



Club Alpino Italiano – Sezione di Corso Mazzini, 6 – Cava de' Tirreni (SA) – Tel./Fax 089 345186 – www.caicava.it – lasezione@caicava.it

All'insegna della responsabilità e della prudenza è il graduale ritorno alla montagna raccomandato dal CAI, vedi ultima comunicazione.

Stando alle ultime disposizioni, è consentita attività sportiva e motoria (nel nostro caso) in autonomia, sempre nel rispetto delle distanze interpersonali e uso della mascherina quando si incontrano altre persone, non creando alcun assembramento, in virtù di ciò sono ancora sospese le uscite sezionali.

Vi raccomando buon senso nell'interpretare e rispettare le regole, perché da esse dipende un ritorno alla normalità, che dovremo però tutti conquistare con comportamenti che adatteremo e che andranno ad affiancarsi alle buone pratiche che accompagnano sempre una frequentazione attenta e consapevole alla riscoperta del nostro ambiente montano, affinché si possa realizzare ciò che si desidera da tanto tempo.

Si ricorda che sono ancora sospese TUTTE LE ATTIVITA' SEZIONALI e la stessa Sede rimane chiusa, sino a nuovo avviso.

Il Presidente Alfonso Ferrara augura a tutti un arrivederci a presto, anche per nuove escursioni e gite in montagna con il CAI.



In cammino sul Colle Fenestrelle

La montagna riapre: rispetto delle regole, responsabilità, prudenza ed educazione per tutti i frequentatori

18 maggio 2020 - **Le raccomandazioni e le regole per il ritorno alla frequentazione della montagna e dei rifugi**, diffuse dal **Club alpino italiano** la settimana appena trascorsa, sono state l'oggetto del [quarto \(e ultimo\) incontro on line di ieri tra l'alpinista Hervé Barmasse e il Presidente generale del Cai Vincenzo Torti](#).

Raccomandazioni e regole che, come ha introdotto Hervé, rispecchiano **“la massima attenzione e cautela che i nostri comportamenti devono avere**. Le persone che amano la montagna sono sempre molto rispettose, siamo abituati a seguire **norme e buonsenso”**.

“Abbiamo cercato in modo molto semplice, anche graficamente, di **focalizzare i comportamenti che dobbiamo seguire nel ritorno alla frequentazione, ispirati essenzialmente dal buonsenso**”, ha esordito Torti. “Li abbiamo tradotti in **una serie di indicazioni**, innanzitutto quella di **rispettare le disposizioni**. Mano a mano che passa il tempo, queste disposizioni sembrano allargare le maglie: è vero che dal 18 maggio quello che prima era vietato sarà consentito, almeno dentro il territorio regionale, ma sempre con la facoltà di ogni regione di **eseguire un monitoraggio giorno per giorno, per eventualmente tornare alle restrizioni precedenti**. Quindi siamo in una situazione di **cosiddetta libertà vigilata**. E' consigliabile poi **la differenziazione degli itinerari**: dobbiamo stare tutti distanti ed evitare gli assembramenti, quindi è doveroso **distribuirci su sentieri e vallate**, magari alla ricerca di borghi meno conosciuti. La terza indicazione è quella di **mantenere il sentiero**, quindi di camminare dove il sentiero è tracciato ed è stato oggetto di manutenzione”.

Barmasse ha ribadito che il secondo punto, quello di rimanere distanti, “è una grande occasione, come abbiamo già ricordato, **per scegliere altre destinazioni e scoprire luoghi mai visti prima**. Tra Alpi e dorsale appenninica abbiamo **circa 4000 km di estensione di montagne nel nostro Paese**, abbiamo di che divertirci per 100-200 estati”.

Un concetto che ha visto assolutamente d'accordo il Presidente generale del Cai: “in una recente riunione con i nostri Organi tecnici è uscita questa espressione: **esotismo di prossimità**. Invece di andare a cercare l'esotico in giro per il mondo, quest'anno possiamo vivere un'esotismo poco lontano da casa, che rappresenta **un'importante occasione di scoperta**. Un'altra nostra indicazione è la **massima prudenza**. Faccio l'esempio di una norma regionale dell'Abruzzo, che ha ricordato che dopo due mesi di inattività, è bene **ricominciare con gradualità**, lo abbiamo detto anche noi. Inoltre, quando si incontrano altre persone, **rispetto della distanza e uso della mascherina**”. Un concetto, quello della **ripresa graduale dell'attività**, “che vale per tutti coloro che praticano una qualsiasi attività motoria e sportiva”, come ha giustamente sottolineato Hervé.

“**Diamoci del tempo per rimetterci in forma**”, ha continuato Torti. “Valutiamo il nostro stato di forma, dunque, insieme a quello dei nostri familiari. Poi dobbiamo **sostenere i rifugi**, che sono il nostro grande amore, augurandoci che quest'estate possano avere un'attività adeguata. Stiamo cercando in tutti i modi di promuoverla. Infine due considerazioni finali: **rispetta le Terre alte**, ovvero, dato che ci rechiamo in località dove vivono popolazioni, persone che lavorano e che meritano tutta la nostra attenzione e rispetto, **rinunciamo all'escursione se non stiamo tanto bene**, per non rischiare di diffondere quello che non deve essere diffuso. Infine **manteniamo alta l'attenzione** rispetto alle **complicanze che eventualmente riguarderebbe un'eventuale operazione di soccorso**”.

La conversazione ha poi toccato **le regole che deve seguire chi intende recarsi in un rifugio**, diffuse dal Cai in vista della **riapertura delle attività** a partire da oggi. “Prima di tutto ci sembra importante fornire qualche suggerimento relativamente a **come si arriva in un rifugio e a come ci si comporta**”, ha spiegato Torti. “**Il rifugio non è un albergo di valle e nemmeno un ristorante**. E' una dimensione particolare della montagna”.

Prima di entrare nel merito delle dieci regole, Barmasse e Torti hanno ricordato **l'impegno delle Sezioni Cai nei confronti dei rifugisti**. “So di alcune Sezioni che stanno ipotizzando, nei limiti del possibile, un azzeramento del canone di affitto, proprio per rendere possibile il lavoro ai gestori”, sono state le parole di Torti. “Come Sede centrale abbiamo stanziato **un fondo di attenzione che dovrebbe in parte agevolare l'attenzione delle Sezioni nei confronti dei nostri 327 rifugi**”. Un gesto lodevole, come ha commentato Barmasse, secondo il quale “dobbiamo cercare di rimanere uniti e darci una mano”.

Torti è entrato poi nel merito delle regole. “**Il frequentatore deve innanzitutto prenotare**, cosa fondamentale. Poi deve **assicurare di essere in buona salute e di non avere alcun sintomo**. Altra indicazione è quella di **aspettare**: quando si arriva, è doveroso **segnalare la propria presenza senza invadere il rifugio e attendere che il gestore ci dia delle**

indicazioni. Dobbiamo poi consumare il più possibile all'esterno cibi e bevande, evitando di stazionare all'interno, anche perché sarà necessario areare spesso i locali. Altro punto importante, lo zaino e l'attrezzatura: quando arriviamo sarà il gestore a dirci dove metterli".

E' stato Barmasse a tornare **sull'importante punto di pernotti e uso delle camerate**. Torti ha risposto: "è proprio pensando alle camerate, che **non potranno più ospitare come prima per distanziamenti e realismo** (ci potrà essere diffidenza da parte degli avventori), che è nata l'**idea della tenda**. In questa ottica va ricordato che **le normative possono essere anche molto restrittive in questo ambito**, però il gestore può chiedere al Comune di appartenenza **il permesso di poter consentire la possibilità di mettere delle tende a ridosso del proprio rifugio**. Questo è un aspetto che, se al rifugista interessa, andrebbe valutato e avviato per tempo".

Hervé ha ribadito un concetto fondamentale: "**questo non vuol dire che ognuno si può portare la tenda e piantarla dove vuole**. Ci sono delle regole e delle norme che vanno seguite. **Sarà il rifugio, eventualmente, a dare questa possibilità**".

Chiarito questo aspetto, Torti ha continuato con le regole: "dobbiamo ricordare di **portare con noi i dispositivi di sicurezza e quel che serve per l'igiene: quindi mascherina, guanti e liquidi igienizzanti a base alcolica**. Ricordiamo di **rispettare sempre la distanza di sicurezza** e, per dormire, di **avere con noi il sacco lenzuolo classico o il sacco a pelo**. Laviamoci spesso le mani **utilizzando asciugamani nostri**. Teniamo presente, inoltre, che **il gestore può misurarci la temperatura, è legittimato a farlo e dobbiamo accettare che lo faccia**. Qualora **la nostra temperatura superasse i 37 gradi e mezzo, il rifugista potrebbe non farci entrare per la sicurezza di tutti**. Infine, fondamentale, **riportiamo a valle i nostri dispositivi individuali di protezione, insieme agli altri rifiuti**. In sintesi, fanno da cappello a tutto l'**educazione e la correttezza di ognuno di noi**".

Barmasse e Torti hanno accennato anche alla **possibilità di bivaccare sotto le stelle**. Anche qui è necessario **informarsi sulle regole locali**. Torti ha ricordato che "**generalmente non è consentito il campeggio**. Un puro e semplice bivacco in sacco a pelo a ridosso di una roccia richiede invece di prestare attenzione **ai divieti di accendere fuochi e ai comportamenti che possono mettere a rischio l'ambiente nel quale ci troviamo**. In ogni caso **informarsi prima**, perché a livello territoriale vengono adottate **disposizioni specifiche**".

L'ultimo punto affrontato è stato quello dello **sconfinamento nei territori di altri Stati**. Torti, incalzato da Barmasse ha fatto chiarezza: "**dal 3 giugno** si può uscire ed entrare nel nostro Paese senza quarantena. Attenzione però: **la maggior parte dei nostri confinanti avranno ancora in vigore misure più restrittive**, con cui dobbiamo fare i conti. Al momento **questi Paesi non permettono l'ingresso agli italiani**. Il nostro Paese ha voluto dare un segnale di apertura, ma dobbiamo **aspettare che dall'altra parte ci sia il collegamento corrispettivo**". Barmasse ha ricordato che al momento **l'unica nazione che permette a un italiano di passare il confine per turismo è la Slovenia**.

L'incontro si è concluso con Barmasse che ha chiesto a Torti che cosa si aspetta dall'estate alle porte. "Io mi aspetto **una risposta intelligente e coerente**, doti che ritengo abbiano tutti i Soci Cai, che fanno parte di un'associazione che parla di **rispetto per le montagna, di attenzione per le persone, di una montanità a tutto campo**", è stata la risposta. "Io mi aspetto che questa sia **l'occasione per crescere ulteriormente**. Mi immagino un'estate che, proprio perché ci vede uscire da qualcosa di molto pesante, ci faccia **scoprire la dimensione migliore che possiamo costruire in montagna**".

Lorenzo Arduini

Per approfondire:

Le raccomandazioni del Club alpino italiano per la ripresa delle attività in montagna

Dieci regole di comportamento per il ritorno alla frequentazione dei rifugi



COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

LE 10 REGOLE PER IL FREQUENTATORE



PRENOTA IL PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO, **QUEST'ANNO È OBBLIGATORIO!**



PRIMA DI INIZIARE L'ESCURSIONE, **ASSICURATI DI ESSERE IN BUONA SALUTE!**



ATTENDI ALL'ESTERNO DEL RIFUGIO LE INDICAZIONI DEL **GESTORE!**



CONSUMA - METEO PERMETTENDO - BEVANDE, CAFFÈ, TORTE E PASTI VELOCI **ALL'ESTERNO DEL RIFUGIO!**



LASCIA IL TUO ZAINO E LA TUA ATTREZZATURA TECNICA **DOVE APPPOSITAMENTE PREDISPOSTO DAL GESTORE!**



ASSICURATI DI **AVERE CON TE MASCHERINA, GUANTI E IGIENIZZANTE A BASE ALCOLICA**; UTILIZZALI **QUANDO ENTRI NEL RIFUGIO** E COMUNQUE SEMPRE **QUANDO NON PUOI RISPETTARE LA DISTANZA DI SICUREZZA!**



PORTA CON TE IL TUO **SACCO LENZUOLO** O IL TUO **SACCO A PELO** **PER PERNOTTARE AL RIFUGIO!**



LAVATI SPESSO LE MANI ED UTILIZZA I TUOI **ASCIUGAMANI PERSONALI!**



RICORDA CHE **IL GESTORE PUÒ SOTTOPORTI AL CONTROLLO DELLA TEMPERATURA** E CHE, SE SUPERIORE A 37,5°C, **PUÒ VIETARTI L'INGRESSO AL RIFUGIO!**



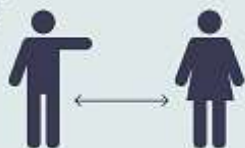
RIPORTA I TUOI **DISPOSITIVI INDIVIDUALI DI PROTEZIONE USATI** ED I TUOI RIFIUTI **A VALLE!**



Le raccomandazioni del Club Alpino Italiano per la ripresa delle attività in montagna

Rispetta le disposizioni

Rispetta puntalmente le disposizioni adottate a livello nazionale e territoriale (regione e comune), con particolare riferimento alle limitazioni imposte e alla adozione di comportamenti come le distanze e l'utilizzo di dispositivi di protezione individuale, a tutela tua e degli altri.



Differenzia gli itinerari

Considera le limitazioni territoriali ai trasferimenti come l'occasione per andare alla scoperta delle valli e dei borghi più vicini, uscendo dalla spirale abitudinaria di privilegiare in molti la stessa località, scoprendo così bellezze inaspettate e sempre rispettando la natura, evitando concentrazioni pericolose di persone e limitando gli spostamenti.



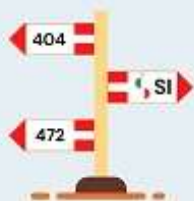
Vai sui sentieri

Evita le attività più impegnative e che richiedono l'uso di attrezzature alpinistiche in comune e distanze ravvicinate con altri: la pazienza di oggi renderà ancora più gratificanti queste attività in un futuro non lontano.



Sii prudente

Percorri con lentezza e prudenza l'itinerario che hai scelto, segui i sentieri segnalati e quando incontri altre persone mantieni la distanza e usa la mascherina.



Valuta le tue capacità

Valuta correttamente le tue capacità e condizioni fisiche, oltre a quelle dei familiari che vengono con te, considerando gli effetti del lungo periodo di forzata inattività e scegliendo itinerari adeguati, preferibilmente al di sotto del tuo livello abituale; assumi diligentemente ogni più opportuna informazione sul percorso, sulle previsioni meteorologiche e sulla presenza di strutture di accoglienza aperte ed eventuale riparo.



Sostieni i rifugi

Scegli un rifugio come meta, ma non per trovare in quota ricercatezze di pianura, quanto piuttosto una cortese accoglienza, consigli competenti e la sobria qualità di una ristorazione che esprima i sapori tradizionali di quella particolare zona di montagna; ricorda che il rifugista presidia un territorio prezioso e assicura i contatti per i soccorsi; collabora con lui e attieniti alle sue indicazioni per assicurare distanziamento e igiene; è importante la prenotazione.



Rispetta le Terre Alte



Considera sempre che i luoghi che per te sono occasione di svago e benessere, rappresentano la "casa" delle popolazioni che in quelle montagne vivono, contribuendo a mantenerle ospitali, e che il tuo comportamento influisce sulle loro condizioni di vita e di salute.



Mantieni alta l'attenzione

Ricorda che in caso di incidente l'eventuale soccorso, già impegnativo per i luoghi, è reso ulteriormente critico dalla necessità di proteggere chi viene soccorso e quanti soccorrono, dal pericolo di contagio da coronavirus: per questo mantieni alta e costante la tua attenzione, risveglia i sensi assopiti. Attiva la funzione "seguimi" della app GeoResQ dello smartphone, tenendolo silenzioso e utilizzandolo solo per necessità.



"La montagna a casa", inizia la fase 2 della rassegna cinematografica con i "video-sentieri" del Parco Nazionale dello Stelvio

Questa settimana in programma "L'alta via dell'Ortles, dallo Stelvio a Cancano" e "Lungo i sentieri del passo Stelvio, il monte Scorluzzo e il Filon del Mot", insieme al recital dedicato a Massimo Mila e a "Lumen Zero", film del 1969 sulla speleologia.

19 maggio 2020 - Anche "La montagna a casa", la rassegna cinematografica targata **Club alpino italiano**, entra nella cosiddetta fase 2. Questa settimana, infatti, le proiezioni di film e documentari gratuiti che fino ad ora ci hanno tenuto compagnia per sei sere a settimana, andranno in onda, sempre sul canale Youtube del Cai, per tre sere: **il mercoledì, il giovedì e il venerdì**. Continua così la collaborazione tra il Cai, il Museo nazionale della montagna di Torino, Sondrio Festival e il Parco Nazionale dello Stelvio, per

portare le montagne, vicine e lontane, a casa dei soci e degli amanti delle Terre alte. Una rassegna che sta riscuotendo un grande successo di pubblico.

La novità di questa settimana sono le opere prodotte dal Parco Nazionale dello Stelvio. Non si tratta solo di documentari ma di **itinerari-video pensati per raccontare sentieri e territori di entrambe le parti del Parco: quella che insiste nel versante lombardo-valtellinese e quella del Trentino Alto Adige**. "Gli appassionati di montagna potranno così non perdere il contatto, anche se solo virtualmente, con gli ambienti montani che amano. Chi invece della montagna non ha esperienza, ha l'occasione di scoprirla attraverso le immagini", dichiara **Massimo Favaron**, direttore didattico del Parco Nazionale dello Stelvio.

Per quanto riguarda il programma, si comincia mercoledì 20 maggio alle 21.00 con Lumen Zero di Adalberto Frigerio. Il film risale al 1969 e nasce con l'intento di **raccontare il mondo della speleologia attraverso le vicende di quattro giovani**. Durante l'esplorazione di una caverna già conosciuta, un lieve incidente occorso ad una compagna li costringe però ad una difficoltosa risalita. La passione e il legame fraterno che caratterizza il mondo della speleologia è messo in scena attraverso il linguaggio cinematografico.

Giovedì 21 maggio alle 21.00 e a seguire alle ore 21.30 è il turno dei video itinerari *L'alta via delle Ortles, dallo Stelvio a Cancano* e *Lungo i sentieri del Passo Stelvio, il monte Scorluzzo e il Filon del Mot*. Per quanto riguarda il primo, l'escursione si dipana dalla IV Cantoniera, in Valle del Braulio, alla Bocchetta di Forcola con discesa ai Laghi di Cancano. Il percorso è **un trekking in più tappe attorno alla montagna più elevata del Parco Nazionale dello Stelvio**. Con il secondo **si raggiunge il Monte Scorluzzo e si prosegue in cresta lungo il panoramico Filon del Mot**, tra trincee, appostamenti e resti di costruzioni fino al villaggio militare della Prima Guerra Mondiale a 2768 metri di quota.

Prevista per venerdì 22 maggio alle 21.00, l'opera *I due fili della mia esistenza*, che **rende omaggio alla figura di Massimo Mila**, alpinista e musicologo tra i più importanti del nostro Paese. **Un recital - concerto tratto dal libro omonimo a lui dedicato**, edito dal **Centro operativo editoriale del Club alpino italiano**. Il film invece, è prodotto dal **Centro nazionale coralità e dal Centro di cinematografia e cineteca del Cai**, con la partecipazione del **Coro della SAT di Trento e del Coro Allievi CeT di Milano**. Si tratta della registrazione della **serata dedicata a Massimo Mila** che si è tenuta al **Teatro "La Verdi" di Milano il 13 ottobre 2018**. "Quali sono questi due fili? La sua grande passione per la musica e la sua grande passione per la montagna. Musica e montagna, una sorta di endiadi inscindibile. Per Mila non c'era una vita senza montagna e non poteva esserci una vita senza musica", racconta nel documentario il Presidente generale del Cai **Vincenzo Torti**.

Tutti i titoli in programma saranno disponibili sul canale Youtube del Cai **in prima visione, a partire dalle ore 21.00 del giorno indicato e fino a trenta minuti dopo la fine del film**. Il giorno successivo saranno disponibili **in replica a partire dalle ore 17:30, fino a trenta minuti dopo la conclusione**. Ogni giorno alle ore 12.30 sui canali social del Cai e su loscarpone.cai.it sarà ricordato il film in programmazione alle ore 21.00 e quello in replica.

 [Programma MontagnaACasa Sett18maggio.pdf \(50.4 KiB\)](#)

LA MONTAGNA A CASA

Programmazione 20-23 maggio

LUMEN ZERO

Prima visione mercoledì 20 maggio ore 21:00, replica giovedì 21 ore 17:30

Regia: Adalberto Frigerio

Paese: Italia Anno: 1969

Durata: 27'

SINOSSI Quattro giovani, durante l'esplorazione di una caverna già conosciuta, scoprono un ramo concrezionato di rara bellezza. Un lieve incidente occorso ad una compagna li costringe però ad una difficoltosa risalita. Interessante film a colori di speleologia, in cui è ipotizzata un'esplorazione-tipo in caverna.

ALTA VIA DELL'ORTLES: DALLO STELVIO A CANCANO

Prima visione giovedì 21 maggio ore 21:00, replica venerdì 22 ore 17:30

Regia: Alessandro Rigamonti e Donato Moretti

Produzione: Alessandro Rigamonti per UNICA TV SRL/Parco Nazionale dello Stelvio Lombardia Sceneggiatura: Donato Moretti

Fotografia: Alessandro Rigamonti

Paese: Italia Anno: 2018

Durata: 23 minuti

SINOSSI Si va dalla IV Cantoniera, in Valle del Braulio, alla Bocchetta di Forcola con discesa ai Laghi di Cancano. Il percorso, che si snoda tra pareti calcaree, pietraie "lunari" e lungo i tornanti scenografici dell'antica strada militare dei Piani di Pedenolo, è parte dell'Alta Via dell'Ortles, un trekking in più tappe attorno alla montagna più elevata del Parco Nazionale dello Stelvio.

LUNGO I SENTIERI DEL PASSO STELVIO: IL MONTE SCORLUZZO E IL FILON DEL MOT

Prima visione giovedì 21 maggio ore 21:30, replica venerdì 22 ore 18:00)

Regia: Alessandro Rigamonti e Donato Moretti

Produzione: Alessandro Rigamonti per UNICA TV SRL/Parco Nazionale dello Stelvio Lombardia Sceneggiatura: Donato Moretti

Fotografia: Alessandro Rigamonti

Paese: Italia Anno: 2017

Durata: 22 minuti

SINOSSI L'escursione si dipana lungo uno dei tanti sentieri del Passo dello Stelvio. Raggiunge gli oltre 3000 metri del Monte Scorluzzo e prosegue in cresta lungo il panoramico Filon del Mot tra trincee, appostamenti e resti di costruzioni fino al villaggio militare della Prima Guerra Mondiale a 2768 metri di quota. Sembra, arroccato com'è sul crinale, con una spettacolare vista sulla valle sottostante, un piccolissimo "Machu Picchu". Il ritorno avviene attraverso i Piani dello Scorluzzo fino alla Terza Casa Cantoniera della storica strada dello Stelvio.

I DUE FILI DELLA MIA ESISTENZA

Prima visione venerdì 22 maggio ore 21:00, replica sabato 23 ore 17:30)

Regia: Angelo Foletto

Produzione: Marco Ongania, con il contributo del Cai - Centro Cinematografia e Cineteca

Paese: Italia Anno: 2018

Durata: 2h 23 minuti

Voci recitanti di Cesare Rasini e Patrizia Scianca

SINOSSI Massimo Mila (1910-1988) è stato uno dei più autorevoli musicologi italiani della seconda metà del Novecento, oltre che un uomo di cultura e di impegno civile.

A trent'anni dalla sua scomparsa il récital-spettacolo a cura di Angelo Foletto ripercorre i momenti più significativi dell'opera di Mila, attraverso la lettura di brani tratti dai suoi scritti, in

particolare gli Scritti di montagna, che Mila dedicò a quella che definì, insieme alla vocazione alla cultura, l'amore dell'avventura alpina: le due facce della sua persona, "i due fili della sua esistenza". Le due voci recitanti di Cesare Rasini e di Patrizia Scianca rievocano i momenti salienti dell'avventura umana e alpinistica del maestro e le sue riflessioni sulla montagna.