numero 379 2933456 (CAI Gazzada) oppure a Bruno Barban 339 1010998.



Itinerario: Lasciata l'auto al parcheggio della funivia, guardando ad ovest vediamo il Monte Mucrone 2335m. sotto il quale si svolge la nostra escursione. Calzate le ciaspole ci incamminiamo nel bosco di faggi lungo la vecchia pista da sci sent. N°D11, il percorso è dolce, mai con salite impegnative in circa 2 ore ci porta al rifugio Savoia 1860m. Ora proseguiamo verso sud/ovest con il sent. D24 fino a raggiungere il Lago del Mucrone 1900m. Gli ultimi 120m. li percorriamo sulla vecchia pista da scialpinismo con una salita più impegnativa che in circa 40 minuti ci porta alla Bocchetta del Lago 2026m.

La discesa sarà nel percorso dell'andata.

7) Domenica 3 marzo 2024

"Family Ciaspole". Primo avvicinamento all'ambiente innevato, alla portata di tutti. Andremo al Passo del Sempione (CH). Vedremo insieme i movimenti essenziali con le ciaspole, in uno splendido ambiente alpino dalla grande storia.

Coord. Andrea Franzosi, Carlo Colli

TUTTI IN PISTA!

Sciare in pista è una passione che quando



ti prende non ti molla più. Farlo con gli amici, con tutti i comfort del viaggio in pullman e i prezzi scontati garantiti dal CAI garantiscono una giornata meravigliosa.

Andremo nel comprensorio Vialattea con le sue storiche località di Sestriere, Sauze d'Oulx, Sansicario, Cesana, Claviere, Oulx, Pragelato e la francese Montgenèvre.

25 FEBBRAIO Sestriere: skipass Vialattea 32€ *+ Quota viaggio 29€ soci CAI / 31€ non soci + assicurazione obbligatoria
 *prezzi alla data odierna, potrebbero subire modifiche
 Per info e iscrizioni: Margherita Mai 347 2361902, Renato Mai 328 7696141, sede CAI (Martedì e venerdì sera) 379 2933456
 Ricorda che diventare socio

del CAI dà diritto allo sconto sulla partecipazione a tutte le uscite sezionali e ai servizi offerti da molti rifugi alpini. NE VALE LA PENA!

Serata Culturale

Venerdì 23 Febbraio ore 21,00 In sede via Roma Gazzada Parliamo di alta Quota

INCONTRO DI MEDICINA DI MONTAGNA
 Gli aspetti medici e pratici per affrontare in sicurezza la frequentazione della montagna

Relatore Dott. Luigi Vanoni.

Medico Chirurgo

Commissione Centrale Medica del Cai
 Master Intern. in Medicina di Montagna
 Socio FMSI

Master in Sport Nutrition
 Osteopata - Preparatore Atletico
 INGRESSO LIBERO

Programma Escursioni con ciaspole 2024

Giovedì 14 marzo – Domenica 17 marzo 2024: 4 giorni nelle Dolomiti di San Vito di Cadore con le ciaspole. Mete da definire -

Coord. Bruno Barban.

Programma Escursioni estive 2024

Domenica 24 marzo 2024: Traversata Varigotti - Noli per il Sentiero del Pellegrino (SV). Disl. 650 m – Diff. E –



Tempo totale 5 h. Passeggiata tra il verde dell'entroterra ed il blu del mare passando dalla torre delle Streghe e dalla Grotta dei Falsari e visita di Noli. Coord. Ivano Facchi, Renato Fontanel.

Domenica 7 aprile 2024: Family CAI "Camminando sui nostri sentieri". Disl. 200 m – Diff. T/E – Lunghezza 9 Km - Tempo totale 3,30 h. Sant'Alessandro di Castronno - Castello di Caidate – Belvedere - Piana di Vegonno – Vegonno - Chiesetta di Santa Maria Annunciata di Brunello - Brunello - Sant'Alessandro di Castronno. Coord. Andrea Franzosi, Carlo Colli.

Domenica 14 aprile 2024: Monte Lema da Rifugio Pradecolo (VA). Disl. 800 m - Diff. E - Tempo totale 4/5 ore. Escursione facile con un panorama di primordine che spazia dai laghi (Maggiore, Varese, Lugano) ai 4.000 svizzeri ed alle montagne lombarde. Coord. Simone Barsanti, Renato Fontanel.

Domenica 28 aprile 2024: Circuito del Pianino (1.620 m) da Montescheno (Valle Antrona). Disl. 1.100 m – Diff. E – Tempo totale 5,30 h. Coord. Annalisa Piotta, Cristina Capovani.

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 - P a s s o Campagna d. a. Disl. 300 m –

Diff. E - Tempo totale 5 h. Coord. Cristina Capovani, Elisa Mazzi.



L'angolo della buona letteratura di montagna

Il vento non può essere catturato dagli uomini

Una storia che parte dalla laguna di Venezia, passa dalle Dolomiti e giunge in Himalaya. La storia di un viaggiatore-

alpinista, del suo andare, poi ritornare e raccontare. Una narrazione che ha per denominatore comune il mondo sherpa, ma che spazia tra Medio Oriente, Oceano Indiano e Stati Uniti d'America, tra fatti dimenticati o noti a pochi, memorie famigliari, esperienze alpinistiche, personaggi conosciuti e sconosciuti. Per mostrarci il luogo cui apparteniamo o aiutarci a cercarlo dentro di noi.

Tra le tante vocazioni donate dalla venezianità, l'attitudine al viaggio è una delle più belle. Per chi nasce nella Laguna o attorno alla stessa un mare, come un passo alpino, non è un elemento di divisione, ma di unione. Un invito ad andare al di là, a vedere, conoscere...

Quello di Marco Berti è un viaggio che dura da decenni, verso la conoscenza delle culture, della natura, ma soprattutto dell'umanità "altra" che si incontra valicando catene montuose, deserti e mari.

In questo libro entriamo nel suo mondo e nel suo modo di camminare, scalare o semplicemente osservare, in un viaggio continuo che da sempre lo porta ad essere assetato di conoscenza vera, priva di orpelli (come la sua scrittura) e profondamente umana.

Un libro che si lascia leggere d'un fiato, regalando al lettore l'impressione di essere stato in viaggio con l'Autore. Per chi ama la natura, i grandi spazi e le "alterità" etniche ed etnografiche, viste come ricchezze, non come minacce

Marco Berti

I Licheni Priuli e Verlucca

Recensione tratta da

<https://www.lafeltrinelli.it/vento-non-puo-essere-catturato-libro-marco-berti/e/9788880688785/recensioni>

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!

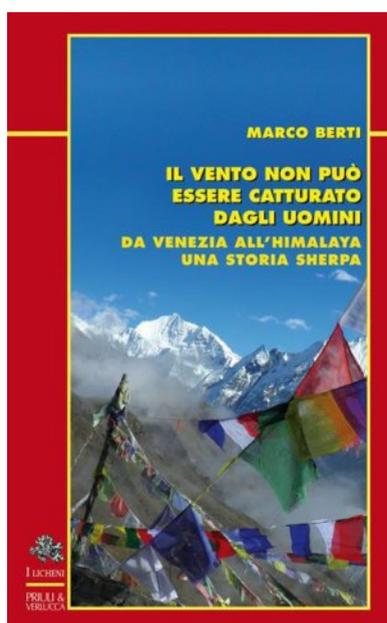
My CAI è una piattaforma online riservata ai Soci maggiorenni, con funzionalità specifiche dedicate ai nuclei familiari.

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



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.



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.

Con molto piacere ti comunico che è uscito il **quarantasettesimo 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/u28xs25v>

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.

Cara socia/caro socio

**email caigazzadaschianno@gmail.com
http://www.caigazzadaschianno.it/**

Guacamole

Il Guacamole è una salsa tipica della cucina messicana, conosciuta e amata in tutto il mondo. E' composta per lo più di avocado, che è un frutto originariamente prodotto in centro America, ora coltivato anche in Europa (Spagna e Italia). Nonostante sia molto calorico, è ricco di vitamine e minerali, la sua consistenza burrosa ed il suo sapore mandorlato lo rendono un ottimo accompagnamento a pietanze più saporite.

L'avocado si consuma a crudo, ma dev'essere maturo, nel caso riponiamolo vicino alle mele per un paio di giorni. La maturazione avviene quando al tatto la consistenza del frutto è leggermente cedevole e spesso la buccia diventa bruna.

Per preparare questa deliziosa salsa ci basta una forchetta: la consistenza da ottenere è compatta e cremosa ma non troppo liquida.

Da utilizzare come contorno di secondi piatti di carne, pesce, uova o formaggi, ma si presta anche a essere gustata con i crostoni di pane o tipici nachos di mais, perfetta anche con verdure crude. Nei panini diventa una salsa perfetta e fatta in casa, da sostituirsi alla maionese confezionata.

INGREDIENTI

Dose per 4

3 avocado maturi

1 cipolla rossa piccola

200 gr pomodorini maturi

1 un rametto di cilantro/coriandolo o eventualmente prezzemolo

1 limone o lime

1 peperoncino piccolo

sale fino qb

PROCEDIMENTO

Tagliamo gli avocado a metà, togliamo il

nocciolo e con un coltello tracciamo un reticolo nella polpa burrosa, fino alla buccia coriacea, con un cucchiaino svuotiamo gli avocado in una ciotola. Aggiungiamo il succo di limone (o il lime) questo evita di farli annerire, e che darà una spinta fresca alla nostra salsa. Schiacciamo bene gli avocado con una forchetta fino a ridurli a un composto denso e compatto.

Tagliamo a pezzi piccoli la cipolla rossa e i pomodorini (privandoli di semi e della parte umida), mondare e sminuzzate il cilantro e lo aggiungete alla salsa. Personalmente non amo il cilantro e non aggiungo il prezzemolo, ma la ricetta messicana lo richiede.

Aggiungiamo il peperoncino tagliato a pezzetti e poi per ultimo, aggiustiamo di sale. Mescoliamo bene e facciamo riposare in frigorifero per almeno 20 minuti. Una curiosità, i semi di avocado diventano delle bellissime piantine, conservateli e coltivate.



Elisa Mazzi

Piccolo Dizionario di Flora Alpina: *Hepatica nobilis* – Erba Trinità



Descrizione: Pianta a corto rizoma fibroso e scuro, con fusto peloso, nudo e alto da 5 a 20 cm ± come le foglie, che appaiono cordate alla base e caratteristicamente a tre lobi uguali e interi, esse sono persistenti in inverno e per lo più violacee al di sotto; fiori solitari, blu-violacei o più raramente bianchi o rosa, a 6-9 tepali (7-9 x 5-6 cm); le tre foglioline cauline, intere, ovali e pubescenti, appressate sotto il fiore simulano un calice; frutto a carpelli pelosi e a becco breve.

Habitat: Vegeta in ambienti di semiombra:

boschi e siepi; rara in pianura e più comune dalla collina alla montagna (da 100 a 2000 m); sembra essere tendenzialmente calcicola.

Etimologia: Il termine generico deriva dal latino “hepar”, per il colore della pagina inferiore e la forma delle foglie che ricordano il fegato; anche “nobilis” deriva dal latino col significato di “conosciuto”, “noto”, forse anche per la sua antica fama legata alle supposte proprietà farmacologiche (probabilmente risalenti alla rinascimentale teoria delle “Signatura” che vedeva nel colore della pagina inferiore delle foglie un “legame terapeutico” col fegato).

Proprietà e Utilizzi: Specie officinale tossica come la maggior parte delle “Ranunculaceae”; è utilizzabile solo per uso esterno, ma la sua reale azione terapeutica non è comprovata. E' coltivata nei giardini.

Annalisa Piotto



RIFUGIO FRATELLI CALVI



Rifugio una delle tappe del "Sentiero delle Orobie". E' il naturale punto d'appoggio per le ascensioni al Pizzo del Diavolo, al M. Grabiasca, al M. Madonnino e al M. Cabianca. Le ultime tre cime, inoltre, rappresentano i vertici del percorso del celebre "Trofeo Parravicini": la gara sci-alpinistica internazionale a coppie organizzata dalla sezione CAI di Bergamo che, fin dalla sua istituzione, ha fissato la propria base logistica in questo Rifugio.

Il Calvi, è un rifugio di categoria C di proprietà del CAI sezioni e sottosezioni di Bergamo - Sezione di Bergamo

Proseguiamo il nostro Trekking lungo il sentiero delle Orobie orientali e raggiungiamo il nostro secondo posto tappa, il rifugio Fratelli Calvi, situato nel comune di Carona (BG) a 2.015 m s.l.m. si trova nel centro di una delle conche più belle dell'arco Orobico, a cui fanno capo tutte le maggiori elevazioni della Val Brembana. Tra queste spicca senz'altro la cuspide del Diavolo di Tenda, che costituisce sicuramente la montagna più rappresentativa della zona. Il rifugio è un'ottima base per salite escursionistiche e alpinistiche, Facili e anche molto Difficili, nonché per svariati itinerari di Scialpinismo. Presso questa conca, ogni anno viene inoltre organizzata dallo SCI-CAI Bergamo la gara di scialpinismo a coppie "Trofeo Parravicini".

Inaugurato nel 1935 alla presenza dell'allora presidente del CAI di Bergamo Antonio Locatelli, venne dedicato alla memoria dei quattro fratelli Calvi (Attilio, Santino, Natale e Giannino) di Piazza Brembana, tre dei quali caduti nella Grande Guerra mentre il quarto, Natale, perito nel 1920 precipitando dalla parete Nord dell'Adamello. Dal 1982 al 1984 il rifugio è stato interamente ristrutturato. Grazie alle sue attrattive panoramiche, è frequentatissimo dagli escursionisti sia giornalieri che itineranti. Molti, infatti, vi giungono e da qui ripartono essendo il

Antonio Locatelli, dispone di 85 posti letto e la sala da pranzo ha una capienza di 70 posti, la struttura è composta al piano interrato da cantina e locale caldaia, al piano terra da ingresso, atrio, bar, servizi igienici, cucina, sala da pranzo e locale invernale, al piano primo da 12 camere e blocco servizi, al piano secondo da 10 camere e blocco servizi, nel 2022 sono stati realizzati alcuni lavori di ristrutturazione con la realizzazione di un nuovo impianto di riscaldamento della sala da pranzo e delle camere, la realizzazione di una doccia aggiuntiva al piano secondo e il rifacimento dei rivestimenti interni del locale cucina.



Dopo 28 anni di gestione, a fine 2021 i coniugi Bagini hanno lasciato la guida del rifugio e dal 1° marzo 2022 la loro eredità è stata raccolta da un'altra coppia, due giovani brembani, si chiamano Andrea Berera, 32 anni di Branzi, ed Elisa Calegari, 37 anni di Olmo al Brembo, tre i motivi per cui Andrea ed Elisa sono stati scelti come nuovi gestori: entrambi sono legati al territorio, sono giovani – e dunque daranno continuità alla gestione mentre realizzano il proprio progetto di vita – ed infine hanno già un'esperienza pregressa alle spalle di due anni come gestori del rifugio Longo, durante il periodo più duro della pandemia.

E' prevista l'apertura continuativa del rifugio:

- dal primo fine settimana di giugno all'ultimo fine settimana di settembre;
- nei festivi e prefestivi;
- dal 2° fine settimana di marzo al primo fine settimana di giugno;
- dal 1 fine settimana di ottobre al primo fine settimana di novembre.

Accesso:

Dall'abitato di Carona, passando per il borgo di Pagliari, segnavia n. 210 percorribile in 2.5 ore. D'inverno o in condizioni di neve è possibile raggiungere il rifugio seguendo la carrozzabile (strada dell'Enel) che da Carona porta al Lago di Fregaborgia e da lì al Calvi.

Il rifugio è raggiungibile anche:

- dall'abitato di Gromo, segnavia n. 233/226 percorribile in 5 h.
- dall'abitato di Valgoglio, segnavia n. 228/230/226 percorribile in 5,30 h.

Il rifugio è meta della (3^a) tappa del Sentiero delle Orobie Orientali, che parte Rifugio Laghi Gemelli e segue il segnavia n. 213 percorribile in 4 h. Da qui si prosegue alla volta del Rifugio Baroni al Brunone (4^a tappa) tramite il sentiero n. 225 in 5,30 h.

Il rifugio è anche la meta della 7^a e ultima tappa del Sentiero delle Orobie occidentali, da Foppolo, segnavia numeri 205 e 208 percorribile in 4 h, oppure (variante) dal Rifugio Fratelli Longo, segnavia n. 246 percorribile in 3 h.

Principali ascensioni:

- Monte Aga (2720 m), difficoltà EE;
- Pizzo Poris (2712 m) difficoltà F - via normale; difficoltà TD/ED - vie sulla parete N;
- Monte Grabiasca (2705 m), difficoltà E;
- Monte Madonnino (2.502 m), difficoltà E;
- Monte Cabianca (2.601m), difficoltà EE.
- Pizzo del Diavolo di Tenda (2916 m), difficoltà F - via normale; difficoltà PD - via Baroni o trav. dal Diavolino;

Contatti:

Tel: (+39) 034577047

(+39) 3311384945

E-Mail: rifugiofratellicalvi@gmail.com

Riferimenti cartografici

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

Coordinate:

Sessagesimali 46° 1' 25" N, 9° 52' 37" E

Decimali 46.023611° N, 9.876944° E

UTM wgs84 5097045; 567875; 32T

Fonti:

Sito CAI Bergamo;

Wichipedia

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:

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: 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: IT74J0103050140000000756259 – intestato a Club Alpino Italiano sez. di Gazzada Schianno – Banca Monte dei Paschi di Siena Spa – BIC: PASCITM1VA1