



CAI

Aprile 2025

NOTIZIARIO

Gazzada Schianno

34° corso
di
Escursionismo
2025

Scuola Intersezionale
di Escursionismo dei
Laghi

Lezioni teoriche

MARZO Giovedì 06 - 13 - 27
lunedì 17

APRILE Giovedì 03 - 10 - 17

MAGGIO Giovedì 08 - 15 - 22 - 29

GIUGNO Giovedì 05 - 19

Lezioni in ambiente

Domenica 16 Marzo - Parco 5 vette - Valganna (VA)

Domenica 30 Marzo - Passo della Forcola (VA)

Domenica 13 Aprile - Campo dei Fiori (VA)

Domenica 27 Aprile - San Bernardino (CH)

Domenica 18 Maggio - EVENTUALE RECUPERO

Domenica 25 Maggio - Punta tre Vescovi (BI)

Domenica 08 Giugno - Alpe Larecchia (VC)

Sabato 21 e Domenica 22 Giugno - rif. Deffeyes - Rutor

Storia e Cultura del CAI

Equipaggiamento e Materiali

Movimento e Preparazione Fisica

Cartografia - Orientamento

Meteorologia - Sentieristica

Letture del Paesaggio - Flora e Fauna

Gestione dell'Emergenza - Primo Soccorso

Pericoli e Rischi - Gestione del Percorso e del Gruppo

Per informazioni e iscrizioni



www.cai-sts.it

segreteria@cai-sts.it



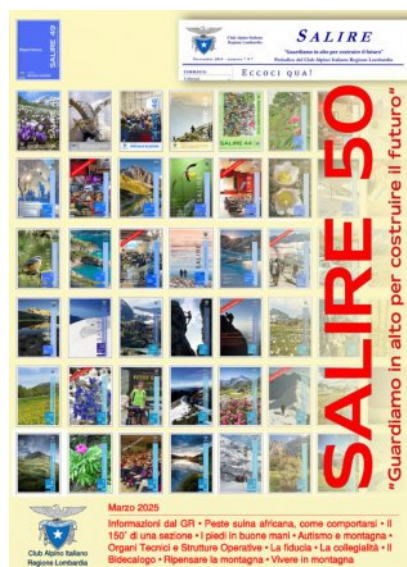
Cara socia/caro socio
Dal mese di marzo riparte la
pubblicazione del trimestrale del GR
Lombardia

E' uscito il **cinquantesimo 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/a3h4xsf9>

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

UN SISTEMA PER ESTRARRE VAPORE DALL'ATMOSFERA A OGNI FAMIGLIA LA PROPRIA SORGENTE

Il futuro della popolazione della Terra dipende soprattutto da due risorse fondamentali: acqua ed energia. Secondo le Nazioni Unite entro il 2025 due terzi della popolazione mondiale vivrà in zone soggette a carenza d'acqua ed entro il 2030 oltre 700 milioni di persone in tutto il pianeta saranno a rischio sfollamento proprio per la mancanza di acqua dolce nei territori in cui vivono. Secondo un rilevamento della Nasa con i satelliti, le 37 maggiori falde acquifere del mondo più minacciate si trovano nelle aree più popolate e il loro svuotamento crea gravi problemi ambientali per l'abbassamento dei suoli. Le falde acquifere più minacciate sono quelle arabe che forniscono acqua a 60 milioni di persone in Arabia Saudita e Yemen, la falda del bacino dell'Indo nell'ovest dell'India e il bacino di Marzuk in Africa settentrionale.

Dunque, la necessità di trovare nuove risposte si impone e per questo si guarda con grande interesse all'innovazione con l'utilizzo di materiali nano porosi generata all'Università della California. L'estrazione dell'acqua dall'aria può essere più sostenibile piuttosto al prelievo da fonti sotterranee troppo sfruttate. Infatti, nonostante i bassi livelli di umidità, l'atmosfera contiene una quantità significativa di vapore acqueo

Il pioniere di tali ricerche è Omar Yaghi, un chimico giordano, naturalizzato statunitense che sta sperimentando da anni le strutture metallo-organiche nei deserti dell'Arizona e del Mojave. Il segreto è nei reticoli metallorganici (MOF – metal-organic frameworks) che sono stati sviluppati dal suo team del Dipartimento di Chimica dell'University of California Berkeley e che gli sono valsi il Premio Balzan 2024. Secondo Omar Yaghi l'atmosfera contiene miliardi e miliardi di litri di vapore acqueo (13mila trillion) e che potrebbero essere liquefatti attraverso l'utilizzo dei MOFe dei COF (reticoli organici covalenti), che sono composti interamente da molecole organiche e non contengono metalli. Si tratta di materiali cristallini ultraporosi le cui strutture molecolari formano una rete tridimensionale di pori, che attirano specifici elementi che possono anche generare altre molecole. Questi materiali possono raccogliere

acqua potabile dall'aria del deserto, senza alcun bisogno di energia oltre a quella del sole. Nel deserto dell'Arizona sono bastati MOF e due scatole di plastica e nessuna fonte di energia esterna per generare acqua durante il periodo più caldo e secco dell'anno. E questo perché i pori dei MOF riescono a far legare l'acqua in una modalità solida. Dopodiché basta semplicemente riscaldare i materiali a soli 45 °C per rilasciare l'acqua dai pori e ottenere acqua pulita. E così attraverso l'affinamento dei materiali oggi è possibile ricavare 100 litri di acqua per chilogrammo di MOF al giorno. Si ottiene acqua ultra-pura, che supera gli standard statunitensi FDA (Food and Drug Administration) ed EPA (Environmental Protection Agency) per l'acqua potabile. Questa tecnologia funziona ovunque anche nei deserti, in qualsiasi parte del mondo e in qualsiasi periodo dell'anno.

L'estrazione diretta dall'aria è considerata cruciale per invertire l'aumento dei livelli di CO₂, che oggi hanno raggiunto le 426 parti per milione (ppm) – il 50% in più rispetto ai livelli precedenti la rivoluzione industriale; senza la cattura sarà impossibile raggiungere l'obiettivo di limitare il riscaldamento globale a 1,5°C rispetto alle medie storiche.

Cristina Capovani



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.

3) Domenica 6 Aprile Giro degli Alpeggi di Gurlo Val Cannobina .

Quota massima: Alpone 1.547 m.
 Dislivello in salita: 870 m.
 Dislivello in discesa: Idem
 Durata: ore 4,30 circa
 Sviluppo: 9,5 km circa in totale per l'anello
 Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 mt cordino da 8 mm.
 Località partenza: Gurlo 812 m.
 Località di arrivo: idem
 Difficoltà: E Sentiero per Escursionisti – nessuna difficoltà tecnica particolare
 Tutta l'escursione si svolge su mulattiera, sentiero e strada carrozzabile, senza presentare passaggi difficili o particolarmente esposti
 Dir. d'escursione Annalisa Piotto cell 33501477577 – Renato Fontanel cell 338 8489915

Partenza ore 6,30 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada
 Quote soci € 19,00 non soci € 21,00 + assicurazione.
 Costo calcolato in auto con 4 persone a bordo.

Gurlo è un piccolo paese situato in alta Valle Cannobina, il vasto territorio montano posto tra l'Ossola e il Verbano e confinante con il Canton Ticino. Facilmente raggiungibile da Cannobio (16 km), se si proviene dal Lago Maggiore, o da Malesco (18 km), se si giunge dalla vicina Valle Vigezzo, questo piccolo borgo racchiude in sé una storia molto antica. Si narra infatti che la sua origine risalga al lontano 1525, anno in cui alcuni soldati mercenari scozzesi, al servizio di Francesco I di Francia, vi si insediarono dopo la sconfitta subita nella Battaglia di Pavia.

Espressione del costume e della cultura popolare dell'intera Valle Cannobina, Gurro conserva ancora oggi un antico centro storico con abitazioni in pietra dalle grandi logge di legno, strette le une alle altre, e piccole vie che attraversano l'intero centro abitato. Al centro del vecchio borgo ha sede il Museo etnografico della Valle Cannobina, un vero e proprio spaccato della vita di un tempo. Abiti, pizzi, giocattoli, vasellame e numerosissimi attrezzi da lavoro realizzati in legno testimoniano una civiltà prevalentemente rurale e agricola. Essendo Gurro un paese molto noto, in tutto il territorio, per la lavorazione della canapa e della lana non mancano nel museo i tradizionali strumenti di filatura, il telaio per la tessitura e gli strumenti per la pettinatura.

Museo etnografico di Gurro e della Val Cannobina
Piazza della Chiesa
28825 Gurro (VB)
Tel. +39 0323 76100
info@museogurro.it
www.museogurro.it



Descrizione itinerario: Sulla destra della Chiesa, prediamo la direzione S/SE superando la cappella del Santo Crocefisso ed uscendo dal centro abitato superando il rio dei Molini.

Seguiamo il sentiero fino all'abitato di Mergugna m 1.026 che superiamo, in direzione O verso la frazione di Vanzone 1.172, superiamo l'Alpe Brana ed iniziamo a salire più decisamente verso la Piana di Chiangé a S del Monte Mater (m.1.431). Il sentiero si fa meno inclinato e più panoramico e giunge alla Cappella bivacco della Fulka (m 1.432), molto caratteristico e con una splendida visuale sul gruppo Zeda e Cima Vadà.

Proseguiamo in direzione SO, superiamo quota m 1.500, giriamo in direzione O per evitare le pendici del Monte La Piota (m

1.927) e raggiungiamo l'Alpeggio l'Alpone (m 1.547).

L'alpe è stata costruita su di un piccolo pianoro che si affaccia sulla valle, ben soleggiato e con una bellissima vista sul Limidario e sulle cime della Val Vigizzo.

Dopo la sosta pranzo, riprendiamo il ns percorso in direzione N, percorrendo una recente strada costruita a servizio dell'alpeggio (che ha rovinato il sentiero...) scendendo decisamente fino all'alpeggio Pra del Ru (m 1.150).

Da qui una comoda strada bianca ci porta prima a Monte Gatto, poi a Paietta, Zucca ed infine all'Alpe Piazza (m 1.000), dove è presente una struttura coperta dotata di tavoli e panche.

Percorriamo un tratto di strada asfaltata fino a quota m 940 dove alla ns sinistra parte un sentiero che supera con un ponticello il Rio Porta, che prendiamo e seguiamo in direzione E ed in discesa fino all'abitato di Gurro, dove chiudiamo il ns anello. Possibilità di ristoro in Piazza della Chiesa (bar / birreria).

4) Domenica 13 Aprile Via Valeriana -1ª tappa Marone /Pisogne

Quota massima	350 m.
Dislivello in salita	750 m.
Dislivello in discesa	Idem
Lunghezza percorso	15 km. circa.
Durata	ore 4,30/5,00 circa
Attrezzatura consigliata:	scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 mt cordino da 8 mm.
Località partenza	Pilzone m. 200
Località di arrivo	Marone m. 200
Difficoltà	T/E
Dir. d'escursione	Renato Mai, Ivano Facchin.
Partenza ore	7,00 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada.
Quote soci	€ 28,00 non soci € 30,00 + assicurazione.

Iscrizioni via WhatsApp al numero 3287696141

L'Antica Strada Valeriana si snoda tra i meravigliosi monti che animano la sponda bresciana del lago d'Iseo ed ha come punto di partenza lo splendido paese di Pilzone.

Con i suoi 30 km di acciottolato la via Valeriana ci porta alla scoperta di borghi antichi e nuovi insediamenti, regalandoci scorci unici e sorprendenti. La via Valeriana fino al 1850 ha

rappresentato l'unica strada di collegamento tra Brescia e la Valle Camonica e la tradizione racconta che la strada fu tracciata e percorsa dagli antichi romani. Ma la via Valeriana è molto di più che un semplice collegamento: essa è una via di collegamento con l'Assoluto, favorito dalla bellezza e dalla pace che regna in quei luoghi incontaminati.

Descrizione itinerario: la Via Valeriana è contrassegnata da una "V" e segni gialli e



marroni.

Di fronte alla chiesa di Pilzone, m 195, in corrispondenza di Piazza Basilio Cittadini, imbocchiamo a sinistra via Donatori di Sangue. Superata la chiesetta di San Tommaso, risalente ai secoli XV-XVII, dopo una decina di metri guadiamo il rio Vaglio e su un viottolo cementato pianeggiante (via Vertine) raggiungiamo "casa rossa". Dopo una piccola area di sosta con panche e tavoli, confluiamo su una stradina asfaltata che attraversa un bosco di carpino e roverella. Oltrepassata una nevia, la loc. Camontaro, ci immettiamo sul tornante della strada che sale a Gazzane. Proseguendo lungo la strada asfaltata, sottopassiamo la nuova rotabile per Pisogne/Boario e raggiungiamo la chiesa di San Fermo di origine quattrocentesca con facciata a capanna (325 m; 0.45). Oltrepassata la valle del Vaiorzo, giungiamo a Tassano, borgo di origine medievale. Il luogo rappresentava l'incrocio fra la strada nord-sud del Sabino e la direttrice est-ovest che saliva al Passo di Santa Maria del Giogo che dava accesso alla Val Trompia. All'incrocio con la strada asfaltata troviamo la chiesa dei Santi Faustino e Giovita (m 315; 1.25). Usciti dal paese di Tassano, poco prima del sottopasso

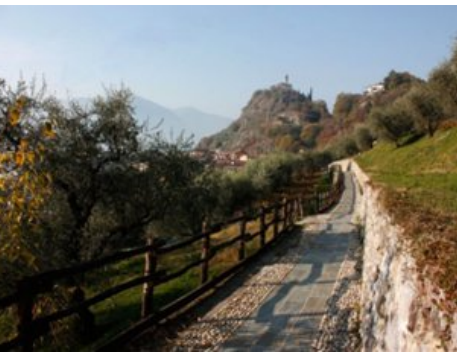
della superstrada, imbocchiamo a sinistra l'asfaltata per Bisogne (la Valeriana) che lasciamo dopo una quarantina di metri, proseguiamo su una "capezzagna" ghiaiosa. L'antica mulattiera, in discesa, conduce ad una vallecchia, dove un ponticello supera il torrente Mesagolo (2.00). Superato il rio, la mulattiera selciata ci introduce all'antico borgo di Maspiano, tra viuzze e antichi portali, raggiungiamo la chiesa di San Giacomo con la grossa fontana a tre zampilli (2.10). Aggirata da valle l'ultima porzione del borgo, senza entrarvi, imbocchiamo a sinistra "via del Chepi" e al bivio ci manteniamo a sinistra per Dosso. Superati piccoli filari di vite, alberi di noce, e prati da sfalcio, raggiungiamo la chiesa della Beata Vergine di Gandizzano dove proseguiamo per sterrata, abbassandoci lentamente di quota, sino a superare il torrente Saletto (2.50).



passando accanto ad isolate abitazioni sino ad immettersi sulla strada che collega Distone a Massenzano (m 335; 3.40). Svoltiamo a sinistra e a Case Rango (di fronte a via Matteotti) ci incamminiamo per un viottolo in discesa. Oltrepassate le case di Piaser, alla santella di sant'Orsola, entriamo nel borgo antico di Massenzano, borgo rurale realizzato su di un solido basamento dolomitico e costituito da fitte case in pietra e legno, collegate da corte viuzze acciottolate. Una breve risalita lungo l'asfalto di via Matteotti fino al primo tornante, e poi l'Antica Strada Valeriana s'inoltra a sinistra tra muri a secco che sostengono vecchi terrazzamenti (m 280; 4.00). Fra gli uliveti raggiungiamo un parcheggio e quindi l'abitato di Vesto (4.10). Percorse via Remina, via Vesto e superato l'incrocio, dopo cento metri imbocchiamo a sinistra la stradina che scende verso il lago. Incrociata via Careglio, la seguiamo verso destra in direzione del cimitero. Sottopassata la ferrovia, ad uno slargo in prossimità di Marone, troviamo il pullman ad attenderci (Ore 4.50).

5) Domenica 4 Maggio Alpe Cortenero da Mondelli

Quota massima 2036 m.
Dislivello in salita 860 m.
Dislivello in discesa Idem
Lunghezza percorso 10 km. circa.
Durata ore 4,30/5,00 circa
Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2



Oltrepassate le rade abitazioni di Covone e la vallecchia del rio Pratazzuolo, ci addentriamo tra le case di Sale Marasino, caratteristico borgo medievale, un tempo fortificato, con bella torre quattrocentesca e connesso edificio con loggiato ligneo. Dalla piazzetta imbocchiamo via Sant'Antonio, passiamo a lato dell'omonima pieve, e proseguendo quasi in piano in località Conche, raggiungiamo una nuova cavedagna che scende ad attraversare il torrente Vigolo che sgorga poco al di sotto di Punta Alman: siamo nella frazione Distone. In discesa lungo la strada asfaltata che segue la destra del torrente, percorriamo un centinaio di metri prima di svoltare a destra in via Camposecco. La bella mulattiera dopo l'attraversamento di una rotabile, scende a superare il torrente Tufo su un ponte ad arco in pietra. Appena superato il ponte, a fianco di una fontanella, risaliamo per breve tratto il rio (via Dosso) per entrare nell'omonima frazione (3.20). Un'acciottolata mulattiera scalinata al centro, ci conduce nella parte alta dell'abitato dove ad un bivio teniamo la sinistra. Dopo una breve discesa, la mulattiera riprende a salire decisamente

moschettoni a ghiera, 7 mt cordino da 8 mm.
Località partenza Mondelli m. 1180
Località di arrivo Mondelli m. 1180
Difficoltà E
Dir. d'escursione Simone Barsanti e Motta Attilio
Partenza ore 6,30 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada.
Quote soci € 19,00 non soci € 21,00 + assicurazione.

Iscrizioni via WhatsApp Simone Barsanti al numero 338 3503602

In uno degli angoli meno conosciuti della valle Anzasca, che porta a raggiungere un lontano alpeggio ormai da lungo tempo abbandonato il trekking parte da Mondello, una graziosa frazione di Ceppo Morelli, famosa per la "Casa degli Specchi". Il sentiero attraversa boschi di faggi, castagni e betulle, offrendo scorci panoramici sulla catena del Monte Rosa. Si raggiunge l'Alpe Motto, caratterizzata da radure e ginepri, e successivamente l'Alpe Colla, con una cappelletta panoramica. Proseguendo, si arriva all'Alpe Cortenero, un antico alpeggio restaurato, immerso in un paesaggio montano suggestivo. Il ritorno passa dall'Alpe Contevecchio, completando un percorso ad anello che regala viste mozzafiato e una connessione profonda con la natura

Descrizione itinerario: Dal piazzale di Mondelli, seguendo le sempre ben presenti indicazioni a vernice, si attraversa su lastricato il piccolo abitato fino a ritrovarsi, dopo un oratorio, su di una mulattiera fra i prati. Ben presto si raggiunge un bivio, dove si imbecca il sentiero di destra che inizia una lunga e costante salita in un faggeto. Percorso a brevi tornantini un canalone boscoso, se ne esce verso sinistra e, dopo un traverso ascendente, si sbucca fra le ginestre alle poche baite dell'Alpe Motto. Si prosegue di nuovo fra gli alberi (diminuiscono i faggi e aumentano i larici) per portarsi ad una serie di ripide radure comunicanti: molto caratteristica è l'estensione della copertura completa del pendio dapprima da parte di ginepro nano e poi di rododendro. Bruscamente il sentiero spiana e raggiunge un crinale erboso: a sinistra le baite rimodernate dell'Alpe Colla e a destra una piccola cappella isolata con rustico altare all'esterno. Attraversato in discesa l'agglomerato di abitazioni, si affronta un lungo traverso a saliscendi in direzione est che, scavalcati alcuni valloni secondari con torrenti e cascatelle, ci porta a raggiungere la mimetica Alpe

Cortenero, costruita alla base di una colata di massi e ben integrata nei loro spazi: una delle baite, donata nel 1981 al CAI Macugnaga, è stata adattata a piccolo bivacco.

Programma Escursioni 2025

11 Maggio - Monte di Brianza: giro ad anello Campsirago – San Genesis.

Disl. 600 m – Diff. E – T. tot. 5 h. Promontorio tra i colli brianzoli e la Valle dell'Adda che introduce alle Prealpi Lecchesi. Natura, frazioni, chiese secolari e splendide vedute. Coord. C. Colli, A. Franzosi

18 Maggio - Giro delle Casere – Mezzoldo.

Disl. 780m. - Diff. E – T. tot. 5h. Anello alla scoperta delle tradizioni dell'alta Val Brembana. In collaborazione con la Sez. CAI di Somma Lombardo. Coord. R. Fontanel, C. Capovani

Dal 28 al 30 Maggio – Appenino, 3 giorni sul crinale dei laghi-parco dei 100 laghi

(PR) 1° giorno: Rifugio Lagdei (1.251 mt)- Monte Marmagna (1.851 mt)- Rifugio Mariotti (1.508 mt). Tot. 11,5 Km - Disl. +1004 – 728 - Diff. E/EE. 2° giorno: Rifugio Mariotti – Monte Brusà (1.797 mt)- Monte Matto (1.837 mt)- Rifugio Mariotti. Tot. 18,4 km - Disl. +1354 – 1354 - Diff E/EE. 3° giorno: Rifugio Mariotti – Monte Roccabiasca (1.731 mt) – Rifugio Lagdei. Tot 13,9 km - Disl. + 1003 – 1268. Diff. EE. Coord. R. Fontanel, B. Barban

01 Giugno – Anello Salecchio Inf – Salecchio Sup – Alpe Vova - Rivasco, da Passo.

Disl. 918 mt - Diff. E – T. tot. 5h30m. - Km 12,4. I Walser del silenzio, full immersion nella cultura walser. Coord. C. Capovani, E. Mazzi

15 Giugno - Capanna Brogolodone (2288 m) da Giova (Svizzera)

Disl.1.262 m - Diff EE – tempo di salita 4h30m – T. tot. 7h - km 13- Giro ad anello attraverso la natura di Prepiano nel Parco della Val Calanca per poi passare dall'Alp de Martum fino alla cima del Piz de Molinera . Coord. C. Nebuloni, C. Capovani

Dal 21 al 22 Giugno – Monte Pasubio, 562 Gallerie, Rifugio Achille Papa (2.193 m.) da Bochetta Campiglia (VC). 1° giorno: Disl

740 m. – Diff. E – T. tot. 3h. 2° giorno: Disl. 460 m. salita, 1.100 m. discesa – Diff. E - T. tot. 4h . Coord. E. Mazzi, A. Piotta

29 Giugno – Giornata Sentiero Italia.

Meta da definire. Coord. C. Capovani, R. Fontanel

6 Luglio - Bivacco Combi e Lanza (2.400 m), dall'Alpe Devero (1.630 m.)

Disl. 800m. - 11 km – T. tot. 4h30m – Diff. E/EE. Coord. B. Barban, I. Facchin.

L' angolo della buona letteratura di montagna

La Strangera

Storia di una ragazza che cerca sé stessa in montagna, lavorando in rifugio, un'esperienza che la cambierà per sempre, come è successo all'autrice, una torinese di origini siciliane stregata dal Monviso.



Questo è il suo romanzo d'esordio.

La trama è semplice e ricalca il tempo lento della vita in montagna, dove sembra che non accada nulla, perché non siamo abituati a dare importanza alle piccole cose. Beatrice lascia Torino e l'Università per andare a lavorare in un rifugio d'estate sotto l'ala della Becca protettrice, dove decide di restare anche in inverno. Intorno a lei si muovono pochi personaggi ben definiti: il Barba, rifugista ruvido, montanaro verace dal passato insospettabile che le insegnerà ogni cosa, uno che tutti vorremmo incontrare («c'è un Barba in ogni rifugio, io ne ho due, sono nella dedica», confessa lei); i colleghi (tutti maschi, tutti già con le idee chiare sul loro futuro); Elbio, un malgaro con cui nasce una storia timida, pastore romantico legatissimo alla sua terra, da cui non andrà mai via. E Valeria, amica a prima vista, che fa il suo stesso lavoro.

La scrittura è solida e senza fronzoli, la struttura narrativa ad anello spiazza non prendendo il via dalla protagonista. La storia si legge e si vede, potrebbe essere un film, nonostante l'assenza di colpi di scena. Domina su tutto il ritmo imposto dal lavoro in rifugio, fatto di sveglie antelucane e olio di gomito, dove ogni minuto è utile e nulla è regalato. Quella vita è un sogno cercato e guadagnato con

fede cieca, finché un giorno un incidente mortale rompe l'idillio. Bea si sente improvvisamente soffocare fra quei monti prima adorati, deve scendere, ma arriva la neve. Come va a finire non è così importante, è già tutto successo su, al Rifugio, col Barba, che ha plasmato una nuova Bea, in grado di capire che è tempo di andare se vuole trovare la propria strada. Sono entrambe accanite fumatrici, lei e l'autrice, per il resto i tratti che hanno in comune sono pochi, sebbene forti.

«Anche io ho mollato Lettere Moderne a tre esami e mezza tesi dalla laurea, e sono salita per la stagione invernale, quindi sono stata subito temprata dai meno 30 gradi e da giornate in cui alle 8 di sera hai già finito di cenare da due ore, senza aver incontrato n e s s u n o », racconta. «Era il 2018, avevo 22 anni, ho riempito il mio zaino da 38 litri e sono partita.

Mi andava bene così, anche se a volte è stata dura. Mi sono buttata con dedizione, imparando tanto dai colleghi e dal rifugista. Ho sbagliato a scendere, ma quando l'ho capito è scoppiato il covid e non sono potuta tornare. Però di me sapevo tre cose: amavo scrivere, leggere e la montagna».

Adattamento da

<https://www.loscarpone.cai.it/dettaglio/a-strangera-intervista-a-marta-aidala/>

Autore Marta Aidala

Editore: Guanda

Pagine: 336

Anno: 2024

Prezzo: 17,10 €

Rubrica a cura di Annalisa Piotta

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

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

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

Per accedere basta digitare sul proprio





browser Internet: <https://soci.cai.it/my-cai/home>

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

Una volta inserite le credenziali (indirizzo e-mail e password) si apre la schermata principale, il cosiddetto "PROFILO ON-LINE (POL)" dove, nella pagina di benvenuto, sono

visualizzati i dati essenziali, le assicurazioni, i titoli, le qualifiche e le cariche istituzionali (di sezione) del socio. C'è anche la possibilità di scaricare il certificato di iscrizione al CAI e di modificare i propri riferimenti (contatti, password, foto del profilo, ecc ecc) e le proprie preferenze (soprattutto nell'ambito della privacy).

In un'altra parte c'è la gestione delle assemblee (regionali e nazionali), con particolare riguardo alle convocazioni e alle deleghe, ormai gestite elettronicamente con conseguente eliminazione della prassi cartacea.

Come potete vedere è un'evoluzione più moderna del nostro Sodalizio, con l'invito a una maggior diffusione e utilizzo da parte di

tutti i Soci. Raccogliendo, poi, specifico invito emerso nel corso del recente Convegno sulla comunicazione interna, si evidenzia come, quello che poteva essere in precedenza intesa come una raccomandazione, sia divenuta esigenza imprescindibile per il corretto funzionamento ed efficientamento della comunicazione stessa da e verso il Corpo Sociale e indispensabile per l'inserimento del socio nelle attività sociali.

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

Andrea F.

email.caigazzadaschianno@gmail.com
<http://www.caigazzadaschianno.it/>

CRESCE LA DISPERSIONE DELLE MICROPLASTICHE IN EUROPA: A RISCHIO L'OBIETTIVO 2030

Secondo l'Agenzia europea dell'ambiente, tra il 2016 e il 2022 la diffusione di microplastiche è aumentata in una misura compresa tra il 7,5 e l'8,6%. "Improbabile" l'auspicata riduzione del 30% entro fine decennio (di Matteo Cavallito)

Negli ultimi anni, nella UE, la dispersione delle microplastiche nell'ambiente è aumentata in modo evidente delineando così una tendenza che sembra mettere a rischio il raggiungimento degli obiettivi di riduzione fissati per il 2030. È questa la principale conclusione dell'ultimo rapporto dello European Environment Information and Observation Network (Eionet) dell'Agenzia europea dell'ambiente che ha preso in esame le diverse fonti di contaminazione, tra cui l'abrasione degli pneumatici, il pellet e le vernici.

Gli autori, in particolare, hanno sviluppato analisi qualitative e quantitative basate su dati provenienti da Eurostat e da rapporti settoriali. Evidenziando un quadro non certo rassicurante di un fenomeno pericoloso che impatta sul terreno e le acque con danni evidenti per la salute umana.

Lo studio

Lo studio ha esaminato i progressi nella direzione del traguardo fissato dallo Zero Pollution Action Plan (ZPAP) dell'Unione Europea, che prevede una riduzione del 30% del rilascio di microplastiche nell'ambiente entro la fine del decennio. La difficoltà nel monitoraggio costante e nell'adozione di metodi analitici armonizzati, hanno spiegato gli autori, ha reso necessaria la definizione di un nuovo indicatore capace di descrivere il fenomeno nel suo complesso tenendo conto di diverse fonti.

Realizzato attraverso l'analisi dei dati disponibili e considerando differenti criteri come la copertura geografica, il nuovo indicatore semplificato ha evidenziato un aumento continuo delle emissioni.

Gomme e vernici sono le principali fonti di inquinamento

I ricercatori hanno potuto realizzare una mappa semplificata delle fonti evidenziando, per ciascuna di esse, il loro contributo in termini percentuali alla dispersione complessiva nell'ambiente.

Pur in una misura variabile a secondo dei diversi studi, le gomme dei veicoli sono risultate la principale fonte di diffusione delle microplastiche con un contributo compreso tra il 36 e il 64% del totale. A seguire le vernici (dal 6 al 46% a seconda degli studi), gli imballaggi (29%), l'erba artificiale (dal 6 al 17%) e i pellet (dal 3



all'11%). Quanto all'agricoltura, spiegano, "Pur considerandola una fonte importante di contaminazione, non è stato possibile valutarla in assenza di dati utili per lo sviluppo di un indicatore".

La dispersione di microplastiche potrebbe essere cresciuta di oltre l'8%

I risultati sono eloquenti. Tra il 2016 e il 2022 il rilascio di microplastiche è aumentato infatti in una misura significativa. "Sulla base dei dati Eurostat e delle relazioni settoriali, il rapporto definisce un indicatore composto che mostra un aumento del rilascio compreso tra il 7,5 e l'8,6% nel periodo in esame", spiegano gli autori. "Gli indicatori relativi all'abrasione degli pneumatici segnano un aumento del 12,3%, quelli riguardanti i pellet di plastica del 7% e quelli relativi alle vernici del 5%".

Nonostante le incertezze che caratterizzano le stime, proseguono, "i risultati suggeriscono che dal 2016 a oggi il rilascio di microplastiche non è diminuito, confermando così l'importanza delle iniziative europee più recenti o successive pensate per ridurre il fenomeno".

Questi recenti provvedimenti normativi, come la regolamentazione REACH (Registration, evaluation, authorisation and restriction of chemicals) e il regolamento Euro 7, che stabilisce limiti per le emissioni di particelle derivanti dall'abrasione degli pneumatici sono certamente significativi. Ma i loro risultati, affermano gli autori, saranno visibili solo nei prossimi anni. I dati emersi dallo studio, in ogni caso, "lasciano pensare che difficilmente l'UE riuscirà a centrare l'obiettivo di una riduzione del 30% delle microplastiche entro la fine del decennio", concludono.



Piccolo Dizionario di Flora Alpina: Polygala Alpestre



E' una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Polygalacee

Nell'antichità l'infuso di questa pianta veniva usato perché (così si credeva) favoriva la produzione del latte nelle gestanti (ma anche nelle mucche), da qui il nome del genere "Polygala" = molto latte.

La forma biologica della pianta appartiene alle emicriptofite scapose (H scap): ossia è una pianta perennante per mezzo di gemme adagiate al suolo ("emicriptofita"); mentre il portamento è tipico di una pianta con asse florale allungato e con poche foglie ("scaposo").

È una specie endemica delle zone montane dell'Europa centrale e meridionale (Orof. S-Europ.). Oltre che sulle Alpi, si può trovare sui Pirenei, sui Carpazi e sui Balcani

In Italia vegeta nei pascoli subalpini e alpini in ambiente calcareo.

Altitudine: 1600 – 2400 m s.l.m.

Fiore protetto a livello nazionale

Tratto da: https://it.wikipedia.org/wiki/Polygala_alpestris

Annalisa Piotto

Torta di grano saraceno.

Per me questa torta è un misto tra la crostata austriaca linzner e la torta di grano saraceno che io adoro, ed è un pochino più leggera grazie allo yogurt, che va a sostituire parte del burro.

Ingredienti :(Stampo da 24-26cm)

100 g farina di nocciole(miglior se tostate)

100 g di burro morbido

130 g di zucchero

1 pizzico di sale

4 uova a temperatura ambiente

50 ml di olio di semi

125 g di yogurt bianco intero

1 bustina di lievito per dolci

150 g di farina di grano saraceno

150 g di farina di riso

Ingredienti guarnizione:

100 ml di acqua

20 g di zucchero semolato

300 g di confettura di mirtilli rossi o lamponi

zucchero a velo

250 ml di panna fresca

cannella in polvere

Preparazione :

Nella ciotola della planetaria, o in una ciotola tradizionale nel caso usiate il classico sbattitore elettrico, montate il burro con 80 g di zucchero presi dalla dose per l'impasto assieme al sale. Dovrete ottenere un composto chiaro e spumoso.

Nel frattempo separate i tuorli dagli albumi. Tenete da parte gli albumi e aggiungete i tuorli alla massa di burro montata mentre fate girare le fruste. Unite poi l'olio a filo e lo yogurt, sempre continuando a sbattere. In una ciotola miscelate il lievito assieme alle due farine, di grano saraceno e di riso, e tenete da parte.

Unite la farina di nocciole al composto di burro e poi spegnete i motori di planetaria o sbattitore, ma non per molto, infatti dovrete montare a parte gli albumi con i 50 g di zucchero rimanenti, in modo da ottenere un composto montato ma non troppo sodo.

Incorporare ora al composto principale un po' di albume montato e di farine setacciate direttamente sul composto, in modo tale da non formare grumi. Questa fase, piuttosto delicata, dev'essere svolta a mano, mescolando dal basso verso l'alto. Versate quindi l'impasto nella tortiera ricoperta con carta da forno e cuocete la torta sul ripiano centrale del forno in modalità statica a 175 °C per circa 40 minuti. Fate la prova stecchino prima di spegnere il forno. Controllata la cottura, spegnete il forno, coprite la torta nella tortiera con un canovaccio pulito e lasciatela intiepidire nel forno con lo sportello aperto, questo per non abbassarsi e soprattutto non perderà l'umidità. Preparate ora la bagna scaldando lievemente i 100 ml di acqua, fino a sfiorare il bollore, poi spegnete la fiamma, unite lo zucchero e fatelo sciogliere. Una volta raffreddata la torta tagliatela orizzontalmente a metà, bagnatela e poi farcitela con la confettura. Se questa fosse troppo densa ammorbiditela leggermente con un goccio d'acqua. Ora sarebbe l'ideale fare riposare la torta almeno un paio d'ore. Servitela con una spolverata di zucchero a velo in superficie e una cucchiata di panna semimontata mescolata con un po' di cannella. Se non doveste trovare la farina di riso (con questa sarebbe una torta adatta anche ai celiaci) sostituirla con 130 g di farina bianca.

Elisa Mazzi



Rifugio Estanys Fourcats



Situato a 2.445 metri di altitudine nel cuore del Parco Naturale Regionale dei Pirenei Ariégeois, il Rifugio De L'Etang de Fourcat è un gioiello incastonato tra le maestose vette del Pic de Tristagne (2.878 m), del Malcaras (2.865 m) e dell'Étang Fourcat (2.860 m). Questo rifugio, il più alto della regione dell'Ariège, offre un'esperienza unica per gli amanti della montagna e della natura incontaminata.

Il rifugio è stato costruito per accogliere escursionisti e alpinisti che esplorano questa zona dei Pirenei. La sua storia risale alla seconda metà del XX secolo, quando divenne un punto di riferimento per gli appassionati della montagna. Inizialmente era una semplice struttura in pietra, costruita per offrire riparo ai viandanti e agli alpinisti che attraversavano queste zone impervie. Nel corso degli anni, il rifugio è stato ampliato e migliorato, diventando una meta sempre più frequentata dagli escursionisti.

Negli anni '80 e '90, grazie al crescente interesse per il trekking e l'escursionismo alpino, il rifugio ha subito ristrutturazioni significative per migliorare il comfort e i servizi offerti. Oggi mantiene il suo spirito autentico di rifugio di montagna, pur offrendo accoglienza e ristoro agli avventurieri che vi fanno tappa. La sua posizione strategica lo rende un punto di sosta ideale per chi percorre le alte vie dei Pirenei e per chi vuole affrontare le ascensioni verso le vette circostanti.

Il rifugio è composto da due parti.

Il "vecchio rifugio" che dispone di tre dormitori e una sala picnic. Questa è la parte originale, costruita in pietra, a forma di volta, e conferisce tutto il suo carattere al rifugio. In inverno, due dormitori e la sala picnic restano accessibili per chi desidera cucinare autonomamente; durante il periodo di apertura, l'intera area fa parte della



sezione sorvegliata e pertanto non è più liberamente accessibile. La parte nuova, costruita nel 1994, ha permesso di ammodernare il rifugio. La cucina e i bagni si trovano al piano terra, mentre i dormitori si trovano al primo piano.

All'esterno, la terrazza in legno consente di godere della vista sul lago e sul Cirque du Fourcat.

Accoglienza e Servizi Offerti

Il Rifugio De L'Etang de Fourcat è conosciuto per la sua calorosa accoglienza e per la semplicità dei suoi servizi, tipici di un rifugio di montagna. Offre posti letto in camerette, pasti caldi preparati con ingredienti locali e un'atmosfera conviviale ideale per gli amanti della natura e dell'escursionismo.

Il rifugio dispone di 8 camerette da 2 a 8 posti, per una capienza massima di 37 persone.

Ogni posto è dotato di materasso, piumone e cuscino. Per la notte sarà sufficiente un semplice sacco a pelo (o "sacco lenzuolo").

I servizi igienici si trovano al piano terra e sono dotati di 2 docce calde (a pagamento), lavandini e 3 WC.

Le docce calde possono essere fatte dalle 16:00 alle 20:00. e alle Al di fuori del periodo di custodia, rimane accessibile una sezione invernale con 11 posti dotati di materassi e coperte.

Il rifugio offre un servizio di ristorazione di mezza pensione (cena + pernottamento + colazione) e, a pranzo, menù alla carta.

La cena viene servita intorno alle 19:30. Si tratta di un servizio unico, con un unico menù. I campeggiatori possono anche prenotare i pasti presso il rifugio; la prenotazione è vivamente consigliata per facilitare la nostra organizzazione.

La cena è composta da un antipasto caldo (zuppa), una portata principale (carne in salsa + cibi amidacei), formaggio locale e un dessert.

La colazione è continentale: bevande calde, pane, fette biscottate, burro, marmellate fatte in casa, muesli. Viene servito tra le 7:00 e le 8:00.

Il picnic consiste in: un'insalata fatta in casa con cibi amidacei, una fetta di salsiccia secca fatta in casa, un frutto, una barretta di cereali, un sacchetto di frutta secca biologica e una fetta di pane.

Come raggiungere il rifugio

Il rifugio è accessibile con un'escursione di circa 4 ore e 15 minuti dal parcheggio di Pradières, passando per l'Étang d'Izourt. In alternativa, è possibile raggiungerlo in 3 ore dalla stazione sciistica di Arcalis, in Andorra. Entrambi i percorsi offrono un'esperienza escursionistica immersiva e gratificante.

- Dal parcheggio di Pradières al rifugio Fourcat

Accesso classico al rifugio

Durata: 4h15 Dislivello: +1350m Distanza : 9 km.

ESEMPIO DI MENU

Zuppa di lenticchie rosse

Maiale saltato con senape e amido

Formaggio vaccino biologico dell'Ariège

Crostata di pere



Marcatura: bianco-rosso

- Dallo stagno di Soulcem, al rifugio Fourcat, passando per gli stagni di Picot

Escursione sportiva, adatta a chi è abituato a camminare in montagna, da non intraprendere con i bambini.

Durata: 5h30 Dislivello: +1150m Distanza : 7km

Marcatura: gialla

- Dal resort Arcalis al rifugio Fourcat

Accesso da Andorra

Durata: 2h45 Dislivello: +550m Distanza : 5km

Marcature: giallo, bianco-rosso

Attività outdoor

Le attività nelle vicinanze includono escursioni verso le vette circostanti, la pesca nei laghi alpini e per gli appassionati di fotografia e birdwatching numerose opportunità per catturare la bellezza naturale della zona.

Tra le escursioni più appaganti troviamo:

Il Picco di Tristagne - 2878m

Durata: 3h00 andata e ritorno

Dislivello: +450m

Distanza: 5 km

Marcatura: gialla

Il Picco di Malcaras - 2865m

Durata: 3h00 andata e ritorno

Dislivello: +450m

Distanza: 4km

Marcatura: gialla

Il giro del Pic de Tristagne

Durata: 4h30 andata e ritorno

Dislivello: +650m

Distanza: 8km

Marcature: giallo, bianco-rosso

Gli stagni di Gouelle e Petsiguer

Durata: 3h30 andata e ritorno

Dislivello: +300m

Distanza: 5km

Marcatura: bianco-rosso; GIALLO

La cima dello stagno di Fourcat (2859 m) e gli stagni di Carausans

Durata: 5h00

Dislivello: +800m

Distanza: 10km

Marcatura: gialla

Periodi di Apertura e Contatti

Il rifugio è generalmente aperto nei mesi estivi, da giugno a settembre, quando le condizioni climatiche permettono l'accesso e la permanenza in sicurezza. Per informazioni dettagliate su disponibilità, tariffe e prenotazioni, è consigliabile contattare direttamente il rifugio tramite il sito ufficiale o i canali social.

Contatto

Durante il periodo di guardia

(da metà giugno a fine settembre)

Rifugio Fourcat - 09220 AUZAT

Tel. rifugio: +33 5 61 65 43 15

e-mail: refugedufourcat@gmail.com

Fuori stagione

Indirizzo postale:

Rifugio Fourcat - Guillaume Jolibert

4, vicolo cieco della Hière - 09000 Saint-Martin de Caralp

Tel: +33 6 18 20 08 20

e-mail: refugedufourcat@gmail.com

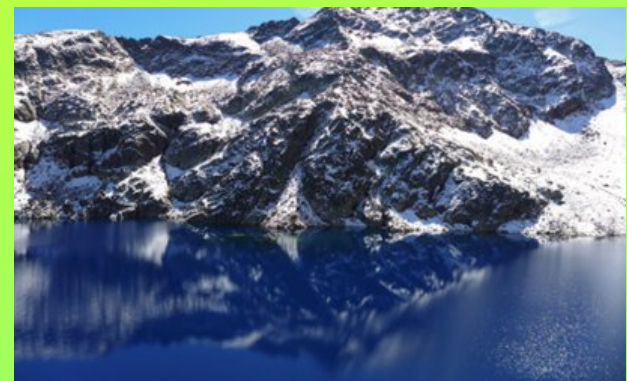
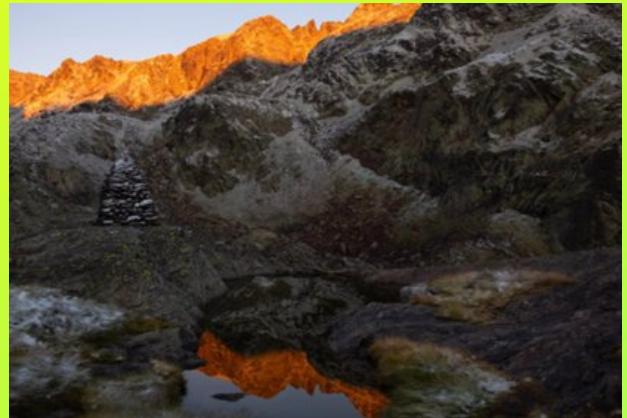
Biografia

<https://www.refuge-fourcat.com/>

Web varie

Simone Barsanti

Ivano Facchin



Consiglio Direttivo CAI Gazzada Schianno

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

Consiglieri

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

Collegio dei Revisori dei Conti

Presidente	Cristina Piotto
Revisori	Angelita Petruzzelli Cristina Piotto Donato Brusa



Cantare, divertirsi insieme e divertire,
imparare, 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 2025, che sono invariate rispetto all'anno 2024.

Le Nostre Quote per il rinnovo/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)	€ 5)

e comprendono:

- 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 2025: 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 2024 che rinnovano per il 2025: la garanzia si estende sino al 31.03.2026
Nuovi Soci: sono coperti dalla polizza infortuni a partire dal giorno successivo all'iscrizione (anche nel periodo 1° novembre – 31 dicembre 2024), a condizione che risultino registrati nella piattaforma di Tesseramento. La garanzia si estende sino al 31.03.2026.

Polizza Soccorso Alpino in Europa VALIDA ANCHE IN ATTIVITÀ PERSONALE

Premio: compreso nella quota associativa.
Soci in regola con il tesseramento 2024 che rinnovano per il 2025: la garanzia si estende sino al 31.03.2026;
Nuovi Soci: la garanzia è attiva dal giorno successivo all'iscrizione (anche nel periodo 1° novembre – 31 dicembre 2024) 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: PASCTM1VA1