



CAI

Novembre 2024

NOTIZIARIO

Gazzada Schianno



Sezione CAI di Gazzada Schianno

Gita Culturale
Cremona
Domenica
10 novembre 2024

Viaggio in pullman
Visita della Città e
Pranzo libero in
occasione della
Festa del Torrone

Partenza ore 7.00
dal parcheggio
Italo Cremona di Gazzada
Schianno

*Una giornata passata nella
capitale del torrone e della
mostarda, senza dimenticare
l'arte dei suoi liutai*

info e iscrizioni presso
Bruno cell 339 1010998

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

Progetto Everest

«La mia avventura sul tetto del mondo»



Il nostro socio Damiano Salvato si racconta nella spedizione che il 23 maggio ha raggiunto gli 8848 metri della montagna più alta del pianeta.

Con la partecipazione di Luigi Vanoni, della Commissione centrale medica del CAI.

Venerdì 29 Novembre ore 21,00. Presso la Biblioteca di Gazzada via Matteotti n° 13

CAI GAZZADA SCHIANNO

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

via Roma 18 tel 379 2933456

email caigazzadaschianno@gmail.com

MONTAGNATERAPIA

In Italia così come altrove in Europa hanno preso il via numerose iniziative volte alla promozione del benessere attraverso la frequentazione di ambienti boschivi secondo parecchie e diversificate proposte di attività denominate di volta in volta “Forest Therapy”, “Forest Bathing” sempre nel solco dello “Shinrin-Yaku” giapponese.

Questa è la tua occasione per un vero detox digitale: lascia il telefono a casa e parti verso la foresta più vicina per scovare il tuo rifugio tra gli alberi. Prenditi un momento per goderti ciò che ti circonda e ascolta i suoni che ti avvolgono: il canto degli uccelli, il fruscio delle foglie, il gorgoglio dei ruscelli. Riempi i polmoni di aria pura e frizzante e lascia che la vista della trama della terra e della forma delle foglie catturi tutta la tua attenzione.



Tocca il muschio morbido e verde che ricopre rocce dalle mille sfumature o la corteccia ruvida degli alberi. Lascia che la quiete che ti circonda si impadronisca della tua mente, spegnendo il moto costante della città. Questa è un'esperienza sensoriale.

Questo orientamento è stato recepito anche a livello istituzionale, in primis dall'ONU, che nel 2020 ha riconosciuto la frequentazione degli ambienti forestali come pratica di medicina preventiva, con effetti ad ampio spettro sulla salute mentale e fisica. Anche la Strategia Forestale Nazionale, approvata dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali nel 2022, menziona per la prima volta la “terapia forestale”, includendola tra i servizi socioculturali delle foreste e più precisamente, nelle iniziative di forest care.

Le prime esperienze di Montagnaterapia del CAI risalgono a qualche decennio fa e coinvolgevano da un lato pazienti cardiopatici e dall'altra pazienti psichiatrici, in entrambi i casi con benefici effetti su ansia, depressione e insonnia, frequenti nei portatori di tali patologie. Le pratiche di Montagnaterapia poi si estesero al settore delle dipendenze (non solo da sostanze) con effetti di ripresa e di rispetto per il proprio corpo e della relazione di fiducia, con l'aggiunta di un indirizzamento positivo degli stimoli adrenalinici nel caso dell'arrampicata.

La maggior parte delle esperienze si svolge nell'area della salute mentale con progetti che coinvolgono ASL del SSN, Associazioni, Centri diurni e Comunità: la montagna come ambiente “non istituzionale” in cui le pratiche riabilitative del disagio psichico possono trovare valide risorse e risposte. Altrettanto importanti i percorsi riabilitativi che utilizzano alpinismo e arrampicata nell'ambito delle dipendenze da sostanze e da gioco. Nell'ambito che comprende le disabilità psico-fisiche il percorso assume maggiori valenze educativo/pedagogiche.

Nell'ambito della preparazione agli Stati Generali del Turismo outdoor “Camminare l'Italia verso una visione comune” che si terrà a Venezia il 23 e 24 Novembre 2024, ho partecipato, come spettatore, a un tavolo di lavoro in preparazione della conferenza relativo al “Inclusione, diversity, giovani”. Tra le varie presentazioni, tutte positive e interessanti, mi ha colpito l'esperienza portata avanti dal Parco Aree Protette Alpi Marittime chiamata progetto Bin n'tel Bosc, che fa sinergia tra la valorizzazione sostenibile del patrimonio boschivo e la salute mentale sul territorio. Ovviamente è stata fatta una formazione specifica per accompagnatori naturalistici, educatori e formatori che intendono avvicinarsi al mondo dell'accompagnamento in bosco a scopo terapeutico. Lo scorso settembre, 250 liceali delle classi prime del Liceo Pellico-Peano hanno già fatto esperienza dei benefici offerti dai boschi del Parco naturale del Marguareis: guidati da esperte Guide Parco, hanno potuto fare conoscenza fra loro in un contesto naturale insolito e informale.

Da ultimo vorrei citare l'esperienza di Marika Ciaccia. A 17 anni le avevano diagnosticato una trombosi venosa profonda e un'embolia polmonare gravemente invalidanti, ma lei è stata più forte della sua malattia: si è allacciata le scarpe e si è messa a camminare. Una storia di resilienza e di coraggio. Oggi è una trentenne super attiva, ha trasformato il suo amore per il trekking in una professione, è diventata Guida Ambientale Escursionista di Varese. L'ultima sua impresa è stata la Grande Traversata delle Alpi (GTA), per 1.000 km con oltre 60.000 mt di dislivello in 60 gg. La potete seguire sul canale YouTube: My Life in Trek o scegliere altri social.

Vi lascio con questo suo pensiero: **“Non è solo camminare: è cultura, poesia, scambio con le persone che accompagneranno i miei passi per tornare diversi da come si è partiti.”**



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.

dei Militi, il palazzo Pubblico e altre chiese.

L'attività artistica continuò brillante nel Rinascimento quando la città fece parte del Ducato di Milano seguendone poi le sorti. Col '500 ebbe pure inizio l'attività delle famose botteghe di liutai (Amati, Stradivari, Guarneri) protrattasi sino a tutto il '700.

Merita una visita il

Museo Civico Stradivariano con la collezione dei cimeli del grande liutaio. Sono esposti circa 700 pezzi che costituiscono nel loro insieme un documento essenziale per la conoscenza e lo studio del procedimento costruttivo da lui usato.

Che dire poi della gastronomia? Il torrone e la mostarda sono le più note specialità cremonesi. Vengono poi i tortelli, i marubini (specie di ravioli) e

ogni sorta di insaccati.

Questo è quanto vi proponiamo per trascorrere una serena giornata in buona compagnia.

La relazione completa la troviamo sul sito: <https://caigazzadaschianno.it/images/dettaglio-escursioni/2024Escursioni/CulturaleCremona24.pdf>

27) Domenica 24 Novembre Fine stagione escursionistica 2024 Rifugio Martina Monte S. Primo

ULTIMA USCITA CONCLUSIVA DELLA STAGIONE
con pranzo al rifugio Martina

Quota massima: Monte S. Primo 1685 m

Dislivello in salita 570 m.

Dislivello in discesa 570 m.

Lunghezza percorso

Durata: 2,3 h min. fino al rifugio Martina

Abbigliamento adeguato alla stagione.

Località partenza: Parcheggio Piano Rancio 1110 m.

Località arrivo: idem.



26) Domenica 10 Novembre Culturale a Cremona

Partenza ore 7.00 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada

Quote soci € 25,00 non soci € 27,00

Coordinatori: Annalisa Piotto 347085509, Bruno Barban 3391010998.

Camminando per Cremona

Terminate le escursioni estive e autunnali, archiviata la castagnata, ci siamo detti "un po' di cultura non fa mai male, se poi è associata a buon cibo, meglio ancora".

Scelta non poteva essere migliore: CREMONA

La città deve la sua impronta monumentale soprattutto al medioevo, al periodo cioè della sua ardente e travagliata vita di libero Comune durata dal sec. XI al 1344, quando fu assoggettata dai Visconti. Sorsero allora i più importanti edifici pubblici, religiosi e civili che visiteremo nel corso della giornata: il Duomo, il Torrazzo, il Battistero, la Loggia

Difficoltà: E

Partenza: Parcheggio Italo Cremona Gazzada ore 7:30, Parcheggio Piano Rancio ore 9:00, Rifugio Martina ore 11:50. Per i non escursionisti appuntamento ore 11:50 al Rifugio Martina.

Quote soci € 10,00 non soci € 12,00 + assicurazione.

Direttore di escursione: Elisa Mazzi

**Iscrizioni per escursione e pranzo presso:
Elisa Mazzi cell 3387565177**

Il Monte San Primo è la montagna più alta del Triangolo Lariano e con i suoi 1685 metri regala agli escursionisti un privilegiato punto di osservazione verso un panorama che non ha eguali: lo sguardo può spaziare a 360 gradi dal vicino Lago di Como a gran parte dell'arco alpino. Nelle giornate di cielo terso la vista arriva a scorgere verso sud anche gli Appennini ed il tramonto è spettacolare.

Descrizione itinerario: Il sentiero più semplice per guadagnare la vetta del Monte San Primo parte da Piano Rancio (raggiungibile da Canzo in auto). Al passo del Ghisallo, svoltando a sinistra e seguendo l'indicazione "San Primo", si raggiunge la località Piano Rancio dove suggeriamo di lasciare l'auto presso gli impianti di risalita.

Si inizia la salita puntando in direzione Alpe Borgo (indicazioni), e si risalgono con una stradina i verdi prati del Monte Ponciv. Si raggiunge in breve l'alpe Borgo e si imbecca il sentiero che si stacca sulla destra. Dopo circa 30 minuti di cammino si fuoriesce dalla vegetazione per portarsi sulla spalla del Monte Ponciv, collegata

alla panoramica ed ampia cresta che in direzione Ovest conduce in vetta al Monte San Primo, e noi percorreremo questo sentiero per godere della vista spettacolare. Da qui è necessario calcolare circa 1 ora e 10 minuti di cammino per la vetta. Per la discesa l'ultimo chilometro per arrivare al rifugio è particolarmente scosceso, in caso di pioggia si percorrerà lo stesso percorso dell'andata. Dal Rifugio Martina al parcheggio ci sono ca. 3,5 km su strada bianca.

Serata Culturale

Venerdì 29 Novembre ore 21,00
presso la sala polivalente della
Biblioteca di Gazzada via
Matteotti n° 13

Progetto Everest

Incontro con Damiano Salvato, con la partecipazione del dottor **Luigi Vanoni**, della Commissione centrale medica del CAI. Damiano classe 1990, medico ortopedico di Morazzone lo scorso 23 maggio ha raggiunto la vetta dell'Everest salendo dal versante Nepalese. Da sempre amante della montagna e dell'outdoor, ha salito i suoi primi 4000 sulle Alpi in compagnia di amici durante gli anni universitari. La prima spedizione internazionale sul kilimanjaro nel 2015, i quasi 7000 metri dell'Aconcagua nel 2018 e il sogno di provare a salire sulla vetta di una montagna sopra gli 8000 metri. Conclusa la specializzazione in Ortopedia e traumatologia a Milano nel novembre dello scorso anno, si è poi dedicato quasi a tempo pieno alla preparazione della spedizione che, seguendo la cresta sud-est, culmina negli 8848 metri dell'Everest, alternando il lavoro agli allenamenti. Un sogno, una sfida con se stessi, un progetto da preparare con grande attenzione. Durante la serata Damiano con l'ausilio di foto e video ci racconterà la preparazione e la salita di questa montagna.

L'angolo della buona letteratura di montagna

Il Viaggio che ti cambia la Vita

Zaino in spalla, scarpe allacciate e sguardo all'orizzonte: un racconto di viaggio, un



racconto di vita, un sogno da inseguire attraverso terre sconfinite. Jacopo Di Biase vive un'esistenza come quella di molti giovani, divisa tra lavoro, impegni e poco tempo per realizzare i propri sogni, ma quando pensa a quanto c'è da esplorare là fuori gli batte il cuore. A un certo punto del grigiore milanese non vuole più saperne: così, un giorno, dopo essere tornato dal suo primo viaggio zaino in spalla, decide di mollare tutto e partire con un biglietto di sola andata per il mondo, lasciandosi alle spalle una vita dal finale scontato. In questo libro racconta proprio la storia di quel primo grande viaggio, capitato un po' per scelta e un po' per caso, come accade per tutte le cose che ti cambiano la vita. Un percorso avventuroso – capace di unire persone, esperienze e territori – fino ai paesaggi sconfinati del Nord Europa, che ci farà innamorare della vita e del mondo attorno a noi. La storia di un viaggio di 4000 km, a piedi e con mezzi pubblici, fra t e r r e e spettacolari



incontaminate. Perdere una relazione stabile, un lavoro sicuro e una vita ordinata sono eventi che possono indurre grandi sofferenze. Ma spesso sono proprio i momenti difficili quelli che portano a interrogarsi e a capire che, forse, esiste qualcosa di più. La voglia di voltare pagina, di ricominciare, di provare qualcosa di nuovo porteranno Jacopo a partire per la prima grande avventura, quella che finirà per cambiargli la vita. Destinazione Knivskjellodden, nell'estremo nord del continente europeo, tra sentieri poco battuti e affollati mezzi pubblici, attraverso luoghi sorprendenti e città straordinarie, fino alle estreme terre boreali. Un libro che è la storia di una carriera come tante, di un amore spezzato, ma soprattutto del primo vero viaggio, fatto di meraviglie e qualche imprevisto, di incontri inaspettati e infinite sorprese, alla ricerca non solo dell'avventura, ma soprattutto di sé stessi. Perché cambiare vita forse è più facile di quello che sembra, ma il primo passo spetta sempre a noi.

Jacopo Di Biase

Editore: Vallardi

Pagine: 240

Prezzo di copertina: € 16,90

dalla quarta di copertina

Rubrica a cura di Annalisa Piotto

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

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

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

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

cai/home

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

Una volta inserite le credenziali (indirizzo e-mail e password) si apre la schermata principale, il cosiddetto "PROFILO ON-LINE (POL)" dove, nella pagina di benvenuto, sono visualizzati i dati essenziali, le assicurazioni, i titoli, le qualifiche e le cariche istituzionali (di sezione) del socio. C'è anche la possibilità di scaricare il certificato di iscrizione al CAI e di

modificare i propri riferimenti (contatti, password, foto del profilo, ecc ecc) e le proprie preferenze (soprattutto nell'ambito della privacy).

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

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

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

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

Andrea F.

NOVITÀ DALLA NOSTRA BIBLIOTECA



Zangrandi Giovanna

Il campo rosso: cronaca di una estate: 1946

A cura di Giuseppe Mendicino
Milano: Club Alpino Italiano, 2022

130 pagine; 4 carte di tavole illustrate; ritratti; altezza dorso: 23 cm.

Nei giorni della Resistenza, sulle montagne del Cadore, Giovanna Zangrandi aveva immaginato la

propria vita dopo la guerra insieme all'uomo che amava, il comandante partigiano Severino Rizzardi. Il suo sogno era costruire un rifugio su una sella a 1800 metri di quota, con un'ampia vista verso le Marmarole, il lontano Comelico e i bastioni argentati dell'Antelao. Tutto sembrò svanire con l'improvvisa morte di Severino, a causa di un'imboscata dei tedeschi, il 26 aprile 1945, quando mancava un soffio alla fine delle ostilità. Con forza esemplare, tuttavia, Giovanna si lanciò presto nell'avventura di realizzare un rifugio sulla Sella Pradònego, con pochi manovali e muratori, per poi condurlo in proprio (fonte: Lo Scarpone)



Metzeltin Silvia e Cottino Linda

L'alpinismo è tutto un mondo: conversazione a carte scoperte
Milano: Club Alpino Italiano, 2022

166 pagine illustrate; altezza dorso: 23 cm

Un'avvincente narrazione attraverso la quale l'alpinista Silvia Metzeltin e la giornalista Linda Cottino ricostruiscono e raccontano la presenza delle

donne nell'alpinismo, mettendo in luce una parte di un mondo meno conosciuta

Nel libro le due autrici, filtrando le proprie esperienze in un vivace scambio epistolare, approfondiscono le sfaccettature, i valori, i punti di forza e di debolezza delle tante protagoniste dell'arte di scalare le montagne (fonte Planet Mountain).



Crivellaro Pietro (a cura di)

Quintino Sella, lo statista con gli scarponi: l'invenzione del CAI
Milano: Club Alpino Italiano Centro Operativo Editoriale, 2021
331 pagine; 16 pagine di tavole illustrate; altezza dorso: 23 cm

La lettera del Monviso di Quintino Sella, ovvero il resoconto della scalata che ha portato alla fondazione del Club Alpino Italiano

nel 1863, è un titolo storico molto citato e celebrato. Ma cos'altro ha scritto di montagna il fondatore del Cai? Lo svela questa raccolta di testi rari e perfino inediti, che oltre a contenere la famosa lettera inviata all'amico Gastaldi fa luce su aspetti poco conosciuti e sorprendenti della sua vita. Tre anni prima che nascesse l'Alpine Club, l'"inglese di Biella", come lo chiamava l'abbé Gorret, fu tra i primi a scalare il Breithorn. Nel 1864 sognò persino di salire il Cervino insieme a Carrel per issarvi il tricolore, riuscendovi solo alcuni anni dopo, quando vinse anche il Monte Bianco e diede testimonianza delle sue imprese e della sua passione per le vette nei molti convegni del Cai da lui presieduti. Pagina dopo pagina, dai taccuini, dai bollettini Cai, dalle lettere e dai discorsi alpini, emerge in tutta la sua complessità il profilo inconsueto del marito affettuoso, del padre amorevole, dell'amico attento, dell'abile statista, ma soprattutto dell'alpinista instancabile e appassionato che scalava le montagne della patria con l'anelito di "rendere uomini" e di "fare gli italiani" (fonte Cai Store)

Andrea F.

Per ulteriori informazioni sulle biblioteche CAI: <https://caisidoc.cai.it/biblioteche-cai/>

Per l'accesso diretto alla nostra biblioteca sezionale: <https://caisidoc.cai.it/biblioteche-cai/gazzada-schianno/>

Torta alle Carote

Per questa ricetta di torta di carote prendo spunto per una colazione nutriente ma digeribile ed a lento rilascio da una amica nutrizionista ed escursionista.

Ingredienti:

- _ 100 gr di uvetta essicata;
- _ 350 gr carote biologiche (4 carote per l'impasto + 1 carota per decorare);
- _ 2 uova da galline allevate all'aperto con metodo biologico (categoria O indicata sull'uovo);
- _ 50 gr di zucchero integrale di canna;
- _ 1 pizzico di sale;
- _ 100 gr farina 00 di grano antico da agricoltura biologica;
- _ 100 gr farina integrale di grano antico da agricoltura biologica;
- _ 30 gr di farina di ceci;
- _ 100 gr farina di mandorle;
- _ Lievito in polvere per dolci;
- _ 90 gr olio di semi di girasole biologico;
- _ 2 cucchiari di miele.

Procedimento:

Mettere in ammollo l'uvetta in poca acqua tiepida.
Lavare bene le carote e spazzolare la superficie per togliere ogni eventuale residuo di terra.
Per decorare la superficie tagliare una carota a fettine molto sottili in senso trasversale (saranno fettine tonde) e mettetela in ammollo in due cucchiari di miele allungati con poca acqua.

Triturare 4 carote con la grattugia o con il tritatutto per ottenere dei pezzi piccoli.

In una ciotola capiente versare le uova, lo zucchero ed un pizzico di sale e mescolare bene con una frusta.

Versare quindi setacciandola la farina bianca e la farina integrale (recuperare e unire all'impasto l'eventuale crusca che resta a monte del setaccio).

Unire quindi la farina di mandorle e di ceci e il lievito per dolci.

Mescolare accuratamente e delicatamente.

Unire l'olio e mescolare molto bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Versare infine le carote e l'uvetta strizzata dall'acqua e mescolare accuratamente.

Versare il composto nella tortiera.

Disporre in superficie le rondelle di carota a formare un decoro secondo la vostra fantasia. Cuocere in forno statico a 170°C per 45 minuti.

Elisa Mazzi



Piccolo Dizionario di Flora Alpina: Pinus cembra – Pino cembro



Detto anche cirmolo, il Pino cembro è un albero sempreverde aghifoglie che può arrivare anche oltre i 300 anni. I suoi semi vengono diffusi grazie al lavoro della Nocciolaia, un corvide che da settembre estrae i semi dai coni e li nasconde nel terreno per farne scorte alimentari. Alcune volte però si dimentica dove li ha nascosti. e così loro hanno tutto il tempo per germogliare! Viene anche chiamato "Albero del sonno" per le sue proprietà altamente rilassanti. Dedicato a chi ama fare lunghi sonnellini indisturbato.

Caratteristiche

Nome scientifico: Pinus cembra

Nome comune: Pino Cembro

Fa parte della famiglia della Pinaceae.

Albero sempreverde alto fino a 20-25 metri. Lo si trova nelle alpi, nei Carpazi e fino in Russia ed in Siberia. Cresce molto in alto, fino al limite superiore della vegetazione, tra i 1400 e i 2800 m. Si riconosce facilmente perché gli aghi sono riuniti in mazzetti di 5. Le pigne hanno un colore viola bluastrò, che rendono il suo portamento maestoso.

Curiosità

Il legname del pino cembro rilascia un aroma molto caratteristico e rilassante, tanto che veniva utilizzato per fabbricare le culle dei neonati e la segatura come riempimento dei cuscini.

Proprietà e usi

L'olio essenziale ricavato dalla pianta è noto fin dall'antichità ed era impiegato per abluzioni profumate e dagli effetti terapeutici. Il cembro, infatti, ha soprattutto proprietà calmanti, ideali per ottenere un effetto rilassante sul corpo e sulla mente. L'essenza esercita anche un'azione rigenerante sull'epidermide ed un effetto balsamico sulle vie respiratorie.

Annalisa Piotto

RIFUGIO VALLANTA



Il rifugio Vallanta è un rifugio Alpino di categoria C, situato nel comune di Pontechianale (CN), in valle Varaita, nelle Alpi Cozie, a 2450 m, è di proprietà della Sezione CAI Monviso di Saluzzo. Il rifugio si trova nel vallone di Vallanta, ai piedi della parete nord-ovest del Monviso, a ridosso del laghetto della Bealera Founsa. È dotato di impianto elettrico, alimentato da una centralina idraulica che sfrutta le acque del vicino laghetto. Grazie alla produzione propria di energia elettrica, il rifugio è stato dotato di riscaldamento elettrico, in funzione anche nei periodi di chiusura nel locale invernale (almeno quando il lago non è completamente ghiacciato) ha acqua corrente e servizi igienici interni, con docce calde, offre servizio bar e



ristorante.

Dispone di 25 posti nel locale invernale e di 50 in quello estivo, per un totale di 75 posti letto disponibili nella stagione estiva.

Dal 2007 il rifugio è dotato di collegamento Internet satellitare, realizzato dalla Regione Piemonte nell'ambito del programma Wi-Pie. È stata anche installata una webcam che, nel periodo di apertura, permette di avere una visuale aggiornata ogni 5 minuti sul versante ovest del Monviso.

Per un periodo il rifugio ha utilizzato come dépendance il vecchio rifugio Gagliardone, oggi pericolante e definitivamente abbandonato. Il rifugio è dotato nel locale invernale anche di apparecchio telefonico per la chiamata dei soccorsi e di piazzola per atterraggio di elicotteri, dal 9 agosto 2023, omologata anche per voli notturni. Il rifugio è aperto nei mesi estivi, generalmente da metà giugno a metà settembre. Il gestore è la guida alpina Patrice Oliviero.

Dal "casotto", ad uso alpinisti, al Rifugio...

Il primo rifugio costruito dalla sezione "CAI MONVISO" è stato il Città di Saluzzo nel 1935. Fu nel corso di una riunione del Consiglio Direttivo Sezionale, avvenuta il 22 maggio 1935, che il presidente Bressy presentava il progetto e l'idea di costruire un rifugio alla testata del vallone di Vallanta in



alta Valle Varaita.

L'idea, piaciuta al Podestà di Saluzzo, Carlo Del Carretto, aveva anche ottenuto un finanziamento. Il rifugio inaugurato nell'estate del 1935 ebbe però vita breve andando distrutto da una slavina nella primavera successiva. Solo nel 1940 il "Città di Saluzzo" venne ricostruito sull'area che ospita attualmente il "Gagliardone", ma anche questa volta, nel 1944, un'ulteriore valanga spazzò via tutto il secondo piano.

Solo nel 1945, con l'edificio rimesso a nuovo, il rifugio venne inaugurato con la sua nuova intitolazione a ricordo di Giuseppe Gagliardone, noto alpinista saluzzese perito sulla cresta sud dell' Anguille Noire de Peutérey il 6 luglio del 1947. Visto il continuo aumentare degli alpinisti e degli escursionisti impegnati nel Vallone di Vallanta, la sezione del Cai Monviso di Saluzzo, ipotizzò la realizzazione di un

nuovo rifugio più consono alle recenti esigenze.

Come nasce un rifugio...

La prima esigenza era quella di trovare una fonte energetica in loco capace di garantire energia elettrica e poter affrontare qualsiasi intervento costruttivo; fu così che nacque l'idea di progettare una Centrale idroelettrica. Dal "restauro" meticoloso di alcune parti ricavate dallo smantellamento di una vecchia centrale e dalla costruzione di parti nuove, si cominciò a pensare realmente alla costruzione del nuovo rifugio "Vallanta". Nel 1974 iniziavano i lavori preparatori per l'installazione della Centrale che venne inaugurata nel '78; nello stesso anno incominciarono anche i lavori di costruzione del rifugio. Dopo lunghi e difficili studi, fu il geom. Marchisio a trovare l'area di terreno costruibile ed insieme a due giovani architetti, Bellezza e Momo di Torino, si determinarono le linee di fondamenta della nuova costruzione. Il progetto diventa un'operazione complessa di mediazione tra le richieste che provengono dal luogo, dal suo contesto, dalle tecnologie utilizzate, dal committente e dalle varie esigenze operative. Esso fu consegnato in Municipio e ottenne la concezione edilizia nella primavera del 1977. Nascerà un rifugio del tutto singolare ... "che si articola su pianta a forma di triangolo rettangolo, leggermente sfrangiata sul lato dell'ipotenusa, coperto da un tetto a falda unica con pendenza verso sud. L'asse principale è segnato dall'ingresso, dalla scala interna ed esterna e, sul tetto dalla presenza di due abbaini corrispondenti ai due piani dei letti..." Queste brevi righe sono tratte dalla relazione fatta dagli stessi architetti, che secondo i più hanno saputo ben esaudire ciò che per molti era un sogno, la struttura è infatti funzionale e ben inserita nell'ambiente, la sua linea vuole richiamare la forma delle imponenti montagne circostanti. L'inaugurazione del nuovo rifugio Vallanta è avvenuta il 25 settembre del 1988, ciò è stato possibile grazie al lavoro e alla collaborazione di moltissimi volontari a cui va il riconoscimento di tutti coloro che oggi ne possono usufruire.

Vie di Accesso al Rifugio

Il rifugio è accessibile a piedi dalla frazione Castello (1604 m) di Pontechianale, risalendo il Vallone di Vallanta in circa 2.30 h, dalla frazione Maddalena partendo dal rifugio



Savigliano e passando dalla località Le Conce, oppure da Chianale, percorrendo il vallone di Soustra fino al passo della Losetta e scendendo da lì verso il rifugio (4 h circa).

Escursioni e Ascensioni

- Monviso 3841 m.
- Viso di Vallanta 3781 m.
- Monte Losetta 3054 m
- Triangolo di Caprera 2763 m.
- Punta Caprera 3387 m.
- Visolotto 3348 m.
- Cadreghe di Viso 3190 m.
- Punta Gastaldi 3214 m.

Il rifugio è tappa del Giro di Viso, giro tutt'intorno al Monviso passando di rifugio in rifugio.

Si trova inoltre sul percorso blu della Via Alpina, sulla tappa D47 dal

rifugio Viso al rifugio Savigliano.

Contatti:

Telefono rifugio: +39 0175 956 025

Telefono gestore: +39 328 603 0192

eMail: rifugio.vallanta@gmail.com

Riferimenti Cartografici

CARTA Escursionistica MONVISO Valle Varaita – Valle Po N. 135 Geo4Map 1:25000

CARTA I.G.C. MONVISO Valle Varaita – Valle Po – Valle Pellice 1:25000

Carta dei sentieri 1:25000 L'Escursionista Editore MONVISO Alta Valle Po – Alta Val Varaita coordinate:

Sessagesimali 44° 39' 56.33" N 7° 03' 52.54" E

Decimali 44.6656472° N, 7.0645944° E

UTM wgs84 4947631.050; 346575.472; 32T

Fonti:

www.rifugiovallanta.it

Qualche curiosità

IL GIRO DEL VISO

Lo sapevate che il trekking di più giorni intorno ad una cima è nato proprio ai piedi del Monviso?

Correva l'anno 1839 e James David Forbes, professore di filosofia naturale all'università di Edimburgo, intraprese un lungo viaggio nelle alpi. Raccontava Coolidge: "Da Marsiglia egli iniziò il suo cammino risalendo le valli della Durance e dell'Ubaye fino a Barcelonnette, attraversò alla testata di quella valle il



Col della Cula raggiungendo Saint Veran e quindi Abriès nella valle di Guil [...] Egli fece il "Tour of Monte Viso" attraverso molti faticosi passi: il Col delle Traversette, il Col di Viso, il Passo delle Sagnette o quello di San Chiaffredo e quello di Vallante". Per raggiungere le "Valli Valdesi del Piemonte" il Forbes ridiscese dunque lungo il Guil fino all'Echalp, chiudendo il "Tour of Monte Viso" esattamente come fanno le migliaia di escursionisti francesi che lo percorrono oggi.

Il Giro di Viso diventa davvero famoso negli anni settanta come "Tour du Mont Viso": sono stati infatti i francesi a riscoprire questo itinerario. La curiosità, o forse la buona cucina dei rifugi italiani, o più semplicemente la straordinaria bellezza di luoghi, portano così migliaia di escursionisti francesi intorno al Monviso. Negli anni successivi anche il numero degli italiani è aumentato, ma anche dei tedeschi, Olandesi, Svizzeri, che hanno scoperto il Giro di Viso grazie alla Grande Traversata delle Alpi.

Pochi trekking offrono scorci così spettacolari su tutte le facce della montagna dominando al contempo con vasti panorami tre valli diverse: Po, Varaita e Guil. I dislivelli sono sempre modesti e non si perde mai eccessivamente la quota: dai 2000 metri del Pian del Re si scende una sola volta a 1937 metri e con una fantastica camminata si scavalcano colli tra i 2655 metri del Colle di Viso e i 2947 del Colle delle Traversette. I dislivelli sono accettabili anche partendo dai 1590 metri di Castello, la frazione di Pontechianale da cui inizia il giro dalla Val Varaita o ancora dai 1787 metri della Roche Ecroulée nel Parc naturel du Queyras. La prima tappa si può effettuare in mezza giornata, da qualsiasi valle si parta; la presenza dei cinque rifugi situati intorno al "gigante delle Cozie" permetterà a tutti di articolare a piacere le tappe successive.

Per chi ama le "varianti" e per chi parte da Pontechianale o dal Queyras, c'è la possibilità di utilizzare l'interessante "Sentiero del postino": un panoramico percorso a mezza costa lungo il paretone di Punta Roma e Punta Venezia, fra

il lago Chiaretto, il rifugio Giacoletti e il Passo delle Traversette, con cui si evita la discesa a Pian del Re. Se questa variante permette una "scorciatoia" al percorso, c'è chi sceglie anche di allungarlo puntando verso la Val Pellice. Così dal refuge du Mont Viso si raggiunge per il Col Selliere il rifugio Granero, il Jervis nella bella conca del Prà oppure ancora il rifugio Barbara. Anche il rifugio Alpetto, costruito vicino alla storica costruzione del 1866 e non lontano dal rifugio Sella, permette ai numerosi escursionisti un'ulteriore possibilità di pernottamento.

Il "Buco di Viso"...

E' possibile inoltre, compiere il percorso del Giro di Viso attraverso il "Buco di Viso", il tunnel realizzato tra il 1475 e il 1480 poco sotto il Colle delle Traversette lungo circa 75 metri, alto 2 e largo 2,5. Mandante dell'opera fu Ludovico II, il quale inviò una richiesta ufficiale al Parlamento di Grenoble per realizzare, appunto, una galleria che rendesse più agevole il passaggio tra le sue terre e il Delfinato. Ma poiché la risposta si faceva attendere, nel 1477 il marchese decise di scrivere al re di Francia Luigi XI e a Jean d'Aillon, governatore del Delfinato. L'accordo economico fu quindi intrapreso tra il Delfinato ed il Marchesato di Saluzzo, accordo che permise e facilitò il commercio soprattutto di sale attraverso l'uso dei muli. I commerci tra i due versanti alpini (per la prima volta collegati da un tunnel) si intensificarono portando benefici alle popolazioni locali; purtroppo dopo le merci vennero gli eserciti ed "il Buco" acquisì importanza strategica. Oggi il "Buco di Viso" è meta di studiosi ed escursionisti che salgono lassù per ammirare l'opera di alta ingegneria che da oltre cinque secoli collega la valle Po con la francese valle del Guil.

Ivano Facchin, Simone Barsanti.



Consiglio Direttivo
CAI Gazzada Schianno

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

Consiglieri

Annalisa Piotto
Attilio Motta
Chiara 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 2024, che sono in parte variate rispetto all'anno 2023.

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