

Come comportarsi in montagna?

10 RACCOMANDAZIONI



01

Rispetta la natura e chi abita la montagna

Non abbandonare rifiuti, non avvicinare gli animali e non raccogliere fiori, ma rispetta anche chi vive e lavora in montagna, senza danneggiare i pascoli e infastidire il bestiame.

IN MONTAGNA, I CANI, SEMPRE AL GUINZAGLIO

Rispetta il lavoro degli allevatori e la fauna locale e segui poche semplici regole per convivere in armonia con tutti durante le tue escursioni.



02

Pianifica l'escursione

Studia attentamente il tuo itinerario, gli altri sentieri della zona, la posizione di rifugi e punti d'appoggio e la loro apertura.

Pensa sempre a un "piano B".



03

Porta con te una carta escursionistica

Anche se pensi di conoscere la zona dell'itinerario, è sempre importante avere un quadro completo dei sentieri che solo un supporto cartaceo, in scala adeguata (1:25.000 o 1:50.000), può offrire.



04

Parti presto

C'è molto da vedere, in montagna: bisogna avere tempo per camminare e tempo per guardarsi in giro, godendosi la giornata senza fretta. Partire presto significa poter approfittare della luce in ogni stagione e - soprattutto in estate - evitare i temporali, che solitamente si concentrano nel pomeriggio. In ogni caso, porta sempre con te una pila frontale.



05

Consulta il bollettino meteo

Ricorda che in montagna brutto tempo significa minore visibilità, temperatura bassa, rischio maggiore di scivolare, possibilità che si verifichino smottamenti. D'inverno, un'escursione su terreno innevato non può prescindere da un'attenta consultazione del bollettino valanghe.



06

Fai sapere a qualcuno dove vai

Informa sempre qualcuno dell'itinerario che intendi percorrere. A maggior ragione se intendi compiere un'escursione da solo.



07

Valuta la tua forma fisica e la tua preparazione

Prima di partire, scegli un percorso adatto alle tue possibilità. Durante l'escursione non esitare a cambiare programma, o a tornare indietro, se il percorso si rivela troppo impegnativo per la tua forma fisica o per la tua preparazione tecnica.



08

Le calzature

Avere buone calzature è fondamentale: devono essere di buona fattura, comode, con una suola in grado di garantire tenuta su ogni tipo di terreno. Scegli una scarpa morbida e leggera per le uscite a bassa quota, robusta e più rigida per le escursioni sulla neve o in alta montagna. Scegli scarpe impermeabili, ma anche traspiranti: quando i piedi sono bagnati è più facile che si formino vesciche.



09

Zaino, abbigliamento, accessori

Escursione di una giornata o percorso in più tappe?

Gli zaini da 20 a 30 litri sono ideali per escursioni giornaliere, quelli più grandi sono adatti a contenere ciò che serve per itinerari più lunghi.

Per la scelta dell'abbigliamento segui la regola degli strati da aggiungere o togliere in base alla temperatura.

Nello zaino non devono mai mancare guanti, cappello e una giacca antivento/antipioggia, borraccia, crema per la protezione solare e un buon paio di occhiali da sole.



10

Mangia il giusto, bevi tanto

Sono sempre importanti un'alimentazione equilibrata e una corretta idratazione, ricorrendo a sali e a integratori. Porta sempre con te del cibo energetico come frutta secca, cioccolato o biscotti.

Fonte: Regione Lombardia



RIFUGI in rosa

3^a edizione | Estate 2025



Un'iniziativa di sensibilizzazione sui temi della salute e della prevenzione, e per promuovere circuiti virtuosi legati alla montagna



RIFUGI in rosa

3^a edizione
Estate 2025

Continua il percorso nato a fine estate 2023, sviluppato nel 2024 con il coinvolgimento di un primo gruppo di Rifugi bresciani aderenti ad Assorifugi Lombardia e ben avviato a consolidarsi nell'estate 2025.

Il tema nodale nasce dall'attenzione che da molte parti viene rivolta alla **Salute della donna**, al suo benessere ed alle condizioni fisiche e morali del suo lavoro in Montagna, come imprenditrice del turismo delle terre alte, dell'accoglienza, della ristorazione; ma anche come guida sicura per chi percorre sentieri, tratturi, crinali.

Pensando al benessere globale di madri e figlie, amiche, collaboratrici e volontarie che popolano la Montagna, è nata la voglia di raccontare quella parte della loro vita che fa la differenza anche quassù, dove finisce la terra e inizia il cielo.

"Rifugi in Rosa" vuole essere un racconto vissuto e dinamico di giorni, notti, stelle, sole, nebbie, tempeste e di nuovo sereno, ascoltando voci di donne che hanno fatto del lavoro in Montagna una filosofia di vita, una passione, una missione.

Ogni Rifugio aderente all'iniziativa racconta la sua storia e altre storie create da mani di donne che costruiscono il futuro per la famiglia e per quel fazzoletto di Montagna di cui sono preziose custodi.



L'iniziativa vuole testimoniare l'importanza di essere in buona salute per viverci bene, in armonia con gli altri e con il mondo unico della Montagna.

Ats della Montagna e Asst della Valcamonica hanno accolto l'invito a proporre alle donne che lavorano quassù e a tutte (ma anche a tutti) coloro che avranno l'opportunità di partecipare agli eventi in calendario, un percorso che mette al centro i "corretti stili di vita".

L'**Università della Montagna** di Edolo, sede tra i monti dell'Università degli Studi di Milano, ha colto il senso della proposta di Assorifugi, in piena sintonia con i principi di solidarietà, sussidiarietà e resilienza.

Andos Vallecamonica-Sebino partecipa con le sue volontarie per testimoniare la bellezza della vita e costruire, assieme, un percorso sano nella lotta al tumore al seno.

Parco dell'Adamello, Parco dello Stelvio, Orobie bresciane e bergamasche e Riserva delle Valli di S. Antonio sono il regno magico dove tutto questo trova casa.

Sistema Socio Sanitario



ATS Montagna
ASST Valcamonica



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI MILANO



Comitato A.N.D.O.S.
di Valle Camonica - Sebino ODV
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno



programma

GIUGNO

Sabato 7 giugno

RIFUGIO PREMASSONE | Val Malga, Sonico

Tel. 339.7471594 | Cin IT017181B8LFVVLNX

Giornata di apertura dalle ore 14.00

Donna, Montagna, Rifugio per un'ecologia globale della mente.

Sabato 14 giugno

RIFUGIO CARLO TASSARA | Località Bazena, Breno

Tel. 331.3424485 | Cin IT017028 B8FLIS5LEY

Dalle ore 14.30

Prevenzione e serenità in Montagna.

Domenica 29 giugno

RIFUGIO VAL MALGA | Località Ponte Faeto, Sonico

Tel. 339.3254090 | Cin IT017181B82RMHXCWS

Dalle ore 14.30

Donne e Libertà, sui sentieri della Resistenza.

LUGLIO

Sabato 5 luglio

RIFUGIO MOLA | Località Mola, Edolo

Tel. 348.4161910 | Cin IT017968B 8QM4PECWL

Dalle ore 14.30

Oasi di bellezza, natura, spiritualità.

Venerdì 11 luglio

RIFUGIO STELLA ALPINA

località Fabrezza di Saviore dell'Adamello

Tel. 348.9851304 - 334.2306502 | Cin IT014073B8NDTZKOU

Dalle ore 14.30

La misteriosa Val Salarno.

Sabato 12 luglio

RIFUGIO PETITPIERRE CORNO D'AOLA

Loc. Corno d'Aola, Ponte di Legno

Tel. 0364.91022 | IT01714888JZ4Z8G78

Dalle ore 14.30

Sulle tracce di Poeti alpini.

Sabato 19 luglio

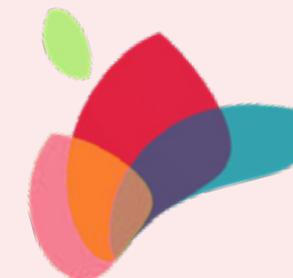
RIFUGIO ALPINI CAMPOVECCHIO

Valle di Campovecchio, Corteno Golgi

Tel. 0364.74108 | Cin IT017063B8R Y2DP5YG

Dalle ore 14.30

La Valle onora la sua Santa.



Sabato 19 luglio

RIFUGIO VALDAJONE

Area vasta Valgrigna | Valdaione, Biello

Tel. 327.9356944 | Cin IT017018B8XJ7724S

Dalle ore 14.30

Cappello alpino con la penna rosa.

Domenica 20 luglio

RIFUGIO VALMALZA

Valle delle Messi, Ponte di Legno

Tel. 348.7962766 | Cin IT017148B8JOGALCLI

Dalle ore 14.30

Scienza e intelligenza in rosa.

Sabato 26 luglio

RIFUGIO SANDRO OCCHI ALL'AVIOLO

Lago Aviolo-Val Paghera, Vezza d'Oglio

Tel. 0364.76110 | Cin IT017068B88VNHD93T

Dalle ore 14.30

Donne sul sentiero numero 1.

AGOSTO

Venerdì 1 agosto

RIFUGIO TORSOLETO | Valle del Largone, Paisco Loveno

Tel. 347.8601478 | Cin IT017131B8CMC63684

Dalle ore 14.00

Una Montagna di solidarietà.

Sabato 2 agosto

RIFUGIO BAITONE | Lago Baitone, Sonico

Tel. 366.4989688 - 335.8166047 | Cin IT017 181B85SBMDEK5

Dalle ore 14.00

Uomini e dighe.

Domenica 3 agosto

RIFUGIO CAMPIONE | Passo Campelli, Cervo

Tel. 347.2571167 | Cin IT017049B8R7V8NW88

Mattino e pomeriggio

Un pieno di salute parte dal cuore.

Sabato 30 agosto

RIFUGIO PASSO CROCEDOMINI | Passo Crocedomini, Breno

Tel. 0364.310425 | Cin IT017028B8NZB9TBXH

Dalle ore 14.30

Un grande respiro dalle terre alte.



Scopri sul sito rifugi.lombardia.it
il programma dei Rifugi in rosa
a Sondrio e Alto Lario

