



# RIFUGI *in rosa*

Iniziativa sperimentata con successo in anteprima la scorsa estate sul finire della stagione, l'iniziativa torna e si consolida quest'anno con ben 11 Rifugi, della cui gestione è titolare una donna.

L'idea è quella di sensibilizzare la popolazione femminile sul tema della salute, della prevenzione, dei corretti stili di vita, di cui la donna è sempre più protagonista nella società contemporanea.

Ma anche quella di attivare circuiti fisici, mentali e psicologici virtuosi, legati al tema della Montagna, affidando alle donne il compito di esserne protagoniste in prima persona e come educatrici nella famiglia.

L'iniziativa coinvolge l'Asst della Valcamonica, l'Unimont-Università degli studi di Milano, sede di Edolo, il Parco dell'Adamello, La Comunità Montana di Valle Camonica, il gruppo Donne in cammino, il Museo della Stampa Ludovico Pavoni, l'Andos Vallecamosonica-Sebino.

Degli 11 rifugi partecipanti, 8 sono nel parco dell'Adamello, uno nel Parco dello Stelvio, uno nella Foresta demaniale della Valgrigna ed uno nella Riserva naturale delle Valli di S. Antonio





# GIUGNO



**Sabato 29 giugno**

**RIFUGIO PREMASSONE | Val Malga, Sonico**

Tel. 339.7471594 | CIR 017181-RIF-00002

Un pomeriggio dedicato al lavoro delle donne in montagna, con Gabriella, Donne e Montagna, a partire dalle ore 15.00 con animazione, testimonianze, intrattenimenti e la partecipazione di:

- Andos di Vallecamonica e Sebino
- Le donne del Museo della Stampa di Artogne
- Laura Poli, pittrice
- Tina Crellin, scrittrice
- ASST Valcamonica: per la salute al femminile
- Alice Ghiroldi imprenditrice agricola
- Donne in cammino
- Unimont
- Parco Adamello
- Sorpresa dalle donne Coldiretti

Aperto a tutte le donne di ogni età, partecipazione libera e gratuita, al termine gadget e buffet.



# LUGLIO

**Sabato 6 luglio**

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

Tel. 348.7962766 | CIR 017148-RIF-00002

Con Daniela e Loretta sui sentieri della transumanza, cacciatori e contrabbandieri.

- Ore 12.00: accompagnamento dall'area pic-nic per chi sale a piedi (con note botaniche della valle)
- Ore 14.30: saluto di benvenuto da parte delle Rifugiste, Daniela e Loretta
- Montagnaterapia (Asst della Valcamonica)
- Curare mente, spirito e corpo per rinascere (Andos Vallecamonica-Sebino)
- Lo sguardo della lupa - La femmina Alfa del branco Dott.ssa Elisa Iacona Parco dello Stelvio
- Rododendri, cervi, aquile e bei pensieri (Donne in cammino)
- Per tutti i gusti (Donne di Coldiretti)
- Rinfresco ai gusti della Valle delle Messi, gadget e rientro.



## Venerdì 12 luglio

### RIFUGIO CARLO TASSARA | Località Bazena, Breno

Tel. 331.3424485 | CIR 017028-RIF-00003

Con Sonia, tante donne per la montagna:

- Ore 16.00: Benvenuto da Sonia, Rifugista del Carlo Tassara
- Montagna che previene e cura (Asst della Valcamonica)
- Una camminata al giorno... (Andos Vallecamonica-Sebino)
- Il grande giardino d'Europa (Parco dell'Adamello)
- Storie, leggende racconti di Montagna e di vita con l'atleta e donna di montagna Cinzia Bertasa
- E per finire: gustiamo la Montagna- Donne di Coldiretti con Nadia Turelli responsabile di Coldiretti Donne Impresa.
- Ore 18.30: aperitivo, gadget e sorpresa per tutte le donne presenti.

## Sabato 13 luglio

### RIFUGIO E. TIRONI ROSELLO | Area Vasta Valgrigna

Tel. 0364.1916180 | 348.5457053 | CIR 017070-RIF-00001

- Ore 10.30: Degustazione formaggi Azienda agricola Sonia Spagnoli con il profumo dei vini della Cantina Monchieri
- Ore 14.30: Saluto di Benvenuto da parte di Milena, gestore del Rifugio " E. Tironi Rosello", segue un pomeriggio dedicato alle testimonianze di donne che lavorano in montagna e con la montagna.

Partecipazione di:

- Biodistretto di Valle Camonica (Anna Comazera e Shanty Maè)
- Sonia Spagnoli, Az. Agr. Spagnoli – Malga Valgabbia
- La donna del Vino: Cantina Monchieri
- Le 3M dell'Alpe Rosello: Milena, Matilde, Margherita
- Testimonianze di donne che hanno lavorato nel territorio del Rosello
- Musica e letture al femminile
- Rinfresco, gadget, rientro.

## Sabato 13 luglio

### RIFUGIO PETITPIERRE CORNO D'AOLA

Loc. Corno D'aola Ponte di Legno

Tel. 0364.91022 | CIR-017148-RIF-00002

Con Patrizia, Tra rocce e storia.

- Ore 13.30 arrivo al Rifugio (Seggiovia Ponte-Valbione e Valbione-Corno d'Aola;  
in alternativa: a piedi, ore 2,30 da Ponte di Legno)
- Ore 14.00: benvenuto dalla Rifugista Patrizia
- In alto tra rocce e storia (Parco dell'Adamello)
- Star bene con sé stessi innanzitutto (Asst della Valcamonica)
- Esperienze di donne "estreme"
- Camminare a testa bassa con il cuore in alto (Donne in cammino)
- Le donne di Unimont in quota
- Gusti dei monti, con le donne di Coldiretti
- Brindisi e consegna gadget
- Rientro in seggiovia (entro le 17.45) oppure a piedi (2,30 h).



## Domenica 14 luglio

### RIFUGIO CITTÀ DI LISSONE | Val Adamè

Tel. 0364.638296 | CIR 017175-RIF-00001

Dalle ore 15,30 benvenuto di Silvia, gestore del rifugio.

Segue spettacolo teatrale della compagnia "CordeRosa" dal titolo "Trame di donne in vetta", storie di donne che hanno vissuto la montagna in ogni sua forma. Legami presenti e passati, alpinismo e impervi sentieri, fatica e resilienza.

A seguire rinfresco con prodotti km. 0, consegna gadget e per chi lo desidera cena all'aperto.

## Sabato 20 luglio

### RIFUGIO SANDRO OCCHI ALL'AVIOLO

#### Lago Aviolo-Val Paghera, Vezza d'Oglio

Tel. 0364.76110 | CIR 017068-RIF-00001

Con Simona, Un Balcone Speciale...

- Ore 12.30: gruppo accompagnato dal parcheggio fino al Rifugio
- Ore 14.30: Benvenuto da Simona
- Montagna, fatica, sudore, salute, (Asst della Valcamonica)
- Aviolo e Baitone: cuore pulsante del Parco dell'Adamello
- C'è vita quassù (Donne in cammino)
- Scienza delle terre alte "al femminile" (Unimont)
- Montagna donna, salute (Andos Vallecamonica-Sebino)
- Rinfresco, gadget, rientro.

## Domenica 21 luglio

### RIFUGIO BAITA ADAMÈ | Val Adamè

Tel. 333.2039852 | CIR 017175-RIF-00003

Con le rifugiste volontarie "le Done dell'Adamè"

- Ore 10.00: benvenuto delle rifugiste
- Ore 10.15: benefici della montagna presentati dalla ASST
- Ore 10.30: corso meditazione MINDFULNESS con la dott.ssa Cristina Bettinsoli > meditazione della montagna > esplorazione con i 5 sensi e tanto altro
- Ore 12.00: pranzo libero
- Ore 13.30: incontro con la guida naturalistica Paola Roncaglio
  - parco dell'Adamello e sentiero n°1
  - valle Adamè la sua formazione, geologia, flora e fauna
  - eccellenze gastronomiche, il Fatulì, la bionda dell'Adamello
  - essere donna e guida escursionistica

A seguire incontro con chi lavora in montagna in malga e per concludere merenda, saluti e gadget.



**Sabato 27 luglio**

**RIFUGIO ALPINI CAMPOVECCHIO**

**Valle di Campovecchio, Corteno Golgi**

Tel 0364.74108 | CIR 017063-RIF-00001

AL RIFUGIO CON IL NOBEL: Omaggio a Camillo Golgi.

- ore 13.00: partenza dal parcheggio per chi sale a piedi lungo il sentiero della valle (con accompagnatore)
- ore 14.30: benvenuti al Rifugio e intervento della Rifugista
- Camillo Golgi e l'impegno per la vita (Asst della Valcamonica)
- Intermezzo musicale
- Corteno Golgi e le Comunità dei Nobel (a cura comitato dei gemellaggi)
- Intermezzo musicale
- Andos omaggia Golgi: il grazie delle donne alla Ricerca
- Intermezzo musicale
- Andar per monti: vita e salute (Donne in cammino)
- Intermezzo musicale, aperitivo, consegna gadget e ritorno a valle.

**Mercoledì 31 luglio**

**RIFUGIO VALDAJONE | Foresta Ersaf | Valdaione, Bienno**

Tel. 327.9356944

Con Giovanna, Tra leggende e storie vere.

- Ore 12.00: appuntamento a Travagnolo di Campolaro (per chi vuol salire a piedi) con accompagnamento fino al Rifugio.
- Ore 14.30: accoglienza e saluto da parte di Giovanna che gestisce il Rifugio:
  - Lettura di leggende della Valgrigna (Donne in cammino)
  - Corretti stili di vita: ai rifugi senza motori (Asst Valcamonica Sebino)
  - Le donne della Valgrigna sui monti della Resistenza (Proloco di Bienno)
  - Malghe e bivacchi tra storie e leggende (racconti e testimonianze)
  - Essenze, fiori, erbe alimurgiche della Valgrigna (donne del Rifugio)
  - Giovani e rifugi (testimonianze colte al volo)
  - Brindisi, gadget e rientro.

# AGOSTO

**Sabato 3 agosto**

**RIFUGIO TITA SECCHI | Lago della Vacca, Breno**

Tel. 0365.903001 | CIR 017028-RIF-00002

Con Alessandra quattro chiacchiere attorno al fuoco...

- Ore 20.00 benvenuto di Alessandra, rifugista del rif. Tita Secchi
  - Ore 20.30 inizio della serata
- Chiacchiere di avventure e di montagna con Margherita Dusi, nota alpinista bresciana.
- Vin brulé, tisane e biscotti per tutti.
- Omaggi e gadget.



**Scopri dove si trovano  
i RIFUGI sul sito  
[www.rifugi.lombardia.it](http://www.rifugi.lombardia.it)**