

# LIBURNIA



## SOMMARIO

### EDITORIALE

- 3 2024-2025. Due anniversari per una lunga vita  
5 I nostri raduni

### ATTUALITÀ

- 6 Assemblea annuale. Trento, 7-8 giugno  
13 I conti della Sezione
- 25 60 e 140. Due anniversari da celebrare
- 25 – Premio Antonio Berti. XIII edizione 2025
- 33 – Un pomeriggio alla RAI  
**Elisabetta Borgia**
- 36 – Convegno: “In montagna senza limiti.  
Over 65 in movimento con il Club Alpino Italiano”
- 84 – Libri, storia e montagna:  
Viaggio nella Sezione di Fiume del CAI

### ECHI NEL TEMPO

- 86 Il libro firma: testimonianze della vita del rifugio  
**Franco Laicini**

## ATTIVITÀ SOCIALE

- 92 – Palermo. 27-30 marzo  
**Franco Laicini**
- 96 – Alpi Liguri: anello intorno al Marguareis. 3-6 luglio  
**Sara Tovazzi**
- 101 – Alpi Carniche: escursioni dal Passo Cason di Lanza.  
5-7 settembre  
**Eliana Uttaro**
- 109 – Programma 2026
- 110 – Indirizzi della Sezione

### **LIBURNIA**

Rivista della Sezione di Fiume del  
Club Alpino Italiano  
(già **Club Alpino Fiumano** 1885-1919)  
IBAN IT 57G0103002000000002551570  
Monte dei Paschi di Siena.  
Intestato a CAI Sez. di Fiume  
**Vol. LXXXV (2025)**

*Direttore responsabile:*  
Federico Corich

*Redazione:*  
Franco Laicini

*Direzione, Redazione:*  
Franco Laicini  
Via A. Cialdi, 7/d – 00154 Roma  
e-mail: flaicini@hotmail.com

Autorizzazione  
del Tribunale di Trieste n. 633  
del 14-4-1983

## EDITORIALE

### **2024-2025. Due anniversari per una lunga vita**

L'annuario che vi trovate a sfogliare è dedicato in gran parte a ricordare questo 2025 come anno di svolta, durante il quale si sono raccolti i fili della nostra storia e da cui, probabilmente, si dipanerà un nuovo percorso di cui ancora non possiamo vedere, né immaginare, lo svolgimento. Liburnia dello scorso anno, con il resoconto dei festeggiamenti per i 60 anni del nostro rifugio, presentava l'anno trascorso come un primo capitolo, completato quest'anno dai 140 anni di vita della nostra Sezione. Due anniversari come simbolo di questo punto d'arrivo.

Per diversi anni abbiamo avuto quasi come unica preoccupazione la gestione del rifugio. Soprattutto nel periodo della presidenza di Dino Gigante (1999-2005) e di Tomaso Millevoi (2006-2010), Liburnia dedicava molto spazio al rifugio Città di Fiume. Nel periodo coincidente con la presidenza di Sandro Silvano (2011-2016) abbiamo avuto il riconoscimento della specificità della nostra Sezione da parte del CAI Centrale; in seguito l'*iter* per la sua trasformazione in ente del terzo settore, iniziato da Mauro Stanflin (2017-2022) e concluso dall'attuale presidente Federico Corich.

Raggiunti questi obiettivi, si sono presentati i due anniversari che abbiamo onorato con altrettante pubblicazioni particolarmente riuscite: il volume *1964-2024. Rifugio Città di Fiume* ha ricevuto parecchie attenzioni, tanto da meritarsi il Premio Letterario Antonio Berti (secondo classificato). Anche il volume uscito quest'anno per i 140 anni della Sezione, *La straordinaria avventura*

---

*del CAI Fiume. La storia della sezione dal 1885 ad oggi*, ha avuto, insieme al precedente, una degna presentazione a Padova presso la sede dell'AFIM (Associazione dei Fiumani Italiani nel Mondo).

Questi anniversari hanno messo in moto tutta una serie di avvenimenti che ci hanno visti protagonisti o ci hanno dato visibilità. Lo scorso anno il coinvolgimento alla mostra di Gorizia su Julius Kugy, culminato con la conferenza sui rapporti con la nostra Sezione (vedi Liburnia 2024); quest'anno, per il 140° anniversario, oltre alla pubblicazione del volume sulla nostra storia, l'organizzazione del Convegno *"In montagna senza limiti"*, che si è tenuto ad aprile a Mestre; non ultimo per importanza, l'intervento del nostro Presidente al programma radiofonico *Sconfinamenti* della RAI Friuli Venezia Giulia a febbraio. A questi avvenimenti si aggiungono la partecipazione per la *Giornata del ricordo* a Gorgo al Monticano, in provincia di Treviso, dei nostri soci Mauro Stanflin e Claudia Matcovich; l'intervento all'Assemblea dei Delegati CAI di Catania a maggio e, ancora, ad Aosta per il convegno del Club Alpino Accademico Italiano a novembre.

Non tutto ciò che è accaduto quest'anno è qui ricordato con un articolo tradizionale, per alcuni eventi sono state usate solo delle immagini a cui affidiamo il ricordo e, speriamo, lasceranno ai nostri posteri una testimonianza di vitalità di questa nostra Sezione più che centenaria.

## I NOSTRI RADUNI

1. <i>Bondone</i>	1949	38. <i>Borca di Cadore</i>	1989
2. <i>Bondone (2° raduno, 1° assemblea)</i>	1953	39. <i>Caprile</i>	1990
3. <i>Merano</i>	1954	40. <i>Bassano del Grappa</i>	1991
4. <i>Bassano del Grappa</i>	1955	41. <i>Clusone</i>	1992
5. <i>Recoaro</i>	1956	42. <i>Rovereto</i>	1993
6. <i>Rovereto</i>	1957	43. <i>S. Vito di Cadore</i>	1994
7. <i>Asiago</i>	1958	44. <i>Falcade</i>	1995
8. <i>Trento</i>	1959	45. <i>Bressanone</i>	1996
9. <i>S. Martino di Castrozza</i>	1960	46. <i>Castelnuovo ne' Monti</i>	1997
10. <i>Porretta Terme</i>	1961	47. <i>Padola</i>	1998
11. <i>Belluno</i>	1962	48. <i>Bassano del Grappa</i>	1999
12. <i>Garda</i>	1963	49. <i>Riva del Garda</i>	2000
13. <i>S. Vito di Cadore</i>	1964	50. <i>Venezia</i>	2001
14. <i>Pieve di Cadore</i>	1965	51. <i>Caprile di Alleghe</i>	2002
15. <i>Alleghe</i>	1966	52. <i>Grado</i>	2003
16. <i>Falcade</i>	1967	53. <i>Abbazia</i>	2004
17. <i>Falcade</i>	1968	54. <i>Trento</i>	2005
18. <i>Vetriolo</i>	1969	55. <i>Borca di Cadore</i>	2006
19. <i>Cortina d'Ampezzo</i>	1970	56. <i>Val Fiorentina</i>	2007
20. <i>Tarvisio</i>	1971	57. <i>Clusone</i>	2008
21. <i>Borca di Cadore</i>	1972	58. <i>Asolo</i>	2009
22. <i>Borca di Cadore</i>	1973	59. <i>Trieste</i>	2010
23. <i>Coi di Zoldo Alto</i>	1974	60. <i>Vittorio Veneto</i>	2011
24. <i>Masarè di Alleghe</i>	1975	61. <i>Pieve di Soligo</i>	2012
25. <i>Borca di Cadore</i>	1976	62. <i>Susegana</i>	2013
26. <i>Pieve di Cadore</i>	1977	63. <i>Selva di Cadore</i>	2014
27. <i>Trento</i>	1978	64. <i>Montegrotto Terme</i>	2015
28. <i>Borca di Cadore</i>	1979	65. <i>Pieve di Soligo</i>	2016
29. <i>Arabba</i>	1980	66. <i>Pescul</i>	2017
30. <i>Predazzo</i>	1981	67. <i>Cremona</i>	2018
31. <i>Lavarone</i>	1982	68. <i>Torino</i>	2019
32. <i>Predazzo</i>	1983	69. <i>Montegrotto Terme</i>	2020
33. <i>Borca di Cadore</i>	1984	70. <i>Bassano del Grappa</i>	2021
34. <i>Cortina d'Ampezzo</i>	1985	71. <i>Orvieto</i>	2022
35. <i>Borca di Cadore</i>	1986	72. <i>Selva di Cadore</i>	2023
36. <i>Aosta</i>	1987	73. <i>S. Stefano di Cadore</i>	2024
37. <i>Boscochiesanuova</i>	1988	74. <i>Trento</i>	2025

## ATTUALITÀ

### **Assemblea annuale Trento 7-8 giugno**

Per questi 140 anni di esistenza della Sezione, la scelta di Trento per il raduno-assemblea ha una valenza simbolica poiché grazie alla SAT (Società degli Alpinisti Tridentini) la sezione è rinata, prima come sottosezione, e dal 1953, come Sezione a tutti gli effetti.

Il saluto ai soci presenti si estende anche a coloro che avrebbero voluto esserci: Laura Calci, Fulvio Mohoraz, Dario Codermaz, Dino Gigante e a tutte le altre assidue e fedeli presenze alle nostre assemblee.

Il primo atto è sempre dedicato a chi ci ha lasciato nel corso dell'anno. In questo 2025 ricordiamo:

- Giovanni Di Vecchia
- Emanuele Falghera
- Giulio Guarnieri
- Mariuccia Mirabella Miniussi
- Marina Sigon

Proseguendo, l'ordine del giorno prevede la nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea: sono nominati rispettivamente il dott. Carlo Ancona, segretario della SAT, e Mauro Stanflin.

Poiché l'assemblea dovrà votare il rinnovo di due membri, pari ad un terzo del Consiglio direttivo, lo stesso, nella sua recente riunione del 30 aprile, ha provveduto ad istituire la commissione verifica poteri (art. 19 dello Statuto e art. 6 del Regolamento elettorale), composta da almeno due soci nominati dal Consiglio direttivo per verificare la regolarità delle deleghe ed in generale il diritto di partecipare all'Assemblea: si sono resi disponibili e sono stati nominati: Franco Laicini, Giulia Sbona e Elisabetta Borgia. Mentre per la commissione elettorale (art. 6 regolamento elettorale), che ha il compito di verificare le candidature e le operazioni elettorali, sono stati nominati Sandro Silvano, Elisabetta Borgia e Marina Mattel. Non resta che invitare tre soci a coprire il ruolo di scrutatori. Si rendono disponibili Antonella Sputore, Francesca Lombardo e Elga Mohoraz.

Dopo l'intervento di saluto del Presidente della SAT Cristian Ferrari, come da prassi, la parola passa al nostro Presidente, Federico Corich, per la relazione sull'andamento della Sezione.

Questi ultimi due anni hanno visto dei traguardi importanti: i sessant'anni del Rifugio Città di Fiume, che è stato celebrato il 21 settembre 2024, e i centoquaranta di vita della Sezione che ci apprestiamo a festeggiare quest'anno con diverse iniziative, alcune svolte e altre già in programma.

La parte relativa ai festeggiamenti del rifugio è accompagnata dal video girato quel giorno e di cui abbiamo dato riscontro su Liburnia 2024, mentre alcune *slide* accompagnano l'elenco di altre iniziative a cui abbiamo preso parte o abbiamo organizzato nel corso di questi due anni:

– la mostra su Julius Kugy, in occasione degli ottanta anni dalla morte a Gorizia al palazzo Coronini Cromberg, a cui abbiamo contribuito sia con materiale per l'esposizione sia con un intervento di Franco Laicini – il 9 ottobre 2024 – sui rapporti tra Sezione e Kugy (vedi Liburnia 2024);

– il 10 febbraio 2025 a Gorgo di Monticano, per la celebrazione del Giorno del ricordo, hanno partecipato, con un intervento, Federico Corich, Mauro Stanflin e Claudia Matcovich;

– il 26 febbraio 2025 il nostro Presidente e Sandro Silvano sono stati ospiti del programma radiofonico *Sconfinamenti* su Radio Rai Friuli Venezia Giulia. La pubblicazione del libro sulla storia del rifugio è stato lo spunto per raccontare la storia della Sezione, del rifugio e dell'esodo (trovate su questo numero di Liburnia un resoconto);

– il 5 aprile 2025 la Sezione ha organizzato il Convegno “In montagna senza limiti: over 65 in movimento con il Club Alpino



---

Italiano”. In collaborazione con il Gruppo Regionale Seniores del CAI, la Federazione medici sportivi di Venezia e la ULSS3 veneziana, ha visto la presenza di 140 persone, fra cui molti non soci CAI. Ottimi riscontri sull’organizzazione e la qualità degli interventi. Le *slides* prodotte sono disponibili a richiesta (un’ampia scelta è pubblicata nelle pagine seguenti).

Dei traguardi raggiunti dalla nostra Sezione si è parlato anche nelle riunioni periodiche a cui partecipano nostri rappresentanti:

- il 22 e 23 marzo a Como all’assemblea annuale dell’Unasci;
- il 12 aprile Mauro Stanflin e Marco Tieghi hanno partecipato all’assemblea regionale del CAI;
- il 24 e 25 maggio a Catania, per l’Assemblea dei Delegati CAI, è stato fatto un intervento sull’anniversario del rifugio.

La Sezione ha anche aderito al progetto ‘Sostenibilità rifugi’ del CAI e del Politecnico di Milano e al progetto ‘Giornata dell’ipertensione arteriosa’ nei rifugi, che si è svolta il 26 luglio.

Rifugio – Non vi sono particolari problemi riguardo al Città di Fiume. La stagione estiva e quella invernale per il periodo 2024-25 è stata ottima, sia dal punto di vista del numero dei visitatori che delle iniziative, come ad es. la manifestazione *Summer camp* che si è svolta a maggio di quest’anno.

Nessuna novità si registra sul lato del contenzioso con le Regole: dopo il nulla di fatto della mediazione della *Curia Mercatorum* di Belluno, non c’è stato alcun seguito. Il Comune di San Vito appoggia la nostra posizione e nel frattempo le Regole di San Vito hanno un nuovo Presidente.

Per ciò che riguarda la situazione edilizia del rifugio, i danni provocati dall’inverno 2024 sono stati interamente risarciti dal-



---

l'assicurazione, mentre per l'anno in corso sono stati riparati il parafulmine e le infiltrazioni d'acqua dal tetto in corrispondenza del camino.

La relazione del Presidente si conclude con due notifiche e le proposte per l'immediato futuro:

– grazie all'Archivio Museo di Fiume è stata completata la scansione dei numeri di *Liburnia* che si possono consultare sul sito Internet della Sezione;

– è stato aperto un nuovo conto corrente bancario che andrà a sostituire completamente quello postale entro la fine dell'anno;

– le iniziative per il festeggiamento dei 140 anni della Sezione;

– un progetto concordato con il Comune di Borca per un ampliamento nel retro del rifugio;

– una nuova impostazione del sito web con l'aiuto del nostro socio Tobia Sacchetto, tra cui la possibilità di iscriversi alla Sezione o alle gite programmate in modalità on-line;

– la sistemazione dell'archivio e della biblioteca sezionale nei locali messi a disposizione dalla redazione di *Alpi Venete* a Mestre.

Il quarto punto dell'ordine del giorno prevede le procedure per il rinnovo di due membri del Consiglio direttivo. Alla presentazione dei candidati seguono le votazioni, di cui diamo i risultati alla fine di questa relazione.

Quinto e sesto punto dell'OdG prevedono le relazioni del tesoriere sul bilancio 2024 con l'illustrazione dei vari bilanci (consuntivo, preventivo e situazione patrimoniale) e quella del Collegio dei Revisori che troverete come al solito sulle pagine di *Liburnia*.

Consegna distintivi ai soci. Quest'anno abbiamo quattro categorie di premiati:

- socio sessantacinquennale (1961):  
PAOLO PENSO
- soci sessantennali (1966)  
ENNIO DE MORI, ENNIO LAURENI, MARIA RIPPA
- soci cinquantennali  
COSIMO MILLEVOI, RICCARDO PUCHER PRENCIS
- soci venticinquennali (2001)  
GIUSEPPE GASPARINI, FILIPPO SCIBELLI, SILVIA URATORIU

Prima della conclusione del raduno il risultato delle elezioni: sono stati eletti Roberto Monaco e Antonio Tieghi nuovi Consiglieri e Mauro Stanflin Delegato. Il nuovo Consiglio direttivo è così composto:

Presidente: FEDERICO CORICH  
 Vicepresidente/Consigliere: CLAUDIA MATCOVICH  
 Segretario/Consigliere: ELISABETTA BORGIA  
 Tesoriere/Consigliere: SANTE CINQUINA  
 Consigliere: ROBERTO MONACO  
 Consigliere: GIULIA SBONA  
 Consigliere: MARCO ANTONIO TIEGHI  
 Delegato Sezionale: MAURO STANFLIN

## Lo stato della Sezione. Soci

Ordinari	Ordinari Juniores	Famigliari	Giovani	Aggregati	totale
158	22	97	25	66	<b>367</b>
Di cui 12 nuovi		Di cui 6 nuovi			(+1 rispetto all'anno scorso)

---

## **Assemblea dei Soci 2025**

### **Trento 7 Giugno 2025**

## **Relazione del Tesoriere sul Bilancio al 31.12.2024**

Il conto consuntivo che viene presentato all'assemblea si compone del rendiconto economico finanziario e dello stato patrimoniale.

Nel rendiconto economico-finanziario si registrano, nell'attività istituzionale, entrate per euro 13.794,10 per canoni associativi e contributi in monte, mentre per le attività sezionali, ovvero raduno e gite, abbiamo entrate per euro 5.496,00 e uscite per euro 4.432,00 con un saldo positivo per la sezione di euro 1.064,00.

L'importo delle quote riversate al CAI Centrale ammonta a euro 7.634,17 importo leggermente superiore all'anno 2023.

Le voci di uscita riguardano la quota associativa al CAI Raggruppamento Veneto per euro 110,00; le spese di cancelleria e invii postali per euro 195,35.

Le spese e commissioni addebitateci sul conto corrente postale BPIOL sono di euro 164,17, abbiamo altresì speso euro 252,10 per oneri bancari sul nuovo conto acceso nel mese di luglio 2023 presso il MPS.

I costi di stampa e spedizione Liburnia ammontano a euro 3.220,35. Non si sono registrati nel corso dell'anno contributi esterni a sostegno di Liburnia.

---

Altre uscite sono relative alla sottoscrizione “abbonamento Alpi Venete” per conto dei soci che hanno provveduto all’abbonamento per euro 301,00.

L’importo di euro 272,00 della voce costi diversi rappresenta per euro 150,00 la quota associativa UNASCI, l’Associazione Benemerita riconosciuta dal C.O.N.I., che riunisce le associazioni sportive centenarie; e per euro 122,00 l’acquisto della scaffalatura utilizzata per l’archivio che abbiamo creato presso la sede di Mestre del Raggruppamento Regionale del Cai.

Nelle voci che riguardano il Rifugio si registra l’entrata di euro 19.520,00 relativa al canone annuo di affitto.

I costi si riferiscono all’IVA sui canoni per euro 1.760,00 e a spese amministrative per complessivi euro 1.488,69 così suddivise: euro 680,33 riguardanti il canone per il diritto di superficie pagato al comune di San Vito di Cadore e alla polizza assicurativa sul Rifugio stipulata con la UnipolSai per euro 808,36.

La voce distintivi, gagliardetti e gadgets di euro 863,73 rappresenta il costo delle magliette celebrative per il 60° anniversario del Rifugio. L’importo di tale spesa è stato ampiamente coperto dalle offerte da parte dei soci che hanno richiesto le magliette.

L’importo di euro 11.310,34 rappresenta lo stanziamento della quota annuale di ammortamento dei “beni ammortizzabili” conteggiata sulla base delle normali aliquote d’uso. Tale voce registra un incremento di euro 581,39 rispetto all’anno precedente derivante dall’adeguamento delle aliquote.

La voce imposte d’esercizio di complessivi euro 1.342,00 è da attribuire per euro 45,00 all’IRES anno 2024, per euro 1.297,00 all’imposta IMU-TASI anno 2024.

---

Rispetto all'anno precedente abbiamo avuto un risparmio di euro 1.710,70 in quanto nell'anno 2023 è scaduta l'ultima rata delle imposte pregresse relative agli anni 2013/17 non pagate dalla Sezione e rateizzate nelle cinque annualità precedenti.

La voce "costi di manutenzione straordinaria" di euro 3.778,50 riguarda i danni subiti al tetto del rifugio durante la stagione invernale 2023-2024. Tale spesa è stata completamente indennizzata dalla polizza assicurativa UnipolSai, difatti troviamo lo stesso importo in entrata sotto la voce "Rimborso costi".

Infine, un discorso a parte va fatto per la voce "Libri, pubblicazioni e web". La spesa globale di tale voce ammonta a euro 7.796,84 suddivisa tra la manutenzione del sito, il costo di pubblicazione del libro per il 60° e la predisposizione dei quattro pannelli che abbiamo esposti al Rifugio riguardanti la storia della bandiera di Fiume, la descrizione dei rifugi perduti e la storia della Sezione.

Avendo fruito di un contributo da parte di UNASCI di euro 700,00 ed avendo attinto euro 4.429,63 dal "Fondo di Garanzia per spese straordinarie", il conto economico della Sezione viene gravato del solo importo di euro 2.667,21.

Il conto economico chiude con un avanzo di euro 3.165,23 che si propone a questa Assemblea di destinare a fondo patrimoniale.

Passiamo ora ad illustrare le poste dello stato patrimoniale.

La voce relativa all'attivo immobilizzato, che riguarda esclusivamente il Rifugio, non registra nessuna variazione rispetto all'anno precedente, in quanto non sono stati effettuati acquisti di beni strumentali afferenti alle voci: Impianti, Attrezzature, Mobili e Dotazioni.

---

L'attivo liquido della sezione ammonta a euro 35.935,21, distribuito tra la consistenza di cassa pari a euro 390,77, il saldo di conto corrente postale pari a euro 2.000,29 e il saldo del conto presso il Montepaschi di euro 33.544,15.

Quest'attivo registra un delta positivo di euro 14.198,07 rispetto alla chiusura di bilancio del 2023.

Al passivo rileviamo un decremento alla voce fondo patrimoniale di euro 4.282,92 dovuto al consolidamento del disavanzo dell'esercizio 2023 e deliberato in sede di assemblea del 1° giugno 2024 a Santo Stefano di Cadore.

L'importo di euro 3.778,50 alla voce "Debiti" rappresenta l'importo da pagare alla ditta per i lavori eseguiti sul tetto del Rifugio a fronte dei danni subiti durante la stagione invernale 2023-24 e integralmente indennizzati da parte della nostra assicurazione.

La voce risconti passivi pari a euro 9.448,50 è attribuibile esclusivamente alle quote dei canoni associativi versati anticipatamente da molti soci nei mesi di novembre e dicembre 2024.

Il fondo ammortamento aumenta di euro 11.310,34 per lo stanziamento della quota annuale di competenza.

Il "fondo patrimoniale di Garanzia" istituito nel bilancio 2019 per l'ottenimento della personalità giuridica, attività completata nel corso del 2023, è stato utilizzato integralmente per far fronte alle spese per le celebrazioni del 60° del Rifugio, come deliberato dall'assemblea dei soci a Santo Stefano di Cadore.

Lo stato patrimoniale chiude con un totale all'attivo di euro 388.083,82. ed un totale del passivo di euro 384.918,59; risulta quindi un avanzo di esercizio di euro 3.165,23.

---

A conclusione di questa mia relazione consentitemi di ringraziare tutti per la intensa e costante partecipazione alle varie attività associative. Un ringraziamento particolare, però, lo rivolgo a quanti si sono prodigati con generosità e competenza per organizzare e assicurare la buona riuscita delle iniziative realizzate per la celebrazione della ricorrenza per il sessantesimo anniversario della costruzione del Rifugio Città di Fiume, sia con la pubblicazione del libro che con le iniziative attuate presso il rifugio stesso nel giorno della ricorrenza. Tutto ciò ha contribuito a tenere saldo il profondo rapporto di unione e di amicizia che tutti sentiamo intenso e vivo tra noi.

*Il Tesoriere*  
**Sante Cinquina**

Trento, 7 giugno 2025

<b>Club Alpino Italiano</b>											
<b>Sezione di Fiume ETS</b>											
<b>Rendiconto consuntivo economico/finanziario al 31.12.2024</b>											
	Totale		Generale		Rifugio		Liburnia		Le Alpi Venete		
	Entrate	Uscite	Entrate	Uscite	Entrate	Uscite	Entrate	Uscite	Entrate	Uscite	
<b>Entrate e spese correnti</b>	14.095,10		13.794,10						301,00		
Tesseramento e contributi soci		7.634,17		7.634,17							
Sede Centrale: tesseramento		110,00		110,00							
Raggruppamento Regionale Veneto		164,17		164,17							
Costi conto corrente postale BPIOL		252,10		252,10							
Costi conto corrente bancario MPS		195,35		195,35							
Cancelleria e postali		863,73		863,73							
Distintivi e gagliardetti	5.496,00		5.496,00								
Raduno Sezione e gite	3.778,50				3.778,50						
Rimborso costi											
Contributi pubblici pro rifugio		3.220,35						3.220,35			
Contributi pubblici pro liburnia		301,00								301,00	
Stampa e spedizione Liburnia		2.667,21		2.667,21							
Le Alpi Venete		1.760,00		272,00							
Libri, pubblicazioni, web		272,00									
Costi diversi	19.520,00				19.520,00						
Canone di affitto rifugio		1.488,69		1.488,69							
Costi amministrativi		3.778,50		3.778,50							
Costi manutenzione straordinaria	67,24										
Sopravvenienze attive		11.310,34									
Ammortamento immobilizzazioni		1.342,00		1.342,00							
Imposte dell'esercizio											
<b>Totale entrate e spese correnti</b>	42.956,84	39.791,61	23.068,60	16.590,73	23.298,50	19.679,53	0,00	3.220,35	301,00	301,00	
<b>disavanzo movimenti correnti</b>	<b>3.165,23</b>		6.477,87		3.618,97		-3.220,35		0,00		

<b>Club Alpino Italiano</b>		<b>Sezione di Fiume ETS</b>	
<b>Situazione patrimoniale al 31.12.2024</b>			
Attivo		Passivo	
Rifugio	352.148,61	Fondo patrimoniale	181.631,30
Fabbricato	232.296,12	Debiti	3.778,50
Impianti	47.810,70	Risconti passivi	9.448,50
Attrezzature	45.384,66	Fondo ammortamento	190.060,29
Mobili	21.663,13	Fondo imposte	0,00
Dotazioni	4.994,00	Fondo spese straordinarie	0,00
Crediti	-	Totale	384.918,59
Cassa e banche	-	Avanzo d'esercizio	3.165,23
Cassa	390,77	Totale	388.083,82
C/c postale	2.000,29		-
C/c MPS	33.544,15		-
<b>Totale</b>	<b>388.083,82</b>		<b>-</b>

Club Alpino Italiano Sezione di Fiume ETS Conto preventivo economico/finanziario anno 2025										
	Totale		Generale		Rifugio		Liburnia		Alpi Venete	
	Entrate	Uscite	Entrate	Uscite	Entrate	Uscite	Entrate	Uscite	Entrate	Uscite
<b>Entrate e spese correnti</b>										
Tesseramento e contributi soci	14.500,00									
Sede Centrale: tesseramento		7.500,00								
Raggruppamento regionale Veneto		100,00								
Costi conto corrente MPS		250,00								
Costi conto corrente BPIOL		150,00								
Cancelleria e postali		200,00								
Distintivi e gagliardetti		150,00								
Raduno Sezione e Gile	5.000,00									
Interessi conto corrente postale	0,00	4.000,00								
Contributi pubblici pro rifugio		0,00								
Contributi pubblici pro liburnia		0,00								
Stampa e spedizione Liburnia		3.200,00								
Le Alpi Venete		300,00								
Libri, pubblicazioni e web		500,00								
Costi diversi		250,00								
Canone affitto rifugio	20.740,00									
Costi amministrativi		1.870,00								
Costo celebrazioni 140° Sezione	2.500,00									
Ammortamento immobilizzazioni		10.000,00								
Imposte dell'esercizio		11.172,00								
		1.350,00								
<b>Totale entrate e spese correnti</b>	<b>42.740,00</b>	<b>42.492,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Disavanzo movimenti correnti</b>		<b>248,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

---

## **Relazione dell'organo di Controllo**

### **Bilancio sociale al 31.12.2024 Club Alpino Italiano Sezione di Fiume Ets**

#### **AGLI ASSOCIATI**

#### **Rendicontazione della attività di monitoraggio e dei suoi esiti**

Ai sensi dall'art. 30, co. 7, d.lgs. n 117/2017 (d'ora in avanti Codice del Terzo settore, o CTS), abbiamo svolto nel corso dell'esercizio 2024 l'attività di monitoraggio dell'osservanza delle finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale da parte di CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI FIUME ETS, con particolare riguardo alle disposizioni di cui agli artt. 5, 6, 7 e 8 dello stesso Codice del Terzo settore.

Tale monitoraggio, eseguito compatibilmente con il quadro normativa attuale, ha avuto ad oggetto, in particolare, quanto segue:

- la verifica dell'esercizio in via esclusiva o principale di una o più attività di interesse generale di cui all'art. 5, co. 1, Codice del Terzo settore per finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale, in conformità con le norme particolari che ne disciplinano l'esercizio, nonché, eventualmente, di attività diverse da quelle indicate nell'art. 5, co. 1, del Codice del Terzo settore, purché nei limiti delle previsioni statutarie e in base a criteri di secondarietà e strumentalità stabiliti con d.m. 19.5.2021, n. 107;

- 
- il rispetto, nelle attività di raccolta fondi effettuate nel corso del periodo di riferimento, dei principi di verità, trasparenza e correttezza nei rapporti con i sostenitori e il pubblico, la cui verifica, in linea con quanto previsto dalle linee guida per la raccolta fondi stabilite con d.m. 9.6.2022;
  - il perseguimento dell'assenza dello scopo di lucro, attraverso la destinazione del patrimonio, comprensivo di tutte le sue componenti (ricavi, rendite, proventi, entrate comunque denominate) per lo svolgimento dell'attività statutaria; l'osservanza del divieto di distribuzione anche indiretta di utili, avanzi di gestione, fondi e riserve a fondatori, associati, lavoratori e collaboratori, amministratori e altri componenti degli organi sociali, tenendo conto degli indici di cui all'art. 8, co. 3, lett. a) - lett. e), del Codice del Terzo settore.

### **Attestazione di conformità del bilancio sociale alle Linee guida di cui al decreto 4 luglio 2019 del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**

Ai sensi dall'art. 30, co. 7, del Codice del Terzo settore, abbiamo svolto nel corso dell'esercizio 2024 l'attività di verifica della conformità del bilancio sociale, predisposto da CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI FIUME ETS, alle Linee guida per la redazione del bilancio sociale degli enti del Terzo settore, emanate dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali con d.m. 4.7.2019, secondo quanto previsto dall'art. 14 del Codice del Terzo settore.

L'ente CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI FIUME ETS ha dichiarato di predisporre il proprio bilancio sociale per l'esercizio 2024 in conformità alle suddette Linee guida.

---

Ferma restando le responsabilità dell'organo di amministrazione della predisposizione del bilancio sociale secondo le modalità e le tempistiche previste nelle norme che ne disciplinano la redazione, l'organo di controllo ha la responsabilità di attestare, nei termini legali previsti, la conformità del bilancio sociale alle Linee guida del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

All'organo di controllo compete inoltre di rilevare se il contenuto del bilancio sociale risulti manifestamente incoerente con i dati riportati nel bilancio d'esercizio e/o con le informazioni e i dati in suo possesso.

Abbiamo, quindi, verificato che le informazioni contenute nel bilancio sociale siano coerenti con le richieste informative previste dalle Linee guida ministeriali di riferimento. Il nostro comportamento è stato improntato a quanto previsto in materia dalle Norme di comportamento dell'organo di controllo degli enti del Terzo settore, attualmente applicabili. In questo senso, abbiamo verificato anche i seguenti aspetti:

- conformità della struttura del bilancio sociale rispetto all'articolazione per sezioni di cui al paragrafo 6 delle Linee guida;
- presenza nel bilancio sociale delle informazioni di cui alle specifiche sotto-sezioni esplicitamente previste al paragrafo 6 delle Linee guida, salvo adeguata illustrazione delle ragioni che abbiano portato alla mancata esposizione di specifiche informazioni;
- rispetto dei principi di redazione del bilancio sociale di cui al paragrafo 5 delle Linee guida, tra i quali i principi di rilevanza e di completezza che possono comportare la necessità

---

di integrare le informazioni richieste esplicitamente dalle linee guida.

Sulla base del lavoro svolto si attesta che il bilancio sociale dell'ente CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI FIUME ETS è stato redatto, in tutti gli aspetti significativi, in conformità alle previsioni delle Linee guida di cui al d.m. 4.7.2019.

Trento, 7 giugno 2025

**Marina Mattel**

**Maria Cristina Stanflin**

**Riccardo Bena**

---

## **Premio Antonio Berti XIII Edizione 2025**

*Sabato 26/7/2025, durante la manifestazione Il Pelmo d'Oro, sono stati consegnati premi del XIII concorso letterario Premio Antonio Berti con tema:*

### **I RIFUGI DEL CAI PRESIDIANO I MONTI E RACCONTANO STORIE**

*Le opere inviate sono state 13 con la partecipazione di 12 sezioni che ringraziamo per il loro impegno e con le quali ci congratuliamo per la qualità dei lavori svolti.*

*Le sezioni sono: Agordo, Conegliano, Cortina, Dolo, Fiume, Mestre, Mirano, Monfalcone, Pordenone, Schio, Padova e Venezia.*

*Inviando a tutte le sezioni coinvolte la relazione della giuria che ha esaminato i volumi inviati.*

*Inviandovi cordiali saluti e ringraziandovi ancora per l'impegno.*

*Per la Fondazione Berti  
Angelo Soravia*

### **RELAZIONE DELLA GIURIA**

Gli autori partecipanti a questa XIII edizione del Premio Antonio Berti sono stati in tutto tredici e mai, come in questa occasione, hanno messo particolarmente in crisi la giuria. Non è stato semplice, dunque, scegliere tra i volumi.

---

Tutto questo evidenzia come il “senso” del rifugio e la sua “umanizzazione” sono sempre avvertiti dalla nostra comunità, tanto da sentire l’urgenza di ricompone la storia e fissarla con la scrittura.

Per questo la giuria ha voluto segnalare alcuni volumi oltre agli aggiudicatari del Premio.

In particolare tre libri per altrettanti Rifugi tra i più noti tra le Dolomiti. Opere pregevoli, ricche di storie, aneddoti e corredo fotografico di prim’ordine, frutto di approfondite ricerche, di professionalità e di grande passione. I tre volumi sono:

**“Sachsendank 1883 - Nuvolau 2023.  
140 anni di storia e memoria”**

di Ernesto Majoni e Roberto Vecellio, edito dalla Sezione CAI di Cortina d’Ampezzo, ripercorre le vicende che hanno portato alla costruzione del secondo rifugio sui Monti Pallidi (15 giorni prima venne inaugurato la *Dreizinnenhütte*, oggi Locatelli-Innerkofler), luogo iconico del panorama ampezzano, che nel 2023 tagliò il traguardo dei 140 anni: dalla generosità del Barone Richard von Meerheimb, che lasciò una cospicua somma di denaro per la costruzione di una capanna sul Monte Nuvolau, fino ai giorni odierni con i nuovi giovani gestori. Un libro bene organizzato, che conferma la profonda conoscenza degli autori per il luogo come per tutto l’ambiente ampezzano.

**“Ai piedi della Parete d’Argento.  
Cento anni del Rifugio Ombretta  
‘Onorio Falier’ alla Marmolada”**

Curato da Bepi Pellegrinon, anima dell’editrice Nuovi Sentieri, con il patrocinio della Sezione di Venezia del CAI e del Comune di Rocca

---

Pietore, e pubblicato in occasione del centenario del Rifugio al cospetto della parete sud della Marmolada (2011), il volume si dipana attraverso la nascita del turismo nell'area, la Prima Guerra Mondiale, i vecchi sentieri, un nutrito capitolo fotografico e quattro ritratti dedicati ad Arturo Andreoletti, Armando Aste, Vincenzo Fersuoch, Luciano Luciani. Chiude l'opera uno scritto di Ettore Castiglioni dedicato al luogo e alla Marmolada.

**“Alle soglie del Cielo.  
Il Rifugio del Mulàz  
e la conquista del Focobòn”**

Altro Rifugio, altro centenario. Il volume è dedicato al Mulàz e alla scoperta delle cime del Focobòn. Veste molto curata, pregevole scelta di immagini, quest'opera curata ancora da Bepi Pellegrinon (2007), patrocinata dalla Sezione di Venezia del CAI e dal Comune di Falcade, narra la nascita del turismo e il conseguente sviluppo dell'alpinismo pionieristico riesumando le guide locali e i famosi alpinisti che lì si sono cimentati; ricorda il 36° Congresso degli alpinisti italiani, propone l'importante ritratto di Giovanni Chiggiato insieme alla genesi del nuovo rifugio con la sua inaugurazione, infine ripercorre il profilo dei gestori che vi sono avvicendati lungo il secolo di vita.

Da segnalare l'apertura, affidata alla penna di Armando Aste.

\* \* \*

**PRIMO PREMIO**

La giuria della XIII edizione del Premio Antonio Berti, composta da Antonio Berti junior, Franco Soave e Mirco Gasparetto, conferiscono il primo premio a:

---

**“Porte del Pasubio 1916-2022.  
Dalla città della guerra al Rifugio Papa”**

Volume di grande formato, edito dalla Sezione di Schio del CAI, unisce il pregio della veste editoriale alla profonda ricerca storica che ne fa un'opera essenziale per gli appassionati di montagna, non solo relativamente alle note vicende belliche.

Si tratta del catalogo della mostra, già ospitata al Museo Civico di Palazzo Fogazzaro, a Schio, che ha celebrato il centenario dalla nascita dell'attuale Rifugio Papa, sorto in primis come Rifugio Pasubio nel 1922. L'autore, il vicentino Claudio Rigon, fotografo, storico e ricercatore, grazie a una grande e puntuale organizzazione iconografica e documentaria racconta la storia di un luogo, Porte del Pasubio, indissolubilmente legato alle vicende della Grande Guerra come alla figura del Generale Achille Papa. Da cittadina di guerra – “*El Milanìn del Pasübi*” come la chiamò il Generale – a luogo di pace e di incontro, grazie anche a un Rifugio, transitato dalla capanna nel 1922 alla grande struttura odierna. L'opera di Claudio Rigon, preziosa e rigorosa, rende omaggio a tutto questo.

**SECONDO PREMIO *ex aequo***

**“1964 – 2024.  
Rifugio Città di Fiume”**

**Un'opera importante, che definire soltanto “libro”, è riduttivo. Nel racconto di sessant'anni della struttura sorta dalle ceneri di “Malga Durona”, c'è anche la storia di una Sezione con 140 anni di storia, che fa parte del CAI e che ha sede proprio nel Città di Fiume; c'è la storia dei sei rifugi abbandonati forzatamente alla fine della Seconda Guerra**

---

**Mondiale; c'è la storia di uomini e donne che non hanno voluto abbandonare la memoria della loro Fiume. In oltre duecento pagine gli autori dei testi, Sandro Silvano, Mauro Staflin e Federico Corich, attraverso sette sezioni ripercorrono la costruzione della struttura, l'inaugurazione, le ristrutturazioni, la vicenda polemica con la Regola di San Vito, la nascita del Sentiero Flaibani e la ricostruzione del Capitello; infine ricordano i gestori e i rifugi perduti. Un volume dall'ottima veste, con copertina rigida e l'immagine a colori della Città di Fiume; un libro denso di storia e di storie, corredato da molte immagini e documenti che ripercorrono le vicende del Rifugio sotto la parete nord del Pelmo.**

**“Vita e storie di uomini  
e Rifugi tra le Dolomiti”**

Un'opera all'apparenza semplice che alla lettura si rivela ricca di informazioni e di storie. L'autore, Renzo Pulese, veneziano di Marghera, ha lavorato completamente solo per oltre tre anni. Appassionato di montagna, con pazienza e perseveranza è andato alla ricerca delle vicende di nove Rifugi sulle Dolomiti d'Ampezzo e quelle di Sesto, sui Gruppi del Sella, della Marmolada e del Catinaccio. Lo studio è arricchito dalle testimonianze dei discendenti delle grandi famiglie protagoniste della storia turistica delle Dolomiti: Innerkofler di Sesto di Pusteria; Barbaria, Siorpaes e Ghedina di Cortina d'Ampezzo; Finazzer di Colle Santa Lucia; Kostner di Corvara.

Il volume, di oltre trecento pagine, dispone di un buon apparato iconografico ed è completato da due sezioni sulle Dolomiti in guerra e sulla nascita del turismo sui Monti Pallidi. Un ottimo lavoro considerando pure che è stato prodotto in proprio.



---

## **TERZO PREMIO *ex aequo***

### **“Rifugio Pordenone – 90”**

Opera di tutto rispetto, celebra i novant'anni del Rifugio Pordenone catturando il lettore già dalla copertina sulla quale compare il Rifugio stilizzato per linee essenziali con accanto un multicolore Campanile di Val Montanaia. Il volume, a cura di Alberto Verardo con testi di Diego Stivella e Mario Tomadini, è organizzato in dieci sezioni principali alle quali va aggiunta un'ultima che propone un sunto della storia del Rifugio in inglese, tedesco, sloveno, spagnolo e francese. In circa duecento pagine vengono proposte in modo completo e piacevole le vicende del “Pordenone”, dalla nascita al 2020, legato indissolubilmente al “Campanile più bello del mondo”, con un ricco corredo di immagini, documenti e racconti che testimoniano la passione della Sezione friulana per la propria “capanna” all'ingresso della Val Montanaia.

### **“Galassi – Storia di un Rifugio”**

La storia di un rifugio non può limitarsi alla sola costruzione, affonda le proprie radici in varie epoche, si sviluppa parallelamente all'evoluzione della società, racconta dell'ambiente che lo circonda. Situazioni che l'autore di questo libro, Marcello Mason, conosce benissimo e che stanno alla base dell'opera edita da Idea Montagna con il patrocinio della Sezione di Mestre del CAI. Perché il Rifugio Galassi, narra anche la storia della Sezione, dato che sono gli stessi soci che si avvicendano da oltre 50 anni nella gestione, esempio pressoché unico in Italia. In 256 pagine il libro sviluppa una importante serie di narrazioni, dalla nascita della casermetta alla trasformazione in rifugio, dal turismo più semplice al grande alpinismo sull'Antelao, dalle esperienze dell'autogestione all'ospitalità ai ragazzi di Sarajevo che fuggivano dalla guerra, fino alla nascita del Centro di Attività Alpine dedicato a Gianluigi Vi-

---

sentin e Roberto Malgarotto, scomparsi nel 1992 sul Tilicho. Un'opera ricca di testimonianze che, grazie anche a una nutrita serie di immagini, ripercorre gli eventi legati al Galassi in modo profondo e del tutto completo.

Calalzo di Cadore, 26 luglio 2025

*Antonio Berti jr.*

*Franco Soave*

*Mirco Gasparetto*

---

## Un pomeriggio alla RAI di Trieste

Non so se vi è mai capitato di entrare negli uffici RAI, per me era la prima volta che entravo in via Fabio Severo 7 a Trieste.

Veramente una volta si entrava lì per pagare il canone RAI senza sovratassa e sì, ci sono andata anch'io. Ma non ci si addentrava più del portierato.

Questa volta è sul serio! Chiedono un documento che viene fotocopiato e in cambio forniscono un tesserino di cartone che permette di accedere al sistema di sicurezza a porte interbloccate. Nel salottino predisposto nell'ampio corridoio troviamo già ad accoglierci Massimo Gobessi e Francesco Zardini, rispettivamente regista e conduttore della rubrica *Sconfinamenti*: un programma di cultura, attualità e musica dell'Alto Adriatico, dedicato agli italiani dell'Istria, di Fiume e della Dalmazia.

Sì, ho dimenticato di dire perché siamo in RAI. Beh, sapete tutti del libro pubblicato per il 60° anniversario del nostro Rifugio "1964 -2024 Rifugio Città di Fiume", una copia è arrivata anche a Massimo Gobessi, nostro socio, che ha pensato di dedicare una puntata del programma *Sconfinamenti* proprio a questo libro, intervistando i due coautori Federico Corich e Sandro Silvano.

Un attimo seduti sulle poltroncine per concordare la scaletta di programmazione: i due venivano direttamente da Padova in una giornata piovosa e ventosa con negli zaini la copia del volume pieno di post-it e sottolineature, fogli ben preparati con date ben evidenziate, pronti a controllare la risposta per qualsiasi domanda che Francesco Zardini avrebbe loro rivolto.

---

Sono le 15:53 e qualcuno viene a chiamare il gruppo perché si sposti nella zona di registrazione. Rimarrò a seguire l'intervista in regia con Gobessi mentre Zardini, Corich e Silvano entrano in sala di registrazione.

Scrivo i minuti precisi perché nella sala di regia questo mi colpisce moltissimo. Alla parete c'è un orologio digitale che scandisce il tempo in maniera inesorabile e bisogna seguirlo con estrema attenzione. Tommaso Vinoni alla consolle, alle 15:59:47 sfuma la sigla del programma precedente e alle 16:00:00, fa sentire alla radio la sigla del programma Sconfinamenti e dà il via alla voce di Francesco Zardini che presenta i suoi interlocutori.

Inizia a parlare Federico con voce sicura raccontando del perché una sezione di montagna in una città di mare, raccontando della rivista Liburnia, ma soprattutto raccontando come si andava in montagna nel periodo in cui la sezione era al suo massimo con i sei rifugi nelle montagne dietro Fiume.

Federico racconta del papà Nevio che negli anni '30, malvolentieri, la domenica invece di seguire la partita di calcio dovesse salire sul treno per Trieste già alle 6 del mattino per scendere 10 minuti dopo a Mattuglie per raggiungere con due ore di camminata il rifugio Egisto Rossi dove il nonno Corich era ispettore del rifugio. Racconta ancora della merenda con la "frittata sporca" e dei panini che dovevano essere preparati il sabato precedente e come nella rivendita ci fosse già il primo incontro dei gitanti che si scambiavano consigli di montagna. A sentire il racconto, pare di vederli.

Sandro è più inquadrato e racconta le sorti della sezione dopo l'esodo. Racconta della particolarità della sezione e della caparbietà dei soci nel voler trovare un punto di riferimento per l'unità degli esuli con l'acquisto della malga Durona. Rievoca il ricordo dell'inaugurazione del rifugio visto con gli occhi della giovinezza, quando

---

era più importante salire sul monte Pelmo, che non stare a vedere cosa succedeva lì sotto. Solo il coro della SAT che vibrava nell'aria di festa, gli impone l'importanza di quel momento e al ricordo fa ancora venire la pelle d'oca.

L'intervista ha degli stacchi musicali che sembrano essere stati recuperati da qualche vecchia valigia ma sono proprio la chicca della trasmissione. Le canzoni gracchiano come i dischi sentiti troppo. Sono le vecchie canzoni fiumane che non si cantano più.

Non potrò mai capire la facilità di calcolo del tempo da parte del tecnico alla consolle quando attaccare la musica, quando stopparla per permettere che la trasmissione sia bilanciata e che nell'intervista si dica quanto andava detto. Tutto calcolato con quel magnifico opprimente orologio digitale.

Il tempo vola e siamo già alle 16:44:45 La sigla della trasmissione accompagna le ultime parole dell'intervistatore che ripresenta gli intervenuti e reclamizza il nostro libro e si passa già alla restituzione della linea alla sede centrale.

Quarantacinque minuti volati ma dentro tanta storia: quella raccontata e quella vissuta.

**Elisabetta Borgia**



# IN MONTAGNA SENZA LIMITI OVER 65 IN MOVIMENTO CON IL CLUB ALPINO ITALIANO

5 APRILE 2025 ORE 9.00  
CENTRO CULTURALE CANDIANI  
P.LE CANDIANI, 7 MESTRE  
Sala Conferenze IV piano



### SALUTO AUTORITA'

**IL RUOLO DEI GRUPPI SENIORS NEL C.A.I. E NELLA SOCIETA'**  
EMILIO BERTAN PRESIDENTE COORDINAMENTO SENIORS C.A.I. VENEZIA  
ELIO CANDUSSI COORDINATORE GRUPPO DI LAVORO CENTRALE SENIORS C.A.I.

**IL RUOLO DELLA COMMISSIONE MEDICA DEL C.A.I. PER LA SICUREZZA DELLA SALUTE IN MONTAGNA**  
DOTT. EUGENIO CAVALLO COMMISSIONE MEDICA VFG C.A.I.

**FISIOLOGIA DELLA MONTAGNA: GLI EFFETTI DELL'ALTITUDINE SULL'ORGANISMO**  
DOTT. STEFANO BARACCHI CARDIOLOGO CICLISTA E MARATONETA - ASSOCIAZIONE MEDICO SPORTIVA VENEZIA

**PERCHE' ANDARE IN MONTAGNA DOPO I 65 ANNI**  
DOTT. FEDERICO MUNARIN MEDICO DELLO SPORT - EX DIRETTORE DISTRETTO SOCIO SANITARIO MESTRE TERRAFERMA - ASSOCIAZIONE MEDICO SPORTIVA VENEZIA

**ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE NELL'ATTIVITA' IN QUOTA**  
DOTT. ANDREA LORUSSO MEDICINA PREVENTIVA - ESPERTO IN NUTRIZIONE SPORTIVA - ASSOCIAZIONE MEDICO SPORTIVA VENEZIA

**RISCHI E BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SULL'APPARATO LOCOMOTORE**  
DOTT. ALESSANDRO PASTORE TRAUMATOLOGO DELLO SPORT - ASSOCIAZIONE MEDICO SPORTIVA VENEZIA

**RISCHI CARDIOVASCOLARI PROVOCATI DALL'ALTITUDINE**  
DOTT. GIAMPAOLO ZOFFOLI CARDIOCHIRURGO E TRIATLETA - ASSOCIAZIONE MEDICO SPORTIVA VENEZIA

**PREPARARSI FISICAMENTE CONTRASTANDO LA SARCOPIENIA**  
DOTT. LUIGI MASSA LAUREATO IN SCIENZE MOTORIE

### CONCLUSIONI

### MODERATORI

DOTT. FRANCO GIADA MEDICO DELLO SPORT E CARDIOLOGO - PRESIDENTE ASSOCIAZIONE MEDICO SPORTIVA VENEZIA  
DOTT. ROSARIO CONTE MEDICO DELLO SPORT - UOC DI MEDICINA DELLO SPORT ED ESERCIZIO FISICO ULSS 3 - AMS VENEZIA

### CON IL PATROCINIO DI



## Convegno: “In montagna senza limiti. Over 65 in movimento con il Club Alpino Italiano”

L'organizzazione del convegno “In montagna senza limiti” è stato uno dei modi per celebrare i 140 anni della nostra Sezione. Il sottotitolo “over 65 in movimento con il Club Alpino Italiano” non poteva essere più di attualità, vista l'età media dei nostri soci.

È stato un successo, non solo per la presenza di un numero pubblico, ma soprattutto per il livello dei conferenzieri e degli argomenti affrontati. Scorrendo i titoli degli interventi in programma, che potete vedere nella pagina a fianco, ne risulta una visione delle diverse angolazioni con cui è stato affrontato l'argomento: i primi due interventi (Ruolo dei gruppi seniores nel CAI e nella società; Il



---

ruolo della commissione medica del CAI per la sicurezza della salute in montagna) sono quasi introduttivi occupandosi dell'attività del Club Alpino nei confronti dei soci *over* in ambito di sicurezza e salute. Ad interventi dedicati ad argomenti specificamente 'medici' (Fisiologia della montagna: gli effetti dell'altitudine sull'organismo; Rischi cardiovascolari provocati dall'altitudine; Rischi e benefici dell'esercizio fisico sull'apparato locomotore), si sono aggiunti altri che, pur essendo stati affrontati con taglio scientifico, hanno messo l'accento su argomenti più pratici (Perché andare in montagna dopo i 65 anni; Alimentazione e integrazione nell'attività in quota; Prepararsi fisicamente contrastando la sarcopenia).

Per esemplificare gli argomenti trattati, di seguito trovate una scelta delle *slide* a supporto di due interventi: "Gli effetti sull'organismo dell'altitudine" del dottor Stefano Baracchi; "Perché andare in montagna dopo i 65 anni" del dottor Federico Munarin. In chiusura riproduciamo il Decalogo escursionismo seniores, preparato dalla commissione centrale medica del CAI.

# EFFETTI SULL'ORGANISMO DELL' ALTITUDINE

Over 65 in montagna

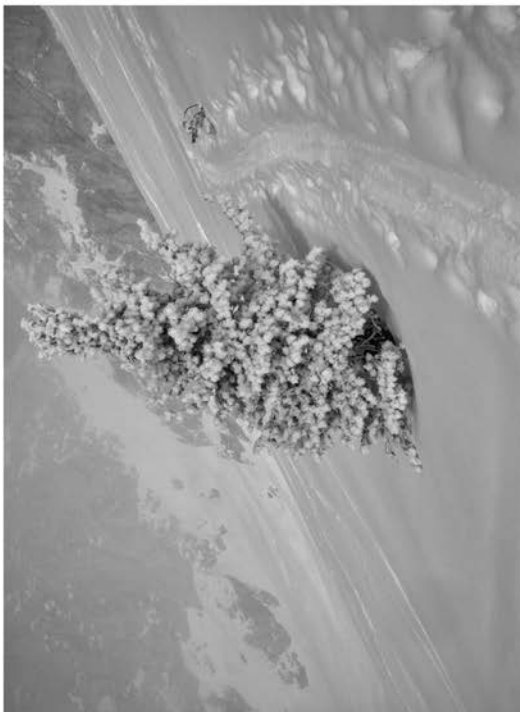
5 aprile 2025

Stefano Baracchi

(Poncione di Valpiana q 2660 Val Bedretto)



## IL CARDIOPATICO IN MONTAGNA



## Un caso particolare, ma indicativo

(Riportato sul Giornale Italiano di Cardiologia del 2023, tuttavia alla luce dei risultati di studi controllati il caso rientra nelle attese)

- **Muratore di Lecco, fumatore e dislipidemico, che a 44 anni ha un infarto miocardico non esteso (occlusione del ramo marginale trattata con PTCA)**
- **Dopo l'evento inizia attività alpinistica sulle Alpi, poi sulle Ande, quindi in Himalaya e Karakorum, arrivando poi (a partire da 12 anni dopo l'infarto) in vetta a 5 ottomila e rinunciando ad altri 3 oltre i 6000 metri per il meteo e una volta per COVID**
- **Nel frattempo ha avuto un altro episodio acuto ischemico senza relazione con l'attività alpinistica (per subocclusione dello stent)**
- **Perciò un post-infartuato non ha avuto particolari problemi di salute in occasione di diverse salite oltre gli 8000 metri**

## Cosa dicono i dati degli studi e i registri dei centri di soccorso in Nepal e in Francia

(da S. Savonitto e L. Piatti, *Giornale Italiano di Cardiologia* 2023;24:872)

- Premesso che i dati sulla tolleranza dei cardiopatici allo sforzo fisico a quote elevate sono limitati, Schmid ha portato 22 post-infartuati, dopo almeno 12 mesi dall'evento acuto, sul Jungfraujoch (m 3454) e li ha sottoposti a test cardiopolmonare: la prestazione è ridotta del 15-20% rispetto alla quota di 540 m (Berna), ma non si sono osservati problemi aritmici o ischemici
- Lo stesso Schmid ha ripetuto lo studio su 29 soggetti con insufficienza cardiaca e VO2max di almeno il 50% del predetto (19 ischemici e 11 con ICD): solo 2 soggetti, nel test da sforzo hanno accusato un lieve mal di montagna. Il calo medio del VO2max è stato del 22% vs la quota di Berna
- Agostoni ha sottoposto 38 soggetti con insufficienza cardiaca di vario grado a test cardiopolmonare in camera ipobarica che simula quote di 1500, 2000 e 3000 metri di quota: anche qui riduzione della prestazione, ma nessuna complicazione
- Su 148.000 escursionisti recatisi in Nepal tra il 1984 e 87 si sono avuti 111 soccorsi in elicottero di cui 6 per causa cardiovascolare e 23 morti (0,00015%), nessuno per causa cardiovascolare
- Uno studio su 126 rifugi delle Alpi francesi (quota media 2065 m): 501 emergenze su 59.000 (0,0085%) escursionisti, 280 per causa medica di cui 3 casi di infarto e un caso di arresto cardiaco: 4 su 59.000 pari allo 0,00007%, con nessuna correlazione con la quota del rifugio
- Nota aggiuntiva: il 60% dei trekker che vanno in Nepal ha più di 50 anni

## IL DUALISMO DELL'ESERCIZIO FISICO: RISCHI E BENEFICI

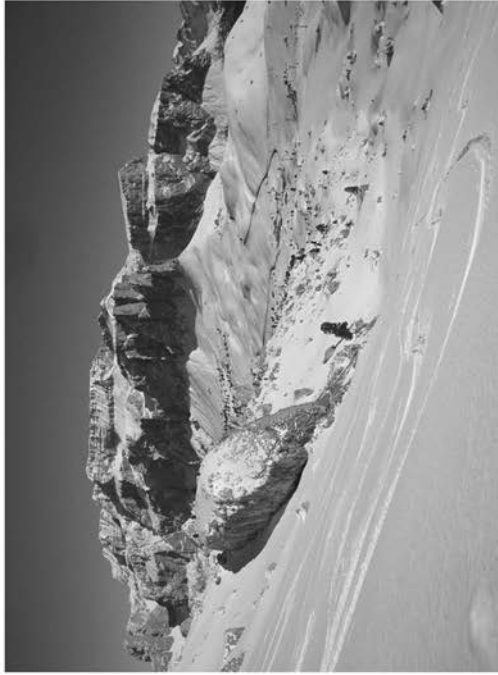
- L'attività fisica moderata, aerobica e regolare, è salutare, sia sul piano del benessere fisico che su quello psicologico
- Previene l'aumento di peso e con questo riduce i rischi di ipertensione, diabete, osteoporosi, tumori, etc., migliora la stabilità dell'umore
- Rispettare sempre la gradualità, sia durante l'esercizio, inizio e fine, che quando si riprende dopo un periodo di sospensione: **non partire subito** con esercizio intenso quando si è fermi da tempo
- Lo sport agonistico con allenamenti intensi e frequenti allo scopo di ottenere la massima prestazione ha tuttavia i suoi rischi, anche se gli sportivi agonisti sono sempre sottoposti ad esami

## PERCHE' E' IMPORTANTE DISTINGUERE IL CONSUMO DI CARBOIDRATI E DI GRASSI?

- Come detto le **riserve di Grasso** sono largamente presenti mentre le **riserve di Carboidrati** sono limitate a 450-600 grammi nei muscoli e nel fegato
- Quando finisce il glicogeno **SI SPEGNE LA LUCE**
- I Grassi hanno maggior valore calorico, ma nell'attività fisica intensa si usano in gran parte carboidrati
- Come **ritardare l'esaurimento del glicogeno** durante lo sport?  
Assumendo carboidrati durante l'esercizio e migliorando la propria potenza lipidica con l'allenamento (a tale scopo si usa farlo in carenza di carboidrati)

### 3) IL CALO DI PRESTAZIONE CON L'ETA' E CON L'ALTITUDINE

Il Sella (m 3192) dalla discesa della forcella del Sassolungo, m 2685)

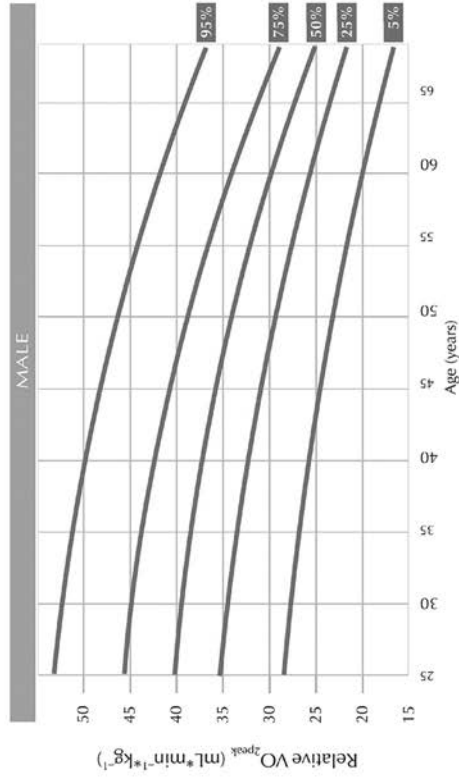


## Come cambiano i parametri fisiologici a riposo e durante esercizio fisico

- La **Ventilazione/minuto** a riposo s.l.m. è  $ml\ 15 \times 400 = 6\text{ litri di aria/minuto}$
- Durante sforzo arriva a  $ml\ 50 \times 1200 = 60\text{ litri/minuto}$  (dieci volte)
- La **Frequenza cardiaca/minuto** a riposo è in media 70
- La **Gittata sistolica** è 80 ml (negli atleti di endurance è più alta): 100
- La **Portata cardiaca** a riposo è  $70 \times 80 = 5,6\text{ litri/min}$
- Negli atleti di endurance a riposo è la stessa:  $56 \times 100 = 5,6\text{ litri/min}$  con FC più bassa
- Durante esercizio fisico: quarantenne FC max  $180 \times 150 = 27\text{ litri}$  (negli atleti più forti arriva a **30-35 litri/min**, nei non atleti intorno a **20 L/min**)
- Il **VO<sub>2</sub>max** è il massimo consumo di O<sub>2</sub>, parametro che indica la massima potenza aerobica del soggetto: normale a 40 anni sui 35-40 ml/kg/min, a 60 anni sui 30, a 70 anni sui 25 ml/kg/min. A livello 10 ml/kg/min è indicazione per il cardiotropianto

## RIDUZIONE DELLA PRESTAZIONE (VO<sub>2</sub>max) CON L'ETA'

Tener presente che non è detto che i migliori a 30 anni restino tali a 50-60 anni. Notare che i migliori a 70 anni sono pari ai medi a 40 anni. VO<sub>2</sub> max = ml di O<sub>2</sub>/Kg di peso/min. A 65 anni si perde circa il 25% del VO<sub>2</sub> max dei 40 anni, a 75 anni circa il 40%

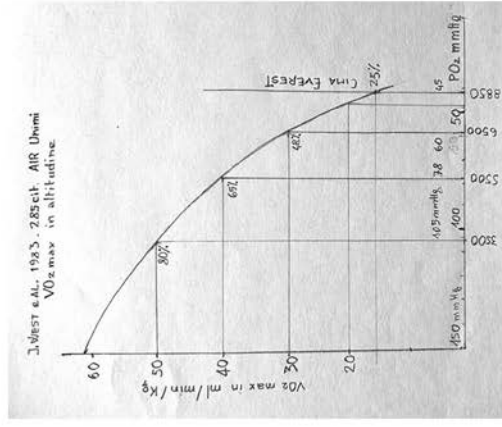


## La prestazione in quota (VO2max) (riferita a soggetti allenati e acclimatati) Il comportamento è tuttavia individuale e legato anche all'acclimatazione

J West 1983

Ai 3000 metri la prestazione (VO2max) è ridotta all'80%, da qui in avanti si perde circa il 10% ogni 1000 metri, (Ma la regressione non è lineare: 65% a 5500 metri, 48% a 6500 m, 25% in cima all'Everest

Partendo con una VO2max di 60 ml/kg/min s.l.m. siamo:  
a 3000 m 50 ml/kg/min, a 5000 m 42, a 6000 m 33, a 8800 m 15-25  
(A circa 10 ml/kg/min c'è l'indicazione al cardiotropianto



## Quanti watt servono a salire ?

Con la riduzione della capacità d'esercizio i watt percepiti aumentano

- Dipende dal peso comprensivo di attrezzatura, zaino e dalla VAM (senza considerare il **vento**, che pure può essere un bell'ostacolo)
- Peso in kg x 9,81 (accelerazione di gravità\*) x VAM/3600 = watt
- Esempio: 70 kg (peso corporeo) + 15 kg (attrezzatura) = 85 kg
- VAM: 350 metri di dislivello/ora
- Watt:  $85 \times 9,81 \times 350 / 3600 = 81$  watt
- **(E' chiaro che se si sprofonda nella neve il dislivello aumenta)**
- A **5500 m** di quota, acclimatati, siamo al 65% del VO2max, quindi **81 watt** equivalgono a **125 watt**, a **6500 m** di quota siamo a circa **170 watt**, quindi facciamo più del doppio della fatica rispetto al livello del mare, in cima all'Everest sono **324 watt** : **è quindi chiaro che saliamo molto più piano**

## LA VENTILAZIONE

Annalisa Cogo: il polmone in alta quota.

L. Bernardi e Al: Ipoxic Ventilatory Response in Successful Extreme Altitude Eur Respir J 2006 (101 citazioni)

- **La ventilazione a riposo** aumenta subito a causa dell'ipossia ed è da notare che l'iperventilazione implica un lavoro muscolare maggiore
- Inoltre si realizza una **vasocostrizione polmonare** con aumento della PAP e compare un **lieve edema dell'interstizio** polmonare che in genere si autolimita e non evolve nell'edema conclamato
- L'iperventilazione dà **alcalosi respiratoria** per l'eliminazione di molta CO<sub>2</sub>
- L'**ipossia**, rilevata dai glomi carotidei, stimola il bulbo del SNC ad aumentare la ventilazione, mentre l'alcalosi la deprime. Dal bilanciamento di questi due sistemi è regolata la ventilazione

## LA RISPOSTA CARDIOVASCOLARE

R Naelije 2010 (512 citazioni) Physiological Adaptation of the CV System to High Altitude – Progr CV Dis 52 (6): 456 (512 citazioni)

- Inizialmente c'è un **aumento della portata cardiaca** per aumento della FC e senza incremento della gettata sistolica, poi la portata cardiaca torna ai livelli iniziali mantenendo la FC elevata, ma si abbassa la gettata sistolica
- La **pressione arteriosa** può aumentare lievemente, aumenta senza dubbio la pressione arteriosa polmonare (ma non quella incuneata)
- Nella permanenza all'alta quota c'è una **riduzione del VO2max** e della **portata cardiaca massima** e in buona misura questo si deve all'aumento delle **resistenze del circolo polmonare**, come evidenziato dall'efficacia dei farmaci vasodilatatori polmonari (nifedipina, inibitori della fosfodiesterasi)
- Nei soggetti sani non c'è **aumento del rischio cardio-ischemico**

## ALTRE RISPOSTE DELL'ORGANISMO IN QUOTA

- Salendo in quota la **concentrazione di Hb** (normale 14 – 18 g/L per i maschi e 12 – 16 per le femmine) ha un primo aumento legato alla iniziale **riduzione del volume plasmatico** conseguente alla poliuria
- Un successivo lento incremento dell'emoglobina si deve alla risposta renale mediata dall'**eritropoietina** che si manifesta dopo 1-2 settimane
- *(Dopo il ritorno s.l.m. la perdita dell'incremento della Hb sembra verificarsi più lentamente se il soggiorno era sui 2500 metri piuttosto che oltre i 3000-3500 m, ma questo interessa soprattutto gli atleti competitivi che si allenano in altura)*

## ALTRI PROBLEMI IN QUOTA

- **IL FREDDO:** la temperatura scende di circa 6,5°C ogni 1000 metri di quota, valore che aumenta se l'aria è più secca
- **IL VENTO** accentua la perdita di calore e quindi abbassa la temperatura corporea (si parla di temperatura percepita, windchill, ma corrisponde a un reale abbassamento che dipende dalla parte esposta o riparata). In altitudine il vento è in genere più forte perchè incontra meno ostacoli
- **L'UMIDITA'** dell'aria si riduce con la quota e l'aria è **più secca** favorendo la disidratazione e comporta danni alle vie aeree
- **L'IRRADIAZIONE SOLARE** implica esposizione ai raggi UV: l'indice UV aumenta di circa il 10% ogni 1000 metri di quota (*nota: oftalmia da neve*)

## CONSEGUENZE DEL FREDDO

Le manifestazioni del congelamento e assideramento e cosa fare ritengo siano compito della «Patologia in quota»

- **IL CONGELAMENTO (Freezing)** riguarda le parti più esposte e periferiche: estremità, prima di tutto le dita, volto (naso, mento, guance), orecchie
- Con una temperatura di  $-30^{\circ}\text{C}$  si valuta un tempo di congelamento di 15-20', con  $-60^{\circ}\text{C}$  basta 1 minuto. Queste temperature sono spesso presenti sulle cime degli 8000.
- **L'ASSIDERAMENTO (Frostbite)**: sotto i  $35^{\circ}\text{C}$  corporei si parla di ipotermia lieve fino a  $32^{\circ}\text{C}$ , moderata fino a  $26^{\circ}\text{C}$  con respiro lento, sonnolenza, stato confusionale, oltre è ipotermia grave con coma e morte
- Il danno da freddo è aggravato da indumenti bagnati, esposizione, problemi circolatori preesistenti, fumo, ippisia, scarsa acclimatazione

## MAL DI MONTAGNA (AMS), EDEMA POLMONARE (HAPE), EDEMA CEREBRALE (HACE)

- **Mal di montagna Acuto:** condizione piuttosto comune se si sale rapidamente oltre i 2500-3000 m di quota, cefalea (Paracetamolo), nausea, anoressia, insonnia, astenia, lieve dispnea. Possibili: Acetazolamide il giorno precedente 125 mg x 2
- **Edema Polmonare:** a volte, non sempre, è preceduto dal mal di montagna. Dispnea, tosse, poi con espettorato schiumoso, roseo o tinto di sangue. Contromisure rapide altrimenti si rischia il decesso: scendere di quota, ossigeno, farmaci, C-PAP, camera iperbarica, prednisone (?)
- **Edema cerebrale:** grave forma di mal di montagna, in genere oltre 4000 m, nei gg successivi all'arrivo, se non trattato porta a morte. Scendere rapidamente (trasporto con barella), prednisone o desametasone, ossigeno

## I FARMACI E I DISPOSITIVI CHE AIUTANO AD ADATTARSI MEGLIO ALLA QUOTA E A CURARE IL MAL DI MONTAGNA

- Contro il mal di montagna si impiegano:
- L'**Acetazolamide**, diuretico che tende a ridurre l'alcalosi: riduce gli ioni HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>, il sodio, il potassio oltre all'acqua (250 o 125 mg x 2 dal giorno precedente lo spostamento in quota)
- Il **Desametasone** e il **Prednisolone** riducono l'infiammazione e sono efficaci contro il mal di montagna e contro l'**edema cerebrale** (2-4 mg ripetibili sia x OS che IM o EV)
- La **Nifedipina** (5-10 mg/die) e gli **Inibitori della Fosfodiesterasi** (Viagra 20 mg x 3), **Cialis** (20 mg x 2) abbassano la pressione arteriosa, soprattutto quella **polmonare**, risultano utili nella prevenzione dell'HAPÉ, ma non è chiaro se lo siano nella terapia
- **Terapia dell'HAPÉ: Scendere di quota, Ossigeno, Camera iperbarica, C-PAP**, forse la nifedipina (?), non ci sono dati per gli inibitori della fosfodiesterasi nella terapia dell'HAPÉ



# Perché andare in montagna dopo i 65 anni



## Federico Munarin

Medico Chirurgo, Specialista Medicina del Lavoro, Medicina dello Sport, Organizzazione Servizi Sanitari di Base, Ordine Medici Venezia (n° 3634), Project Manager Polisportiva Terraglio Mestre per le Attività Fisiche Adattate ed Esercizio Fisco Strutturato nelle Patologie Croniche e Rare: *Progetto TRE S: Sport, Salute, Società*.

Direttore Sanitario Umama Reyer Venezia.  
Fondazione EFESTO: Componente Comitato Scientifico.  
Federazione Medico Sportiva Italiana (FMISI n°10836). Associazione di Venezia.  
Associazione Italiana Degli Igienisti Industriali e per l'Ambiente (AIDI n°414).

Già Direttore Distretto Sociosanitario n° 2 Venezia Terraferma Comuni di Marcon e Quarto d'Altino, AULSS 3 Serenissima-Regione Veneto.  
Già Vice Presidente Regionale Veneto SPECIAL OLYMPICS.

*Alcune delle immagini presentate sono liberamente tratte dal sito web o costruite dall'autore tramite supporto ed utilizzo di sistemi di grafica artificiale (Copier, ChatGPT); queste azioni sono copyright.*



Il fenomeno del cosiddetto **invecchiamento primario** è un processo fisiologico attraverso il quale l'organismo deve passare, con il trascorrere degli anni, determinato da fattori ereditari o congeniti ed ambientali, ed al quale nessun individuo sfugge. **È una naturale conseguenza della vita**, che porta ad alterazioni anatomiche, biochimiche e fisiologiche.

Si tratta di una serie di **mutamenti legati all'avanzare dell'età**, diversi da soggetto a soggetto.

**Molti individui invecchiano prima e più di altri, ciò a causa di stili di vita diversi, di cause genetiche o per la presenza di malattie varie.**

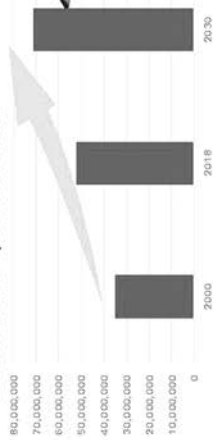
**L'attività fisica è oramai considerata un farmaco e come tale va somministrata da chi ne è competente.**

**Se ne facciamo poca, non sortisce nessun effetto sull'organismo.**

**Se ne facciamo troppa, può risultare tossica e danneggiare il corpo.**

*Radio Margherita, radiostudio F.J.M.*

Crescita della Popolazione Senior



By F.J.M. with A.I. 2025, copyright

# CAPACITA' MOTORIE FONDAMENTALI ed ESSENZIALI per MOVIMENTO e la PRESTAZIONE FISICA

**FLESSIBILITA'** capacità muscolare ed articolare di allungarsi e muoversi attraverso una ampia gamma di movimenti senza dolore o resistenze

**RESISTENZA** abilità a sostenere uno sforzo fisico per un periodo prolungato senza con significativi di prestazione.

**PIU' EFFICIENZA FISICA**

**PROPRIOCETTIVITA'** capacità di percepire, elaborare e riconoscere tutte le informazioni riguardanti la posizione del nostro corpo nello spazio e nel tempo, inclusa la capacità di controllare il movimento muscolare e nervi anche senza l'ausilio della vista.

**FORZA** capacità dei muscoli di generare una resistenza o sostenere un carico

**REATTIVITA'** rapidità con cui il corpo risponde ad uno stimolo esterno, adattandosi in modo efficace a situazioni impreviste



By F.I.M. with A.I. 2025, copyright



**SE VALUTIAMO SOTTO  
L'APPROCCIO BIOMECCANICO:**

**Le 5 ABILITA' ESSENZIALI sono determinanti  
nella funzionalità neuromuscolare e biomeccanica  
del movimento umano.**

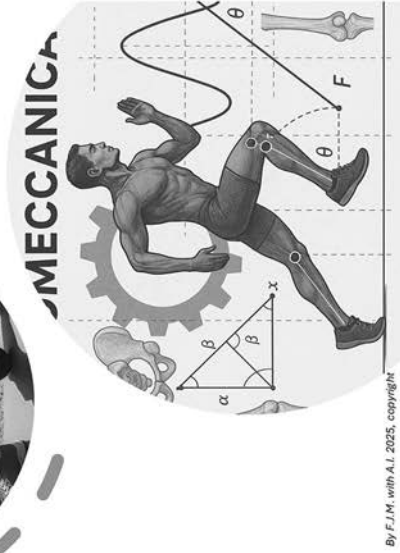
**Influenzano la capacità  
di generare, trasmettere e modulare  
forze attraverso le catene cinetiche,  
ottimizzando l'efficienza meccanica:**

**riducendo il rischio di sovraccarichi o compensazioni.**

**L'analisi biomeccanica di tali capacità  
consente di identificare strategie  
di movimento ottimali,**

**migliorare la performance motoria  
e sviluppare interventi**

**mirati per la prevenzione la riabilitazione  
di disfunzioni muscolo-scheletriche**



By F.J.M. with A.I. 2025, copyright

### FORZA MUSCOLARE

Il suo punto massimo si raggiunge tra 20/25 anni: poi comincia a ridursi. A 40 anni è ben evidente. A 70 anni è persa per il 50/70 %: **causando una riduzione della EFFICIENZA FISICA**. Questa si può mantenere effettuando allenamenti «vigorosi» con sedute di pesistica **2/3 volte la settimana** con pesi max. 30/40 Kg.

### PROPRIOCETTIVITA'

Permette di mantenere l'equilibrio anche in caso di «inciampo» riducendo il **pericolo di cadute**. Per mantenerla attiva sono sufficienti **5/10 minuti con specifici esercizi 2/3 volte settimana**.

### FLESSIBILITA'

Si riduce negli anni, specie colonna ed articolazioni. Aumenta la possibilità del **mal di schiena**. Utile per mantenerla esercizi specifici **5/10 minuti per 2/3 volte settimana**.

### REATTIVITA'

Correlata alla Forza e con gli anni i **movimenti rallentano** nel supplire alle attività quotidiane. Consigliati **5/10 minuti con esercizi specifici 2/3 volte la settimana**.

### RESISTENZA









*Il Cuore è il muscolo che ne risente più di tutti se non allenato.*

«Harvard University» indica di portare il battito cardiaco al **70/80 % del battito massimale teorico**, con allenamenti di **circa 10 min. per 2/3 volte settimanali**.



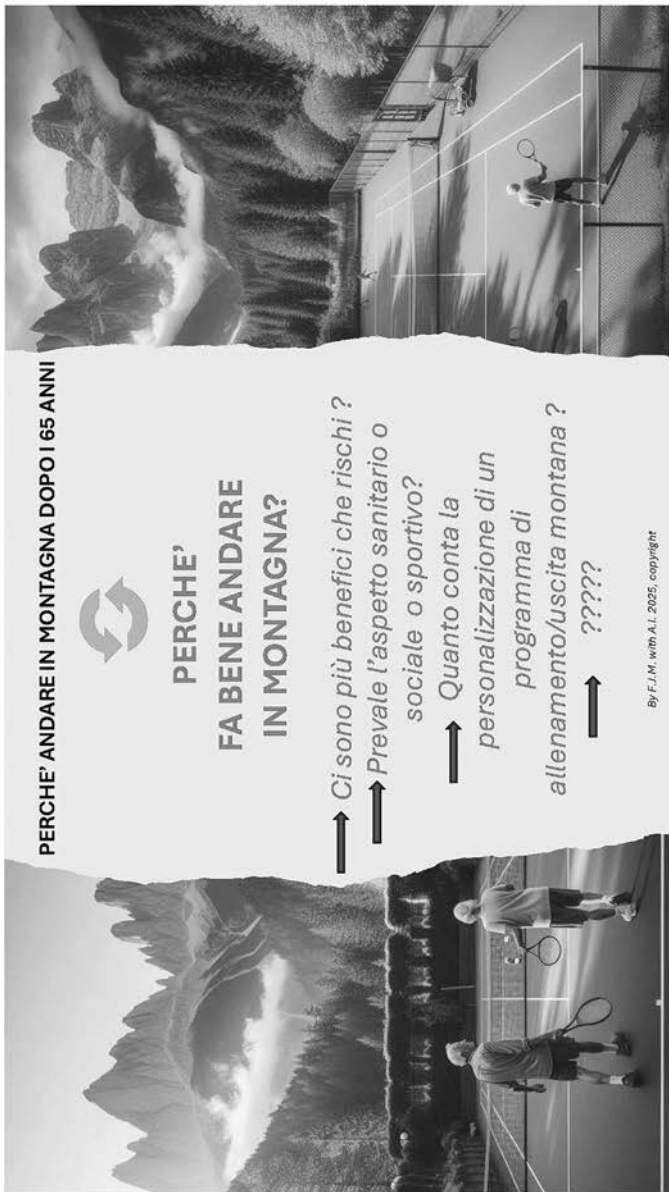
By F.J.M. with A.I. 2025, copyright

**L'ESERCIZIO FISICO RIDUCE  
PERCENTUALMENTE IL RISCHIO**


	Riduzione Fino 30% Demenza
	Riduzione Fino 35% Malattie cardiovascolari
	Riduzione Fino 68% Fratture
	Riduzione Fino 40% Diabete Tipo 2
	Riduzione Fino 30% Depressione
	Riduzione Fino 30% Tumore Colon
	Riduzione Fino 30% Mortalità in Generale
	Riduzione Fino 20% Cancro al Seno



*By F.J.M. with A.I. 2025, copyright*



**PERCHE' ANDARE IN MONTAGNA DOPO I 65 ANNI**



**PERCHE'  
FA BENE ANDARE  
IN MONTAGNA?**

→ **Ci sono più benefici che rischi ?**  
→ **Prevale l'aspetto sanitario o sociale o sportivo?**  
→ **Quanto conta la personalizzazione di un programma di allenamento/uscita montana ?**  
→ **?????**

By F.J.M. w/m A.I. 2025, copyright

Secondo le linee guida dell'O.M.S.,  
Superati i 65 anni occorre continuare a svolgere attività fisica aerobica di intensità moderata per almeno 150-300 minuti o attività fisica aerobica intensa per 75-150 minuti  
**A SETTIMANA.**

*Nell'anziano si consiglia un'attività fisica pari a 30 minuti di cammino al giorno per cinque giorni alla settimana, o 10 minuti tre volte al giorno per cinque giorni alla settimana*  
(Jama, Dic. 2007).



Le persone dopo i 65 anni, possono avere, **quasi un terzo in più di grasso** rispetto all'età adulta e giovane.

Il tessuto adiposo si **accumula soprattutto sull'addome**, tendendo a depositarsi verso il centro del corpo, anche intorno agli organi interni, **causando il rischio di insorgenza di patologie cardiovascolari e metaboliche.**



By F.F.H. with A.I. 2025, copyright

**CAMMINARE IN MONTAGNA APPORTA DEI BENEFICI IMPORTANTI**  
La camminata in montagna è ottima per **eliminare gli accumuli adiposi** perché l'energia impiegata sfrutta proprio le riserve dei grassi.

Camminare nei percorsi montani **anche in salita** è un buon modo **per tonificare gli arti inferiori e i glutei**.

Pochi giorni in quota sono un ottimo modo per migliorare la funzionalità dei globuli rossi incrementando la loro attitudine a trattenere l'ossigeno e a trasportarlo ai tessuti.

**L'aria di montagna rafforza il sistema cardiovascolare.**

Chi trascorre alcuni giorni in altitudine **ha più ossigeno nel sangue**, si **abbassano sia la frequenza cardiaca a riposo, sia la pressione sanguigna.**



By F.J.M., with A.L. 2020, copy/ignt

**ANCHE L'INVERNO  
PUO' ESSERE UNA STAGIONE  
PER FREQUENTARE LA MONTAGNA:**

- **PRATICANDO LO SCI DI FONDO**  
*si mima la camminata con tutti i suoi benefici.*
- **Camminare o fare dello sci di fondo o ciaspolare sono un modo naturale di fare esercizio che non ha praticamente controindicazioni, a differenza di molte delle attività aerobiche ed anaerobiche indoor.**
- **Ci sono numerose ragioni per cui camminare dovrebbe sempre rimanere la prima scelta: per avere cura del proprio corpo e della propria mente.**



Per quanto riguarda l'apparato cardiovascolare, nello specifico, il freddo può **determinare un aumento della pressione sanguigna dovuta alla vasocostrizione**, cioè al restringimento dei vasi sanguigni che si attua al fine di garantire il regolare flusso di sangue a tutti gli organi vitali.

Uno studio di Auxologico dell'Università di Milano-Bicocca ha dimostrato che la **pressione arteriosa aumenta in modo significativo durante l'esposizione ad alta quota** (sopra i 2500 metri), e inizia a modificarsi già ad altitudini moderate.

Si tratta di un fenomeno da tenere in considerazione soprattutto se si soffre di **ipertensione arteriosa**, per **garantire un approccio alla montagna sicuro e privo di rischi per l'apparato cardiovascolare**.

*(Studio in corso con la collaborazione CAI).*



By F.J.M. with A.I. 2025, copyright

## SINTOMI DELLA PRESSIONE BAROMETRICA IN MONTAGNA

- Il respiro si fa più veloce,
- il battito cardiaco accelera
- la pressione sanguigna tende a salire.

*Ma se queste modifiche sono  
dovute ad una **risposta  
adattativa**, si possono aggiungere  
i sintomi del mal di montagna:*

- mal di testa,
- nausea,
- inappetenza,
- incertezza al cammino



By F.J.M. with A.I. 2025, copyright

### **IN OGNI MODO**

La montagna costituisce un ambiente ideale per il soggetto anziano che vuole praticare attività fisica, considerati i notevoli vantaggi provenienti dall'ambiente salubre, piacevole ed al tempo stesso motivante.

In montagna la mancanza di "inquinamento", rumore, "traffico" rappresentano dei fattori favorevoli per il soggetto anziano; costituendo un ambiente adatto, purché ci si trovi, in genere, ad una quota non superiore ai 2000 metri

*(ripeto ideati 1500 mt).*



- Con l'attività fisica, a livello **dell'apparato respiratorio**, si attuano un aumento della ventilazione polmonare, una diminuzione del volume residuo, un aumento della diffusione dei gas, ed un incremento della circolazione del circolo polmonare.

- A livello dell' **apparato cardiocircolatorio** una corretta attività fisica è in grado di aumentare la frequenza cardiaca massima, di diminuire lo sforzo massimo, di rendere le pareti vascolari più elastiche e di far diminuire la resistenza periferica e, quindi, la pressione arteriosa; si verificano pure una riduzione del rischio trombotico, un miglioramento della capacità vasodilatante intrinseca coronarica ed una riduzione della richiesta miocardica di ossigeno, conseguente ad un miglioramento della VO2 Massimale .



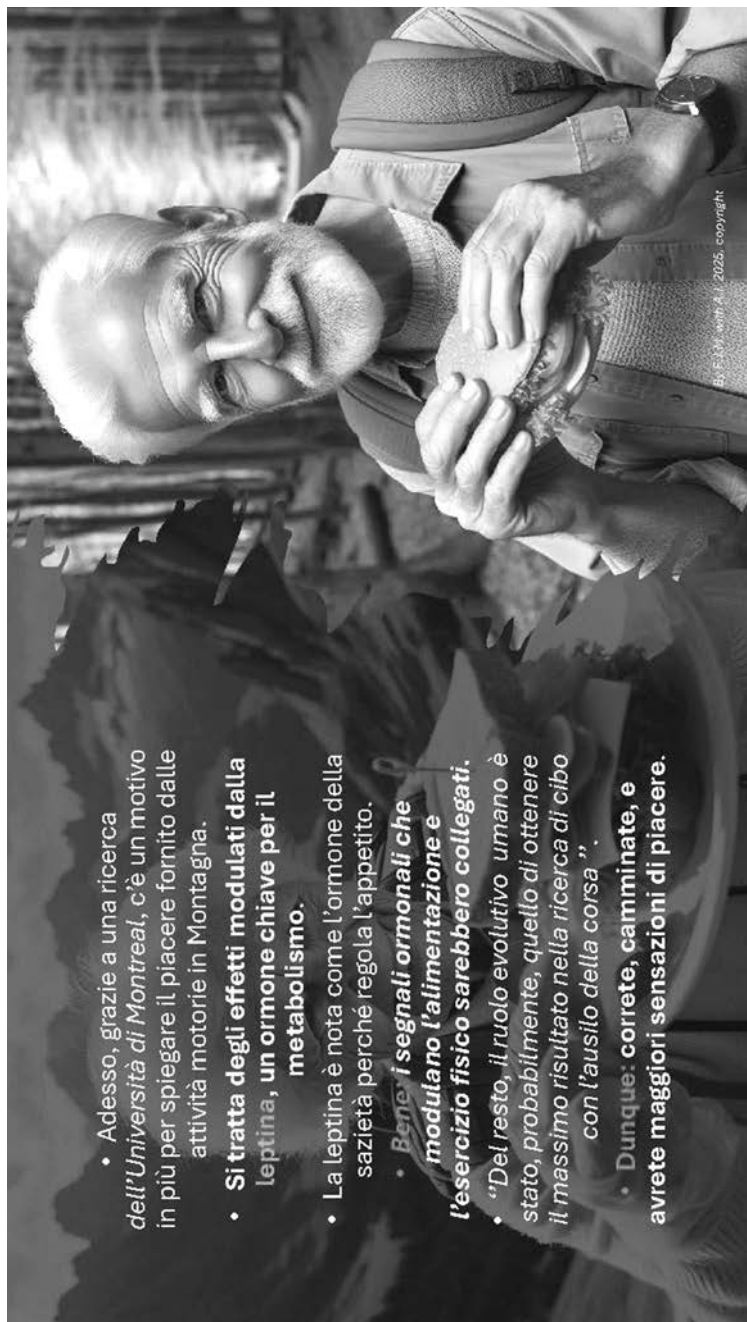
A carico dei muscoli si verifica, nel soggetto anziano, una **SARCOPIENIA** (graduate riduzione delle fibre muscolari). L'attività fisica promuove la mobilità del complesso osteo-articolare, riduce la diminuzione della perdita di proteine contrattili a livello delle fibre muscolari; con il conseguente incremento della vascolarizzazione, per cui si nota una **diminuzione della perdita di massa ossea**.

Opportuno concepire la camminata come una vera e propria terapia attiva (AFA/EFS).

*La capacità di un soggetto anziano ad andare in quota dipende più da un grado individuale di forma fisica, piuttosto che dall'età.*



By P.J.M. with A.I. 2025, copyright



- Adesso, grazie a una ricerca dell'Università di Montreal, c'è un motivo in più per spiegare il piacere fornito dalle attività motorie in Montagna.
- **Si tratta degli effetti modulati dalla leptina, un ormone chiave per il metabolismo.**
- La leptina è nota come l'ormone della sazietà perché regola l'appetito.
- **Bene, i segnali ormonali che modulano l'alimentazione e l'esercizio fisico sarebbero collegati.**
- **"Del resto, il ruolo evolutivo umano è stato, probabilmente, quello di ottenere il massimo risultato nella ricerca di cibo con l'ausilio della corsa".**
- **Dunque: correte, camminate, e avrete maggiori sensazioni di piacere.**

20/05/15, venerdì, 12:05, copyright

*IN SINTESI*

Con un'opportuna preparazione e con i dovuti accorgimenti è possibile frequentare il mondo della montagna in ogni età della vita, vivendo tale esperienza in modo adeguato e in piena consapevolezza.

Camminare non è come andare in palestra: non è una sfida agonistica.

E' una esperienza intellettuale e spirituale.

**PERO'  
RICORDARE SEMPRE  
DI NON EMULARE I GIOVANI**



*By F.J.M. with A.I. 2025, copyright*

### **QUINDI...**

**“ È bene prepararsi adeguatamente dal punto di vista dello stato di salute:**

1. buona norma consultare il proprio medico prima di partire,
2. mantenere una elevata aderenza alle terapie croniche e alle vaccinazioni consigliate,
3. facendo attenzione a cosa mettere in valigia e ai numeri di telefono da contattare in caso di bisogno. ”

*Alessandra Maregoni,*

*coordinatrice del progetto e direttore dell'Unità di Geriatria dell'Assistenza Sanitaria di Montebelluna (BS)*



## CONSIGLI C.A.I. PER CAMMINARE IN MONTAGNA PER I MENO GIOVANI

1 – Vai piano e andrai sano e lontano.

2 – Scelta dell'itinerario.

3 – Scegliere l'attrezzatura adatta, a qualsiasi età.

4 – Abbigliamento adeguato, per comfort e sicurezza.

5 – Alimentazione e idratazione non vanno mai sottovalutate.

6 – Camminare in presenza di patologie croniche.

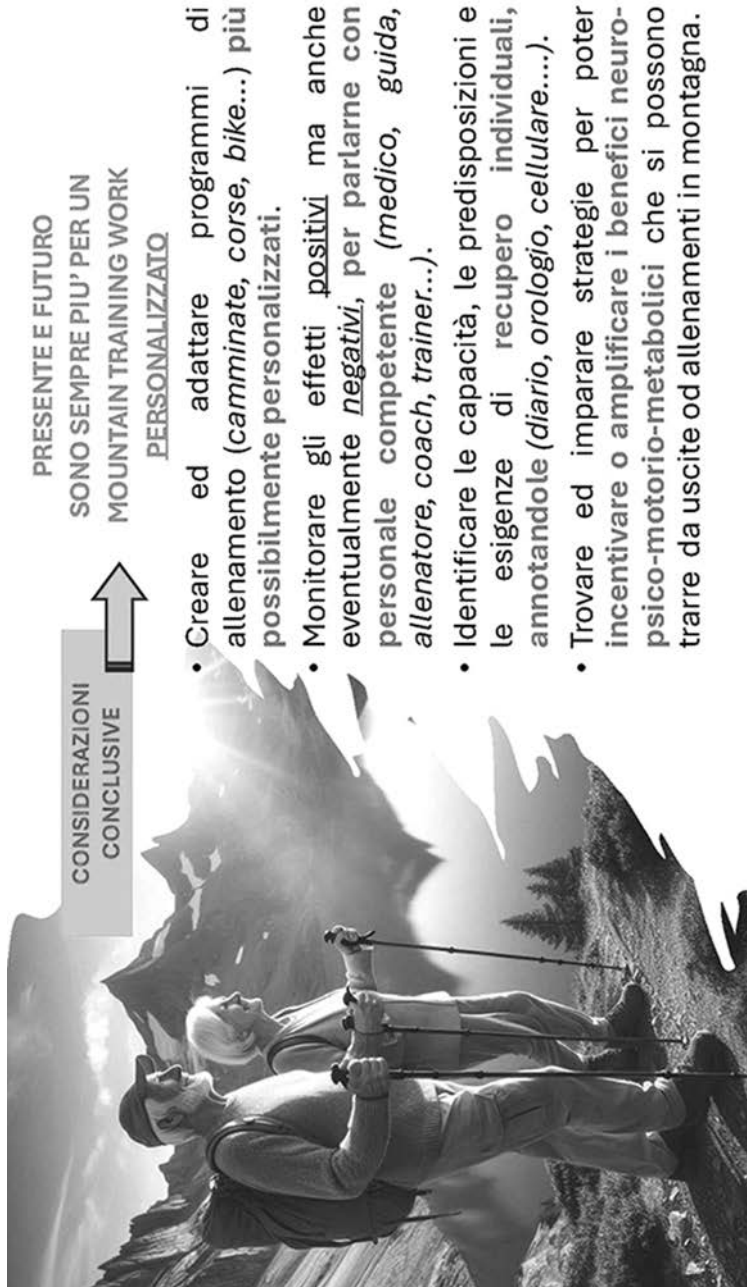
7 – Tesserino sanitario sempre nello zaino.

8 – Non fare mai il passo più lungo della gamba.

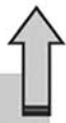
9 – Prepararsi per l'emergenza.

10 – Camminare in compagnia amplifica il piacere di stare nella natura.





CONSIDERAZIONI  
CONCLUSIVE



PRESENTE E FUTURO  
SONO SEMPRE PIU' PER UN  
MOUNTAIN TRAINING WORK  
PERSONALIZZATO

- Creare ed adattare programmi di allenamento (*camminate, corse, bike...*) più possibilmente personalizzati.
- Monitorare gli effetti *positivi* ma anche eventualmente *negativi*, per parlarne con personale competente (*medico, guida, allenatore, coach, trainer...*).
- Identificare le capacità, le predisposizioni e le esigenze di recupero individuali, annotandole (*diario, orologio, cellulare...*).
- Trovare ed imparare strategie per poter incentivare o amplificare i benefici neuro-psico-motorio-metabolici che si possono trarre da uscite od allenamenti in montagna.



---

## DECALOGO ESCURSIONISMO SENIORES

*La popolazione anziana in Italia è in costante crescita, gli over 65 rappresentano attualmente il 24% di essa, circa 14 milioni, dei quali 7 milioni sono gli over 75.  
Nel CAI i Seniores (over 65) sono circa il 23%.*

- 1 SOFT AND SLOW.** Caratteristica dei seniores sono le escursioni con limitato sforzo fisico e con andatura lenta, così da poter apprezzare il paesaggio e la compagnia. L'escursione è scoperta nel rispetto della natura che ci ospita. L'importante non è la mèta, ma il percorso per raggiungerla.
- 2 ITINERARIO.** È necessaria un'attenta valutazione dell'itinerario (dislivello, lunghezza, tipo di terreno, tempi, quota), delle previsioni meteo e del bollettino valanghe. È opportuno informare il gestore del rifugio sulla mèta dell'escursione e il numero dei partecipanti. L'itinerario dovrebbe essere comunicato anche ad un familiare prima della partenza. Prevedere un piano B, in caso sia necessario un rientro anticipato.
- 3 ATTREZZATURA.** Dovrà essere idonea alla tipologia di itinerario, alla stagione ed alla quota: nello zaino inserire mappa del percorso, bastoncini telescopici, occhiali da sole e crema protettiva, copri-zaino, cellulare con "powerbank" esterna e app "GeoResQ", kit di primo soccorso, fischietto, telo termico.
- 4 ABBIGLIAMENTO.** Commisurato alla tipologia dell'itinerario, alla stagione ed alla quota. Sarà necessario un intimo di ricambio, calze, pile e giacca a vento, mantellina da pioggia, guanti, cappello/berretto/cuffia di lana, calzature robuste e con suola anti-scivolo.

- 
- 5 **ALIMENTAZIONE.** Prevedere un adeguato apporto calorico prima e durante l'escursione, con cibo facilmente digeribile e di rapida assimilazione, come barrette energetiche e frutta secca. Porre attenzione ad un'adeguata scorta idrica. Necessaria un'attenta valutazione dell'introito di liquidi durante l'escursione (nell'anziano la sensazione della sete può essere ridotta). Evitare le bevande alcoliche. Utili gli integratori salini, salvo diversa prescrizione medica.
  - 6 **PATOLOGIE CRONICHE** (es. cardiopatie, ipertensione, diabete mellito, problemi respiratori). Serve una precisa aderenza alla terapia domiciliare, ma adeguata alle mutate condizioni ambientali e di quota. Altresì opportuna la presenza nello zaino dei farmaci usualmente assunti e necessari durante l'escursione. Raccomandabile un checkup medico almeno una volta all'anno, o più volte in caso di patologie progressive e/o con una o più riacutizzazioni all'anno.
  - 7 **STATO DI SALUTE.** Si raccomanda di portare con sé un tesserino sanitario, che riporti eventuali allergie a farmaci, punture di insetti o altro e la terapia domiciliare assunta quotidianamente. Da indicare eventuali recapiti telefonici da contattare in caso di incidente/malore. Prestare attenzione alle vaccinazioni raccomandate dal Ministero della Salute.
  - 8 **PREPARAZIONE FISICA.** Le prestazioni di un anziano sono decisamente inferiori a quelle di un adulto di mezza età o ancor di più di un giovane. Bisognerà tenerne conto nella scelta del percorso. Anche le condizioni di allenamento andranno attentamente valutate. L'attività motoria costante ed aerobica favorisce il benessere fisico e mentale.
  - 9 **INCIDENTE.** In caso di incidente che impedisca la prosecuzione dell'escursione (malore, trauma o altro evento avverso) è imperativo contattare il Numero Unico di Emergenza 112 (o il 118 ove non attivo il 112) e attenersi scrupolosamente alle loro

---

istruzioni. In caso di piccoli incidenti (es. lievi ferite) utilizzare il kit di primo soccorso, che deve contenere tra l'altro la coperta termica di soccorso ed i farmaci specifici per le proprie patologie croniche. Tener presente che le chiamate per "negligenza" possono comportare dei costi significativi.

- 10 COMPAGNIA.** Il beneficio di una escursione è reso ottimale se effettuata in buona compagnia e in buono stato di salute, in un ambiente naturale e con un clima favorevole, avendo sempre presente che l'escursione termina una volta rientrati a casa. Si parte e si arriva tutti assieme. Si raccomanda di riportare a casa i propri rifiuti.

*Per approfondimenti consultare il Quaderno 12 del CAI "Linee Guida per l'escursionismo seniores"; vedi  
<https://organizzazione.cai.it/commissione-centrale-escursionismo-cicloescursionismo/wp-content/uploads/sites/83/2024/11/Quaderno-12-editing-novembre-2022-versione-punto-2.pdf>*

*febbraio 2025*



## Associazione Fiumani Italiani nel Mondo

### Libri, Storie e Montagne: Viaggio nella Sezione Fiume del CAI

Una serata dedicata ai libri che raccontano sessant'anni di rifugi, gite e tradizione alpina

#### Presentazione dei libri della Sezione Fiume del CAI e viaggio tra storia, rifugi e avventure escursionistiche

L'AFIM ha il piacere di invitarVi alla conferenza dedicata alla **Sezione Fiume del CAI**, che si terrà nella sede rinnovata. L'incontro sarà l'occasione per scoprire l'organizzazione e le attività di questa storica sezione, tra gite, pubblicazioni e progetti culturali.

##### Relatore:

Federico Corich, presidente della Sezione Fiume del CAI italiano, ci guiderà attraverso la storia e le iniziative del sodalizio, presentando anche due importanti pubblicazioni:

##### ▣ Rifugio Città di Fiume 1964-2024

Redatto da Sandro Silvano e Federico Corich per il 60° anniversario del rifugio, il libro ripercorre sessant'anni di storia del **Rifugio Città di Fiume**, tra costruzione, ristrutturazioni, sentieri e gestori, con immagini e documenti che custodiscono la memoria della Fiume.

##### ▣ La straordinaria avventura del CAI Fiume - la storia della sezione dal 1885 ad oggi

Un volume in uscita, che ripercorre la storia completa della Sezione Fiume, dal suo fondamento fino alle attività contemporanee, con uno sguardo alla cultura escursionistica e alla vita associativa.

##### 📖 Cosa ti aspetta?

▣ Presentazione di **Liburnia**, il giornale annuale della Sezione Fiume, che raccoglie racconti, aggiornamenti e testimonianze sulle gite e le attività del sodalizio.

▣ Presentazione dei due libri, con intervento dell'autore  
▣ Dibattito aperto con il pubblico, dove avrai la possibilità di fare domande, partecipare al dibattito, e persino ottenere una firma dall'autore!

Il tutto accompagnato da un **vin d'honneur** per brindare insieme a una serata di cultura e riflessione.

**Ad introdurre la conferenza sarà Franco Papetti, presidente dell'AFIM.**

Punto di ritrovo:

📅 26 Settembre 2025

🕒 Ore 18:00

📍 PADOVA - Riviera Ruzante, 4

INGRESSO LIBERO

Un appuntamento imperdibile per chi desidera conoscere la storia e le attività della Sezione Fiume del CAI, tra memoria, cultura e natura. **Ti aspettiamo!**



### Informazioni & Contatti

Chiamaci al numero +39 0498759050

info@fiumemondo.it

---

## **Libri, storia e montagna: Viaggio nella Sezione di Fiume del CAI**

Il 26 settembre 2025, su invito dell'AFIM, il presidente Federico Corich ha presentato presso la loro sede "San Vito" di Padova, alla presenza di un numeroso pubblico, molto attento e attivo nelle varie fasi dell'evento, il volume "LA STRAORDINARIA AVVENTURA DEL CAI FIUME - STORIA DEI PRIMI 140 ANNI DELLA SEZIONE (1885 - 2025)" edito dalla sezione per celebrare il 140° anniversario della fondazione del C.A.F. divenuto dal 1919 Sezione di Fiume del C.A.I. Nell'occasione sono state ripercorse le vicende salienti del sodalizio attraverso anche i racconti di "Liburnia" di cui sono state portate in sala alcune copie originali della rivista dei primi anni del '900 ed i racconti di Nevio Corich intervenuto all'incontro. Si è naturalmente parlato anche del Rifugio "Città di Fiume", della sua storia e di quella dei rifugi perduti raccontata nel libro "1964 - 2024 Rifugio Città di Fiume" anch'esso presentato agli intervenuti.

Il presidente dell'AFIM Franco Papetti ha quindi auspicato un proseguo della collaborazione fra le due associazioni "che porti linfa alle due realtà nel nome della storia di Fiume, avviando una costante informazione sull'attività che viene svolta dal CAI Fiume, con la possibilità di una partecipazione fattiva alle tante iniziative".

## ECHI NEL TEMPO

### Libro firme del Rifugio

Lasciare il segno del proprio passaggio è forse una connotazione del genere umano. Poter dire “Io c’ero!” e trasmetterlo a chi verrà dopo, l’uomo lo ha perseguito in molti modi: ancor prima di essere identificati da nome e cognome, lasciando graffiti sui muri delle caverne, per non parlare delle firme che troviamo nei luoghi storici, ad esempio quelle sulle pareti della *Domus Aurea* a Roma o sui muri delle case di Pompei ed Ercolano. Anche i graffiti o i murali moderni, che abbondano nelle nostre città, possono rientrare in questa categoria: una testimonianza della nostra esistenza.

A maggior ragione, perché non testimoniare il nostro passaggio anche in luoghi dove non tutti arrivano, magari impervi e difficili da raggiungere? Nel nostro caso – la montagna – Libri di vetta, Ometti di pietra e Libri firme degli ospiti dei rifugi sono tre modi per poter lasciare il proprio segno.

Più o meno all’ingresso di tutti i rifugi abbiamo il libro firma, così come, almeno una volta, lo avevano tutti gli alberghi, soprattutto quelli di lusso, dove si potevano trovare anche le firme di personaggi illustri. Anche nei libri firma dei rifugi si trovano le firme di persone note, ma per lo più sono di personaggi anonimi che spesso lasciano anche una traccia, una frase, un giudizio che, se pur fugaci, tutte insieme raccontano la storia del rifugio nella sua quotidianità.

I primi tre libri firma del Rifugio Città di Fiume sono custoditi oggi all’Archivio Museo di Fiume a Roma. Il primo libro è rilegato in tela verde con rinforzi negli angoli e lungo la costa. Ormai poco visibile, al centro la scritta in caratteri dorati “Libro visitatori”,

in alto al centro “C.A.I. Sezione di Fiume” e in basso a sinistra “Rifugio Città di Fiume” e riporta le firme di coloro che sono da qui passati fino al 18 settembre 1966. La prima pagina si apre con una data e una precisazione “20 settembre 1964 – Inaugurazione del Rifugio”. Le prime 254 firme contenute nel libro sono di coloro che parteciparono alla giornata inaugurale del rifugio: la prima è quella di Virginio Bertinelli, Presidente Generale del Club Alpino Italiano dell’epoca, segue quella di Ugo di Vallepiana con l’indicazione C.A.A.I. (Club Alpino Accademico Italiano). Non sempre si riescono a decifrare tutte le firme che seguono, ma molte sono facilmente individuabili, come quella di Alfonso Vandelli, Presidente della Sezione di Venezia, che molto si spese nell’aiutare la nostra Sezione nella realizzazione del Rifugio, o quella del Tenente Colonnello Aldo Venturoli del 6° Artiglieria di Montagna di Belluno, che intervenne quel giorno con tutta la fanfara del reggimento. Naturalmente tra le prime firme c’è quella del nostro Presidente di allora, Arturo Dalmartello, ma molti altri nostri soci erano presenti all’inaugurazione: Sergio Corelli, Bruno Morgani, la famiglia Depoli al completo (Livio, Ada, Aldo, Dora), Aldo Stanflin, Giuliano Fioritto e Aldo Tuchtan. Si individuano le firme di Maria e Giuseppe Corich, poi Tullio Walluschnig, Carlo e Riccardo Tomsig, Roberto Flaibani, Barbara Masini, Ettore Rippa, Corrado Donati... praticamente tutti i soci che avevano partecipato alla costruzione del rifugio. Qualcuno lascia anche un commento o il motivo della propria presenza, come Giuseppe Kretich(?), la firma non è molto chiara, “Rappresentante del Libero comune di Zara in esilio”, oppure qualcuno dei Susmel “per tutti i Susmel presenti in ispirito compreso Riccardo”.

Il 17 giugno 1965 viene posta la prima firma da un visitatore del rifugio finalmente in attività: si tratta di Giuseppina Finco della Sezione di Venezia, a cui segue Hermann Montani della Sezione di Treviso. Quel primo giorno, a giudicare dalle firme, passarono una sessantina di persone: quattordici sono nostri soci, gli stessi nomi

---

presenti anche all'inaugurazione. Altri visitatori arrivano da Santa Fosca, forse per la curiosità di vedere il nuovo rifugio, ma anche da Treviso, Milano, Livorno, Conegliano, Bolzano, Padova, Venezia. Insomma, iniziava quel giorno l'attività del Rifugio "Città di Fiume" che nel corso degli anni, e tuttora, accoglie chiunque percorra quei sentieri alle falde del Pelmo. Tra i commenti che spesso vengono lasciati dai visitatori, a volte si può ricostruire una piccola storia: il 7 agosto 1965 sono poste dodici firme, alcune hanno una scrittura infantile e sono legate da una parentesi graffa con la postilla "A piedi da Pescul!!! Coraggio di 3 madri". Del giorno prima la presenza della Società Alpina Friulana di Udine per il "Campeggio (annuale) al Rif. Città di Fiume dal 1 al 9 agosto", a cui seguono 21 firme e le escursioni effettuate (Becco di Mezzodì, "Giro dei Rifugi, Giau, Nuvolau, Tissi, Cinque Torri, Rif. Venezia e Rifugio Fallier e Rifugio Galassi per l'Antelao", "Pelmo, via Ball, (13 componenti)", ecc.).

A scorrere nomi e luoghi di provenienza dei primi visitatori del rifugio si nota un'ampia varietà sia anagrafica che geografica. Il 10 luglio 1965 abbiamo ospiti nel rifugio due sorelle, Marilisa e Daniela Brussato, rispettivamente di due anni e mezzo e quindici mesi, ma non mancano persone che indicano un'età superiore agli ottanta, qualcuno alle soglie dei novanta. Già nel primo mese di apertura una gran parte degli ospiti provengono dalle Sezioni del CAI di quasi tutta l'Italia, comprese altre società sportive o escursionistiche: il 29 giugno del '65 doveva essere una giornata molto calda se le partecipanti all'escursione del G.F.A.C. (Gioventù Femminile Azione Cattolica) di Venezia, nella colonna 'Descrizione', si lamentano proprio del caldo e della fatica.

Fra tutti i nomi che si scorrono lungo le pagine di questo primo anno di attività del rifugio, le visite dei nostri soci sono quasi giornaliere. I nomi ricorrenti sono di chi abita in località delle Tre Venezie: almeno ogni quindici giorni troviamo le firme dei Depoli, spesso quelle della famiglia Dalmartello, l'8 luglio del

1965 lascia traccia della sua presenza la famiglia Delchiaro con Ferdinando che si dichiara “Esule in Bolzano”. A più riprese si ritrovano al rifugio le famiglie Sbona, Corich, Sablich... ecc. Il 24 luglio, sempre del '65, gita sociale del Gruppo giovanile della Sezione, tra le firme si riconoscono quelle di Serena e Pietro Mihich e di Marina Mattel, lo stesso giorno ritroviamo gli *habitués* Depoli e Sandro Silvano. Il Gruppo giovanile si ripresenta al rifugio il 28 agosto del 1966, con dodici partecipanti accompagnati da Ettore Rippa ma, come avverte una nota, non c'è Marina Mattel assente per malattia.

I primi alpinisti stranieri arrivano il 2 luglio del '65: Ilse e Gerhard Roith del DAV di Wiesbaden, e nel corso dei primi due anni troviamo altri visitatori tedeschi, austriaci, francesi, spagnoli, ma anche dalla Svezia, dalla Colombia, Stati Uniti, ecc. Da Fiume, il 20 agosto 1967, arriva Mario Schiavato<sup>1</sup> con un gruppo di alpinisti, lasciandoci parole di ringraziamento: “Dal Quarnero un saluto entusiasta di queste montagne incantevoli. Il rifugio è bellissimo e calda l'ospitalità! Gli alpinisti della S.A. fiumana Platak e Torprdo”. Il 26 luglio del '65 passano due dei fratelli Messner, Günther e Rainer. Frequentatore assiduo, si trova la sua firma ben tre volte, è tal Giulio Pirollo la cui firma spicca nella pagina perché apposta tramite un timbro.

Indicazioni curiose sono quelle lasciate nella colonna delle note. Le più frequenti sulle condizioni atmosferiche, sulla sensazioni provate dal paesaggio o dalla camminata per arrivare al rifugio; altri si soffermano invece sulla cucina (*Smagnazada de polenta* si legge ad un certo punto, oppure una bambina che annota *Le caramelle*

<sup>1</sup> Mario Schiavato (1931-2020) Alpinista e scrittore, fu una delle voci più importanti della Comunità degli Italiani di Fiume. Collaborò con il quotidiano in lingua italiana di Rijeka *La Voce del Popolo* e la casa editrice EDIT. Negli anni abbiamo pubblicato alcuni suoi scritti. Un ricordo appare su *Liburnia* 2020/2021.



---

*sono buone*) e comunque giudizi sempre positivi. Non mancano anche annotazioni buffe, come quella di cinque persone di Venezia che si presentano come membri, a dir la verità poco sinceri, del Club dei Aquisai (probabilmente dal latino *aquis*): “Imbriaghi ... noi sinceri tutti astemi”.

Concludiamo questa carrellata degli ospiti del rifugio (ma ne potremmo aggiungere altrettanti se non di più) con l'immagine che trovate nella pagina a fianco e che si presenta da sé. Tutta la famiglia Brosa si ripresenterà al rifugio il 22 agosto del '69, ma questa volta, come avverte una nota a carattere stampatello, senza “fotografie”.

## ATTIVITÀ SOCIALE

### Palermo 27-30 marzo

L'annuale visita che la nostra Sezione dedica ad una città, italiana o estera, quest'anno ha puntato su Palermo, una delle più belle e nobili città del sud, con secoli di storia alle spalle, che mostra i segni della grandezza e della decadenza del passato e del presente.

Non è una città facile da decifrare, la sua complessa storia – dalla fondazione fenicia, legata a Cartagine e sfiorata dai greci, passata attraverso la conquista romana, quindi araba, normanna e spagnola, seguendo le vicissitudini del Regno borbonico e infine conquistata da Garibaldi con l'impresa dei Mille – presenta all'occhio del visitatore testimonianze che attraverso il tempo si sono trasformate, ma sono ancora evidenti. Se le tracce antiche sono ormai quasi invisibili o addirittura scomparse per la trasformazione della città attraverso i secoli, gli innumerevoli palazzi e chiese che la riempiono sono spesso il frutto di una trasformazione dei vari stili (arabo, normanno, spagnolo...) arrivato all'attuale equilibrio dov'è riconoscibile il lascito di ognuno.

Ma veniamo alla cronaca di questi quattro giorni trascorsi in buona parte sotto una pioggia a volte molto intensa.

**Giovedì 27** – Anche se è il giorno del raduno, già offre un bel programma a cui non tutti potranno partecipare proprio per gli orari di arrivo: la visita all'osservatorio astronomico posto all'ultimo piano di Palazzo dei Normanni. Inaugurato nel 1786, dal 2001 ospita il Museo della specola. La raccolta di antichi sestanti, termometri, barometri e altri strumenti scientifici è notevole, nonché la possibilità

di entrare nell'antica specola con l'originale strumento di osservazione. Tutti questi oggetti raccontano la storia di uno dei primi, se non il primo, osservatorio astronomico italiano, ma anche solo la vista sulla città e tutta la Conca d'Oro che si spalanca dalla terrazza sommitale del palazzo, vale il percorso lungo i corridoi e le scale per raggiungerla.

**Venerdì 28** – Giorno dedicato alla visita generale della città con la guida, Marcel Berke. Pur se funestata da scrosci improvvisi, abbondanti acquazzoni e brevi spiragli di sole, la nostra guida riesce a presentarci le complessità e le contraddizioni della città non solo attraverso i suoi punti cardinali (la cattedrale, Palazzo dei Normanni, i Quattro canti, via Maqueda, ecc.), o la chiesa di



**Palermo. Via Maqueda con la nostra guida**

---

San Cataldo con le rosse cupole arabeggianti, o ancora la stupefacenza degli intarsi marmorei che coprono totalmente l'interno della Casa Professa, ma anche vari altri aspetti, non tutti e non sempre edificanti: dalle caratteristiche gastronomiche (con la visita dei mercati del Capo e di Ballarò), alle storie più o meno leggendarie legate a singoli luoghi, dai problemi dovuti all'espansione incontrollata della città moderna, alle storie attuali e del recente passato politico-mafioso. Una lunga carrellata di luoghi, personaggi e avvenimenti per costruire un quadro, anche se parziale, di una città millenaria.

**Sabato 29** – Monreale. Come si fa a venire a Palermo e non percorrere quei pochi chilometri per raggiungere una delle più iconiche rappresentazioni della Sicilia normanna e dei monumenti medievali europei? Il duomo di Monreale è uno delle più spettacolari rappresentazioni della religione cristiana, la *Biblia Pauperum* più maestosa e artistica mai concepita. Tanto è stato scritto sui mosaici di Monreale e in questo nostro resoconto non potremmo aggiungere nulla. Rimarrà solo negli occhi di chi l'ha vista la sovrapposizione di luce e di colori che a stento anche le migliori fotografie riescono a restituire.

**Domenica 30** – Ultimo giorno che, compatibilmente con gli orari di partenza, può ancora offrirvi nuovi angoli della città: basta scegliere. Alcuni di noi fanno visita ad un vero gioiello: San Giovanni degli Eremiti, poco fuori le mura della città, dietro Palazzo dei Normanni. Fu edificato nel Dodicesimo secolo, sfruttando i resti di una moschea; varcare la porta d'ingresso è come tornare indietro nel tempo, con la chiesa spoglia fatta solo di pietra, archi a tutto sesto e cupole con un chiostro altrettanto semplice, ma adorno di piante e alti alberi che, nella piccolezza del luogo, sembrano dilatarlo; anche i resti malconci delle strutture adiacenti danno un'idea di solitudine, accentuata dai pochi rumori che giungono dall'esterno.

Ma il tempo scorre, bisogna prepararsi alla partenza e raggiungere l'aeroporto di Punta Raisi. Ci sarebbero ancora molte cose da vedere,



**Palermo. Piazza Pretoria**

abbiamo avuto solo un breve assaggio. Torneremo mai a Palermo per rivedere le cose viste in questi giorni e scoprirne di nuove? Di sicuro ricorderemo la pioggia scrosciante che ci ha accompagnato per tutto il tempo.

**Franco Laicini**

*Partecipanti. In ordine alfabetico*

Pamela Anastasio, Francesco Bini, Elisabetta Borgia, Marco Boscarato, Ester Cason, Federico Corich, Ennio Demori, Elena Fabbro, Franco Laicini, Francesca Lombardo, Fabio Malagutti, Monica Malagutti, Claudia Matcovich, Paolo Puissa, Paola Stacchetti, Sabrina Tamanini, Sara Tovazzi, Marco Trabucco.

---

## **Alpi Liguri: un anello intorno al Marguareis da giovedì 3 a domenica 6 luglio**

Il ritrovo è fissato giovedì 3 luglio a Torino Porta Nuova, dove ci aspettano Roberto&Flavia per un saluto e per compattare le auto di chi arriva dal Friuli Venezia Giulia o dalla Lombardia con il gruppo del Piemonte per partire alla volta del Rifugio Pian delle Gorre (1050 m), nel cuneese, punto di partenza di questa quattro giorni di cammino.

Dopo esserci rificillati partiamo, zaini carichi in spalla, alla volta della prima tappa, il Rifugio Piero Garelli (1966 m, CAI Mondovì): è una bella giornata anche se afosa. Dal percorso nel bosco si esce in ampia montagna con paesaggi aperti, fioriti e con tanto gorgoglio di acqua fresca. Unico neo delle piccole mosche che imperversano per gran parte del cammino anche se come altitudine continuiamo a salire e la visuale si apre sulla vallata e sul Marguareis: il rifugio è in una posizione bellissima, anche se causa caldo, ci sembra non arrivare mai. Ma non demordiamo e raggiungiamo infine la nostra meta.

Il padre del rifugista ci accoglie mentre si sta occupando di installare un condizionatore nel locale cantina: ad inizio luglio ci sono già 17 gradi e teme che la situazione non regga per l'estate, cosa mai successa, dice, in trent'anni di gestione del rifugio. Il rifugio infatti non è servito da teleferica ed il cibo, ad eccezione di quanto arrivato con l'elicottero, deve essere portato su dai muli, per cui la conservazione è molto importante.

Ci hanno riservato una camerata da 11 posti tutta per noi e preparato una mitica pasta alla garibaldina per cena, oltre ad un'ottima arista con il cavolo rosso. Dopo cena c'è il tempo per

---

goderci un tramonto infuocato e, non ci sembra vero, con una bella aria fresca, per cui serve indossare il pile: siamo proprio soddisfatti di aver lasciato finalmente il gran caldo!

**Venerdì 4 luglio:** al mattino ripartiamo alla volta del Rifugio Don Barbera (2079 m, Ente gestione Alpi Marittime) in prossimità del Colle dei Signori, in alta Valle Tanaro.

Ci attende una giornata di trekking impegnativo, lungo il percorso aggiriamo il Massiccio del Marguareis con una salita impervia, ed attraversiamo ben tre valli, passando per il Laghetto Marguareis (1924 m), la Porta Marguareis (2298 m) ed il Lago Rataira (2204 m), fino a raggiungere il Colle del Pas: avvistiamo camosci e marmotte, ed una ricca flora con pulsatile, nigritelle, rododendri e gigli martagone e pure una distesa di stelle alpine, una vera meraviglia.

L'arrivo al rifugio, situato a pochi metri dal confine con la Francia, è in discesa: al nostro arrivo, una buona birra locale assieme ad una torta crunchy con farina di castagne ci permettono di riprenderci.

Oltre alla parte interna, il rifugio ha una struttura di appoggio esterna per ulteriori posti letto, anche questa piena di turisti che, come il corpo principale, è completamente riservato. La località si raggiunge facilmente, anche in bicicletta, dal versante francese: arriviamo al rifugio appena in tempo per approfittare di una doccia prima di uno scroscio intenso di pioggia e grandine.

La salita alla punta Marguareis (opzionale nel programma) abbiamo deciso di rimandarla al giorno successivo.

La cena è davvero ottima e anche le chiacchiere ed il buon vino superano la stanchezza accumulata con la lunga tappa di oggi.

---

**Sabato 5 luglio:** è il giorno della grande traversata per raggiungere, dopo una buona colazione, il Rifugio Havis De Giorgio Mondovì (1750 m, CAI Mondovì) nella bucolica Valle Ellero. È una giornata di cammino in continuo saliscendi con pure un breve scroscio di pioggia mista a grandine poco prima di arrivare alla meta.

Al mattino, svegliandoci con il sole, confermiamo il giro alternativo che ci porta a salire sulla cima del Marguareis a 2651 m, la vetta più alta del massiccio, contrassegnata da una imponente croce di metallo ed un panorama mozzafiato a 360 gradi tra vette italiane e francesi.

Raggiungiamo poi lo stretto passaggio noto come Porta Biecai (2004m) e con ampie serpentine ci si cala abbastanza ripidi dalla bastionata rocciosa che chiude la conca del Lago Biecai e si entra nella valletta del Rio Ciappa. In fase di discesa incontriamo anche un piccolo tratto attrezzato con brevi catene di supporto e dei gradini di ferro nella roccia per favorire alcuni passaggi più esposti.



**Cima del Marguareis**

Con un lungo traverso in leggera discesa, il sentiero ci porta a scendere sopra al rifugio.

Oltre al rifugista ci accoglie il simpatico cuoco in kilt che scopriamo lavorare durante l'anno scolastico per la mensa dell'asilo di paese per poter stare più vicino alla famiglia.

La serata è piacevole, tra canti a squarciagola, in compagnia di un bel gruppo del CAI Saluzzo, con il capo banda dotato di chitarra e spartiti con le note e dettagli del testo delle canzoni, per cui abbiamo creato un bel gemellaggio.

**Domenica 6 luglio:** Dopo la colazione ed aver fatto scorta d'acqua alla fonte del rifugio, è tempo di rientrare. Il sole è tornato ad illuminare il nostro cammino e dal rifugio, seguendo la Valle Ellero, risaliamo alla Porta Sestrera (2295 m), riguadagnando in salita il dislivello perso il giorno precedente. Poi, in graduale discesa,



**Il gruppo al Rifugio Havis De Giorgio**

---

torniamo alla nostra meta del primo giorno: il Rifugio Piero Garelli. Pausa rilassante e visita alla stazione botanica alpina accanto al rifugio che preserva dall'estinzione vari endemismi botanici delle Alpi Marittime e Liguri, e poi di nuovo in discesa per il ritorno al Pian delle Gorre dove avevamo lasciato le auto. Giusto il tempo di acquistare del buon miele locale e si riparte alla volta di Torino e da qui il gruppo si divide, ognuno per la propria strada che riporta verso casa.

Di nuovo una bella esperienza di trekking e di amicizia grazie al CAI di Fiume che ci ha fatti incontrare nel nostro cammino.

**Sara Tovazzi**

*Partecipanti:*

Stefania Bergese, Francesco Bini, Mario Gusta, Fabio Malagutti, Roberto Monaco, Sara Tovazzi, Mariagiulia Travan.

---

## **Alpi Carniche: escursioni dal Passo Cason di Lanza 5 – 7 settembre 2025**

Amo la montagna e sono socia del CAI Fiume dal 2020 (sono figlia di una fiumana), ogni estate e da più di venti anni trascorro le vacanze a Caprile di Alleghe ed è oramai un rito raggiungere il nostro bel Rifugio e allungarmi alla forcilla Forada o alla forcilla Ambrizzola. Ho partecipato a poche gite organizzate dalla sezione, perché poco abituata a lasciare Roma e, per me, le escursioni programmate dal CAI sono molto distanti. Quest'anno, invece, la proposta di un fine settimana nelle Alpi Carniche, in luoghi testimoni degli avvenimenti della prima guerra mondiale e la possibilità di allenarmi in montagna, prima dell'escursione, mi ha incuriosita e stimolata, poi da Caprile a Paularo mi è parso un facile balzo!

**PRIMO GIORNO venerdì 5 Settembre** – L'appuntamento tra i partecipanti era fissato per il 5 settembre a Tolmezzo, alla mensa Comunale ore 16, qui avrei finalmente conosciuto la piccola comitiva e il capo gita, Francesco Bini, conosciuto solo tramite la foto su WhatsApp!

Nell'andare a Tolmezzo e non avendo mai partecipato ad attività simili, mi chiedevo: riuscirò a seguire il passo di montanari, alpinisti, abituati a escursioni più impegnative? Sarò in grado di completare la ferrata del monte Zermula? Sarò un peso per gli altri? Sarò la più anziana? È pur vero che Francesco, al quale avevo manifestato i miei timori, mi aveva tranquillizzata, ma i dubbi rimanevano... e solo la partecipazione li avrebbe dileguati.

L'incontro a Tolmezzo è stato cordiale, ho conosciuto i simpatici compagni, qualche chiacchiera, poi velocemente ci siamo avviati con le macchine verso Paularo, per un caffè, qui le prime allegre risate e via verso l'agriturismo "Al Cippo" Malga Valbertat Bassa a m s.l.m. 1405, sulla strada per il Cason di Lanza, strada in alcuni punti da brivido perché stretta, tortuosa e con poca visibilità, tanto da augurarsi di non trovare altri che scendessero verso Paularo: l'orario ci ha favoriti e siamo andati su senza problemi. Appena più tardi è arrivata anche Maria Giulia che, coraggiosamente, ha percorso la strada da sola e col buio.

Arrivati nell'Agriturismo ci ha accolti la simpatica e assai spiritosa signora Fabiola che gestisce la piccola struttura, ci ha assegnato le stanze e noi tre donne, fortunate, eravamo in una camera con letti separati, gli uomini si sono dovuti contentare di una camera con letto matrimoniale e di altra camera con quattro letti di cui uno a castello. Lo spirito goliardico che animava tutti ha contribuito a far superare ogni problema, il desiderio comune era di essere in



**Ferrata Amici della montagna**

---

accordo, semplicemente, ridere e arrampicare. Intanto fuori pioveva a dirotto, creando qualche preoccupazione per il giorno successivo, ed io, che provenendo da altre montagne avevo un bel numero di pacchi e valigie, male ordinate, dovevo ancora recuperare l'abbigliamento ed il necessario per la notte e per il week end escursionistico.

Alle 19,30 la prima abbondante cena con polenta e pietanze tipiche della cucina friulana, il tutto condito da scherzi, battute, burle, aneddoti narrati dallo scalatore Edvin, già ben noti ai compagni! Ma non a me, ero infatti "nuova di zecca" e ben disposta ad ascoltare e ridere per ogni storiella riferita. Quindi, tra una aneddoto di Edvin, che iniziava il racconto partendo delle "Crociate", le puntualizzazioni di Giovy, che provava a riportare la narrazione all'essenziale, una battuta sottile di Franco, i pungenti commenti di Vittorio, l'ilarità di noialtri che spensierati ascoltavamo: le risate sono state continue e fragorose. Fortunatamente eravamo gli unici ospiti, oltre alla simpatica e accogliente signora Fabiola, ben disposta a contribuire alla nostra allegria con altrettante pungenti battute.

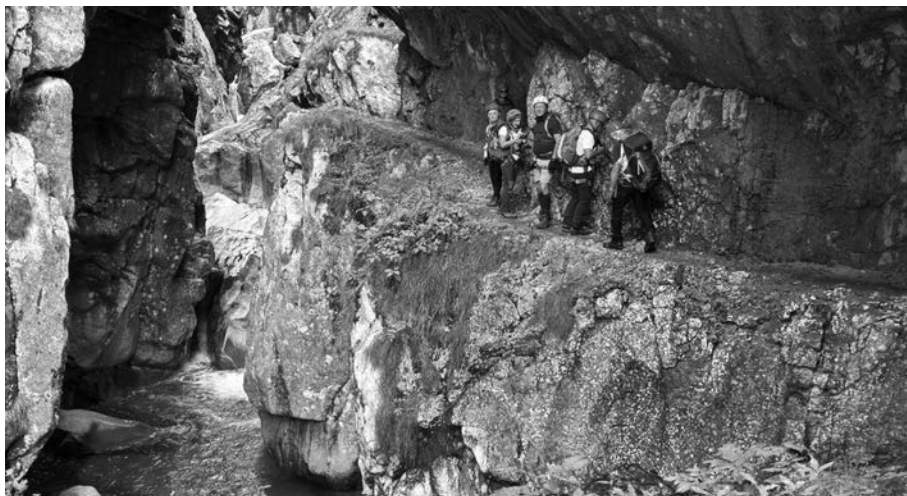
L'allegra comitiva, a malincuore, si è accomiatata dandosi appuntamento per la colazione della mattina successiva, escursione con ferrata alla cima del monte Zermula.

**SECONDO GIORNO Sabato 8 Settembre** – Alle otto eravamo puntuali seduti in attesa della buona colazione, gustata con calma, fuori, dopo il temporale della sera precedente, l'aria era freddina ma il sole splendeva in un cielo azzurro terso.

Alle nove pronti con zaini e attrezzatura, saliamo in macchina per andare al vicino passo Cason di Lanza e iniziare l'avventura. Lasciate le auto al passo ci siamo diretti verso il sentiero n 442, il percorso è stato vario, in parte attraverso il bosco, poi più impegnativo

e roccioso sino ad arrivare all'attacco della ferrata, dove un terrazzino che precede la prima tratta, ci ha permesso d'indossare imbrago e caschetto, poi via verso l'alto, arrampicandoci e superando agilmente i 14 tratti di ferrata.

Non nego che dopo i primi metri ho temuto di non farcela a proseguire, ero impuntata, non riuscivo a trovare il punto di forza per procedere e più di una volta, mancandomi la forza delle braccia sono scivolata: sentivo le voci di altri alpinisti dietro... attendevano che procedessi... ed ero sempre meno convinta, solo la calma, la pazienza, l'incoraggiamento di Francesco, oltre alla mia innata caparbia hanno agevolato la concentrazione, così ho radunato le energie e con maggior forza nelle braccia, ho superato l'ostacolo. Dopo con prudenza, attenzione e fatica ho proseguito nei 14 tratti di ferrata, sino alla agognata croce della cima, tutti gli altri, che un po' invidia, erano già saliti con velocità e abilità notevoli e attendevano pazientemente l'ultima ad arrivar! ... "zampa corta" ... come ripeteva spesso la mamma.



**Forra di Las Calas**

---

L'escursione con partenza dal passo Cason di Lanza alla cima del monte Zermula, ha dislivello totale di circa 600 metri, mentre il dislivello della ferrata, chiamata anche degli Amici della Montagna, è di circa 260 metri, l'itinerario totale ha una lunghezza di circa 8 chilometri. Il percorso in discesa intercetta gallerie, fortificazioni, trincee che erano parte della linea del fronte della prima guerra mondiale, infatti il passo Cason di Lanza e la Val d'Incarajo erano potenziali vie di accesso alla Carnia. In cima Giovy, arrivata tra i primi, ho firmato per tutti e per il CAI sezione Fiume il libro di vetta.

Riposati e rifocillati siamo rientrati per il sentiero alto, che tra l'altro passa attraverso alcune gallerie, fortificazioni e trincee, nella prima parte il percorso scende ripido tra rocce e tratti scivolosi di pietrame, col sole che brillava con panorami splendidi da fissare nei ricordi. Il sentiero dal pietroso è poi divenuto erboso, nei pressi della deviazione per la ferrata allo Zuc della Guardia, eventuale seconda ascensione, il gruppo di testa ha tuttavia deciso di non andare e di rientrare alle macchine, quindi nel vicino agriturismo abbiamo fatto una breve sosta per un bicchiere di radler, un panino e quattro chiacchiere in allegria. Maria Giulia, simpatica compagna, è tornata subito a casa mentre noi alle 18,00 eravamo all'agriturismo Al Cippo, che ci ospitava.

La serata in agriturismo, dopo un'ottima cena condita ugualmente da barzellette, battute e raccontini, è stata allietata da un nuovo gioco a carte portato da Edvin, gioco in cui si vinceva totalizzando il minor numero di punti, qui il buon Vittorio, con la sua calma olimpica, ha dato una lezione ai migliori! Tutti ci affannavamo nello scartare le carte più alte, in attesa di punti minori, ma lui ci ha surclassati puntando sulle carte più alte e vincendo! Serata indimenticabile, quasi non si andava a dormire perché l'escursione del giorno successivo era semplice e la stanchezza sembrava non rivelarsi, vista la buona armonia creata.

---

Col sorriso e col sentimento di amici di lungo tempo ci siamo accomiatati dandoci appuntamento per la colazione del mattino successivo.

**TERZO GIORNO domenica 9 Settembre escursione alla forra de Las Calas** – Tutti puntuali a colazione nonostante l'ordinata fila per il bagno, dopo colazione abbiamo preparato i bagagli perché terminata l'escursione non si rientrava in agriturismo.

Saliti in auto ci dirigiamo verso Paularo e dopo circa sei chilometri, sperando di non incrociare molte macchine in salita vista la stretta strada, in prossimità del sentiero abbiamo parcheggiato le auto sulla strada per prendere il sentiero attrezzato 442 "Las Calas". Il percorso inizia in discesa, con diversi tornanti, nel bosco di conifere che appare un ambiente poco antropizzato ma evidentemente toccato dalla tempesta Vaia, con alberi ancora divelti



**In cima al monte Zermula**

---

o schiantati. Procediamo veloci nel bucolico ambiente, camminando sulla soffice coltre di foglie cadute, o tra sassi, sino a costeggiare le acque del torrente Chiarsò. Mantenendo la destra procediamo in salita sul sentiero, sino a imboccare il sentiero 442C. Ci prepariamo e indossiamo l'imbraco, viste le indicazioni sul percorso che, non difficile, si presenta comunque scivoloso e con tratti a strapiombo, sostiamo per firmare il libro del passaggio e ci avviamo sul sentiero che porta alla forra.

Il percorso attrezzato che seguiamo, lungo le imponenti pareti rocciose della Forra di Las Calas è un grandioso esempio di erosione fluviale, con pareti calcaree alte quasi 200 metri, tra le quali scorre il Chiarsò. Il sentiero fu costruito negli anni '50 al fine di eseguire rilievi geologici in previsione della costruzione di una eventuale diga, opera mai realizzata. Tuttavia già in precedenza i boscaioli di Paularo utilizzavano la forra ed il torrente per far scendere a valle il legname, poteva capitare che alcuni tronchi si incagliassero tra le rocce, quindi i taglialegna, muniti di corde, si calavano in modo ardito dalle alte rocce per disincagliare i tronchi che ostruivano il transito del legname, da questo deriva il nome di Las Calas.

Lo spettacolare ambiente, che appare man mano che procediamo, è incredibilmente suggestivo, stupefatti osserviamo le diverse morfologie dell'erosione provocata dalle acque, alte pareti strapiombanti, pareti levigate, salti di roccia, marmitte di erosione e la diversità dei colori della pietra calcarea: dal grigio al rosa, al nocciola. Un ambiente davvero unico e grandioso, così come l'assordante rumore prodotto dall'impeto delle acque che precipitano giù nella forra e verso valle.

Terminato il percorso nella forra, che ha una lunghezza di circa 500 metri, si riprende il sentiero che sale ripidamente e inizialmente ancora dotato di cavi e scalini che ci portano nuovamente sul

---

cammino per raggiungere la strada asfaltata e, dopo un ultimo breve tratto di strada, siamo nuovamente alle auto.

È circa l'una e ci cambiamo rapidamente per arrivare puntuali al ristorante di Paularo dov'è previsto il pranzo, ancora qualche chiacchiera, qualche "raccontino" già sentito e poi i saluti prima del rientro alle rispettive dimore. Intanto arrivano le foto della ferrata di Edvin fotografo "ufficiale" del gruppo. Le ultime, quelle di giornata, verranno inviate dalla sua efficientissima "segretaria particolare" Giovy che contribuisce a farci gioire nel guardarle.

Ho trascorso e "abbiamo trascorso" tre giorni sereni, in un ambiente naturale semplice e genuino, come genuine sono state le risate, gli scambi di opinione e l'aiuto che ho ricevuto essendo "sconosciuta" rispetto al gruppo. Ringrazio tutti e mi auguro come spero in una prossima e altrettanto favolosa gita con la vostra calorosa compagnia.

Evviva il CAI Sezione Fiume.

**Liana di Tarzan (bel soprannome datomi da Franco) ovvero Eliana Uttaro**

Roma, 21 settembre 2025 estate finita!

*Partecipanti:*

Francesco Bini, Franco Fenotti, Vittorio Fincato, Roberto Marcosini, Edvin Mattesich, Roberto Spatti, Giovanna Trainini, Marigiulia Travan, Eliana Uttaro.



**CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI FIUME**  
**Programma Gite**  
**2026**



Data	Escursione	Coordinatori di gita
V 6 – D 8 Febbraio	Un fine settimana con le ciaspole sull'altipiano del Tesino (TN)	Sandro Silvano
S 28 Feb – D 1° Marzo	Ciampolata al Rifugio Città di Fiume in ricordo dei Soci "andati avanti"	Sandro Silvano e Francesco Bini
D 15 Marzo	Giro delle Malghe del Piancavallo (PN) con ciaspole o ramponcini	Francesco Bini e Roberto Marcosini
G 23 – D 26 Aprile	Visita alla città di Torino e gita alla Sacra di San Michele	Mario Gusta
S 30 Maggio – M 2 Giugno	Castelluccio (PG) gita intersezionale con CAI Orvieto	Franco Laicini
S 6 – D 7 Giugno	75° Raduno e Assemblea a Torreglia (PD)	Federico Corich e Marco Tieghi
D 21 Giugno	Anello fluviale di Padova in bicicletta	Mauro Stanflin
G 2 – D 5 Luglio	Escursioni sulla Gioiata di Tessa in Val Venosta (BZ)	Sara Tovazzi e Fabio Malagutti
D 19 – S 25 Luglio	Settimana alpinistica sulle Prealpi Carniche di Sappada (UD)	Sante Cinquina e Francesco Bini
D 6 Settembre	Capolavori d'arte – visita alla mostra di Illegio (Tolmezzo-UD)	Paola Stacchetti
L 21 – S 26 Settembre	Parco Nazionale del Pollino (Basilicata-Calabria)	Roberto Monaco e Fabio Malagutti
G 22 – L 26 Ottobre	Sentiero degli Dei (SA) gita intersezionale con CAI Salerno	Federico Corich
S 7 Novembre	Castagnata	Federico Corich
S 12 Dicembre	Pranzo di Natale	Federico Corich

v.1.3d

Il programma è da considerare di massima e potrebbe subire variazioni che saranno tempestivamente comunicate via mail e pubblicate sul sito [www.caifiume.it](http://www.caifiume.it)

Commissione Gite (commissione.gite@caifiume.it)

Francesco Bini - Mario Gusta - Franco Laicini - Fabio Malagutti - Roberto Monaco

Segreteria: [segreteria@caifiume.it](mailto:segreteria@caifiume.it), cell 349 2829 616

Presidente: **Federico Corich** ([presidente@caifiume.it](mailto:presidente@caifiume.it))

Polizze assicurative 2026 per Soci e non soci: <https://caifiume.it/attivita/assicurazione/>

Regolamento Gite e Liberatoria per non soci: <https://caifiume.it/attivita/risolamento/>

---

## Indirizzi della Sezione di Fiume

### **Consiglio direttivo**

#### *Presidente*

Federico Corich, Via Altinia 141 – 30173 Favaro Veneto  
cell. 3281003371; federico.corich@gmail.com

#### *Vice Presidente*

Claudia Matcovich, Via Gorizia 10 – 31029 Vittorio Veneto  
cell. 3483102065; claudia.marm@icloud.com

#### *Consigliere-Segretario*

Elisabetta Borgia, Via Tor San Piero 8 – 34135 Trieste  
cell. 3492829616; segreteria.fiume@gmail.com

#### *Consigliere-Tesoriere*

Sante Cinquina, Via Armistizio 29/d – 35142 Padova  
cell. 3295361438; sante.cinquina@gmail.com

#### *Consiglieri*

- Roberto Monaco, Via Madama Cristina 19 – 10125 Torino  
tel. 0116696633; roberto.monaco@polito.it
- Giulia Sbona, Via Bragato 6 – 31022 Preganziol  
cell. 3495511840; giulia.sb58@gmail.com
- Marco Antonio Tieghi, Via A. Bisnati 7 – 20121 Milano  
cell. 3356815719; mcn.tieghi@gmail.com

#### *Delegato*

Mauro Stanflin, Via N. Paganini 11 – 35133 Padova  
cell. 3482261825; m.stanflin@katamail.com

---

## **Revisori dei conti**

### *Presidente*

Giulia Sbona, Via Bragato 6 – 31022 Preganziol  
cell. 3495511840; giulia.sb58@gmail.com

### *Membri*

- Roberto Marcosini, Via S. Quasimodo 10 – 31022 Preganziol  
cell. 3187672812; roberto.marcosini@bahlsen.it
- Marina Mattel, Via dei Mulini 12e – 34074 Monfalcone  
cell. 3207242284; mari.mat@hotmail.it

## **Tesseramento**

Elisabetta Borgia, Via Tor San Piero 8 – 34135 Trieste  
cell. 3492829616; segreteria.fiume@gmail.com

## **Ispettore rifugio**

Sandro Silvano, Via O. Ronchi 5 – 35127 Padova  
cell. 3356308288 sandro.silvano@alice.it

## **Rifugio**

“Città di Fiume”, Località Malga Durona  
32040 Borca di Cadore  
tel. 0437720268; cell.3200377432  
info@rifugiocittadifiume.it  
www.rifugiocittadifiume.it

## **Liburnia**

### *Direzione e redazione*

Franco Laicini, Via A. Cialdi 7/d – 00154 Roma  
cell. 3391408076; flaicini@hotmail.com

## NOTE EDITORIALI

Chiunque può inviare degli articoli riguardanti la nostra Sezione o qualsiasi aspetto inerente la montagna, anche vicende storiche, folkloristiche o di vita sociale sulla città di Fiume, anche contemporanea. La pubblicazione del materiale inviato è subordinato al giudizio della Redazione che può anche decidere riduzioni su articoli accettati senza comprometterne il significato.

Casi specifici:

- **Relazioni di escursioni di un giorno solo.** Si raccomanda di attenersi alle seguenti disposizioni: lunghezza del testo ca. 6700 caratteri. Obbligatorio l'elenco dei partecipanti. Possibilmente una foto.  
(Es.: carattere Times new Roman; carattere 12 punti, foglio A4 5 righe intestazione, compreso lo spazio di divisione dal testo, e 47 righe di testo.)  
La decisione di scrivere una relazione su un'escursione è a giudizio dei partecipanti. E' possibile anche inviare una o più foto senza testo sempre con l'elenco dei partecipanti.
- **Necrologi.** È compito della Redazione, sentito il parere del Consiglio Direttivo, stabilire di quali soci *andati avanti* si pubblicherà un articolo ricordo.

Tutti gli articoli da pubblicare devono arrivare alla Redazione entro il 31 ottobre.