

*Grandi bellezze naturali bresciane per lo più sconosciute alla maggior parte dei bresciani*

## Rifugi Cai, le emozioni di paesaggi sorprendenti

**P**er chi ama perdere lo sguardo nel verde, tra paesaggi ogni volta sorprendenti e naturalmente emozionanti, dedichiamo queste pagine ai rifugi bresciani del Club Alpino Italiano (C.A.I.).

La sezione bresciana del C.A.I. esiste e tutt'oggi opera per "far conoscere la montagna, le sue valli, onde il nascente alpinismo potesse offrire

**di Francesca Gardenato**

scinante e mai avara di sorprese, con i suoi colori, i suoni e le atmosfere indimenticabili. Rigogliose pendici costellate da parchi, riserve e zone protette dense di flora e fauna dall'interesse naturalistico nazionale, come il Parco naturale dell'Adamello, lo Stelvio e il Parco regionale

dell'Alto Garda bresciano. Un imponente sistema idrografico, tra laghi e corsi d'acqua, segna e modella il paesaggio.

Sono tanti i rifugi disseminati per l'arco alpino e sono tutti una realtà preziosa per gli appassionati delle camminate e della montagna, anche per chi ama la storia. Il C.A.I. si impegna da anni, ogni giorno, anche attraverso le tante iniziative, escursioni e appuntamenti organizzati durante tutto l'anno, affinché gli appassionati della natura e delle cime possano vivere l'esperienza in altura con consapevolezza e nella migliore condizione di sicurezza possibile.

Lo scorso anno, per via del meteo sfavorevole, la stagione non ha dato



ai suoi frequentatori quei vantaggi morali e fisici che la montagna può dare, in tutti i suoi aspetti". Per raggiungere tali obiettivi, il 4 luglio 1874, sei appassionati delle cime diedero vita alla sezione bresciana e il primo rifugio, in alta Val Salarno, fu inaugurato nel 1885.

Nel territorio montano bresciano la natura è protagonista, sempre affa-



*Rifugio Tonolini*

numeri eccezionali. La speranza dei soci C.A.I. bresciani è che l'estate 2015 porti un cammino più soleggiato. Sempre più ciclisti e motociclisti scelgono come meta i rifugi montani, apprezzandone i luoghi unici e l'accoglienza familiare e serena che si respira stando in mezzo alla natura. Per saperne di più, in materia di rifugi bresciani, ci affidiamo a una guida d'eccezione: il vicepresidente della sezione C.A.I. di Brescia, Renato Veronesi, voce del nuovo direttivo che resterà in carica per i prossimi tre anni. Mentre scriviamo è primavera inoltrata e i rifugisti stanno predisponendo il necessario per la stagione estiva. «Per chi è più in quota – racconta Veronesi – c'è da spalare la neve e da prepararsi per l'accoglienza estiva.

I locali stanno aperti da giugno a settembre, ma questi posti vanno mantenuti e curati tutto l'anno. Negli ultimi due anni il meteo non ci ha aiutato, purtroppo. Il nostro impegno è costante, nel cercare di rendere le strutture il più confortevoli possibili, tenendo conto delle specificità di ciascuna».

La scelta non manca. Per esempio, il Rifugio Maria e Franco (2577 m. di quota) non è raggiungibile dal turista, ma ci si arriva solo a piedi e dopo una camminata impegnativa, mentre al rifugio al Passo Gavia (a quota 2541 m.) si può arrivare anche in auto. Ci sono poi rifugi, diciamo, "intermedi", di media difficoltà e che rispondono a interessi e percorsi, con itinerari collegati. Il Rifugio Bozzi, nel parco delle Stelvio, è più adatto per le famiglie. «Il fattore comune è senz'altro l'ambiente – riprende il vicepresidente del C.A.I. bresciano – ma ci sono scenari differenti e alcuni luoghi sono più coinvolti dal punto di vista storico, per esempio nel centenario della Prima guerra mondiale».

L'escursione diventa anche un ottimo pretesto anche per unire l'utile al dilettevole: natura, sport e cultura. C'è poi l'importante aspetto di con-

servazione dei rifugi, esposti a rigide condizioni meteo e a fenomeni naturali. «La manutenzione di queste strutture – spiega ancora Renato Veronesi – ha dei costi maggiori rispetto alle strutture al piano. E mediamente rifare il tetto di un rifugio costa tre volte di più; inoltre il periodo di tempo dei lavori coincide con quello di frequentazione, nella bella stagione. I rifugisti che li gestiscono sono persone in affitto che ci lavorano, vi passano mesi, e anche la mediazione non sempre è facile e richiede sacrifici. L'altro aspetto da non trascurare è il reperimento delle risorse per gli interventi necessari. Le casse dei C.A.I. di Brescia sono sempre in rosso. Ma i rifugi sono un bene, patrimonio a disposizione di tutti.

con competenze specifiche, disponibili ad aiutarci nella supervisione dei lavori presso i rifugi».

Rilanciamo quindi l'appello del C.A.I. ai tanti uomini e donne bresciani di buona volontà, che vorranno contribuire, secondo le proprie possibilità, a mantenere in vita i rifugi alpini, la loro storia e il loro territorio. Info: [www.cai.bs.it](http://www.cai.bs.it).

### *Escursioni tra montagna e storia*

Per dare un'idea a chi non è avvezzo al mondo dei rifugi di cosa offrano queste strutture, ne raccontiamo alcune, partendo dalle loro origini e dalla storia che le ha contraddistinte. Il periodo di apertura va all'incirca da metà giugno a metà settembre, salvo variazioni particolari. Sono



*Rifugio Garibaldi*

Luoghi di cultura e di aggregazione come questi non possono essere abbandonati, ma neppure assorbire tutte le risorse del C.A.I.. Mantenerli è un'attività sempre più difficile e reperire fondi, anche tramite enti pubblici, è sempre più complicato», ammette Veronesi. Scatta dunque l'appello del C.A.I. bresciano: «Siamo alla ricerca di sponsor: aziende che ci aiutino anche solo con mezzi e servizi per svolgere certi lavori. Sono ben accetti anche i volontari

sempre accessibili, invece, i bivacchi incustoditi (ai Passi Brizio, Salarno e Cavento nel Parco dell'Adamello). In località Venerocolo, a una quota di 2548 metri sul livello del mare, si trova il Rifugio Garibaldi. Ci si accede dalla Valle dell'Avio (Temù) con un sentiero di circa tre ore di cammino. Come rifugio fu costruito nel 1894, con grande sforzo della Sezione C.A.I. Interessante è la sua storia: realizzato anche per spirito patriottico degli alpinisti italiani, per non essere

da meno degli alpinisti austriaci che avevano costruito il rifugio Mandrone, il nome Garibaldi fu scelto proprio per ricordare lo scontro avvenuto a Vezza d'Oglio il 4 luglio 1866 tra austriaci e garibaldini (da cui questi ultimi uscirono sconfitti). Durante la prima guerra mondiale il rifugio fu trasformato nell'infermeria Carcano, che faceva parte di un grosso complesso militare costruito nella zona. Il vecchio rifugio rimase attivo fino al 1958, quando fu sommerso dalle acque del lago nato dalla costruzione della nuova diga. Nel 1959 si inaugurò l'attuale rifugio costruito dall'Enel in sostituzione del vecchio.

Il Rifugio Berni, invece, sorge al Passo Gavia (a un paio di chilometri dal passo) sulla carrozzabile che va da Ponte di Legno a S. Caterina di Valfurva. Risale agli anni '30: fu inaugurato nel 1933, a quota 2541 m., a poca distanza dal vecchio Rifugio Gavia, inaugurato nel 1899, le cui vestigia ancora ben conservate sono tutt'oggi visibili. È dedicato alla memoria del Capitano degli Alpini Medaglia d'Oro Arnaldo Berni, caduto sul San Matteo durante la Prima guerra mondiale. Oggi la struttura è più capiente e dotata di maggiori comodità rispetto al passato.

Il Rifugio Prudenzi in Val Salarino (Adamello) fu il primo Rifugio costruito dal C.A.I. di Brescia. Ampliato e sensibilmente migliorato nel 1886, nell'inverno 1887/1888 fu travolto da una valanga che lo tenne sepolto per ben 18 mesi. Risistemato, rappresentò ancora per un decennio

Ma la sua posizione infelice, soggetta a frequenti valanghe, consigliò la sezione di abbandonarlo, finché nel 1908 riuscì a inaugurare l'attuale rifugio dedicandolo alla memoria dell'avv. Paolo Prudenzi di Breno (scomparso nel 1907), appassionato alpinista e validissimo scrittore, in-

## Esempi di preparazione consigliata in base all'itinerario

### FACILE:

**Tempo:** giorno e/o dislivello di +300/400 metri  
**Tracciato:** accessibile a tutti  
**Preparazione:** essere attivi e in forma è sufficiente

### MODERATA:

**Tempo:** 3/5 ore di camminata al giorno e /o dislivello di +300/700 m.  
**Tracciato:** sentiero senza particolari difficoltà  
**Preparazione:** praticare sport, camminare regolarmente, fare jogging oppure andare in bicicletta

### MEDIA:

**Tempo:** 4/7 ore di cammino al giorno e /o dislivello di +500/1200 m.  
**Tracciato:** sentiero di montagna senza particolari difficoltà e con possibili tratti su pietraia.  
**Preparazione:** camminare regolarmente per almeno 10 km in piano per tre ore, fare jogging o andare regolarmente in bicicletta.

### IMPEGNATIVA:

**Tempo:** 5/8 ore di cammino al giorno e/o dislivello di +600/1200 m. o più  
**Tracciato:** sentiero di montagna con tratti su pietraia anche frequenti.  
**Preparazione:** camminare regolarmente per 20 km in piano al giorno, fare jogging andare in bicicletta.

*NB: prima di intraprendere qualsiasi tipo di attività fisico-sportiva è sempre bene sottoporsi a una visita medica con raccolta della storia clinica.*

un modesto eppur valido punto di appoggio per gli alpinisti che in quegli anni tracciarono in Val Salarino numerose "prime".

namorato del "suo" Rifugio di Salarino e dell'Adamello, di cui visitò e descrisse in memorabili monografie ogni più recondito angolo. Incendiato nella seconda guerra mondiale, il Rifugio venne costruito nelle sue forme originali nel 1948 e ampliato nel 1986. La via d'accesso è il percorso da malga Fabrezza (Val



Salarno) a Savio dell'Adamello, seguendo un sentiero di circa due ore e mezzo di cammino.

Il Rifugio Gnutti si trova nella Val di Miller (Adamello) a 2166 metri di quota e nasce come palazzina Enel, destinata ai guardiani della diga del lago Miller. Acquisito dalla sezione C.A.I., fu inaugurato nel 1975 come rifugio, dopo una serie di lavori di trasformazioni per adattarla alla nuova funzione e da lì fu dedicato alla Medaglia d'oro Serafino Gnutti caduto in Albania nel 1941. Con la creazione di questo rifugio il C.A.I. celebrava anche il proprio centenario d'attività. Ci si arriva con un cammino di un paio d'ore scarse, passando per la Val Malga; è raggiungibile anche in auto o in moto. Sempre nel Parco dell'Adamello, per chi è più allenato, un'altra meta è il Rifugio Brescia (Maria e Franco) in Val Paghera, "battezzato" nel settembre del 1911. Fu costruito nelle vicinanze del lago Dernal, a 2577 m. di quota, per offrire un punto di appoggio agli alpinisti che si recavano in quella zona, allora poco conosciuta e pressoché deserta. Con la Grande Guerra fu requisito e trasformato in casermetta, entrando a far parte della seconda linea difensiva italiana. Alla fine del conflitto tornò in funzione come rifugio, fino alla Seconda guerra mondiale, quando fu completamente distrutto. Rimase in quelle condizioni fino alla fine degli anni '70, quando, grazie a una donazione della famiglia Lomini, il rifugio fu ricostruito e intitolato ai coniu-

gi Maria e Franco Lomini. Come ci si arriva? Dalla Val di Fumo (diga di Malga Bissina) passando per il Passo di Campo e Passo Dernal, lungo un sentiero di tre ore e venti minuti circa; altrimenti l'altra via consigliata è dall'abitato di Ceto in Val Camonica attraverso la Val Paghera, la Malga Dois, il laghetto delle Pile, camminando per cinque ore buone.

### *Mai partire digiuni!*

Una volta scelta la meta, e in questo caso il proprio rifugio ideale, è bene accertarsi che il nostro corpo sia in grado di reggere una camminata della durata prevista. Il buon esito di un'escursione o di un trekking, infatti, dipende molto da noi stessi e da quanto il nostro corpo è allenato ad affrontare un livello di sforzo diverso dalle quotidiane abitudini. Se per esempio quest'inverno abbiamo saltato l'allenamento in palestra o in piscina, per dedicarci più al divano... ecco, allora è il caso di prepararci all'escursione con qualche accorgimento e un po' di allenamento, prima di metterci in marcia!

«La riuscita di un trekking dipende da voi e dalla vostra preparazione fisica, psicologica e anche dall'attrezzatura. Ed è bene farsi consigliare», suggerisce Christian Coletti, personal trainer. «Le escursioni vanno affrontate in condizioni fisiche adeguate, scegliendo percorsi che siano al di sotto delle proprie possibilità ed evitando accuratamente di strafare. Una stagione escursionistica deve prevedere percorsi gradualmente più im-

pegnativi. Perché l'escursionismo non è necessariamente una faccenda da atleti, e offre una gamma tanto svariata di possibilità da permettere a ciascuno di ritagliarsi itinerari su misura. Non è però neppure una passeggiata, per cui chi ha perso l'allenamento da tempo dovrà riacquistarlo con un minimo di pratica sportiva prima di incamminarsi».

Il consiglio dell'esperto è di accertarsi prima che non vi siano eventuali problemi fisici, soprattutto di natura cardiocircolatoria e/o respiratoria e, nel dubbio, chiedere consiglio a un medico prima di arrischiarsi in escursioni in montagna. «Anche a quote non altissime, la riduzione della concentrazione dell'ossigeno può causare problemi seri – rimarca il personal trainer de-senzanese –. Non si dovrebbe mai tornare distrutti da un'escursione. Stanchi, certo, ma non spossati. L'escursione non deve essere una forma di espiazione, né una sorta di impresa di cui vantarsi in qualche discussione fra amici: deve essere una pura esperienza di benessere, per il corpo e per la mente».

La montagna offre veramente di tutto e, anche nell'escursionismo esistono itinerari con difficoltà più o meno accentuate. Dunque, conclude Christian Coletti, «l'importante è saper cogliere le proprie gite, senza esagerare». La moderazione è sempre una buona regola.

**Francesca Gardenato**  
Giornalista freelance



Rifugio Maria e Franco