

# RIFUGI in rosa

4<sup>a</sup> edizione  
Estate 2026

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 nuovamente nell'estate 2026.

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

## MAGGIO

Venerdì 29 maggio

**RIFUGIO PREMASSONE | Val Malga, Sonico**

Tel. 339.7471594 | Cin IT017181B8LFVVLNX

Giornata di apertura dalle ore 14.00

**Il ruolo delle Donne in Montagna.**

## GIUGNO

Venerdì 12 giugno

**RIFUGIO S. FERMO | Località San Fermo, Borno**

Tel. 376.2444026 | Cin IT017022B8DDYXZ2PV

Dalle ore 14.30

**Farfalle rosa: Bambine e Montagne.**

Sabato 13 giugno

**RIFUGIO VAL MALGA | Località Ponte Faeto, Sonico**

Tel. 339.3254090 | Cin IT017181B82RMHXCWS

Dalle ore 14.30

**La Donna e la cucina tipica delle valli alpine.**

Sabato 20 giugno

**RIFUGIO BAZENA | Località Bazena, Breno**

Tel. 331.3424485 | Cin IT017028B8FLIS5LEY

Dalle ore 14.30

**La Donna come Guida in Montagna.**

Sabato 20 giugno

**RIFUGIO CAMPIONE | Passo Campelli, Cervo**

Tel. 347.2571167 | Cin IT017049B8R7V8NW88

Mattino e pomeriggio

**Donna e Donne nei cammini delle terre alte.**

Domenica 21 giugno

**RIFUGIO VALMALZA | Valle delle Messi, Ponte di Legno**

Tel. 348.7962766 | Cin IT017148B830GALCLI

Dalle ore 14.30

**Donna, sentieri, percorsi, incontri.**

Sabato 27 giugno

**RIFUGIO STELLA ALPINA  
Località Fabrezza di Saviore dell'Adamello**

Tel. 348.9851304 - 334.2306502 | Cin IT014073B8NDZTKOU

Dalle ore 14.30

**Storie di Donne della Valsaviore.**

## LUGLIO

Sabato 4 luglio

**RIFUGIO MOLA | Località Mola, Edolo**

Tel. 348.4161910 | Cin IT017968B 8QM4PECWL

Dalle ore 14.30

**Donne, Musica, Poesia, Montagna.**

Sabato 11 luglio

**RIFUGIO SANDRO OCCHI ALL'AVIOLO  
Lago Aviole-Val Paghera, Vezza d'Oglio**

Tel. 0364.76110 | Cin IT017068B88VNHD93T

Dalle ore 14.30

**Giornate per la Donna.**

Sabato 18 luglio

**RIFUGIO DE MARIE | Località Volano, Cimbergo**

Tel 0364.48053 - 347.3981622 (solo WA) | Cin IT017054B85NSDSYME

Dalle ore 14.30

**Leggende di Donne.**

Sabato 25 luglio

**RIFUGIO ALPINI CAMPOVECCHIO**

**Valle di Campovecchio, Corteno Golgi**

Tel 0364.74108 | Cin IT017063B8R Y2DP5YG

Dalle ore 14.30

**Donne, Madri, Sante della Valle.**

## AGOSTO

Sabato 29 agosto

**RIFUGIO BAITA ISEO | Loc. Prato di Natù**

Tel. 388.4797490 - 388.4797490 | Cin IT017124B80EUP4N66

Dalle ore 14.30

**Concarena di meraviglie.**

## SETTEMBRE

Sabato 5 settembre

**RIFUGIO PASSO CROCEDOMINI**

**Passo Crocedomini, Breno**

Tel. 0364.310425 | Cin IT017028B8NZB9TBXH

Dalle ore 14.30

**Voci di Donne.**



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



# 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

4ª edizione | Estate 2026

www.iltos.srl



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

