



CAI

# NOTIZIARIO

Gazzada Schianno

Ottobre 2024

Lunedì 14 ottobre  
ore 21.00 in Sede



Sezione Cai di  
Gazzada Schianno

## Serata di programmazione calendario 2024/2025

Aperta a tutti i Soci che  
hanno idee da proporre  
Vi aspettiamo numerosi!

SABATO 26 OTTOBRE

# SANTA MESSA



COMMEMORAZIONE DEI DEFUNTI  
CAI GAZZADA SCHIANNO

CHIESA SANTA CROCE

Ore 18:00

Piazza Galvaligi - GAZZADA SCHIANNO

**Sabato 26 ottobre 2024:** Il coro "Prendi la Nota" del CAI Gazzada Schianno animerà la Santa Messa prefestiva nella Chiesa Parrocchiale di Gazzada.

Sarà l'occasione anche quest'anno per ricordare tutti i nostri soci, amici e conoscenti, che ci hanno lasciato in tanti, tanti anni di attività.

Una memoria da mantenere viva con il rispetto e l'affetto mai perduti nel tempo, passi, chiacchiere, tavolate, risate e canti che tornano alla mente e accompagnano il cammino di chi rimane.

Al termine della Santa Messa ci trasferiremo in sede CAI per un aperitivo e una mega castagnata.



CAI GAZZADA SCHIANNO

## CASTAGNATA

per Soci e familiari

SABATO 26/10 dalle ore 19:00

*con Apericena rinforzato...  
vi aspettiamo!!!*

WWW.CAIGAZZADASCHIANNO.IT

CAI GAZZADA SCHIANNO

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

via Roma 18 tel 379 2933456

email [caigazzadaschianno@gmail.com](mailto:caigazzadaschianno@gmail.com)

## ALPINE CONNECTIONS

Carissimi Socie e Soci!

Negli scorsi giorni mi sono imbattuta in un post su Instagram che mi ha molto incuriosito. Kilian Jornet, alpinista e ultra atleta catalano, ha fatto ben 82 vette sopra i 4.000 metri in appena 19 giorni, 267 ore di attività, riposando poco più di 5 ore al giorno, superando un dislivello positivo pari a oltre 75mila metri!

Questa impresa è stata portata a termine spostandosi sui solchi alpini senza l'utilizzo di mezzi a motore. L'alpinismo si sta dilatando nello spazio e, al

contempo, contraendo negli spostamenti; sta inseguendo un carattere più snello e sostenibile rispetto alle pachidermiche spedizioni intercontinentali: meno chilometri in aereo e più chilometri con le proprie gambe, quote inferiori e più vette raggiunte. Quello di Kilian è un alpinismo che non sembra svilupparsi per punti (da aeroporto A a aeroporto B, da campo base a campo 3 e così via) ma per linee, in una fluidità che rende ogni elemento geografico parte integrante dell'esperienza. In questo modo anche le



montagne più frequentate anche le pareti più scalate, si riappropriano della capacità di essere un terreno di esplorazione del sé e dei propri limiti.

Proprio sull'attenzione per i limiti umani e ambientali si è strutturato il progetto Alpine Connections "mentre spingo i miei limiti nelle Alpi testimonio come anche questi ecosistemi stanno raggiungendo i loro limiti" ha dichiarato l'atleta catalano, evidenziando il potere divulgativo delle attività alpinistico-sportive. La cosa più difficile è stare tutto il tempo in uno stato di allerta. Dal punto di vista fisico, puoi proseguire con il pilota automatico; la testa invece deve essere super concentrata. Ci sono pericoli come rocce che cadono, crepacci; puoi perdere la rotta, soprattutto di notte. Puoi sbagliarti, perdere energie (...). Cercare i limiti della mia testa: è questo che rende il mio progetto così speciale."

Lo sport con la sua capacità di coinvolgere emotivamente le persone può contribuire a diffondere valori e buoni principi. In questo caso la strada mira avanti perché, come affermato dallo stesso Jornet, "proteggere gli ecosistemi unici delle Alpi assicura che le generazioni future possano continuare a testare i propri limiti in questi paesaggi"

E infatti l'impresa di Kilian Jornet ci trasmette un ulteriore messaggio, forse il più potente: in un'epoca in cui la ricerca del limite, della grande prestazione alpinistica e quindi sportiva, è ancora collocata in luoghi remoti della terra - si veda su tutti la mai sopita corsa agli ottomila Himalayani -, e in cui lo sport che fa notizia spesso corre su binari paralleli rispetto a quelli dell'emergenza climatica e dei diritti delle persone, Jornet dimostra che tutto ciò è possibile sulle montagne di casa, a impatto ambientale sostanzialmente nullo, con una spedizione ultra-leggera - molte cime le ha raggiunte insieme al suo team, altre con amici, altra ancora da solo. Un modo diverso di intendere la prestazione sportiva e di vivere la montagna che in alcun modo limita la prestazione sportiva ma che, anzi, fissa dei nuovi traguardi e dei nuovi standard e metodi per raggiungerli.

Buona montagna a tutti!

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.

## 23) Domenica 6 Ottobre Massa del Turlo da Sambughetto Val Strona

Quota massima: Massa del Turlo m. 1959

Dislivello in salita 1200 m.

Dislivello in discesa 1200 m.

Durata: ore 6,00 circa.

Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione.

Località partenza: Sambughetto 759 m.

Località arrivo: idem.

Difficoltà: EE Escursionisti Esperti – valutare bene il dislivello da percorrere.

Partenza: ore 7,00 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada Schianno.

Quote Soci Euro 14,00 non Soci Euro 16,00 + ass.ne - calcolato in auto con 4 persone a bordo  
Direttori di escursione: Daniele Vettorello cell 392 6837460 Annalisa Piotto cell 335.1477577.

**Iscrizioni** presso Annalisa Piotto cell. 347 0855089 o telefonando in Sede il venerdì dalle 21.00 alle 22.30

*La Massa del Turlo (o Monte Giandolino; Ds Türli in walser) è una montagna delle Alpi Pennine alta 1.960 m s.l.m. e situata tra la Valsesia e la Valle Strona. La sua cima si trova alla convergenza tra i territori comunali di Sabbia (VC), Varallo Sesia (VC) e Valstrona (VB). [1] Il termine Massa viene spesso usato in Valsesia per indicare una montagna o comunque una elevazione del terreno (es. Massa della Sajunca, Massa del Castello, Massa dei Ratei ...).*

### Descrizione itinerario:

Dal piazzale della chiesa di Sambughetto (730 m) adiacente al parcheggio si seguono le indicazioni per la Massa del

Turlo. Usciti dal paese, si supera su un ponte il Rivo Maggiore.

Il sentiero passa da una cappella e risale il versante dirimpetto a Sambughetto, ancora "vissuto" nella parte bassa, giungendo in breve ai ruderi di Cipollina Sotto (990 m; 45'), dove si trova l'unica fontana incontrata lungo il percorso.

Arrivati al prato di Cipollina Sopra (1215 m; 1 ora e 15' da Sambughetto), seguendo la segnaletica si traversa a destra e, superato un torrente, si sale con alcune svolte nel bosco fino a giungere sul colmo di una dorsale. Poco sopra i 1400 metri di quota, il sentiero estivo abbandona la dorsale per traversare a destra in direzione dell'Alpe Campo (1.460 m 1 ora e 45').



Da qui proseguiamo per il Colle del Campo (1.571 m), bivio tra il Monte Croce e la Massa del Turlo. Seguendo la linea di cresta erbosa si giunge a La Mazza (1.816 m 3 ore), anticima e da qui si prosegue, sempre sul filo di cresta, verso la Massa del Turlo (1.959 m 3 ore e 30').

Dalla vetta si gode di un ottimo panorama sull'Ossola e sulla Valsesia

Ritorno per la stessa via di salita.

## 24) Domenica 13 Ottobre Rifugio Ospizio Sottile da Ca di Janzo.

Quota massima: Ospizio Sottile 2.480 m.

Dislivello in salita m. 1126

Dislivello in discesa m. 1126

Lunghezza percorso km. 16,00 circa

Durata: ore 6,00 circa

Abbigliamento adeguato alla stagione.

Località partenza: Ca' di Janzo 1.354 m.

Località arrivo: idem.

Difficoltà: E

Partenza: ore 6,30 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada

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

Direttore di escursione: Cristina Capovani tel. 3401595989, Reanato Fontanel tel.. 3388489915

**Descrizione itinerario:** È un itinerario che ha avuto nel passato grande importanza economica per tutta l'alta Valsesia, poiché è stata per secoli la strada del commercio e degli emigranti verso la Valle d'Aosta, la Svizzera e la Francia. L'Ospizio, fatto erigere nel 1822 dal Canonico Nicolao Sottile per dare aiuto e

ospitalità ai viandanti, evidenzia l'interesse che nel tempo questo itinerario ha suscitato. Nel 1800, nel corso della seconda campagna napoleonica, su questo sentiero passarono prima gli Austriaci in ritirata da Gressoney e quindi un corpo di 2500 Francesi, che si sarebbero poi scontrati in una scaramuccia con gli Asburgici alle porte di Varallo. Questo itinerario fa parte della Gta (Grande Traversata delle Alpi), della Via Alpina e del Sentiero Italia

Cai. Dalla frazione di Ca di Janzo dove si parcheggia, inizia l'itinerario 201 (la strada carrozzabile prosegue asfaltata, ma è soggetta a limitazioni di traffico nel periodo estivo). Si superano le frazioni Ca' Piacentino, 1360m, Ca' Morca,



1372m, Ca' Verno, per arrivare a Sant'Antonio, 1380m, (ore 0.20) dove è situato il punto tappa GTA Rifugio Val Vogna nel locale delle vecchie scuole. A pochi passi a destra della chiesuola vi è un antico forno per pane, ripristinato dal

Gruppo Montagna Antica Montagna da salvare del CAI, sezione di Varallo. Da Sant'Antonio una strada sterrata, che ha sostituito per un tratto la vecchia mulattiera, fiancheggia la sponda sinistra del torrente Vogna, per abbassarsi dove sorgeva il ponte di S. Bernardo distrutto da una valanga e ora sostituito da un guado. Superata la fontana e i tavoli per pic-nic, dopo un breve strappo, si prosegue quasi in curva di livello, lasciando a destra una fresca sorgente e a, quota 1400m circa, il bivio per il Rifugio Carestia nel Vallone del Rissuolo con l'itinerario 202 e per il Vallone del Forno con il 211. Superato un altro tratto in salita, la strada pianeggia fino al laghetto della presa di una centrale idroelettrica dove, poco prima a sinistra, oltre il torrente, si stacca il percorso 207 per la Bocchetta del Fornale (o Giare). La carrareccia cede finalmente il passo alla vecchia e comoda mulattiera che in breve entra nell'abitato di Peccia costituito da numerose case in perfetto stile Walser e poco sopra raggiunge la chiesetta di S. Grato costruita nel 1433. Oltrepasato questo oratorio, l'itinerario valica il torrente Sulino su un ponte in muratura che si dice sia stato costruito dai soldati di Napoleone nel 1800 (ripristinato dopo una



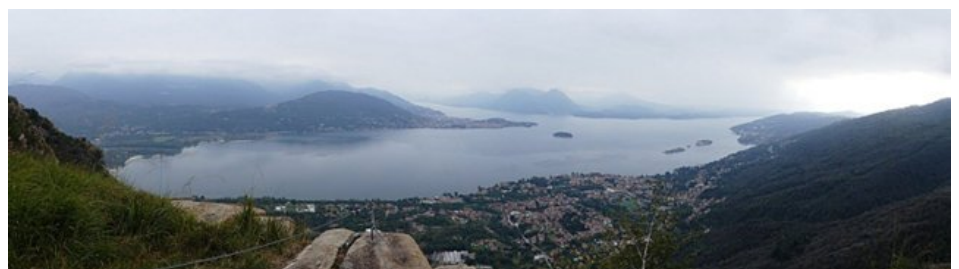
piena qualche anno fa), e subito dopo, lasciato a sinistra l'itinerario 205 che porta all'Alpe e al Passo del Maccagno, 2493m, ci si inerpica lungo la sponda destra del torrente Sulino per portarsi a La Montata, 1638m (ore 0.15- 1.15), villaggio composto da alcune case e da una cappelletta. Superate le due baite dell'Alpe Tecchiale, si sale alla cappelletta del Lancone, 1739m. Più su, all'interno del lariceto, si lascia a sinistra l'itinerario 201a che

conduce all'Alpe Larecchio Superiore, 1895m, e alla variante del Piano del Celletto. Varcato su un ponte il torrente Valdobbia, tralasciato il sentiero 201d per il Rifugio Carestia, ci si porta con ampio giro al Pian del Celletto dove si ritrova il percorso 201a che arriva dall'Alpe



Larecchio (ore 1.15-2.30). Superato un dosso tra i rododendri, appare, ancora lontano sul colle, l'Ospizio Sottile.

Si prosegue per le plaghe chiamate Piana Grande e Sasselli dell'Asina, fino a entrare nel vallone finale che si percorre con qualche tornante, lasciando a destra poco prima del valico l'itinerario 201b, per il Passo di Valdoppiola e giungendo finalmente al Colle Valdobbia, 2480m, su cui è posto l'Ospizio Sottile (ore 1-3.30). Il percorso fa parte della Via Alpina e del Sentiero Italia. L'Ospizio è base di partenza per le ascensioni alla Cresta Rossa, 2986m, al Corno Valdobbia, 2755m, alla Punta Plaida, 2689m, e alla Punta Carestia (o Corno Rosso), 2979m; F Sebbene decentrato, può essere utilizzato anche per le salite al Corno Bianco, 3320m, e alla Punta Ciampono, 3233m; (F). Con l'itinerario gressonardo 11 si scende a Valdobbia (Valle dei Lys), poco a valle di Gressoney. Con l'itinerario 201c si raggiunge una spalla a sinistra del colle (versante Vogna) e si scende prima al Lago della Balma e quindi all'Alpe Larecchio.



#### Note:

Nel 1787 Gian Giuseppe Liscotz di Gressoney e il capitano Giovanni Giuseppe Gianoli di Riva facevano costruire sul Colle di Valdobbia una stalla e una cappella, ricovero risultato col tempo inadeguato per l'intenso passaggio nei due sensi degli emigranti. Una disgrazia avvenuta nel 1820 indusse il Canonico Nicola Sottile a dare mano alla costruzione dell'Ospizio, che veniva ultimato nel 1822. Si tratta di un fabbricato a due piani: al piano inferiore l'entrata, la cucina e due sale da pranzo; al primo piano le camere da letto, servizi e un tempo anche l'osservatorio meteorologico. Nel fabbricato è inserita la chiesuola dedicata alla Madonna della Neve, la cui festività viene ancora oggi celebrata con una messa nel mese di agosto. Era sorto così il primo Ospizio-Rifugio della Valsesia, che ospitò principi e regnanti. È oggi aperto con servizio di ristorante e pernottamento nel periodo estivo ed è dotato di materiale di pronto soccorso. L'amministrazione, per volere del fondatore, è tenuta dai terrieri di Riva Valdobbia.

### 25) Domenica 20 Ottobre Ferrata dei Picasass Monte Camoscio

Quota massima: Monte Camoscio m. 890  
 Dislivello in salita m. 600 di cui 350 la ferrata  
 Dislivello in discesa m. 600  
 Durata: ore 0,45 avvicinamento;  
 ore 2h15' la ferrata circa.  
 Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione.  
 Attrezzatura obbligatoria: 2 moschettoni a ghiera, 1 cordino D.7 L..3 m., imbrago, casco, set da ferrata omologati.  
 Località partenza: Baveno frazione Oltrefiume

m. 232

Località arrivo: idem.

Difficoltà: Ferrata PD.

Partenza: ore 7,30 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada Schianno - Ritrovo ore 7,20

Quote soci € 13,00 La ferrata è riservata ai partecipanti allo stage, soci CAI

Direttori di escursione: Ivano Facchin, Annalisa Piotto, Attilio Motta, Bruno Barban.

**La ferrata è riservata ai soci CAI.**

*Il nome della ferrata PICASASS è stato scelto in onore alle persone che fin dall'800 hanno lavorato all'estrazione del famoso granito rosa delle cave di Baveno.*

**Descrizione itinerario:**

Dal campeggio si seguono le indicazioni per il Monte Camoscio sentiero M3, inizialmente la strada è asfaltata poi brevemente sterrata, alla fine di questa si trova l'edificio dell'acquedotto comunale e si prende il sentiero a destra, lo si segue fedelmente fino a un bivio, dove a sinistra si prosegue per il M. Camoscio mentre a destra per l'attacco della ferrata.

La ferrata ha esposizione N/E e prende i primissimi raggi di sole della mattina, la prima metà presenta tratti molto aerei. La seconda parte è invece abbastanza appoggiata con diverse parti di facile camminamento.

Appena prima della vetta la ferrata si divide a destra si va diretti in cima a sinistra si affronta un ponte tibetano e poi ci si dirige alla croce.

Per la discesa, seguire l'evidente traccia (sentiero M3) che ci ricondurrà al punto di partenza. Ore 1,00

**Sabato 26 ottobre 2024**  
**Santa Messa.**  
**Aperitivo e Castagnata**

Il coro "Prendi la Nota" del CAI Gazzada Schianno animerà la Santa Messa prefestiva nella Chiesa Parrocchiale di Gazzada, il giorno 26/10/24 alle ore 18.00. Sarà l'occasione anche quest'anno per ricordare tutti i nostri soci, amici e conoscenti, che ci hanno lasciato in tanti, tanti anni di attività.

Una memoria da mantenere viva con il rispetto e l'affetto mai perduti nel tempo, passi, chiacchiere, tavolate, risate e canti che tornano alla mente e accompagnano il cammino di chi rimane.

Al termine della Santa Messa ci trasferiremo in sede CAI per un aperitivo e una mega castagnata.

**Programma Attività 2024**

**Domenica 10 novembre 2024: Gita Culturale - Cremona.**

**Domenica 24 novembre 2024: Rifugio Martina al Monte San Primo.**

**L'angolo della buona letteratura di montagna****Qui il sentiero si perde**

Esistono alcuni libri, scrisse una volta Leonardo Sciascia, che assomigliano alla felicità. L'isola del tesoro, Il conte di Montecristo, Kim, Michele Strogoff: chi di noi potrebbe dimenticare le ore trascorse fuori dal mondo, immersi in una di quelle letture che ci spalancavano universi di cui neanche immaginavamo



l'esistenza? Ecco, inoltrandosi fra le pagine di questo libro, ogni lettore ancora in grado di meravigliarsi vivrà alcune di quelle ore incantate. Non importa se il nome dei due autori non gli dirà niente, perché grazie a loro verrà trascinato, insieme al misterioso protagonista – forse lo zar Alessandro I, il vincitore di Napoleone, che secondo una leggenda non sarebbe morto nel 1825, ma per altri quarant'anni avrebbe condotto una vita segreta di vagabondo, prima monaco, poi schiavo, cercatore d'oro, mendicante, discepolo di un Lama –, in un viaggio vertiginoso e senza fine. Dall'Ucraina al Caucaso, dagli splendori di Samarcanda e di Bukhara alle tende dei nomadi kirghisi, dai deserti della Persia alle pianure innevate della Siberia: quel «Far East» che fu a lungo il territorio stesso dell'Avventura. E come in ogni vero romanzo d'avventura, il lettore incontrerà la più straordinaria accozzaglia umana che si possa sognare: saltimbanchi, cacciatori di

orsi, mercanti di pelli, ladri di cavalli, bari, assassini, zingari, ubriaconi, prostitute, pellegrini, dervisci, sciamani – e naturalmente demoni. Ma il «desiderio troppo grande di solitudine» del protagonista lo condurrà insieme a lui fuori dalle carte geografiche e dalla galera del mondo, là dove «il sentiero si perde». E alla fine non potrà che chiudere queste pagine con un sentimento di profonda gratitudine verso quei due ignoti scrittori, per tutta la meraviglia che hanno saputo regalargli.

dalla quarta di copertina

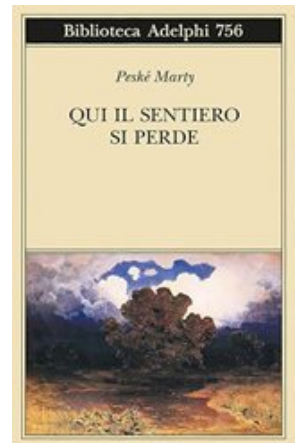
Di Antoinette Peské (Autore), Pierre Marty (Autore), Daniele Petruccioli (Traduttore)

Editore: Adhelpi

Pagine: 446

Prezzo di copertina: € 24,00

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.

[email.caigazzadaschianno@gmail.com](mailto:email.caigazzadaschianno@gmail.com)  
<http://www.caigazzadaschianno.it/>

### Piccolo Dizionario di Flora Alpina: Scabiosa columbaria columbaria Vedovina Selvatica



Famiglia: Dipsacaceae

#### CARATTERISTICHE

Pianta erbacea perenne di dimensioni comprese tra 20 e 60 cm. Radice fittonante molto dura, fusto eretto, provvisto di foglie, generalmente ramificato nella porzione superiore e lievemente pubescente.

Foglie inferiori molto incise e poco pelose, quelle superiori sono pennatosette, con la presenza di lacinie lineari o lanceolate. Foglie cauline con segmento apicale largo 1,5 volte i laterali; questi sono generalmente 8-16 volte più lunghi che larghi. Foglie opache, più o meno irsute.

I singoli fiori sono riuniti in numerose infiorescenze a capolino, di diametro di circa 2,5 cm e portate da brevi peduncoli. Corolla suddivisa in 5 lobi ineguali di colore lilla o blu-violetto. Calice in genere a 5 setole.

Capolini fruttiferi ovoidi. Il frutto è una cipsela pelosa sormontata da 5 reste calicine, generalmente scure, di 0,1-0,2 x 3-4 mm inserite al centro dell'involucro persistente, dentellato.

Fioritura: giugno-ottobre

Distribuzione in Italia: presente in tutta l'Italia continentale e peninsulare. Assente nelle isole maggiori.

Annalisa Piotto

## Ciceri e Tria

Ciceri e tria, cioè pasta fritta e ceci, è un piatto che arriva direttamente dalla tradizione pugliese, più precisamente dal Salento. Si tratta di una ricetta molto antica, che risale fino agli antichi romani. Già il poeta latino Orazio, infatti, ne parlava nei suoi scritti delle Satire, tra i 30 e il 35 a.C.

La vera caratteristica di questo piatto, però, sta proprio nella cottura della pasta! Viene, infatti, in parte fritta e in parte bollita. E poi condita con i ceci, i "ciceri", che vengono cotti a fuoco lento con olio extravergine di oliva, aglio, cipolla e aromi.

### Ingredienti pasta fresca (4 persone)

- 150 g farina 00
- 150 g farina di semola di grano duro rimacinata
- 1685 g acqua a temperatura ambiente
- 1 cucchiaio olio EVO

### Ingredienti condimento

- 150 g ceci precotti
- 2 cipolle bianche piccole
- 2 spicchi aglio interi
- olio extravergine di oliva q.b.
- foglie alloro q.b.
- 350 g brodo vegetale
- Peperoncino q.b.
- olio di semi per friggere
- sale fino q.b.

Per preparare ciceri e tria in un tegame versiamo l'olio e aggiungiamo i 2 spicchi d'aglio interi e sbucciati. Quando l'aglio sarà ben rosolato togliamolo e versiamo quindi la cipolla tritata finemente. Facciamo appassire a fuoco basso aggiungendo del brodo o dell'acqua per non far attaccare sul fondo. Dopo una decina di minuti aggiungiamo anche il peperoncino, senza semi, e l'alloro. Scoliamo i ceci già cotti dall'acqua di governo e aggiungiamoli in pentola, versando il brodo vegetale poco a poco. Dovranno cuocere, con il coperchio, per circa 5 minuti.

Prepariamo l'impasto. In una ciotola setacciamo le farine, poi versiamo pian piano l'acqua a temperatura ambiente e l'olio d'oliva e cominciamo a impastare. Aiutiamoci prima con una forchetta, poi lavoriamo a mano. Quando l'impasto comincia a essere più

compatto trasferiamolo sul piano di lavoro, leggermente unto. Lavoriamolo fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, quindi avvolgiamolo nella pellicola alimentare e lasciamolo riposare per circa 30 minuti a temperatura ambiente. Una volta passata mezz'ora riprendiamo l'impasto e stendiamo aiutandoci con il mattarello oppure con la macchina per la pasta. Dobbiamo ottenere una sfoglia sottile di circa 2-3 millimetri. Quindi realizziamo le tagliatelle e poi tagliamole per una lunghezza massima di circa 8-9 centimetri. Teniamo con attenzione con le dita le estremità dei pezzetti di pasta che abbiamo realizzato. Quindi torciamole in direzione opposta, per dare una forma a spirale, e posiamole su un vassoio a seccare per circa 2 ore.

In una pentola mettiamo a scaldare l'olio di semi per friggere, portandolo a 170 °C. Prendiamo, quindi, poco meno di metà della pasta che abbiamo realizzato e friggiamola finché non sarà dorata. Quindi scoliamola e lasciamola asciugare su un vassoio rivestito con carta da frittura.

In un'altra pentola lessiamo la pasta rimasta per circa un minuto, quindi scoliamola e aggiungiamola alla pentola dei ceci. Spegliamo e mescoliamo per amalgamare bene i sapori.

Impiattiamo quindi la pasta con i ceci e guarniamo con la tria fritta. I nostri ciceri e tria sono pronti

**Elisa Mazzi**



## NOVITÀ DALLA NOSTRA BIBLIOTECA



### Piacentini Achille

Il K2 di Vittorio Lombardi. La storia della spedizione al K2: 1953 - 1954 - 1955

attraverso i documenti dell'archivio personale di Vittorio Lombardi

Bergamo: Club Alpino Italiano, 2023

311 pagine illustrate; altezza dorso: 24 cm

Vi sono uomini che, più di altri, sanno tenere saldamente unite la passione per l'arte e quella per la montagna. Fra questi, Vittorio Lombardi (Inzino, 14 luglio 1893 - Modena, 27 giugno 1957). Il suo mecenatismo nei primi anni '50 si stava orientando anche verso il mondo della montagna. Ricco industriale, egli era anche consigliere del Cai nazionale. Grande amico di Ardito Desio, fu proprio Lombardi a garantire al celebre geologo, di fronte al voltaggiaccio del governo italiano, i finanziamenti necessari al perfezionamento della spedizione italiana al K2 prevista per l'estate del 1954 (fonte Lo Scarpone).



### Miserochi Giuseppe

Sfiorare il cielo: le grandi conquiste alpinistiche e lo sviluppo delle conoscenze sulla fisiologia dell'alta quota

Milano: Club Alpino Italiano, 2022

143 pagine illustrate; altezza dorso: 21 cm

L'attività scientifica e di ricerca è stata, a partire dal XVI secolo,

uno dei motivi principali per l'esplorazione dell'ambiente montano. Non a caso, la lunga e difficile storia delle imprese

alpinistiche ha coinciso con l'altrettanto complessa evoluzione delle conoscenze fisiologiche sull'esposizione all'alta quota. Questo volume, ripercorrendo le avventurose osservazioni scientifiche del passato in territori impervi, si propone nella duplice veste di breve compendio per la comprensione della risposta adattiva dell'organismo umano all'alta montagna e di agile guida per una corretta e salutare frequentazione dell'ambiente alpino. Sarà dunque un itinerario tra passato e presente, tra storia e medicina (fonte Cai Store).



### Massena Antonio

La memoria della luce: la Cineteca del Club Alpino Italiano tra storia e attualità

Milano: Club Alpino Italiano, 2022  
363 pagine illustrate; altezza dorso: 26 cm

La memoria storica di ogni patrimonio culturale e intellettuale non è solo il ricordo di luoghi, accadimenti e personaggi, ma è

soprattutto la testimonianza viva di un'epoca pionieristica che ha saputo definire nuove prospettive e nuove idee. Altri e diversi orizzonti che la Cineteca del Club Alpino Italiano ha saputo tracciare nel campo dell'alpinismo. Storia, critica, estetica e trasformazione tanto del linguaggio cinematografico quanto della società sono elementi intimamente legati, per questo La memoria della luce intende non solo documentare il prezioso patrimonio filmico conservato dalla Cineteca, ma anche ricostruire la storia delle donne e degli uomini che hanno realizzato e reso possibile tutto ciò: da chi le montagne le ha narrate con le immagini, a chi ha saputo preservare documentazione e materiali per le generazioni future (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/>

## Rifugio Martina al Monte San Primo



Se siete amanti delle camminate in montagna o semplicemente in cerca di una fuga dalla frenesia della città, il Rifugio Martina, situato sul Monte San Primo, potrebbe essere la vostra prossima destinazione ideale. Situato tra le Alpi lombarde, sopra il Lago di Como, questo rifugio è un punto di riferimento per gli escursionisti, famiglie e

appassionati della natura.

### La zona del Monte San Primo

Il Monte San Primo, con i suoi 1.682 metri di altezza, è la vetta più alta del Triangolo Lariano. La zona offre un panorama mozzafiato che spazia dal Lago di Como fino alle cime delle Alpi. Nei giorni limpidi, è possibile vedere anche il Monte Rosa e la catena delle Alpi svizzere. Il San Primo è un'area ideale per gli amanti delle escursioni, grazie ai numerosi sentieri di diversa difficoltà. In inverno, la zona si trasforma in una piccola stazione sciistica per chi ama sciare o praticare sci alpinismo.

**Il Monte San Primo** è una montagna situata, tra i due rami del **Lago di Como**. Oltre alla sua bellezza naturale e alla varietà di percorsi escursionistici, il San Primo è ricco di elementi di interesse

storico, culturale, economico e geologico. Ecco un approfondimento su questi aspetti.

### Geologia del Monte San Primo

Il **Monte San Primo** fa parte delle **Prealpi Lombarde**, che si sono formate durante il processo di orogenesi alpina, risalente a circa **60-100 milioni di anni fa**. Questo processo ha sollevato e deformato i sedimenti marini accumulati in antichi bacini, dando origine alle attuali catene montuose.

Il terreno del Monte San Primo è composto prevalentemente da rocce calcaree e dolomitiche, depositatesi nel **Triassico**, circa **200 milioni di anni fa**. Queste rocce sono spesso ricche di fossili, testimoniando la presenza di un antico mare tropicale. L'erosione provocata dall'acqua, dal vento e dal gelo ha modellato il paesaggio attuale, caratterizzato da valli, prati alpini e affioramenti rocciosi.

Sul versante geologico, il San Primo, come altre montagne del Triangolo Lariano, è importante anche per la presenza di grotte e formazioni carsiche, sebbene meno sviluppate rispetto a zone alpine più elevate. Il terreno calcareo favorisce il drenaggio delle acque piovane, che si infiltrano nel sottosuolo creando piccole cavità e sorgenti.

### Cenni storici

La storia del **Monte San Primo** è strettamente legata alle popolazioni locali e al loro rapporto con l'ambiente montano. Fin dall'epoca preistorica, queste aree furono popolate da pastori e agricoltori, che sfruttavano i pascoli e le risorse naturali delle montagne.

Nell'epoca medievale, la zona era parte dei possedimenti feudali dei nobili locali, che controllavano le attività economiche e le risorse della regione. Il **Triangolo Lariano** ha sempre avuto un'importanza strategica per via della sua posizione tra i laghi e la vicinanza alla **Via Regina**, un'antica strada che collegava Milano alle Alpi.

Nel corso del tempo, la zona ha visto lo sviluppo di borghi e frazioni, come **Civenna**, **Pian del Tivano**, e ovviamente **Bellagio**, che oggi è una delle mete turistiche più famose della Lombardia. Questi villaggi rurali, che per secoli hanno vissuto di agricoltura, allevamento e commercio, si sono lentamente adattati al turismo, che è diventato la principale attività economica del territorio.

### Cultura e tradizioni locali

Il **Triangolo Lariano** ha una cultura ricca di tradizioni legate alla montagna e alla vita rurale. Le feste locali, soprattutto nelle frazioni più alte, celebrano spesso il passaggio delle stagioni e la transumanza delle greggi, ovvero lo spostamento del bestiame dai pascoli estivi a quelli invernali.

Uno degli aspetti culturali più importanti è la produzione di **formaggi** e altri prodotti caseari. **Le malghe** (baite di montagna) e **gli alpeggi** della zona del Monte San Primo sono ancora attivi, e qui vengono prodotti formaggi tipici come il **taleggio**, il **caprino** e altri formaggi freschi e stagionati, con metodi artigianali tramandati di generazione in generazione.

Dal punto di vista religioso, l'area è caratterizzata dalla presenza di piccole chiesette e santuari montani, che per secoli hanno rappresentato un punto di riferimento spirituale per le comunità di montagna. Alcune di queste chiese sono ancora meta di pellegrinaggi.

### Economia della zona

L'economia del Monte San Primo e del Triangolo Lariano ha subito una profonda trasformazione nel corso del XX secolo, con il passaggio da un'economia basata sull'agricoltura e la pastorizia a una dominata dal turismo.

Tradizionalmente, le attività agricole erano concentrate sulla coltivazione di **cereali**, **vigneti** e la produzione di **formaggi**. I pascoli montani venivano utilizzati per l'allevamento di bovini e caprini, che fornivano latte e carne. Ancora oggi, molte aziende agricole locali

producono prodotti tipici legati a queste tradizioni, come il **burro di montagna** e la **ricotta**.

Con l'afflusso di turisti, specialmente a partire dalla seconda metà del XX secolo, l'economia del Triangolo Lariano ha visto un boom legato alla ricettività turistica. Oggi, località come Bellagio sono rinomate in tutto il mondo, e anche la montagna ha visto uno sviluppo del turismo escursionistico e sportivo.

Il **Monte San Primo** attira escursionisti, sciatori, amanti delle ciaspolate e appassionati di mountain bike. I rifugi, come il **Rifugio Martina**, sono diventati punti di riferimento per i visitatori che desiderano esplorare la montagna e godersi i panorami mozzafiato sul Lago di Como.

### Flora e fauna

La flora e la fauna del Monte San Primo riflettono la biodiversità delle Prealpi Lombarde. Nelle zone più basse si trovano **boschi di latifoglie** (faggi, querce, castagni), mentre salendo di quota si incontrano **praterie alpine**. Queste praterie vengono spesso utilizzate come pascoli estivi per il bestiame.

La fauna comprende specie comuni nelle Alpi, come **caprioli**, **camosci**, **volpi**, e diverse specie di uccelli rapaci, tra cui la **poiana**. Durante le escursioni, non è raro imbattersi in tracce lasciate dagli animali selvatici che abitano la zona.

### Curiosità

Il Monte San Primo è conosciuto anche per essere uno dei punti migliori per ammirare il **Lago di Como** e le Alpi circostanti. In inverno, il Monte San Primo è una popolare destinazione per escursioni sulla neve, sci e ciaspolate.

Nei pressi del Monte San Primo si trova il **Pian del Tivano**, una conca naturale nota per fenomeni meteorologici particolari, tra cui le inversioni termiche che creano suggestivi banchi di nebbia.

In sintesi, il **Monte San Primo** non è solo una montagna affascinante dal punto di vista naturalistico, ma anche un luogo ricco di storia, cultura e tradizioni. Esplorare questa zona permette di immergersi in un paesaggio variegato, che ha visto cambiare nel corso dei secoli l'economia e lo stile di vita della sua popolazione, mantenendo però intatte le sue radici profonde.

### Cosa offre il Rifugio

Il Rifugio Martina è noto non solo per la sua posizione privilegiata, ma anche per i servizi che offre. Dispone di dormitori con un totale di **30 posti letto**, divisi in camere comuni, perfetti per gruppi o famiglie che vogliono trascorrere una notte immersi nella natura. I servizi includono docce calde e una zona relax.

### Cucina e Menu tipico

Uno dei punti forti del Rifugio Martina è sicuramente la cucina. Qui si possono gustare i piatti tipici della tradizione lombarda, preparati con ingredienti genuini e locali. Il menu varia a seconda della stagione, ma alcuni classici non mancano mai. I

**pizzoccheri** sono un must, così come la **polenta**, servita con stufati di carne o formaggi della zona. Non mancano poi salumi e formaggi tipici del territorio, accompagnati da vini locali e dolci fatti in casa come la crostata ai frutti di bosco.



### Perché visitare il Rifugio Martina?



Il Rifugio Martina è la meta ideale per chi cerca un'esperienza autentica in montagna. Tra il fascino della sua storia, la bellezza del paesaggio circostante e la bontà dei piatti tipici, questo rifugio vi farà innamorare della montagna e vi offrirà un rifugio perfetto per rilassarsi dopo una giornata di cammino. Che siate escursionisti esperti o famiglie in cerca di una giornata nella natura, qui troverete un'accoglienza calorosa e un'atmosfera che vi farà sentire come a casa.

## Un po' di storia del rifugio

### Le origini e la realizzazione

Il rifugio fu inaugurato nel 1902, su iniziativa della Società Escursionisti Comaschi (SEC), che riconobbe il valore strategico di offrire un punto d'appoggio agli escursionisti che si avventuravano sul Monte San Primo. A quell'epoca, non esistevano le infrastrutture moderne di oggi, e rifugi come il Martina diventavano un vero e proprio rifugio nel senso letterale della parola: un posto dove ripararsi, riposarsi e rifocillarsi dopo lunghe camminate in un territorio ancora aspro e selvaggio.

La scelta del nome "Martina" non è casuale: è un omaggio alla famiglia Martina, che contribuì in modo determinante alla realizzazione del rifugio. Questa famiglia aveva forti legami con il territorio e volle offrire agli amanti della montagna un punto di ristoro dove sentirsi a casa, pur in un ambiente naturale che allora poteva sembrare distante e isolato.

### La proprietà e la gestione nel tempo

Nel corso degli anni, la gestione del rifugio è passata attraverso diverse mani, mantenendo però sempre un forte legame con la comunità locale. La proprietà oggi è ancora della Società Escursionisti Comaschi, che si occupa della sua manutenzione e valorizzazione, in stretta collaborazione con le famiglie e i gestori che nel corso degli anni hanno saputo mantenere viva la tradizione dell'ospitalità montana.

Nonostante i cambiamenti e le modernizzazioni che si sono succedute, il Rifugio Martina ha sempre mantenuto una gestione familiare, che rispetta lo spirito accogliente e informale tipico di questo tipo di strutture. La famiglia dei gestori attuali continua a curare ogni aspetto del rifugio, dalle camere alla cucina, con un'attenzione particolare per la qualità dell'esperienza che viene offerta agli ospiti.

### Trasformazioni e ristrutturazioni

Nel corso dei suoi oltre cento anni di vita, il rifugio ha subito diverse trasformazioni e ristrutturazioni, per adattarsi alle esigenze dei tempi moderni senza però perdere il suo carattere originario. Durante la Seconda Guerra Mondiale, il rifugio fu chiuso per un periodo a causa delle difficoltà economiche e delle condizioni di insicurezza dell'epoca. Negli anni successivi al conflitto, però, è stato riaperto e ampliato, per accogliere un numero sempre maggiore di escursionisti, che cominciarono a scoprire il piacere delle camminate in montagna come svago e attività ricreativa.

Uno dei momenti più significativi della storia del rifugio è stata la ristrutturazione degli anni '60, che ha visto l'ampliamento degli spazi interni e l'introduzione di servizi più moderni, come le docce e i nuovi impianti di riscaldamento. Nonostante queste modifiche, il rifugio ha sempre mantenuto un'atmosfera semplice e rustica, che lo distingue dai moderni alberghi di montagna.

### Un legame con il territorio

Il rifugio Martina è sempre stato strettamente legato alla comunità locale e al territorio circostante. Molte delle materie prime utilizzate nella cucina del rifugio provengono direttamente dalle valli circostanti,

come il formaggio prodotto dagli alpeggi locali, la carne degli allevamenti di montagna e le verdure coltivate nelle piccole aziende agricole della zona.

Il rifugio si è anche fatto promotore della valorizzazione del Monte San Primo e delle attività escursionistiche nel Triangolo Lariano. Nel corso degli anni, ha ospitato numerosi eventi organizzati dalle sezioni locali del CAI (Club Alpino Italiano) e da altre associazioni escursionistiche, diventando un punto di ritrovo per chi ama la montagna e le attività all'aria aperta.

### Il rifugio oggi

Oggi, il Rifugio Martina continua ad essere un punto di riferimento per escursionisti e amanti della natura, che trovano qui non solo un posto dove riposarsi, ma anche un luogo dove condividere storie e esperienze con altri viaggiatori. Grazie alla gestione attenta e rispettosa della tradizione, il rifugio riesce a mantenere vivo lo spirito con cui fu fondato oltre un secolo fa: un luogo di accoglienza, dove la montagna non è solo un paesaggio da ammirare, ma un'esperienza da vivere.

Che sia per una semplice escursione giornaliera, o per trascorrere una notte sotto il cielo stellato, il Rifugio Martina è una destinazione che ha il sapore della storia e il fascino della tradizione alpina, un vero e proprio simbolo del Monte San Primo e delle sue meraviglie naturali.

### Attività nei dintorni

Il Rifugio Martina, situato a quota 1.230 metri sul Monte San Primo, è un punto di partenza ideale per una vasta gamma di attività outdoor. La sua posizione privilegiata, nel cuore del Triangolo Lariano, offre una grande varietà di percorsi escursionistici, itinerari di alpinismo, ciaspolate e percorsi per lo sci alpinismo, adatti a tutti i livelli di esperienza.

### Percorsi escursionistici

La zona attorno al Rifugio Martina è un vero paradiso per gli amanti delle escursioni. Tra i numerosi sentieri che si possono intraprendere, eccone alcuni dei più noti:

#### 1. Sentiero verso la vetta del Monte San Primo

Uno dei percorsi più frequentati dagli escursionisti è la salita verso la vetta del Monte San Primo (1.682 metri). Il sentiero parte proprio dal rifugio e, in circa 1 ora e mezza, raggiunge la cima, attraversando boschi e prati alpini. Il percorso è moderatamente impegnativo, ma la vista dalla vetta ripaga di ogni sforzo: da qui si può ammirare il Lago di Como, le Prealpi e, nelle giornate più limpide, la catena delle Alpi, con il Monte Rosa che sventa all'orizzonte.

#### 2. Anello del Monte San Primo

Per chi preferisce un itinerario circolare, l'Anello del Monte San Primo è un'ottima opzione. Questo percorso si snoda intorno alla montagna, offrendo una varietà di paesaggi, dai boschi di faggi alle praterie alpine. L'intero anello si completa in circa 4-5 ore e non presenta particolari difficoltà, risultando adatto anche a escursionisti meno esperti.

#### 3. Sentiero del Dorsale Lariana

Un itinerario più lungo, ma spettacolare, è quello che fa parte della Dorsale Lariana, un sentiero di media e lunga percorrenza che collega Como a Bellagio lungo il crinale montuoso del Triangolo Lariano. Dal Rifugio Martina è possibile unirsi a questa dorsale, camminando lungo tratti che offrono panorami mozzafiato sul Lago di Como. Lungo il percorso si incontrano piccole baite, pascoli e punti panoramici davvero suggestivi. È un'escursione che può durare anche più giorni, ma vari tratti sono fattibili come trekking giornalieri.

#### 4. Escursione a Bellagio

Un'idea interessante è quella di partire dal Rifugio Martina e scendere verso Bellagio, la famosa località sul Lago di Como. Il sentiero che scende dal San Primo attraversa boschi di castagni e piccoli borghi, regalando un viaggio tra natura e storia. Il percorso dura circa 3 ore in discesa e permette di scoprire paesaggi diversi, dall'alta montagna fino alla dolcezza del lago.

#### Percorsi di alpinismo

Sebbene il Monte San Primo non sia una destinazione alpinistica di alta difficoltà, ci sono diverse opportunità per gli appassionati di arrampicata e vie ferrate, soprattutto nelle vicinanze:

- **Falesie della Valbrona:** Situata a poca distanza dal Rifugio Martina, la Valbrona offre alcune falesie attrezzate per l'arrampicata sportiva, con vie di diversa difficoltà. Le pareti calcaree, esposte a sud, permettono di arrampicare in gran parte dell'anno, con vie che variano dai gradi più facili a quelli più impegnativi.
- **Alpinismo invernale:** Durante l'inverno, con le giuste condizioni di neve e ghiaccio, è possibile avventurarsi in qualche itinerario di misto o in salite di ghiaccio nelle zone circostanti il Monte San Primo. Non ci sono pareti particolarmente tecniche, ma i pendii più ripidi offrono un buon campo di gioco per chi vuole cimentarsi con piccozze e ramponi.

#### Ciaspolate

Quando arriva l'inverno e la neve copre i sentieri, la zona diventa perfetta per le ciaspolate. Il Monte San Primo, grazie ai suoi ampi pendii e dolci declivi, offre una vasta scelta di percorsi da percorrere con le ciaspole, immersi in un paesaggio invernale da fiaba:

##### 1. Ciaspolata verso la vetta del Monte San Primo

La ciaspolata più classica è quella che porta alla vetta del Monte San Primo. Partendo dal Rifugio Martina, si segue un tracciato che, a seconda dell'innnevamento, può essere battuto oppure su neve fresca. L'itinerario è lo stesso della versione estiva, ma la neve rende il tutto più magico e suggestivo. La salita richiede circa 2 ore.

##### 2. Ciaspolata Anello del Monte San Primo

Anche l'anello del San Primo si presta benissimo alle ciaspolate. Con le ciaspole ai piedi, si può seguire questo percorso circolare che passa per boschi innevati e praterie, dove non è raro incontrare tracce di animali selvatici. Il percorso completo richiede circa 4-5 ore e offre splendide vedute invernali sul lago e sulle montagne circostanti.

##### 3. Ciaspolata fino alla Colma di Sormano

Un'altra opzione è ciaspolare fino alla Colma di Sormano, un percorso ad anello che parte dal Rifugio Martina e tocca il famoso Muro di Sormano, una ripida salita amata dai ciclisti. Questo itinerario si snoda per circa 3 ore e offre un bel mix di panorami e tranquillità.

#### Sci Alpinismo

La zona del Monte San Primo è frequentata anche dagli appassionati di sci alpinismo, grazie ai suoi pendii dolci ma aperti e alla buona esposizione che permette una lunga stagione sciistica:

##### 1. Salita sci alpinistica al Monte San Primo

Questo è il percorso classico per gli sci alpinisti. Partendo dal Rifugio Martina, si risale la montagna seguendo il pendio che porta alla vetta. La salita è accessibile a sciatori di livello intermedio e, nelle giornate di neve fresca, la discesa lungo i pendii aperti è un vero piacere. La salita richiede circa 2 ore, a seconda delle condizioni della neve.

##### 2. Giro ad anello con gli sci

Gli sciatori alpinisti più esperti possono intraprendere un itinerario più lungo e vario, facendo un anello attorno al Monte San Primo. Si parte dal rifugio, si sale verso la cima e si scende lungo un versante diverso, percorrendo in totale circa 4-5 ore. Questo tipo di percorso regala belle discese su neve soffice e panorami mozzafiato sul Lago di Como.

Che siate appassionati di trekking, di escursionismo invernale con le ciaspole, di sci alpinismo o alpinisti in cerca di emozioni, il Rifugio

Martina e il Monte San Primo offrono una varietà di attività all'aperto per ogni stagione. Con i suoi panorami incantevoli e la possibilità di immergersi completamente nella natura, questa zona è una vera oasi per chi ama la montagna in ogni sua forma.

#### Come raggiungere il rifugio

##### A piedi

Per raggiungere il Rifugio Martina partendo da Bellagio, esiste un percorso classico che offre una bellissima esperienza immersa nella natura, con viste mozzafiato sul Lago di Como e sulle montagne circostanti. Vediamo i dettagli del percorso, il dislivello e il sentiero da seguire.

##### Percorso da Bellagio al Rifugio Martina

- Punto di partenza: Bellagio, frazione San Giovanni
- Quota di partenza: 229 metri s.l.m.
- Quota di arrivo: 1.230 metri s.l.m. (Rifugio Martina)
- Dislivello positivo: 1.001 metri
- Tempo di percorrenza: circa 3 ore (a seconda del passo e delle soste)
- Difficoltà: E (Escursionistica), non presenta particolari difficoltà tecniche, ma richiede una buona condizione fisica per affrontare il dislivello.
- Segnaletica: Sentiero CAI 31, con deviazioni segnalate.

##### Descrizione del percorso

Il sentiero inizia dalla frazione di San Giovanni di Bellagio, un piccolo e pittoresco villaggio affacciato sul Lago di Como. Da qui si segue la strada che attraversa le frazioni di Civenna e Pian del Tivano, dirigendosi verso il Monte San Primo.

##### 1. Prima parte: San Giovanni – Civenna

Dal centro di Bellagio si sale attraverso boschi di castagni seguendo il sentiero CAI 31, ben segnalato, che porta verso la frazione di Civenna. Il sentiero è regolare, con una salita graduale all'inizio, che permette di prendere il ritmo.

##### 2. Seconda parte: Civenna – Piano Rancio

Da Civenna, si continua lungo il sentiero che diventa leggermente più ripido. Qui si sale gradualmente attraverso una fitta vegetazione fino a raggiungere il Piano Rancio, una piana aperta a circa 1.000 metri di quota, che offre una vista spettacolare sul Lago di Como.

##### 3. Terza parte: Piano Rancio – Rifugio Martina

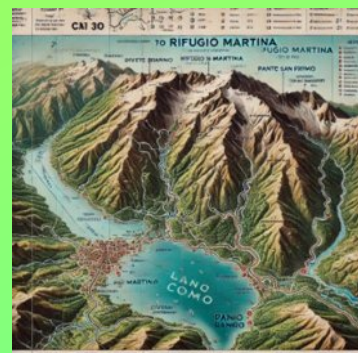
Dal Piano Rancio, si prende la deviazione per il Rifugio Martina, ben segnalata. Il percorso diventa più ripido nell'ultimo tratto, attraversando boschi e pascoli. In circa 30-40 minuti di cammino si arriva al rifugio, situato in una posizione panoramica.

##### In auto:

Se preferite arrivare in auto, potete partire da Como e seguire le indicazioni per il Monte San Primo. C'è una strada asfaltata che arriva fino a circa 20 minuti dal rifugio, dove potrete parcheggiare e proseguire a piedi lungo un comodo sentiero. D'inverno, però, ricordate di controllare le condizioni della strada, poiché potrebbe essere necessario l'uso di catene o pneumatici da neve.

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  
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, sognare .....questo fa il coro  
C.A.I.

**“Prendi la nota”**

Dalla sua nascita, nell'estate del 2013, per “  
colpa” di un gruppo di entusiasti e un po’  
matti soci C.A.I.

**RINNOVO QUOTE ASSOCIATIVE**

IL Consiglio Direttivo ha fissato le quote associative valide per l'anno 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