

# RIFUGI in rosa



Un'iniziativa che mira a sensibilizzare le donne sui temi della salute e della prevenzione, oltre a promuovere circuiti virtuosi legati alla montagna.

L'obiettivo è quello di aumentare la consapevolezza della popolazione femminile riguardo la salute, la prevenzione e i corretti stili di vita e di attivare circuiti fisici, mentali e psicologici positivi legati alla montagna, affidando alle donne il ruolo di protagoniste.

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.

Il tema nodale nasce dall'attenzione che da molte parti viene rivolta alla salute della donna, al suo benessere e 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.

Rifugi in Rosa vuole essere anche 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.

La bellezza di un lavoro faticoso ma capace di insegnare ogni giorno a guardare in alto, con gratitudine e serenità.

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 vede il coinvolgimento di **ATS Montagna** che ha accolto l'invito a proporre alle donne che lavorano in montagna ma anche a tutte/ tutti coloro che avranno l'opportunità di partecipare agli eventi in calendario, un percorso che mette al centro i "corretti stili di vita".

# Scopri il programma dell'edizione 2026 Rifugi in Rosa in Valtellina



Sarà possibile raggiungere tutti i rifugi accompagnati da una Guida di media montagna

## LUGLIO

**MERCOLEDÌ 1 LUGLIO RIFUGIO FEDERICO IN DOSDÈ**

Località Dosdè, ValdiDentro, (SO)

Ore 10:00 Ritrovo presso il parcheggio Altumera

### Sicurezza in montagna

Incontro e dialogo con gli esperti del CAI Bormio, con consigli pratici su: scelta dell'itinerario, attrezzatura adeguata, lettura del meteo, gestione della fatica e comportamento in caso di emergenza.



**MARTEDÌ 7 LUGLIO RIFUGIO EITA**

Località Eita, Val Grosina (SO)

Ore 10 Ritrovo presso il parcheggio di Fusino

### Olimpiadi e Paraolimpiadi a confronto

In occasione della rassegna Rifugi in Rosa, alcuni atleti di alto livello del territorio valtellinese racconteranno il loro percorso: la preparazione, la passione per la montagna, le fatiche affrontate, i successi raggiunti e gli obiettivi a livello agonistico.

Al dialogo parteciperà **il pattinatore della Nazionale italiana di short track Luca Spechenhauser, reduce dalla recente partecipazione ai Giochi Olimpici di Milano Cortina 2026.**



**MARTEDÌ 14 LUGLIO RIFUGIO SALMURANO**

Località Gerola Alta, Valgerola, (SO)

Ore 10.30 – ritrovo presso il parcheggio della Funivia Pescegallo

Valgerola, strada agro silvopastorale

Ore 14.00 – "Monticazione e alpeggi: una tradizione che si ripete"

presentazione da parte dei veterinari del Dipartimento Veterinario Valtellina di ATS della Montagna

### Tutti in malga

Gita alle malghe con i veterinari del Dipartimento Veterinario Valtellina di **ATS Montagna** per apprendere le tecniche di produzione lattiero-casearia in alpeggio. Evento adatto anche a famiglie e bambini

## AGOSTO

**MARTEDÌ 4 AGOSTO RIFUGIO BERNI**

Località Passo Del Gavia, Valfurva (SO)

Ore 10.00 - Ritrovo presso il Rifugio Bonetta

### Accessibilità in montagna, una giornata con le Jöelette

Una camminata aperta a tutti all'insegna dell'inclusione, della natura e della condivisione, in collaborazione con il CAI Valfurva, il Soccorso Alpino e **ATS Montagna.**



## SETTEMBRE

**MERCOLEDÌ 9 SETTEMBRE RIFUGIO IL PIRATA**

Località Arale, Tartano (SO)

Ore 10.00 - Ritrovo presso il centro visitatori del Parco delle Orobie

### Alimentazione in montagna

Incontro e dialogo per approfondire il tema dell'alimentazione nell'ambiente alpino. A seguire confronto con una dietista del Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria di **ATS Montagna** per un approfondimento su sport e sana alimentazione.

Sarà possibile l'accompagnamento con le **Joëlette** a cura dell'Associazione "Dappertutto" (previa prenotazione)



Italia - Svizzera | Itale - Suisse | Italien - Schweiz

SMARTBIOVAL



### PROGETTO PER LO SVILUPPO SMART DELL'AGRICOLTURA BIOLOGICA IN VALTELLINA E VALPOSCHIAVO

Il progetto mira a rendere l'agricoltura biologica delle aree alpine sempre più **sostenibile, innovativa e competitiva**



con azioni concrete a favore dell'intero sistema agricolo biologico di montagna.

[www.interreg-italiasvizzera.eu](http://www.interreg-italiasvizzera.eu)



Scopri sul sito il programma  
dei Rifugi in rosa  
[rifugi.lombardia.it](http://rifugi.lombardia.it)

# 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 dare.



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, 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.



# RIFUGI in rosa

2° edizione | estate 2026



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

