



Club Alpino Italiano
Regione Lombardia

SALIRE

“Guardiamo in alto per costruire il futuro”

Progetto educativo Famiglie e Giovani in Montagna
(#FG4M) Estate 2022
a pagina 5

La comunicazione tramite SALIRE
a pagina 6

Relazione del Presidente Regionale all'ARD di
Gallarate
a pagina 8

Bambini in montagna e non solo - nuova rubrica
a pagina 29

5 milioni di euro al CAI dal Ministero del Turismo
a pagina 33

37

Giugno
2022

SALIRE “Guardiamo in alto per costruire il futuro”

Periodico del Club Alpino Italiano Regione Lombardia

GIUGNO 2022

Anno 8 n. 37

Editore

Club Alpino Italiano Regione Lombardia (CAI Lombardia)

Sede legale, presso la sede della Sezione CAI di Milano, Via Duccio di Boninsegna n. 21/23

Sede operativa e luogo di pubblicazione di SALIRE: 24125 Bergamo, Via Pizzo della Presolana n. 15

Fax 035-4175480

segretario@cailombardia.org

Direttore Responsabile

Adriano Nosari

Direttore Editoriale

Renato Aggio

Comitato di Redazione

Renato Aggio, Angelo Brambillasca, Danilo Donadoni, Luca Frezzini, Mina Maffi, Lorenzo Maritan, Isabella Minelli, Patrizia De Peron, Paola Tamaroglio, Paolo Villa

Segreteria di Redazione | Angelo Brambillasca

Revisione articoli | Lorenzo Maritan

Correzione testi | Lorenzo Maritan, Angelo Brambillasca, Isabella Minelli, Paolo Villa, Patrizia De Peron

Ricerca e ottimizzazione immagini | Danilo Donadoni

Grafica e impaginazione | Paola Tamaroglio

Gestione archivio informatico | Carlo Cetti

Rapporti con CDR, CDC, CC, GR e Sezioni | Renato Aggio

Rapporti con OTTO e CNSAS lombardo | Renato Aggio

Garante della Privacy | Renato Aggio

Hanno collaborato in ordine alfabetico: Gege Agazzi, Fabio Maria Agostinis, Emilio Aldeghe, Giovanni Caso, Danilo Donadoni, Emanuela Gherardi, Don Andrea Gilardi, Adriano Nosari, OTTO Rifugi, Paolo Villa

Direzione e redazione: 24125 Bergamo Via Pizzo della Presolana n. 15 - Fax 035-4175480

e-mail: redazionesalire@cailombardia.org

sito web: https://www.cai.it/gruppo_regionale/gr-lombardia/

Tecnica di diffusione: periodico telematico - Service Provider: Professional Link srl Name: PLINK-REG <http://www.plink.it>

Periodico gratuito per i soci CAI Lombardia

Articoli, fotografie e disegni vengono restituiti solo se richiesti al momento della consegna.

La redazione si riserva di pubblicare gli articoli pervenuti, nei tempi e con le modalità che riterrà opportune. La pubblicazione degli articoli implica l'accettazione da parte dell'autore di eventuali tagli e modifiche dei testi.

Pronto per la pubblicazione: giugno 2022

Iscritto al Tribunale di Bergamo al N. 2/15 Reg.

Stampa in data 30 giugno 2022

Foto di copertina: *Cypripedium Calceolus* (scarpetta di Venere) - di Alfredo Zambelli

Gli autori sono riportati all'interno della rivista

La Redazione ringrazia gli autori per la gentile concessione delle loro immagini



La redazione a Rif. Alpe Corte

SOMMARIO GIUGNO n. 37**P 4 SALIRE - istruzioni per l'uso****LA VOCE DEL PRESIDENTE**

- P 5** Famiglie e Giovani in Montagna (#FG4M)
di Emilio Aldeghi - Presidente CAI Lombardia

EDITORIALE

- P 6** La Comunicazione tramite SALIRE: opportunità di scambio e dialogo
di Adriano Nosari

CAI LOMBARDIA E LE SUE INIZIATIVE

- P 8** Relazione del Presidente Regionale all'ARD di Gallarate
P 12 Esito delle elezioni per il rinnovo delle cariche

INFORMAZIONE, FORMAZIONE

- P 13** Panace di Mantegazza: pianta pericolosa
di Danilo Donadoni
P 15 Convegni "Montagna in salute a tutte le età" e "I veleni della montagna"
di Gege Agazzi
P 16 Giornata 2022 dell'ipertensione nei rifugi CAI
di Gege Agazzi

INFORMAZIONE, FORMAZIONE - RIFUGI

- P 17** Fondo per la manutenzione dei bivacchi lombardi
a cura di Massimo Lozzi - OTTO Rifugi e Opere Alpine

RUBRICA CONTABILE E FISCALE DI EMANUELA GHERARDI

- P 19** Enti del Terzo Settore: Runtis e dintorni
P 22 Scadenario da Giugno 2022 a Dicembre 2022

RUBRICA MEDICA DI GEGE AGAZZI

- P 25** Nutrizione in montagna

BAMBINI IN MONTAGNA E NON SOLO

- P 29** Bambini in montagna: quali precauzioni
di Giovanni Caso e Fabio Maria Agostinis

LO SPAZIO DEL CONFRONTO

- P 31** Andare lenti?
di Paolo Villa
P 32 Nord, Sud, Ovest, Est - perdersi in montagna
di Don Andrea Gilardi

I CONSIGLIERI CENTRALI DI AREA LOMBARDIA

- P 33** Cinque milioni di euro dal Ministero del Turismo al CAI per il 2022
di Paolo Villa

SALIRE - Istruzioni per l'uso

Ogni socio CAI può proporre i suoi contributi al nostro periodico. Il materiale va spedito a questo indirizzo:

redazionealire@cailombardia.org

Gli articoli dovranno essere coerenti con la linea editoriale di "Salire". Il periodico ha l'ambizione di essere uno strumento di crescita delle sezioni e dei soci che in esse operano con incarichi di vario livello.

Vogliamo diffondere e far condividere idee nuove, essere un punto di riferimento e di approfondimento per il dibattito interno al nostro sodalizio.

Pertanto gli articoli dovranno presentare un interesse generale e rappresentare un'occasione di diffusione di buone prassi, di approfondimento, riflessione, proposte e anche di voce critica.

Un articolo che descriva un'iniziativa dovrà essere proposto in forma tale da rappresentare un potenziale arricchimento per tutti: le descrizioni di attività dovranno porre in rilievo le finalità, il metodo, l'organizzazione del lavoro e i risultati raggiunti, in modo da costituire uno spunto e un esempio positivo per tutte le sezioni.

Le attività delle Sezioni e dei Coordinamenti di Sezioni di interesse generale e regionale potranno essere segnalate all'indirizzo email segretario@cailombardia.org

La segreteria valuterà la pubblicazione sul sito e sugli altri canali del CAI Lombardia.

Il prossimo numero di Salire uscirà il 24 settembre 2022. I contributi dovranno quindi pervenire alla Redazione entro il 27 agosto.

La lunghezza degli articoli, salvo esigenze particolari, dovrà essere contenuta in una cartella da redigere possibilmente con corpo 12, per un totale di 4.000 / 4.500 caratteri.

A ciascun autore, nel limite del possibile, è richiesto di allegare all'articolo almeno due o tre fotografie illustrative, in alta definizione, con una breve didascalia e l'obbligatoria indicazione dell'autore della foto. Si ricorda che per le fotografie in cui compaiono persone facilmente riconoscibili (al di fuori dei casi in cui l'uso dell'immagine è consentito nell'ambito delle iniziative istituzionali del CAI) è da acquisire il consenso della persona ritratta.

Il titolo e il sommario sono normalmente a cura della redazione. La redazione si riserva la facoltà di operare tagli e correzioni concordandole con l'autore del testo.

Il periodico Salire è sfogliabile on line o scaricabile in formato PDF collegandosi al sito del CAI Lombardia:

https://www.cai.it/gruppo_regionale/gr-lombardia/

Ai soci CAI che non hanno rifiutato il loro consenso all'informativa viene inviata una comunicazione mail che annuncia l'avvenuta pubblicazione e indica il link cui collegarsi per la lettura o lo scarico.

Ricordiamo infine che per eventuali mancate ricezioni o richieste di variazione dell'indirizzo mail ci si deve rivolgere alla sezione di appartenenza, che è l'unica abilitata agli interventi sulla piattaforma di tesseramento del CAI. I soci che hanno aperto il "profilo on line" sulla piattaforma potranno procedere personalmente e direttamente al controllo degli indirizzi e alla loro eventuale variazione.

Salire non viene stampato per l'invio postale, ma le sezioni sono invitate a stamparne comunque una copia da tenere in sede a disposizione dei soci.

Collabora anche tu a Salire

Resta sempre valido l'invito che rivolgiamo ai soci CAI a collaborare alla redazione del Periodico secondo la ben nota linea editoriale "di servizio" che trovate illustrata in questa stessa pagina.

I soci potranno contribuire inviandoci articoli saltuari o continuativi, o con lettere alla redazione.

Saranno gradite anche proposte di miglioramento sia per i contenuti che per la linea grafica.

Inoltre, la porta della redazione di Salire resta aperta a chi volesse partecipare stabilmente al lavoro redazionale nelle sue varie forme: discussione per l'impostazione del numero, redazione degli articoli, reperimento delle fotografie, correzione delle bozze, impaginazione finale.

Le riunioni di redazione si svolgono in parte in presenza e in parte da remoto.

Ogni proposta di collaborazione va inviata alla nostra

mail:

redazionealire@cailombardia.org

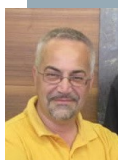
2022 ANNO INTERNAZIONALE DELLO SVILUPPO SOSTENIBILE DELLE MONTAGNE

Dopo 20 anni dall'Anno internazionale della Montagna, era il 2002, in cui è stata istituita la Giornata internazionale delle montagne celebrata anche lo scorso anno l'11 dicembre, il 2022 è stato proclamato dall'ONU l'Anno Internazionale dello Sviluppo Sostenibile delle Montagne, con la Risoluzione approvata con voto unanime dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite.

Il comunicato ufficiale invita gli stati membri, le organizzazioni internazionali e i portatori di interesse (la società civile, il mondo universitario e il settore privato), a celebrare l'Anno Internazionale in maniera appropriata, allo scopo di aumentare la consapevolezza dell'importanza di uno sviluppo sostenibile della montagna, così come della conservazione e uso sostenibile degli ecosistemi montani.

E' una occasione importante anche per il nostro Sodalizio per far sentire la nostra voce per le Terre Alte e per i suoi abitanti.

<https://www.onuitalia.com/2021/12/22/montagne-2/>



PROGETTO EDUCATIVO FAMIGLIE E GIOVANI IN MONTAGNA (#FG4M) ESTATE 2022

Di Emilio Aldeghi - Presidente CAI Lombardia

Il CAI Regione Lombardia e Assorifugi in collaborazione con Regione Lombardia si apprestano a proporre un progetto educativo rivolto alla fascia dei giovani sino a 16 anni.

L'emergenza sanitaria COVID-19 ha causato un profondo impatto sulla vita delle persone, nelle diverse dimensioni sociali, culturali, economiche, ecologiche e familiari, legate alle norme e restrizioni per contrastare la pandemia e salvaguardare la salute di ogni persona.

In conseguenza a questi vincoli di relazioni e di mobilità, molte persone sono state spinte alla ricerca di spazi, ambienti e attività all'aria aperta fuori casa per vivere le migliori condizioni per la tutela della propria e altrui salute.

Gli ambienti delle nostre montagne di Lombardia hanno dimostrato una grande rilevanza, con la grande rete dei sentieri, dei rifugi e delle malghe, per la salvaguardia e la promozione della salute dei singoli e della collettività, sia durante questa pandemia e sia per il futuro.

L'istituzione della giornata dedicata alle montagne lombarde, con legge regionale 3 del 2020 e individuata ogni anno nella prima domenica di luglio, offre una grande opportunità per incoraggiare corretti stili di vita e di tutela della salute, da coniugare con la necessità di promuovere e valorizzare i territori montani e sostenere la gente che in montagna vive e lavora.

"In montagna ho incontrato sempre persone animate da grande passione e di straordinaria umanità. Regione Lombardia e il Consiglio regionale sono e saranno sempre più attenti e vicini a queste realtà, consapevoli che è nostro obiettivo e dovere garantire un futuro alle nostre "sentinelle" montane, a cominciare soprattutto dagli alpeggi e dai rifugi alpini. E questa legge vuole essere un primo passo significativo di questa rinnovata attenzione e sensibilità, con particolare attenzione ai giovani." (Alessandro Fermi, Presidente del Consiglio Regionale della Lombardia)

In questi territori delle montagne di Lombardia possiamo cogliere il loro potenziale sia per promuovere nuove sensibilità per una nuova cultura della salute di ogni persona, in particolare per giovani e famiglie, sia per gli aspetti ambientali

ed i cambiamenti climatici, e sia per favorire le genti che vivono in montagna, per altro con lo speciale riconoscimento ONU per il 2022 come l'Anno internazionale dello sviluppo sostenibile per le montagne.

Favorire le occasioni ed opportunità per conoscere le montagne di Lombardia e le genti di montagna, per far vivere esperienze educative nei rifugi per famiglie con bambini e giovani fino a 16 anni, ed incoraggiare e promuovere comportamenti sostenibili e corretti stili di vita.

Il progetto ha l'obiettivo di incentivare la frequentazione di **sentieri, rifugi e malghe delle montagne di Lombardia**, nella stagione estiva, da parte di famiglie con bambini e giovani, italiane e straniere, e anche di promuovere l'attività fisica con i diversi effetti positivi sulla salute (*Organizzazione Mondiale della Sanità*).

Con questo scopo, sostenuto dal CAI Regione Lombardia, Assorifugi e Regione Lombardia, si vuole aprire il libro delle meraviglie e biodiversità delle montagne lombarde alle famiglie con bambini e giovani, per permettere loro di sperimentare le innumerevoli proposte educative, sensoriali e ricreative, e le diverse opportunità motorie e ludiche nella natura vera, grazie anche alla qualificata passione e professionalità dei gestori dei rifugi alpinistici e escursionistici delle montagne lombarde.

Il progetto intende anche stimolare la consapevolezza dei lombardi e di tutti gli appassionati, delle bellezze e delle qualità delle nostre montagne, per essere ambasciatori attivi della comunità lombarda e promotori della cultura della montagna che unisce.

Il progetto, che si sostanzia nella gratuità del pernottamento di un giovane nei rifugi lombardi aderenti, sarà presentato presso Regione Lombardia e successivamente le modalità di partecipazione saranno pubblicate sul sito del CAI Lombardia.



LA COMUNICAZIONE TRAMITE SALIRE: OPPORTUNITÀ DI SCAMBIO E DIALOGO

di Adriano Nosari

E' superfluo continuare a parlare di comunicazione se non si utilizzano gli strumenti che ci vengono offerti ...

Il nostro periodico del CAI Lombardia, nato nel 2014 su proposta dell'Assemblea dei Delegati di Brescia, nei suoi quasi 8 anni di vita ritiene, con i propri limiti, di essere "strumento formativo, informativo, di crescita, di diffusione di idee e punto di riferimento di dibattito interno al nostro Club".

Ritiene altresì di aver fornito aiuti, anche pratici, ai soci ed alle Sezioni del CAI Lombardo e non solo, tenendo fede alle idee iniziali sviluppate ed ampliate. Il senso del "Servizio" verso l'Associazione, l'entusiasmo per ciò che facciamo, e le attestazioni di stima ci invogliano a continuare nel nostro non facile cammino, interamente svolto come volontari e senza costi.

Dalla sua origine SALIRE è l'espressione di tutto il CAI Lombardo e, anche se non nato come organo ufficiale, nella importante rubrica "CAI Lombardia e le sue iniziative" pubblica, tra l'altro, documenti relazioni, esiti di elezioni e iniziative del Consiglio direttivo regionale, che rivestono carattere di ufficialità.

Salire "Guardiamo in alto per costruire il futuro" è nato per dare voce a Sezioni, Sottosezioni, Commissioni, Scuole, Otto ecc. e Soci che possono dialogare e quindi "crescere nelle competenze" e nella gioia di andare in montagna con consapevolezza; è nato per stimolare la crescita dello spirito associativo, cercando di trasmettere entusiasmo e mezzi per poter meglio operare, da parte delle dirigenze formate e da formare, nonché di tutti i soci che vogliono volontariamente accostarsi con impegno e conoscere meglio il CAI. In altre parole è nato per fornire uno strumento pratico e immediato ai soci, impegnati e non nel CAI, con consigli utili e scambi di idee.

La periodicità trimestrale consente, al lettore che vuol intervenire, una risposta non immediata e quindi frutto di una maggior riflessione e approfondimento; ciò può portare a un dibattito utile, che può consentire di sviluppare pensieri propri, anche di critica costruttiva su articoli pubblicati, esprimere concetti, intervenire su articoli di rubriche anche per chiedere la trattazione e lo sviluppo di altri argomenti; proporre di affrontare nuove tematiche. Il lettore può far partecipi altre Sezioni di iniziative della propria Sezione, sempre

con il taglio pratico di SALIRE e cioè perché abbiamo svolto quel tipo di iniziativa e con che modalità, come abbiamo coinvolto i Soci, cosa abbiamo ottenuto, cosa volevamo ottenere, come la riproporremmo, nel caso... (ciò vale ovviamente anche per le Sottosezioni, gruppi, Otto, Commissioni, Scuole, Conferenze di Sezioni ecc.)

Non dobbiamo aver timore di confrontarci, siamo tutti amici con il medesimo ideale - eventuali imperfezioni nell'articolo prodotto verranno da noi corrette.

Il concetto della comunicazione e del confronto però non è ancora stato assimilato e fatto interamente proprio dai Soci e dalle Sezioni, come era nelle intenzioni degli estensori della mozione presentata a Brescia nell'aprile 2014 (che recitava: **"l'organo di stampa che raggiunga tutti i soci e che, amplificandone la voce ..."**) e della linea editoriale discussa dall'agosto 2014 e continuamente rivista dalla redazione ed approvata dal CDR.

Un'esperienza di altri può essere riproposta anche con miglioramenti e continuare ad essere conosciuta e utilizzata; nulla vieta di pubblicare anche gite e altre attività sezionali, anche ludiche, purché sempre con un taglio formativo di crescita e di "trapasso nozioni".

Gli stessi concetti valgono anche per un proprio articolo di libera espressione nella scia del CAI e della montagna.

Può essere difficile esporre propri pensieri ed idee ma ciò può aiutare a muovere dibattito per far emergere il meglio a beneficio di tutti, specie in questo momento.

Ritengo che abbiamo bisogno anche degli altri per crescere ...

Di seguito, per comodità, allego la pagina iniziale di SALIRE numero "0" del novembre 2014, dal quale appaio i primi concetti espressi dalla Presidente CAI Lombardia Renata Viviani.



Club Alpino Italiano
Regione Lombardia

SALIRE

"Guardiamo in alto per costruire il futuro"

Novembre 2014 - numero "0"

Periodico del Club Alpino Italiano Regione Lombardia

SOMMARIO:

Editoriale	1
Il Direttore Responsabile	2
Festival delle Alpi 2014	2
Il Convegno	3
1° Corso di formazione per dirigenti CAI	4
ARD di Calolzio 23 novembre	5
Informazione, formazione, volontariato, cultura, grandi temi	5
Proposte delle sezioni,	6
OTTO e Coordinamento	6
I Consiglieri Centrali informano	9
Notizie dai GR	10
Lo spazio del confronto	12

IL CDR LOMBARDO

Il CDR (Comitato Direttivo Regionale) è composto da : Renata Viviani (presidente), Enrico Radice e Germana Mottadelli (vicepresidenti), Claudio Proserpio (tesoriere), Renato Aggio, Laura Colombo, Claudio Cetti, Beatrice Brusa, Anna Gerevini e Franco Capitanio (consiglieri).

Il segretario esterno è Giovanni Pozzi.

I revisori dei conti sono Gianpaolo Perrotti, Emanuela Gherardi, Antonio Paladini (supplenti Marco Merlini e Giovanni Castellucci).

Il collegio dei probiviri è composto da Andrea Spreafico, Bruno Masciadri, Piero Carlesi e Pierangelo Sfondini.

ECCOCIQUA!

Cari soci delle sezioni lombarde del Club Alpino Italiano, cari soci del CAI amanti della montagna, ecco che il CDR del CAI Lombardia mantiene l'impegno preso nell'Assemblea Regionale dei Delegati del sei aprile di Brescia: realizzare un notiziario pilota, con costi compatibili e che sia uno strumento informativo, formativo e divulgativo, interno alle nostre sezioni ma anche efficace strumento di comunicazione verso l'esterno. Abbiamo pensato di realizzarlo con il contributo di una redazione di soci volontari che stiamo ancora reclutando. Alcune persone si sono già date disponibili e ne attendiamo altre dai coordinamenti di sezione, in modo da consentire un reale collegamento con il territorio e le Sezioni.

Il primo anno di pubblicazione sperimentale, che pensiamo di quattro o sei numeri a seconda delle nostre capacità, sarà realizzato in formato elettronico in modo da ridurre i costi al minimo; poi sarà posto alla valutazione della nostra assemblea. La struttura del giornale è pensata con alcune rubriche fisse: la rubrica **"Il CAI Lombardia e le sue iniziative"**; una dedicata all'

"Informazione/formazione e volontariato/cultura/grandi temi, per le Sezioni e Sottosezioni" che permetterà di trattare e approfondire temi quali: informazioni e



comunicazioni utili alle Sezioni/Sottosezioni, circolari, leggi nazionali e regionali, adempimenti, obblighi, scadenze, formazione legislativa, assicurativa, di responsabilità nell'assumere incarichi, amministrativa, fiscale, ruolo del volontario, come partecipare e rapportarsi nelle Assemblee, nei Consigli Sezionali e Sottosezionali, nelle Commissioni, Gruppi, Scuole, **OTTO**, come impegnarsi per i bisogni "spiccioli" delle proprie sedi, rifugi, segreteria, stampa, come far crescere la voglia e l'impegno per il CAI quale associazione portatrice di valori. Parleremo di cultura nel CAI: essere uomo/donna nel CAI, storia del CAI e i suoi ideali prima e ora. Troveranno spazio i grandi temi che ci riguardano: le Scuole, i corsi didattici di preparazione ad "andare in montagna" l'accompagnamento, i Rifugi del CAI, i Sentieri, l'Ecologia, l'Uomo in montagna, il Sociale nel CAI...

Nella rubrica **"Le proposte delle sezioni lombarde e dei coordinamenti territoriali"** troveranno spazio le iniziative, le proposte e gli articoli inviati dalle sezioni e dai coordinamenti territoriali. Saranno graditi specifici argomenti per lo scambio, in particolare, di esperienze nella conduzione delle Sezioni e Sottosezioni, con messa a disposizione di tutti di materiale, risultati ottenuti e attività che possano interessare altre Sezioni e Sottosezioni.

La rubrica **"Il coordinamento OTTO e gli OTTO lombardi"** sarà lo spazio dedicato ai nostri organi tecnici, che in questo numero

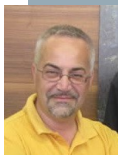
"zero" si presenteranno a tutti noi. Fanno un lavoro prezioso che merita di essere conosciuto e di entrare in modo sempre più vitale nelle Sezioni e Sottosezioni, aiutandole nel coinvolgere le nuove generazioni a impegnarsi attivamente nella nostra associazione.

Vi è poi la rubrica **"Lo spazio del confronto"** che l'ARD di Brescia ci ha indicato come spazio di cui i soci si sentono particolarmente "orfani" dopo la trasformazione de "Lo Scarpone" cartaceo in quello on line. Sarà lo spazio dedicato al confronto su tematiche di interesse comune con selezione, a cura della redazione, degli interventi e contributi dei soci lettori. Un modo per fare partecipi gli altri delle proprie idee per un dibattito ed una crescita condivisa.

Dedicheremo uno spazio ai nostri Consiglieri centrali d'area **"I Consiglieri Centrali di area lombarda informano"** e uno alle comunicazioni e informazioni provenienti dagli altri Gruppi Regionali nello spazio **"I Gruppi Regionali: notizie e iniziative"**.

Questo numero è solo una presentazione e un'anticipazione, il giornale vero e proprio avrà una veste grafica, frutto di un concorso di idee che il CAI Lombardia, come sapete, ha aperto ai giovani soci dai 18 ai 25 anni e che vedrete presentato all'ARD di Calolziocorte il 23 novembre dopo la valutazione della commissione giudicatrice che decreterà il lavoro vincitore che darà la veste grafica a "Salire".

Renata Viviani
Presidente CAI Lombardia



ASSEMBLEA REGIONALE DEI DELEGATI GALLARATE - 10 APRILE 2022

RELAZIONE DEL PRESIDENTE Emilio Aldeghi.

Cari amici ed amiche delegati, prima di iniziare la relazione morale chiedo un momento di silenzio per ricordare i soci CAI che ci hanno lasciato. Ricordo a tutti i presidenti e delegati che il singolo nome di ogni defunto lo ricorderemo nell'assemblea di ottobre. Avrò modo di ricordarvelo con apposita comunicazione.

Ci tengo ad iniziare questa relazione morale con i ringraziamenti alle persone che con me hanno fatto una parte di percorso che per motivazioni diverse hanno deciso di intraprendere altre strade.

Ringrazio il consigliere regionale Luca Spadoni che pur essendo rieleggibile ha deciso di intraprendere un percorso di responsabilità all'interno della sua sezione di Milano. Lo ringrazio per la sua presenza ai consigli e per l'obiettività con cui ha espresso i suoi pensieri. La giusta collaborazione in generale ha sempre portato il consiglio a posizioni condivise.

Ringrazio il consigliere Regionale Marco Frati eletto nella ARD di Erba e quindi rieleggibile. Devo dire che ho molto apprezzato le motivazioni della sua non ricandidatura. Ha scritto: pensavo ad un impegno di una volta al mese in remoto mentre in realtà ho visto che l'impegno è molto più elevato. Beh, questo è il bello perché vuol dire che il regionale è molto attivo e con un ruolo importante. Auguro a Marco il meglio nel suo lavoro all'interno del CAI sezionale nella gestione della palestra indoor e della responsabilità nella gestione di 8 rifugi.

Ringrazio il vicepresidente del CAI Lombardia Laura Colombo non rieleggibile. Tutti voi credo conosciate Laura, la sua dinamicità, il suo mettere il CAI al primo posto, la sua caparbia nelle decisioni ma anche la non comune capacità di riflettere e di meditare rispetto al pensiero altrui. Non nascondo che per il CAI Lombardia è una grossa perdita, uno di quei momenti dove vorresti non applicare il regolamento dei 3 + 3. La sua storia nel CAI continua con la sua candidatura alla vice

presidenza nazionale.

Ringrazio infine i collaboratori laterali ma indispensabili per il GR Lombardia: Mauro Baglioni non rieleggibile componente del comitato centrale di indirizzo e controllo del CAI nazionale, sempre attento nel riportare all'interno del CDR le decisioni nazionali, Adriano Nosari componente supplente del comitato regionale dei revisori dei conti rieleggibile ma che ha deciso di mantenere solo la guida di Salire, Enrico Radice presidente del collegio regionale dei probiviri, rieleggibile ma che per ragioni d'età ha deciso di terminare il suo lungo e super professionale servizio.

Un ulteriore ringraziamento lo voglio fare a tutti voi delegati e delegate che nella ARD di Erba avete sperimentato e con perfezione attuato la votazione elettronica. Anche oggi siete chiamati alla medesima modalità. Io difficilmente capisco la decisione del CAI centrale di votare ancora con le schede cartacee all'assemblea nazionale di Bormio. Non vedo alpinisti che pur mantenendo i valori e le motivazioni di un tempo arrampicano usando ancora le corde di canapa.

Dando uno sguardo alla situazione iscritti per l'anno 2022 devo dirvi soddisfatto. Le scure nubi che si erano addensate nel periodo del lockdown stanno nuovamente lasciando il posto a un cielo più terso. La forza e la volontà delle singole sezioni ci stanno portando a questi risultati:

Totale 72.045 Soci

Situazione iscrizioni 2022 dal 01/11/2021 a tutto il 08/04/2022.

Totale iscritti stesso giorno, l'anno scorso: 56.639, differenza +15.406 (+27,20%) soci.

Totale iscritti a fine dell'anno scorso: 78.318

All'8 aprile 2022

Ordinari	62,6%	45.111 soci
Familiari	22,8 %	16.462 soci
Giovani	8,3 %	6.170 soci
Juniores	5,9 %	4.264 soci

Il lavoro del CAI Lombardia oltre a seguire le iniziative delle varie commissioni, di cui poi darò una sintesi, ha portato avanti proposte che riteniamo importanti per le sezioni e per i soci. La riproposizione dei due bandi: cultura e juniores ha portato a risultati importanti in particolare nella costituzione dei gruppi juniores. Grazie alla col-

laborazione con Regione Lombardia ed in particolare con la Presidenza del Consiglio di Regione Lombardia stiamo lanciando il progetto "Famiglie e giovani in montagna", una proposta per favorire la conoscenza dei rifugi alpini da parte dei giovani e fornire l'opportunità di vivere un'esperienza.

Gruppi di lavoro stanno lavorando sull'entrata del CAI Lombardia nel terzo settore, sulla realizzazione di eventi quali ad esempio il convegno del 19 Maggio "Montagna, la forza della passione" a cura del CAI Lombardia. Il convegno sarà in presenza presso il Palamonti di Bergamo ed in streaming

Della Bordella.

Personalmente con i componenti del CDR abbiamo sempre cercato di fornire risposte alle richieste di informazione e di aiuto provenienti dalle sezioni. Ho avuto modo di essere presente in alcune sezioni lombarde trovando sempre nei presidenti e nei soci una rinnovata motivazione.

Rimangono sul tappeto temi che devono essere ancora approfonditi come quello della Montagnaterapia o l'integrazione della commissione seniores nella commissione escursionismo.

Abbiamo mantenuto invariato il contributo delle sezioni al CAI Regionale.

Come detto più volte il lavoro del GR Lombardia è un lavoro comprensivo delle attività proprie del CDR e di quanto fanno le commissioni.

Cerco di fornirvi uno sguardo veloce e di sintesi sul lavoro delle commissioni sapendo di non essere esaustivo.

Commissione Regionale Escursionismo Seniores Lombardia

Predisposizione di un questionario on line sul gradimento dei raduni fatti negli anni

precedenti. Il questionario è stato inviato alle 150 Sezioni della Lombardia.

Attuati incontri con i responsabili Seniores delle singole sezioni per la valutazione di aspetti rilevanti del "Quaderno 12 rivisitato", formazione "Direttore Escursione".

In corso l'organizzazione per il Raduno dei seniores lombardi programmato per il 25 Maggio 2022 a Fuipiano.

Commissione Regionale Tutela ambiente Montano

Presenza costante nelle zone dove attività mettevano a rischio l'ambiente e predisposizione di articoli sulla stampa con evidenza delle violazioni e attivazione di collaborazioni con associazioni presenti sul territorio.

Divulgazione contenuti del Bidecalogo e parteci-



ARD 2022 a Gallarate presso il MAGA (Museo Arte Gallarate) - Ph R. Aggio

sul canale youtube di CAI Regione Lombardia. Parteciperanno: Dott. Mario Milani - medico del soccorso alpino di Lecco, Dott.ssa Anna Frigerio - promotrice del progetto Montagnaterapia dell'ASST di Bescia e docente universitario, Avv. Vincenzo Torti - presidente generale del CAI. Condurrà l'alpinista e guida alpina Alessandro Gogna.

La redazione di Salire ha mantenuto con costanza l'uscita dei vari numeri offrendo importanti spunti di crescita per tutti gli associati che vogliono conoscere il CAI non in modo superficiale.

Molte sezioni si sono avvalse dell'utilizzo della palestra mobile di arrampicata.

Stiamo lavorando per una collaborazione sempre più attiva con Assorifugi e ci siamo confrontati con associazioni affini alle nostre sensibilità, così come abbiamo sostenuto iniziative come, ad esempio, il progetto Climbing & Clean di Matteo



pazione al Convegno nazionale svoltosi a Trento sulla frequentazione responsabile dell'ambiente montano innevato.

Struttura operativa lombarda Materiali e tecniche

Svolte attività di aggiornamento tecnico dei Soci Titolati (o aspiranti tali) Lombardi, in collaborazione con la Commissione e la Scuola di alpinismo e sci alpinismo Regionale Lombarda. Si è trattato, come da molti anni viene svolto, di un programma relativo a prove di trattenuta a seguito caduta, e di dimostrazioni di materiali di sicurezza.

Rifugi e Opere alpine

La commissione ha continuato il progetto webcam in collaborazione con Assorifugi eseguendo ulteriori installazioni delle fotocamere presso i rifugi.

È stato creato il sito della commissione per migliore comunicazione con le sezioni lombarde.

E' nella sua fase iniziale il progetto "Eco-rifugi", che si prefigge la valorizzazione dei rifugi che operano secondo i migliori criteri di impatto ambientale. Anche in questo caso è stato creato un gruppo di lavoro composto da persone estremamente qualificate e si stanno intrecciando collaborazioni con l'università Bicocca di Milano.

Commissione Regionale escursionismo

Nonostante il perdurare della pandemia l'OTTO escursionismo ha svolto attività di formazione con una tavola rotonda in videoconferenza "Escursionismo al tempo del covid" con relatori Antonella Ossola, Vincenzo Palomba e Giulio Pedretti

Organizzato il 7° ciclo delle "GIORNATE DI INFORMAZIONE PER CAPOGITA e DIRETTORI DI ESCURSIONE". Ai Piani dei Resinelli e a Castione della Presolana affrontando in aula e in ambiente il tema "CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO - CONOSCENZE DI BASE PER CHI CONDUCE UNA ESCURSIONE"

Presso la sede del CAI Bergamo si è svolto l'aggiornamento ASE-S, unico e specifico percorso a termine rivolto ai qualificati ASE-S per acquisire la qualifica ASE.

Alpitem

Il gruppo di Alpitem ha affrontato il periodo di difficoltà operative legate alla pandemia con pro-

grammi nuovi e costruttivi, in particolare con la ASST RHODENSE che ha formalmente richiesto agli istruttori della scuola di alpinismo lombarda Alpitem di mettere in calendario alcune uscite escursionistiche per utenti dei loro servizi con dipendenze patologiche.

La terapia medica, in quel particolare periodo, necessitava del rinforzo dato dall'esperienza della pratica in montagna. Sono così state effettuate oltre sessanta escursioni in ambiente, sviluppate nel rispetto delle capacità psico-fisiche degli utenti, che dalle iniziali passeggiate pianeggianti hanno poi affrontato dislivelli e difficoltà crescenti.

Questa collaborazione ha poi portato la ASST RHODENSE ad organizzare un corso di formazione su Montagnaterapia, proposto a personale medico e paramedico, affidandone lo sviluppo e la conduzione al gruppo composto dagli educatori dei Servizi (SERT e NOA) e dagli istruttori Alpitem.

Commissione Lombarda Scuole di Alpinismo, Scialpinismo, Arrampicata Libera e Sci Escursionismo

In Lombardia sono state attive 55 Scuole di Alpinismo, Scialpinismo, Arrampicata Libera e Sciescursionismo. All'interno hanno operato 191 Istruttori Nazionali, 523 Istruttori Regionali, 1106 Istruttori Sezionali e 210 Aspiranti Istruttori. A collaborare con il mondo delle scuole 24 Guide Alpine.

Le Scuole Lombarde hanno organizzato ed iniziato 116 corsi cui hanno partecipato 1839 allievi. Suddivisi per specialità sono stati organizzati 6 corsi di alpinismo, 4 di cascate, 11 corsi roccia, 4 di ferrate, 19 di scialpinismo, 18 di arrampicata libera e 10 di Sciescursionismo. Inoltre, hanno organizzato 44 corsi di aggiornamento e formazione per i propri istruttori sezionali e aspiranti.

La Commissione ha collaborato con la Commissione Medica e il Centro Studi Materiali e Tecniche per delle giornate di aggiornamento e formazione.

La SRLA ha partecipato al corso di formazione e titolazione per AAC.

Nel 2021 si sono svolti due moduli del corso ISA. La scuola inoltre ha iniziato i nuovi corsi regionali IA e IAL.

La riunione dei direttori si è svolta a Nembro (BG)



il 16/10/2021

Continua la pubblicazione del periodico dedicato agli istruttori lombardi (e non). Nel 2021 sono stati pubblicati tre numeri.

Comitato Scientifico Regionale lombardo

Naturalmente il Comitato scientifico Lombardo ha svolto attività di formazione; ha proposto agli Operatori naturalistici e culturali un primo approccio al progetto CAI-CNR "Terapia Forestale" in previsione del crescente interesse rivolto a questo servizio eco sistemico. Sono stati conclusi due progetti dei quattro in corso:

- I segni della religiosità nel territorio di Monza Brianza
- Ricerca dei segnali glaciologici storici nel gruppo Ortles Cevedale.

In ambedue i casi sono state prodotte relazioni nella prospettiva di rendere fruibile il lavoro fatto agli OTTO e alle Sezioni lombarde.

Sta per concretizzarsi una promettente collaborazione fra CAI ed Università di Milano in campo divulgativo, con quattro specifici momenti tematici sottostanti al titolo "IN CIMA:

PROSPETTIVE DI NATURA".

Quattro incontri per sensibilizzare al cambiamento climatico e alla conservazione ambientale. Il coinvolgimento dei giovani permette di aggiungere ai principali obiettivi di divulgazione una sorta di "ponte verso il futuro" che aggiunge forza e visione al progetto.

Commissione Regionale Lombarda Sentieri e Cartografia

La commissione ha continuato nel suo lavoro di coordinamento dell'attività sentieristica; in

particolare ha seguito e segue le attività legate alla sistemazione del Sentiero Italia CAI.

Ha contribuito alla formazione dei soci e delle sezioni in merito all'utilizzo degli strumenti per gestire la sentieristica.

Ha mantenuto un rapporto di collaborazione con la SOSEC e con Ersaf.

Ha effettuato ed effettua aggiornamenti sulla manutenzione e sulla segnaletica dei percorsi. Ha programmato il prossimo incontro che sarà tenuto a Manerba nei giorni 18 e 19 Giugno di

quest'anno.

Commissione medica lombarda

Il cardine dei lavori della commissione medica lombarda è la formazione per la frequentazione della montagna in sicurezza.

Absolutamente degno di nota il webinar "I VELENI DELLA MONTAGNA" con accreditamento ECM per gli operatori sanitari ma ovviamente il webinar è stato aperto a tutti i soci. Altissimi i riscontri positivi provenienti da tutta Italia.

Sono già stati programmati altri momenti di formazione che si terranno possibilmente in presenza: a luglio il corso teorico pratico con ECM di 2 giornate su "la PREVENZIONE INFORTUNI negli sport di endurance in ambiente alpino, in collaborazione con la Società Italiana di Artroscopia

-2^ Corso Avanzato di Primo Soccorso in Ambiente di 2 giornate, STAGIONE

SCIALPINISTICA 2021/2022, con accreditamento ECM e per ISTRUTTORI TITOLATI del

CAI:

A novembre "Corso Teorico-Pratico sulla Gestione del Paziente Ipotermico e del Travolto in Valanga" in collaborazione con il Soccorso Alpino ed EURAC.

Commissione Speleologia e torrentismo CAI Lombardia

Nell'ambito dell'Anno Internazionale delle Grotte e del Carsismo, organizzato dall'Unione Internazionale di Speleologia, la commissione ha aderito all'evento, proponendo un ciclo di videoconferenze per raccontare il carsismo e la speleologia regionale dal punto di vista di chi la vive. L'OTTO lombardo ha avuto l'onore e l'onore di aprire questo ciclo parlando del carsismo lombardo. Sono stati organizzati quattro corsi di introduzione, tre stages e due corsi nazionali (meteorologia ipogea ed un corso laboratorio sui chiroteri in cavità naturali organizzato in collaborazione con ricercatori dell'Università dell'Insubria di Varese).

Coordinamento degli OTTO

Dopo un periodo di mancato ritrovo siamo ripartiti con il coordinamento degli OTTO. Verrà strutturato un calendario condiviso dove ogni commissione oltre ad interfacciarsi potrà usufruire del lavoro delle altre commissioni realizzando così un notevole fronte informativo.



Club Alpino Italiano - Regione Lombardia
Assemblea Regionale dei Delegati
Gallarate 10 aprile 2022

ESITO DELLE VOTAZIONI (dal sito CAI Regione Lombardia)							
Carica	Cognome	Nome	Sezione	Voti di preferenza	Schede scrutinate	Schede bianche	Schede nulle
Elezione di due (2) Componenti del Comitato Centrale di indirizzo e Controllo	VILLA	PAOLO	Vimercate	153	221	0	0
	PIROVANO	ALBERTO	Lecco	129			
	MINOTTI	MASSIMO	Milano	107			
Elezione di tre (3) componenti del Comitato Direttivo Lombardo	POLI	VALENTINO	Bergamo	171	218	3	0
	GARONE	MAURIZIO	Milano	145			
	SALA	ENRICO	Como	144			
	FRATI	MARCO	Brescia	1			
Elezione di tre (3) Probiviri Regionali di cui due (2) supplenti	SESINI	PATRIZIA	Bergamo	217	218	1	0
	BAROFFIO	ROBERTO	Vedano Olona	1			
	OSSOLA	ANTONELLA	Varese	1			
	VILLA	ANDREA	Vimercate	1			
Elezione di due (2) Revisori Regionali dei Conti supplenti	NOSARI	ADRIANO	Bergamo	24	152	119	0
	RADICE	ENRICO	Milano	3			
	PESSINA	CARLO ALFREDO	Monza	2			
	ALBERTO	MIRKO	Crema	1			
	BAROFFIO	ROBERTO	Vedano Olona	1			
	COLOMBO	ADRIANO	Veduggio	1			
	POSANI	LAURA TERESA	S.E.M.	1			
Elezione di un (1) componente OTTO escursionismo	BENVENUTI	ANTONIO	Como	212	218	5	0
	SCACCABAROZZI	ANNALISA	Vimercate	1			



VIGILIAMO SULLE PIANTE ALIENE E PERICOLOSE PER L'UOMO: PANACE DI MANTEGAZZA

di Danilo Donadoni - Sez. di Bergamo

Ciò che è accaduto a questa pianta erbacea biennale, importata dal Caucaso per abbellire i giardini delle ville storiche (un tempo era abitudine impreziosire i giardini con piante particolari, fiori dai colori vistosi, erbe profumate da ogni parte del mondo), ma senza preoccuparsi della loro possibile diffusione e del sicuro squilibrio ecologico a scapito della biodiversità dell'area, merita un'attenta riflessione.

Stiamo parlando della Panace di Mantegazza (*Heracleum mantegazzianum*) il cui nome deriva dall'omaggio fatto nel 1890 dai botanici Emile Levier e Stepane Sommier al loro amico antropologo Paolo Mantegazza. Si tratta di una specie resistente e invasiva, che oggi cresce spontaneamente in diverse aree d'Europa, tra cui il Nord Italia (presenza documentata in alta Valle Seriana) e che risulta inserita nella Lista nera della flora italiana alloctona.

In assenza di parassiti e malattie, grazie alla sua velocità di riproduzione, la Panace di Mantegazza è riuscita a diffondersi molto rapidamente e a entrare in competizione con la flora autoctona. Inoltre, le popolazioni di panace sono così dense da non consentire la crescita di altre specie vegetali.

È una pianta della famiglia delle Apiaceae (ombrellifere) che raggiunge in pieno sviluppo anche i 5 metri di altezza, con delle foglie gigantesche lobate grandi fino a 3 metri. I suoi fiori sono piccoli e bianchi o rosei, raggruppati in gigantesche ombrelle che raggiungono i 50 cm di diametro. I suoi semi, da 1.500 a 100.000 per pianta, hanno una straordinaria capacità di germinazione (riescono a germogliare anche a distanza di sette anni) e lungo i corsi d'acqua, se la pianta non è sradicata, questi ben presto danno origine a nuove pianticelle che colonizzano le sponde. Inoltre, i semi possono attaccarsi al pelo degli animali e, naturalmente, essere trasportati anche lontano.

Perché la descriviamo?

Se ignari della sua presenza e magari attratti dalla sua strana grandezza urtiamo la pianta, stac-

chiamo i fiori o le foglie e veniamo in contatto con il lattice della pianta, questo dopo circa 24 ore e in seguito all'esposizione dei raggi solari, noteremo severissime irritazioni della pelle con comparsa di vesciche, eruzioni cutanee e ustioni che possono richiedere fino a sette anni per raggiungere la completa guarigione. La pelle ustionata può andare in necrosi. Non esiste rimedio per questa pericolosa fotodermatite e la terapia è solo sintomatica.

Con quali altre piante la si può confondere?

Un'altra apiacea, l'Angelica sylvestris, è possibile confonderla con la Panace in questione. La prima ha un'ombrella florale molto più piccola della seconda e le foglie sono glabre con una guaina molto sviluppata, l'odore è gradevole e tutta la pianta non raggiunge mai l'altezza della Panace. Anche *Heracleum sphondylium* (panace comune) e *Angelica archangelica* possono essere confuse con la pianta incriminata, ma anche queste hanno uno sviluppo molto più limitato della panace di Mantegazza, sia nelle foglie che nell'ombrella florale.

Come evitarla e dove segnalarla?

Il comportamento da seguire quando si trova la Panace di Mantegazza è quello di non spezzare le foglie né cercare di estirpare le radici senza le dovute precauzioni (guanti, tuta di tessuto-non tessuto, occhiali antispruzzo). Inoltre, segnaliamo la presenza, se ci troviamo in aree montane, alla Comunità Montana competente, così come alla stazione più vicina di Polizia Locale, ai Carabinieri Forestali competenti, o alle segreterie dei parchi regionali, per far attivare l'intervento di squadre specializzate che si recheranno sul posto per un sopralluogo e poi procederanno all'estirpazione della pianta.

Fonti:

Natura – 2012 – Riv. di scienze naturali del Museo Civico di Storia Naturale di Milano
La Flora esotica lombarda: 2010 – E. Banfi, G. Galasso
Piante esotiche invasive in Piemonte – 2013 – Museo Regionale di Scienze Naturali di Torino
www.greenme.it
www.montagna.tv
<https://comune.love.re.bg.it>

Eco di Bergamo: 12 luglio 2021 – Provincia - pag. 30



Pianta, foglia, fiori e semi
della Panace di Mantegazza



Operazioni di sradicamento della Panace



Effetti sulla pelle dopo il contatto con
la Panace di Mantegazza



GEGE AGAZZI ci ha inviato due interessanti relazioni su convegni tenutisi
Li allegiamo interamente tramite link in modo che possano essere resi pubblici e consultabili, dato gli importanti argomenti medici che trattano

Montagna in salute a tutte le età

Come ogni anno la Commissione Medica del CAI di Bergamo, in collaborazione con l'Ordine dei Medici della provincia ha organizzato un evento sul tema "benessere in quota"

Mercoledì 23 marzo 2022 alle ore 20 si è tenuta presso la sede dell'Ordine dei Medici di Bergamo la conferenza dal titolo "La salute in montagna alle varie età della vita".

VEDASI LINK: <https://tinyurl.com/mvrt8n8t>

I veleni della montagna

Ha avuto luogo il 4 aprile alle ore 19 il webinar dal titolo "I veleni della montagna" a cura della dottoressa Mariapina Gallo del Centro Antiveneni e Tossicologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo.

VEDASI LINK: <https://tinyurl.com/39n52c3y>



Evento 3 crediti ECM

LA SALUTE IN MONTAGNA ALLE VARIE ETÀ DELLA VITA

Mercoledì 23 marzo 2022 - h. 20.00
sede OMCEO - Via Marzù 25, Bergamo

Programma

- h. 20.00 Introduzione e saluti - dott. Luigi Greco, dott. Benigno Carrara
- h. 20.30 Salute in montagna: benefici e rischi - dott.ssa Annalisa Cogo
- h. 21.15 discussione
- h. 21.30 Considerazioni sulla pediatria di montagna - dott. Ermanno Baldo
- h. 22.15 discussione
- h. 22.30 Conclusioni e test ECM - dott. Luigi Greco, dott. Benigno Carrara

Attenzione: In base alla normativa antiCovid il numero massimo di partecipanti è di 30 persone. Durante l'evento saranno richiesti Green pass rafforzato e dispositivo di protezione Ffp2




REGIONE LOMBARDIA



COMMISSIONE MEDICA REGIONALE



WEBINAR

I VELENI DELLA MONTAGNA: PREVENZIONE E PRIMO SOCCORSO

4 APRILE 2022 DALLE ORE 19.00 ALLE 22.00



RELATORE
Dr.ssa Mariapina Gallo
Centro Antiveneni di Bergamo - ASST Ospedale Papa Giovanni XXIII

MODERATORI

Dr. Flavio Azzola Responsabile Scientifico
Presidente Commissione Medica Regionale Cai Lombardia

Dr. Franco Finelli
Presidente Commissione Medica Centrale

PER INFO: NUMERO VERDE 800.416321 (09:30/13:30) / INFO@STUDIOGEST.NET

www.studiogest.net




Il Webinar è accreditato ECM con **4,5 CREDITI ECM** per 500 partecipanti di tutte le figure sanitarie iscritte al CAI Lombardia e 500 non Sanitari comunque iscritti al CAI Lombardia



CON IL PATROCINIO DI:






GIORNATA 2022 DELL'IPERTENSIONE PRESSO I RIFUGI CAI

di Gege Agazzi, Sez. Bergamo

Nei giorni 16 e 17 luglio 2022 in una trentina di rifugi del Club Alpino Italiano verrà organizzata una campagna di sensibilizzazione sull'ipertensione arteriosa e sugli effetti cardiovascolari dell'ascesa a quote moderate - alte, promossa dalla Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA), dal Club Alpino Italiano (Commissione Centrale Medica) e dalla Società Italiana della Medicina di Montagna (S.I.Me.M.) e sostenuta organizzativamente dall'Istituto Auxologico Italiano di Milano e dall'Università di Milano-Bicocca. Sono stati scelti rifugi situati a quote superiori ai 2000 metri.

L'ipertensione arteriosa, detta "il killer silenzioso" per la sua asintomaticità, è ancora oggi il principale fattore di rischio per malattie cardiovascolari in tutto il mondo, e colpisce circa il 40% della popolazione adulta occidentale. Per prevenire il verificarsi di eventi cardiaci e cerebrali spesso fatali o invalidanti,

occorre quindi prestare maggiore attenzione al comportamento della pressione arteriosa in diverse condizioni della nostra vita quotidiana.

Studi recenti dell'Istituto Auxologico Italiano e dell'Università di Milano-Bicocca hanno chiaramente dimostrato come la pressione arteriosa salga in modo significativo durante l'esposizione ad alta quota (sopra i 2500 metri), iniziando a modificarsi anche in caso di salita ad altitudini moderate (attorno ai 1800-2000 metri).

Questo si verifica in soggetti normali e anche in pazienti già affetti da ipertensione arteriosa, sollevando così il problema di come mantenere la pressione controllata anche quando si salga in quota, per garantire un approccio alla montagna sicuro e privo di rischi per l'apparato cardiovascolare.

Dato che, soprattutto in estate, il numero di per-

sone, con o senza problemi cardiovascolari, salgono in montagna è molto alto, SIIA, CAI e SIMeM hanno deciso di organizzare una campagna di informazione su questi temi. La campagna di sensibilizzazione e di prevenzione "La Pressione Arteriosa in Montagna", "Blood pressure at moderate and high altitude" ha come scopo promuovere in chi si avvicina alla montagna la consapevolezza sulle reazioni dell'apparato cardiovascolare a quote moderate e alte. L'iniziativa dura ormai da sei anni.

Oltre a questo obiettivo di divulgazione scientifica tra gli escursionisti e gli alpinisti, la campagna ha anche l'obiettivo di effettuare una semplice, ma importante raccolta di dati per ricerca scientifica sul comportamento della pressione arteriosa in montagna e sul profilo individuale di rischio cardiovascolare tra gli escursionisti. A questo scopo sono state individuate postazioni in una trentina di rifugi di montagna che hanno deciso di par-

tecipare all'iniziativa, sulle Alpi in Italia e sugli Appennini, dove gli escursionisti hanno potuto ricevere informazioni sul rapporto tra pressione arteriosa e montagna, misurare la propria pressione arteriosa, la frequenza cardiaca e la saturazione di ossigeno nel sangue, e compilare un breve questionario non solo contribuendo alla ri-

cerca scientifica (in modo anonimo), ma anche verificando in modo semplice e rapido la propria condizione di rischio cardiovascolare e la propria reazione all'esposizione a quote moderate o alte.

"Questa iniziativa, nata grazie allo sforzo congiunto della Società Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa (SIIA), della Società Italiana di Medicina di Montagna (SIMeM) e della Commissione Centrale Medica del Club Alpino Italiano, e sperimentata con successo in alcuni rifugi alpini e appenninici già dal 2016, rispecchia pienamente la principale missione delle organizzazioni promotrici: aumentare la consapevolezza di tutti sui rischi legati all'ipertensione e promuovere la sicurezza in montagna" sottolineano il professor Gianfranco Parati, il dottor Franco Finelli, presidente della Commissione Centrale Medica del CAI, e la dottoressa Lorenza Pratali, presidente della SIMeM.





Bivacco Ledu' Petazzi - C.A.I.. Dongo

UN NUOVO FONDO PER LA MANUTENZIONE DEI BIVACCHI LOMBARDI

di Massimo Lozzi - Otto Rifugi e Opere Alpine

Iniziamo questo breve articolo riprendendo qualche passaggio del nostro Bidecalogo; *i rifugi e i bivacchi sono strutture che possono essere considerate una vera e propria vetrina ed il "fiore all'occhiello" del sodalizio, posti di sentinella in quota del territorio montano, punto di partenza e di arrivo, ideale per scoprire i paesaggi alpini.*

Ma il fiore all'occhiello molto spesso ha un discreto numero di anni di vita, insiste in ambienti severi e necessita di cure costanti.

I rifugi del CAI sono di proprietà delle Sezioni che sono anche responsabili della loro gestione e manutenzione.

Il CAI Centrale supporta le Sezioni contribuendo annualmente al finanziamento degli interventi. Inoltre, alcune Regioni, fra cui la Lombardia, erogano ai proprietari delle strutture alpine contributi per il loro mantenimento. L'ultimo bando della Regione Lombardia è del 2020, per lavori effettuati nel 2021, e ha avuto una dotazione di ben 5.000.000 di euro per 95 rifugi finanziati (Rifugi CAI e Rifugi Privati).

Gli strumenti con cui il CAI cofinanzia le Sezioni sono: il Fondo nazionale di solidarietà pro Rifugi e il Contributo regionale ordinario di manutenzione.

Il primo ha visto la luce nel 2006 quando l'As-

semblea generale di Varese ha approvato l'istituzione di un "Fondo di Solidarietà pro Rifugi", finanziato tramite le quote associative (inizialmente 1 € / Socio). Il termine "Solidarietà" sta a significare che anche i Soci delle Sezioni che non possiedono rifugi contribuiscono al finanziamento, in quanto godono degli stessi diritti dei Soci delle Sezioni proprietarie. Sono ammessi rimborsi per spese di manutenzione straordinaria da effettuarsi successivamente all'emissione del bando. Il finanziamento massimo da parte del CAI centrale è del 60% della spesa con massimali di 70.000 euro. La dotazione finanziaria è di circa 700.000,00 euro/anno.

Il Contributo regionale ordinario per la manutenzione è invece stato istituito prima del 2006 e finanzia le spese di manutenzione ordinaria e di piccola manutenzione straordinaria a consuntivo sostenute nell'anno precedente.

Il Contributo regionale ordinario inizialmente veniva distribuito "a pioggia" direttamente dalla Sede Centrale alle Sezioni proprietarie in funzione del numero di rifugi posseduti. Oggi la Sede Centrale lo assegna annualmente ai Gruppi Regionali (CAI Lombardia) che attraverso le Commissioni Regionali Rifugi (OTTO-ROA) lo ridistribuiscono a consuntivo alle Sezioni, in modo discrezionale e sulla base di un regolamento e dei lavori realizzati nell'anno. Lo strumento è complementare al Fondo nazionale pro Rifugi, in quanto copre l'area degli interventi di importo non rilevante (è stato posto il limite di 3.500 euro a rifugio), non coperti dal Fondo nazionale pro Rifugi.



Bivacco Chiara e Walter - C.A.I. Chiavenna

Fondo di solidarietà nazionale pro Rifugi e Contributo regionale ordinario sono quindi due strumenti complementari ed efficaci che consentono al CAI e alle sue Sezioni di mantenere in condizioni operative il patrimonio dei rifugi e dei bivacchi. L'intervento finanziario ha raggiunto un livello accettabile: tra i contributi centrali e il cofinanziamento di Sezioni e di privati si può stimare in oltre 1 milione di euro all'anno l'impegno complessivo. A questi vanno poi aggiunti i finanziamenti delle Regioni ai rifugi, ove previsti (come in Lombardia). Nel corso degli anni quindi la situazione di manutenzione dei rifugi è andata via via migliorando.

Tuttavia, chi frequenta abitualmente la montagna avrà sicuramente notato il differente livello di manutenzione fra rifugi e bivacchi, spesso veramente eclatante.

Rimane infatti non soddisfacentemente affrontato il tema del finanziamento delle spese per i bivacchi.

Il fondo nazionale pro Rifugi ammette infatti rimborsi minimi di 5.000 euro per i bivacchi, rimborsi che oltretutto non possono superare il 60% della spesa; significa quindi che per ottenere un rimborso di minimo 5.000 euro, la Sezione proprietaria deve spenderne poco più di 8.000 euro!

Si tratta quindi di spese significative che raramente vengono affrontate dalla Sezione.

Il Contributo regionale ordinario ammette esplicitamente rimborsi per i bivacchi fino ad un massimo di 3.000 euro. Tuttavia, il finanziamento è erogato solo a consuntivo l'anno seguente l'esecuzione dei lavori e la percentuale di finanziamento è variabile in funzione delle domande pervenute; questo spinge le Sezioni a privilegiare le spese straordinarie e non prorogabili per i Rifugi che consentono entrate certe e più significative.

Di conseguenza, dopo attenta riflessione, da quest'anno l'OTTO ROA lombardo ha istituito il bando per la manutenzione ordinaria e straordinaria dei bivacchi di proprietà delle Sezioni lombarde. Il bando è finanziato con la quota residua, non assegnata, del Contributo regionale ordinario ed è destinato in via esclusiva ai bivacchi, anche extra-regionali, di proprietà delle Sezioni lombarde, per opere di manutenzione ordinaria e straordinaria di piccola entità da effettuare tassativamente nell'anno 2022. Il budget disponibile è pari a 20.000,00 euro, e l'importo finanziabile per ciascun bivacco è pari al 80% delle spese sostenute regolarmente fatturate e quietanzate, e comunque non oltre 2.000,00 euro e fino ad esaurimento dei fondi disponibili.

Si può presentare domanda sia per i bivacchi che per i punti di appoggio.

Le voci di spesa ammesse sono:

1. sostituzione di materassi, coprimaterassi, coperte e guanciali, federe. Esclusivamente con elementi con caratteristiche ignifughe specificate nel bando;
2. manutenzione dell'involucro esterno, tinteggiatura, manutenzione dei rivestimenti interni, rifacimento letti, opere di assestamento della struttura;
3. costi di trasferimento materiali in elicottero.

Non sono ammesse spese inerenti forniture e prestazioni già oggetto di finanziamento da parte del Fondo pro Rifugi (CAI Centrale), del CAI Lombardia o di altri enti pubblici. Per il 2022 il bando è scaduto il 30.05 e per chi avesse aderito è della massima importanza osservare le corrette procedure di rendicontazione: saranno ammesse unicamente fatture intestate alla Sezione e chiaramente riferibili alla struttura interessata ai lavori, emesse e pagate nell'anno 2022. Come quietanza del pagamento è ammissibile la copia del bonifico bancario o lo scontrino fiscale; per eventuali acquisti on-line è ammessa la ricevuta della carta di credito purché intestata alla Sezione o al Presidente.

Il bando completo è consultabile al link:

https://www.cai.it/organo_tecnico/commissione-centrale-rifugi/lombardia/bandi/bando-per-manutenzione-ordinaria-e-straordinaria-bivacchi-lombardia/

Con questo strumento seppur di importo limitato, l'OTTO ROA Lombardia ritiene di dare una concreta ed efficace opportunità di finanziamento per i bivacchi delle Sezioni lombarde, opportunità complementare a quelle già disponibili.



ENTI DEL TERZO SETTORE: RUNTS E DINTORNI

di Emanuela Gherardi

Premessa

A questo punto ritengo opportuno fare un piccolo aggiornamento sul Registro unico del Terzo Settore - Runts - andando a controllare quali sono gli enti iscritti alla data odierna.

Per fare questo è sufficiente collegarsi al link:

<https://servizi.lavoro.gov.it/runts/it-it/Lista-enti>

e selezionare la riga:

Enti iscritti Elenco enti iscritti (formato Excel)
.../05/2022

quindi scaricare l'elenco in formato Excel che permette la ricerca attraverso il codice fiscale oppure la denominazione ecc.

L'elenco si aggiorna costantemente e con questo facile criterio di consultazione siamo in grado di verificare se l'ente di nostro interesse risulta iscritto.

Cosa discende dall'iscrizione presso il Runts?

La Nota del Ministero del Lavoro n. 5941 del 5/4/2022 che troviamo all'indirizzo

<https://www.lavoro.gov.it/documenti-e-norme/normative/Documents/2022/Nota-5941-del-05042022-Ordinamento-contabile-ETS.pdf>

fornisce i primi importanti chiarimenti in tema di redazione e deposito dei bilanci per gli esercizi 2021 e 2022 degli ETS.

Nelle ultime due pagine della Nota troviamo uno schema di facile consultazione relativo alle modalità e tempistica degli adempimenti relativi alla redazione ed al deposito dei bilanci per l'anno 2021 e 2022.

Riprendo il testo dello schema in base alla priorità delle scadenze.

1) ODV E APS interessate dalla trasmigrazione

Le ODV e le APS attualmente in fase di trasmigrazione e che otterranno il perfezionamento dell'iscrizione nel corso del 2022, dovranno depositare il bilancio relativo all'esercizio 2021, redatto secondo i nuovi schemi ministeriali - dicasi bilancio Ets, entro 90 giorni dall'iscrizione al Runts.

L'iscrizione al Runts oltre a risultare dalla lista

pubblicata sul sito, viene comunicata all'ente attraverso l'indirizzo di posta elettronica certificata.

Il bilancio 2022 invece dovrà essere depositato entro il 30/06/2023.

L'articolo 3 del Dm 39/2020 obbliga gli ETS all'utilizzazione delle disposizioni d'impiego degli schemi di bilancio a partire dalla redazione del bilancio relativo al primo esercizio finanziario successivo a quello in corso al 18 aprile 2020, data di pubblicazione dello stesso decreto ministeriale.

Pertanto lo schema di bilancio 2021 da adottare è quello previsto per gli ETS, rendiconto di cassa fino a € 220.000,00 e Bilancio ETS per tutti gli altri.

2) Enti costituiti prima del 2022, diversi da ODV ed APS

Gli enti costituiti prima del 2022, che non sono ODV o APS e che otterranno l'iscrizione al Runts entro il 30/9/2022, potranno ancora redigere il bilancio 2021 in forma libera, e non è previsto il deposito presso il Runts.

Mentre per il bilancio 2022 dovranno adottare gli schemi Ets e depositarlo presso il Runts entro il 30/06/2023.

3) Enti costituiti dal 2022

Per questi enti se l'iscrizione al Runts avviene entro il 30/9/2022, il bilancio 2022 andrà depositato entro il 30/6/2023, con l'utilizzo degli schemi Ets.

Se l'iscrizione al Runts avviene tra il 1/10 ed il 31/12 del 2022, depositeranno il bilancio 2023 comprensivo dell'ultimo trimestre 2022, entro il 30/6/2024.

Infine, le stesse tempistiche sono previste anche per il deposito del Bilancio Sociale, solo per gli enti con entrate pari o superiori a € 1.000.000,00. Gli enti già tenuti a tale adempimento per il 2021 hanno l'obbligo di pubblicarlo sul proprio sito internet entro il 30.06.2022.

Questi adempimenti richiedono quindi alle ODV ed APS in fase di trasmigrazione di predisporre il bilancio 2021 con gli schemi ETS, ma anche tutti gli altri enti che hanno presentato la richiesta di iscrizione al Runts faranno bene a predisporre per tempo la contabilità in modo da arrivare preparati alla scadenza del 30/6/2023.

Alcuni dati tecnici per gli addetti ai lavori: non è



ancora stato chiarito come debbano essere depositati i bilanci, per quelli "vecchi" 2020-2019 (nel caso di documenti per la richiesta della personalità giuridica) il formato sarà ".pdf/A", mentre per i bilanci 2021 e 2022 non esiste alcuna precisazione, probabilmente sarà richiesto il formato ".xbrl", ma per ora non vi è nulla di definitivo.

Iscrizione al Runts e denominazione dell'Ente

Con l'iscrizione al Runts si configura un altro adempimento, ovvero la denominazione dell'Ente acquisisce l'acronimo di *ETS*, si tratta quindi di un cambiamento nel nome dell'Ente di cui va data pubblicità e registrazione presso l'agenzia delle Entrate.

Occorrerà quindi compilare il modello di variazione aa7/10 - persone giuridiche - reperibile sul sito dell'Agenzia delle Entrate.

Iscrizione Runts e accreditamento al 5 per Mille anno 2022

L'articolo 3 del D.Lgs. n. 111 del 2017 stabilisce che il contributo del 5 per mille spetta, a decorrere dall'anno successivo a quello di operatività del Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (e dunque dal 2022), agli Enti del Terzo Settore iscritti nel predetto Registro gestito dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Vediamo però di precisare meglio a seconda della situazione dell'ente.

Le *ODV* e *APS* coinvolte nel processo di migrazione al RUNTS, che sono *incluse* nell'elenco permanente, saranno considerate accreditate al beneficio anche per l'anno 2022 senza necessità di alcun ulteriore adempimento.

Le *ODV* e *APS non incluse* nell'elenco permanente, potranno accreditarsi al beneficio del 5x1000 a seguito dell'iscrizione nel RUNTS, presentando la pratica di modifica entro il 31.10.2022 e senza necessità di effettuare alcun versamento.

Gli altri enti già iscritti all'elenco permanente del 5 per mille, di cui all'art. 8 del D.P.C.M. 23.07.2020, non potranno accedere al beneficio del 5x1000 per l'anno 2022 ove entro l'anno 2022 non risultino iscritti al RUNTS (art. 1 D.P.C.M. 23.07.2020).

Per gli enti di nuova iscrizione, barrando la casella per l'accREDITamento al 5 per mille, verranno sottoposti alla verifica dei requisiti e quindi iscritti nel predetto elenco.

Se un ente di nuova iscrizione, presso il Runts, ha dimenticato di chiedere l'accREDITamento al 5 per mille, ha tempo fino al 30/9/2022, presentando la modifica delle informazioni e pagando una sanzione di € 250,00.

Per effettuare l'accREDITamento al 5x1000 occorre procedere così:

1. dalla home page del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali accedere al portale e alla propria posizione;
2. valorizzare la check box in corrispondenza della voce "AccREDITamento del 5 x 1000", inserendo negli appositi campi l'IBAN del conto corrente intestato all'ente sul quale poter ricevere il versamento del beneficio o in alternativa e per gli enti che non dispongano di conto corrente intestato, la Provincia della Tesoreria dello Stato dove poter ricevere il pagamento per importi non superiori a € 1.000;
3. salvare la pratica;
4. effettuare il download della distinta di riepilogo;
5. firmare digitalmente il file;
6. procedere con l'upload e l'invio della pratica

Infine viene evidenziato il link per accedere all'elenco degli enti accreditati per il 5 per mille anno 2022, pubblicato lo scorso 10 maggio.

<https://www.agenziaentrate.gov.it/portale/elenco-permanente-delle-onlus-accreditate-per-il-2022>

Precisazione in tema di personalità giuridica

Nel numero 35 di Salire avevo precisato che gli enti che hanno acquisito la personalità giuridica, in base a quanto previsto dal DPR 361/2000, con l'iscrizione al Runts la mettono nello stato di "sospesa", ciò con il vantaggio che in caso di fuori uscita dal Runts, l'ente non perderà la sua tutela patrimoniale, ma riespanderà la sua autonomia perfetta, alla situazione precedente all'entrata nel Runts. Per chi è interessato ad approfondire allego il link della nota ministeriale n. 9 del 22/4/2022, al punto 2.

<https://www.lavoro.gov.it/documenti-e-norme/normative/Documents/2022/Circolare-n-9-del-21042022-art-54-CTS.pdf>

Conclusioni

Come già detto in altre occasioni, la riforma del terzo settore è in divenire, ci saranno ancora circolari e decreti attuativi, quasi ogni giorno c'è qualche novità e qualche dettaglio in più che cercano di chiarire questo nuovo "disegno" del Terzo Settore. In questa rivista cercherò di puntare l'attenzione su quello che è più interessante per la platea delle sezioni cai e per quelli che sono gli adempimenti del tutto nuovi in questo ambito.



ISTANZA DI ACCREDITAMENTO AI FINI DELL'ACCESSO AL RIPARTO DEL CONTRIBUTO DEL 5 PER MILLE - ANNO 2022

ONLUS DI CUI ALL'ART. 10 DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997

DECRETO LEGGE 30 DICEMBRE 2021 N. 228 ARTICOLO 9, COMMA 6
DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 23 LUGLIO 2020,
ARTICOLO 1, COMMA 2, ARTICOLO 2, COMMA 1, LETT. E), E ARTICOLO 7

DATI DELL'ENTE	Codice fiscale _____		
	Denominazione _____	Comune _____	Provincia (sigla) _____
	Frazione, indirizzo (via, piazza, ecc.) e numero civico _____		C.a.p. _____
RECAPITI DELL'ENTE	Indirizzo di posta elettronica/PEC _____ Telefono _____ Fax _____ prefisso numero prefisso numero		
	È necessario indicare l'indirizzo di posta elettronica/PEC, il numero di telefono e/o il numero di fax presso cui si desiderano ricevere eventuali comunicazioni inerenti gli adempimenti relativi al 5 per mille.		
DATI RELATIVI AL LEGALE RAPPRESENTANTE FIRMATARIO	Codice fiscale _____ Cognome _____ Nome _____ Sesso (barrare la casella) ☐ M ☐ F Data di nascita _____ Comune (o Stato estero) di nascita _____ Provincia (sigla) _____ giorno mese anno _____ Comune _____ Provincia (sigla) _____ Residenza anagrafica _____ o (se diverso) _____ Domicilio fiscale _____ Frazione, via e numero civico _____ C.a.p. _____		
AUTOCERTIFICAZIONE ai sensi del DPR 28 dicembre 2000, n. 445	Il sottoscritto, in qualità di rappresentante legale, consapevole delle responsabilità anche penali derivanti dal rilascio di dichiarazioni mendaci ai sensi degli articoli 75 e 76 del DPR 28 dicembre 2000, n. 445, al fine del possesso dei requisiti per l'ammissione al riparto del contributo del cinque per mille DICHIARA CHE l'ente, identificato con il codice fiscale sopra indicato, è in possesso dei requisiti per essere ammesso al riparto del contributo del 5 per mille in quanto ORGANIZZAZIONE NON LUCRATIVA DI UTILITÀ SOCIALE di cui all'articolo 10 del D.lgs. n. 460 del 1997, iscritta all'Anagrafe delle ONLUS, tenuta dall'Agenzia delle Entrate, al numero _____ dal _____ FIRMA _____		
IMPEGNO ALLA PRESENTAZIONE TELEMATICA	Codice fiscale dell'intermediario _____ Data dell'impegno _____ giorno mese anno		
Riservato all'intermediario	FIRMA DELL'INTERMEDIARIO _____		



SCADENZARIO DA GIUGNO 2022 A DICEMBRE 2022

Giugno 2022

15 giu 2022 - Compilazione Registro IVA Minori

La compilazione riguarda tutte le entrate commerciali conseguite nel mese precedente; ogni tre mesi si deve compilare la parte del registro relativa alla liquidazione dell'IVA.

16 giu 2022 - Versamento delle ritenute operate

Le ritenute operate vanno versate entro il giorno 16 del mese successivo a quello in cui vengono pagate le somme soggette a ritenuta (indipendentemente dal periodo a cui si riferisce il compenso).

30 giu 2022 - Termine invio dichiarazioni sostitutive per il 5 per mille

Le Associazioni iscritte negli elenchi per il 5 per mille devono trasmettere una dichiarazione sostitutiva di atto di notorietà (esistono due versioni: modello per ONLUS ed enti del volontariato, e

modello per ASD), sottoscritta dal rappresentante legale, che attesta il possesso dei requisiti che danno diritto al contributo; a tale dichiarazione deve essere allegata, a pena di decadenza, la fotocopia non autenticata di un documento di identità del sottoscrittore. Il tutto deve essere presentato, entro il 30 giugno alla Direzione Generale dell'Agenzia delle Entrate nel cui ambito territoriale si trova il domicilio fiscale dell'ente, tramite raccomandata con ricevuta di ritorno, nel caso di associazioni di volontariato / Onlus / organizzazioni non governative/ cooperative sociali / associazioni di promozione sociale / associazioni e fondazioni riconosciute.

30 giu 2022 - Termine per la pubblicazione dei contributi pubblici ricevuti nel 2021

Il Decreto Crescita che ha modificato il termine del 28/2 previsto nella Legge 124/2017 alla data del 30/06 per la pubblicazione sul sito web dell'ente i **contributi pubblici, gli incarichi retribuiti e altri vantaggi economici ricevuti nell'anno precedente** (ovvero anno 2021), se superiori a € 10.000, indicando in una tabella i seguenti dati:

Ente erogatore	Comune	Importo erogato	Data incasso	Attività o progetto
Ad esempio				
Regione Lombardia	Milano	15.000,00	15/5/2021	Attività istituzionale
ecc.				

Se la Sezione Cai non ha un proprio sito potrà utilizzare il sito del Gruppo Regionale.

Luglio 2022

15 lug 2021 - Compilazione Registro IVA Minori

La compilazione riguarda tutte le entrate commerciali conseguite nel mese precedente; ogni tre mesi si deve compilare la parte del registro relativa alla liquidazione dell'IVA.

18 lug 2022 - Versamento delle ritenute operate

Le ritenute operate vanno versate entro il giorno 16 del mese successivo a quello in cui vengono pagate le somme soggette a ritenuta (indipendentemente dal periodo a cui si riferisce il compenso).

31 lug 2022 - festivo posticipato al 1/8/2022- Versamento saldo e primo acconto IRES an-

nuale Associazioni con esercizio "solare", con la maggiorazione dello 0,40%.

Agosto 2022

15 ago 2022 - Compilazione Registro IVA Minori (ogni mese)

La compilazione riguarda tutte le entrate commerciali conseguite nel mese precedente; ogni tre mesi si deve compilare la parte del registro relativa alla liquidazione dell'IVA.

22 ago 2022 - Versamento delle ritenute operate

Le ritenute operate vanno versate entro il giorno 16 del mese successivo a quello in cui vengono pagate le somme soggette a ritenuta (indipendentemente dal periodo a cui si riferisce il compenso).

Settembre 2022



15 set 2022 - Compilazione Registro IVA Minori (ogni mese)

La compilazione riguarda tutte le entrate commerciali conseguite nel mese precedente; ogni tre mesi si deve compilare la parte del registro relativa alla liquidazione dell'IVA.

16 set 2022 - Versamento delle ritenute operate

Le ritenute operate vanno versate entro il giorno 16 del mese successivo a quello in cui vengono pagate le somme soggette a ritenuta (indipendentemente dal periodo a cui si riferisce il compenso).

30 set 2022 - Comunicazione dati liquidazione periodiche iva Li.Pe

Comunicazione della liquidazione IVA terzo trimestre - per i mesi apr - mag - giu

Sono esonerate tutte le organizzazioni che non hanno l'obbligo di redigere e presentare la dichiarazione IVA perché in regime di esenzione IVA.

30 set 2022 - Termine per la regolarizzazione della domanda di iscrizione o integrazioni documentali per i beneficiari del contributo 5 per mille

Nel caso in cui la domanda di iscrizione negli elenchi per il 5 per mille o la dichiarazione sostitutiva non sia stata regolarmente presentata entro i termini previsti, o non sia stata allegata copia del documento di identità del rappresentante legale, è possibile, entro questa data, regolarizzare la propria posizione, con il pagamento della sanzione pari a € 250,00 - codice tributo "8115" con modello F24, per poter partecipare al riparto del 5x1000, a patto che si abbiano i requisiti richiesti dalla normativa alla data di scadenza naturale della presentazione della domanda di iscrizione cioè, alla data del 7 maggio.

Ottobre 2022

15 ott 2022 - Compilazione Registro IVA Minori (ogni mese)

La compilazione riguarda tutte le entrate commerciali conseguite nel mese precedente; ogni tre mesi si deve compilare la parte del registro relativa alla liquidazione dell'IVA.

17 ott 2022 - Versamento delle ritenute operate

Le ritenute operate vanno versate entro il giorno 16 del mese successivo a quello in cui vengono pagate le somme soggette a ritenuta (indipendentemente dal periodo a cui si riferisce

il compenso).

31 ott 2022 - Presentazione telematica del Modello 770/2022, salvo proroghe

Le Associazioni, che hanno erogato compensi ed effettuato ritenute nell'arco dell'anno 2021, entro questo termine del 31/10 devono presentare il Modello 770/2022.

31 ott 2022 - Accreditamento per il 5 per mille - ODV e APS non incluse nell'elenco permanente

Le ODV e le APS, non ancora incluse nell'elenco permanente del 5 per mille, a seguito della trasmissione nel Runts, potranno accreditarsi presentando la pratica di modifica entro tale data.

Novembre 2022

15 nov 2022 - Compilazione Registro IVA Minori (ogni mese)

La compilazione riguarda tutte le entrate commerciali conseguite nel mese precedente; ogni tre mesi si deve compilare la parte del registro relativa alla liquidazione dell'IVA.

16 nov 2022 - Versamento delle ritenute operate

Le ritenute operate vanno versate entro il giorno 16 del mese successivo a quello in cui vengono pagate le somme soggette a ritenuta (indipendentemente dal periodo a cui si riferisce il compenso).

30 nov 2022 - Presentazione telematica di tutte le Dichiarazioni relative all'anno 2021

Le Associazioni, che hanno svolto anche parzialmente attività di tipo commerciale o che hanno erogato compensi ed effettuato ritenute nell'arco dell'anno 2021, entro questo termine del 31/10 devono presentare il Modello Redditi ENC - 2022; il Modello IRAP 2022.

30 nov 2022 - Versamento secondo acconto IRES e IRAP

Dicembre 2022

15 dic 2022 - Compilazione Registro IVA Minori (ogni mese)

La compilazione riguarda tutte le entrate commerciali conseguite nel mese precedente; ogni tre mesi si deve compilare la parte del registro relativa alla liquidazione dell'IVA.

16 dic 2022 - Versamento delle ritenute operate

Le ritenute operate vanno versate entro il giorno



16 del mese successivo a quello in cui vengono pagate le somme soggette a ritenuta (indipendentemente dal periodo a cui si riferisce il compenso).

31 dic 2022 - Termine presentazione modello EAS Associazione neocostituite in RAVVEDIMENTO

Il Modello EAS va presentato entro 60 giorni dalla data di costituzione dell'Associazione; per chi non l'avesse presentato, è possibile inviarlo entro il 31 dicembre dell'anno della costituzione dell'Associazione, pagando una sanzione di € 258,00 da versare entro la stessa data.

E' da precisare che il modello EAS non sarà più

richiesto agli enti che risulteranno regolarmente iscritti al Runt.

Per tutte le scadenze e gli adempimenti il livello di attenzione va comunque tenuto alto poiché siamo in fase di novità riguardanti il CTS (Codice del Terzo Settore) e pertanto ci potrebbero modifiche importanti nei prossimi mesi.

Verificate sempre gli adempimenti della vostra Sezione Cai con l'aiuto di un professionista, poiché ogni associazione ha una sua specifica configurazione fiscale e giuridica.

Buon lavoro!



Sguardo verso la pianura dal Monte Bolettone - Ph R. Aggio



NUTRIZIONE E MONTAGNA: COSA È BENE SAPERE

DURANTE LE ESCURSIONI IN QUOTA È IMPORTANTE AVERE UN'IDEA CHIARA DI COSA È OPPORTUNO MANGIARE E DEL RUOLO DEGLI INTEGRATORI

di Gege Agazzi

A volte ci si chiede se i prodotti destinati all'alimentazione, in primis gli integratori, siano solo un *business* oppure siano realmente utili per la salute. Come quasi sempre avviene, la realtà sta nel mezzo.

È di fondamentale importanza sapere ciò che si può e si deve mangiare e bere quando si va in montagna per affrontare un'escursione, un trekking o un'arrampicata, per meglio sfruttare la propria performance. Un'alimentazione equilibrata costituisce una buona base per praticare in sicurezza le varie attività sportive. Il consumo energetico varia a seconda del peso corporeo e, in particolare, in montagna, in base all'esposizione all'ipossia (mancanza di ossigeno) che lo può incrementare del 10-20% e all'esposizione al fred-

sono rappresentare i peggiori nemici dell'organismo umano (invecchiamento precoce, malattie cardiovascolari, cancro, tanto per citarne alcuni). È importante un'educazione alimentare che sia in grado di fornire alcune raccomandazioni sull'utilizzo del cibo. Il consumo energetico varia a seconda della persona perché dipende dal sesso, dall'età, dalla struttura del corpo (massa muscolare in particolare), dal peso e dall'allenamento. Il dispendio energetico di un giorno trascorso in ambiente montano è circa pari al triplo di quello di una normale giornata passata in ufficio. L'alimentazione presenta due principali finalità: rispondere alle necessità energetiche dell'organismo anche durante l'attività sportiva e garantire una buona forma fisica. Non si deve mai incominciare un'escursione a stomaco vuoto o con la sensazione di fame. Una colazione equilibrata con un buon contenuto di carboidrati, per esempio pane integrale, frutta fresca, marmellata, müsli, sarà in grado di fornire l'energia necessaria. I principi nutritivi che vengono introdotti nell'organismo con la dieta sono distinti in macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) e micronutrienti (vitamine e sali minerali).

I macronutrienti: carburante indispensabile

Ci si può chiedere se in montagna esista un tipo di alimentazione in grado di ritardare lo sfinimento, vincere la fatica e combattere il raffreddamento. La risposta deve tener conto del dispendio energetico che dipende dall'intensità e dalla durata dell'esercizio fisico come pure dalle condizioni climatiche. Il consumo energetico medio giornaliero, in una dieta equilibrata, è dovuto al metabolismo basale (65-75%) e all'attività fisica (20-35%).

Gli alimenti che possiedono funzioni energetiche, plastiche e bioregolatrici, attraverso la combustione (metabolismo), costituiscono il carburante dell'organismo.

Il metabolismo basale, ovvero la quantità di di-



Ph - Danilo Donadoni

do (aumento fino a cinque volte). L'alimentazione va curata nei vari momenti di un'escursione, a partire dalla prima colazione fino al rientro a casa. Una scarsa conoscenza della nutrizione in montagna può guastare una bella avventura. Se poco conosciuti e male utilizzati, gli alimenti pos-



spendio energetico di una persona a riposo, si aggira tra 1600 e 2000 chilocalorie al giorno. Il camminare in montagna ha un costo energetico medio di 350 chilocalorie/ora. La stima del dispendio energetico di una giornata in montagna nel corso di un'escursione di otto ore in un ambiente temperato è di circa 4400 chilocalorie. Il freddo determina un supplementare incremento del dispendio energetico pari a un centinaio di chilocalorie all'ora. Oltre le 5-6 ore di cammino il deficit calorico è inevitabile, se non viene compensato con l'assunzione di cibo, preferibilmente di carboidrati, fonte di zucchero. Le riserve di glucosio sono pari a 1200 chilocalorie. I glucidi, chiamati anche idrati di carbonio, perché composti da carbonio, idrogeno e ossigeno, si trovano in molti alimenti: frutta, legumi, farina, semola, biscotti, pasticceria. Sono principi alimentari di origine quasi esclusivamente vegetale. Senza gli zuccheri (carboidrati o glucidi) il corpo umano non riesce a funzionare in modo adeguato. Rappresentano il carburante di base per l'organismo e coprono il 50-55% della razione energetica giornaliera. Un grammo di zuccheri produce 3,7 chilocalorie.

È meglio privilegiare i carboidrati complessi (polisaccaridi, amidi) (cereali, patate, castagne, tapioca, manioca, piselli e fagioli, zucca, carote, barbabietole da zucchero), che vengono impiegati in modo lento e duraturo rispetto agli zuccheri semplici (mono, disaccaridi). L'80% dei glucidi presenti nella dieta dovrebbe essere di tipo complesso. È buona norma assumere carboidrati con basso indice glicemico. Quest'ultimo è un valore che esprime la rapidità con la quale ali-

menti che contengono carboidrati sono in grado di incrementare la concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia). Alimenti a basso indice glicemico sono, per esempio, ceci, succo di arancia, mela, pomodoro, albicocche, pere, riso integrale. È consigliato seguire la stagionalità per ciò che riguarda la frutta e la verdura. I carboidrati per poter essere assorbiti e per arrivare nel circolo sanguigno devono essere trasformati in glucosio. Sarebbero da assumere in piccoli pasti nell'arco della giornata, nutrendosi costantemente nel corso dell'esercizio fisico ogni 60 minuti. Occorre fare attenzione al rischio di andare incontro a una "crisi energetica". Il calo del glicogeno (zucchero di riserva contenuto nel fegato e nei muscoli) può determinare anche un deficit cognitivo. I glucidi vengono trasformati in glucosio, unica fonte ener-



Ph - Danilo Donadoni

getica utilizzabile dalle cellule. L'esaurimento delle riserve di glicogeno muscolare può avvenire in breve tempo e può essere ritardato tramite un apporto regolare di glucidi mediante l'assunzione di bevande energetiche, alimenti zuccherati o barrette di cereali (nutrienti essenziali che occupano poco spazio). Maggiori sono le riserve di glicogeno muscolare all'inizio di un esercizio lungo e faticoso e migliore è il rendimento. Dopo il consumo completo delle riserve di glicogeno, la rico-



stituzione necessita di 48 ore. Ecco perché è necessario assumere ogni ora l'equivalente di 60-75 grammi di carboidrati, barrette energetiche o biscotti fino alla cena a base di glucidi ad assimilazione lenta (pasta, riso, farinacei).

I lipidi (grassi) si trovano essenzialmente nei prodotti di origine animale (burro, lardo, strutto), ma anche di origine vegetale (olio di semi, olio di oliva, margarine, noci, nocciole, mandorle, arachidi). Vanno evitati i grassi saturi soprattutto di origine animale (lardo, panna, burro, strutto). Da preferire i grassi mono e poli-insaturi (grassi "buoni") che si trovano nell'olio extravergine di oliva e in quello di girasole, ma anche in alcuni frutti come l'avocado o nelle mandorle, nelle nocciole, nelle noci e nei pistacchi. Richiedono una digestione lunga, con conseguente rallentamento delle funzioni organiche, se introdotti in eccesso. Favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili. L'apporto di lipidi non è indispensabile per un'escursione. Serve, invece, nel corso di spedizioni di lunga durata (esercizi ad intensità più bassa e prolungata), in soggetti la cui massa grassa è scarsa, oppure in condizioni climatiche invernali. Un grammo di lipidi produce 9,3 chilocalorie.

Carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto rappresentano i costituenti delle proteine (protidi) (carne, pesce, uova, formaggi, latte, legumi), indispensabili alla vita e alla sopravvivenza. Costituiscono i mattoni dell'organismo. Garantiscono un importante apporto di aminoacidi. Un grammo di proteine fornisce 4 chilocalorie. Ogni giorno si dovrebbero introdurre circa 1,5 grammi/chilogrammo di peso corporeo di proteine, per assicurare un adeguato recupero muscolare. Provengono per lo più dal regno animale (maggior contenuto in aminoacidi essenziali), ma anche in parte da quello vegetale. Rappresentano il 15% del fabbisogno energetico proteico quotidiano, che non deve essere particolarmente aumentato durante un'escursione in montagna. Costituiscono un'importante riserva di energia, non utilizzabile in modo immediato, che richiede una quantità doppia di ossigeno rispetto a quella necessaria per il consumo dei carboidrati. L'ATP (adenosintrifosfato), una molecola complessa che ha il ruolo di accumulatore nell'organismo, rappresenta il carburante primario per l'esercizio fisico e proviene dai macronutrienti (carboidrati, lipi-

di e proteine) attraverso il metabolismo aerobico (in presenza di ossigeno) e anaerobico (in assenza di ossigeno). Il fabbisogno energetico di ogni giorno è compreso tra 1900 e 3500 chilocalorie: 2000 per la donna e 2300 per l'uomo.

Gli alimenti da portare in montagna nel corso di un'escursione devono possibilmente occupare poco spazio nello zaino, non pesare troppo e non deteriorarsi facilmente.

Non devono mai mancare la frutta secca o essiccata, il cioccolato, un panino imbottito, alcune barrette, tè caldo o acqua naturale. Se ci si fermasse a pranzare o a cenare in un rifugio un buon pasto potrebbe comprendere un piatto unico suddiviso in tre parti: riso o pane integrale, verdura e proteine e, infine, frutta. Da evitare sia gli alimenti troppo grassi, che determinano un rallentato svuotamento gastrico e pesantezza, sia l'alcol nel corso di escursioni in montagna.

Ecco le regole base per una corretta alimentazione in montagna:

1. Fare pasti piccoli
2. Consumare frutta e verdura
3. Sostituire i carboidrati raffinati con i cereali integrali
4. Preferire, se possibile, gli alimenti biologici
5. Non eccedere nel consumo di carne
6. Eliminare tabacco e alcol e ridurre il consumo di caffè
7. Masticare accuratamente
8. In caso di uno sconsigliabile pasto abbondante, aspettare almeno 2-3 ore prima di mettersi in cammino
9. Fare colazione un'ora prima di iniziare l'attività fisica
10. Assecondare le proprie preferenze alimentari
11. Seguire gli accorgimenti dietetici del caso in presenza di eventuali patologie

I micronutrienti: mai senza!

Sono sostanze presenti negli alimenti, essenziali per il buon funzionamento dell'organismo, meglio noti come vitamine e minerali. Si trovano in tutti i tessuti dell'organismo e sono pari al 4% della massa corporea.

Le vitamine, sostanze organiche attive in piccole quantità, sono bioregolatori che coordinano il



metabolismo delle cellule e varie funzioni organiche. Le vitamine idrosolubili si sciolgono in acqua (vitamina C e le otto vitamine del gruppo B) e vengono introdotte con la dieta e, se in eccesso, vengono eliminate. Le vitamine liposolubili, che si sciolgono in veicolo lipidico (vitamine A, D, E, K) sono immagazzinate nell'organismo. Se si accumulano, possono causare effetti tossici. L'assunzione di vitamine nel corso di brevi escursioni non serve, soprattutto se è previsto un abbondante consumo di frutta e verdura. In alcune particolari situazioni il fabbisogno vitaminico aumenta: crescita, esercizio fisico intenso, malattie infettive, gravidanza, allattamento, diete ipocaloriche. Per quanto riguarda la vitamina D la supplementazione può essere consigliata nei casi in cui manchi completamente la possibilità di esporsi all'aria aperta.

I sali minerali sono sodio, potassio, cloro, calcio, fosforo, iodio, ferro, zolfo, magnesio e zinco. I soggetti che seguono una dieta bilanciata non dovrebbero assumere integratori a base di vitamine e sali minerali. Le donne e i vegetariani possono, tuttavia, presentare carenze di ferro, di calcio, di zinco e di alcune vitamine del gruppo B.

I sali minerali sono indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo. Negli sport della montagna il loro apporto deve essere valutato con la dovuta attenzione, e, in caso di perdite consistenti, reintegrarli è indispensabile. In generale, un'alimentazione varia e ben bilanciata, che prevede l'introduzione di 5-6 porzioni al giorno tra frutta e verdura, copre in modo adeguato il fabbisogno di vitamine e sali minerali.

Gli integratori sono sostanze destinate a completare la normale alimentazione con lo scopo teorico di migliorare lo stato di salute e il benessere generale o per potenziare la prestazione sportiva. Tutto vero a patto, però, che ve ne sia una reale necessità, eventualità che va valutata con l'aiuto del proprio medico. Di solito, l'attività fisica in montagna non richiede particolari integrazioni. Da escludere drasticamente gli integratori finalizzati al potenziamento delle masse muscolari a base di proteine o di creatina. In sintesi, estrema: nessun integratore compensa in modo adeguato un'alimentazione sbilanciata, pone rimedio alla

manca di allenamento, risolve il problema di lunghi tempi di recupero.

Il bilancio idrico

In montagna il bilancio idrico è sempre negativo a causa delle perdite dovute al sudore (0,5 litri/ora) e alla respirazione (200 millilitri/ora in alta quota). Al fine di compensare tali perdite, tenuto conto dello scarso contenuto in acqua degli alimenti, sarebbe opportuno bere tra tre e cinque litri di acqua al giorno. La disidratazione corrisponde a una perdita del 2% del peso corporeo. L'utilizzo di bevande energetiche consente di assumere liquidi e di lottare contro l'esaurimento delle scorte di glicogeno. Le bevande non devono essere troppo concentrate in zuccheri e in sali (soluzione isotonica): meno di 50 grammi di zuccheri per litro con concentrazione in sostanze simili a quella del plasma.

Diversamente verrebbero disturbati l'evacuazione gastrica e l'assorbimento intestinale.

Se fossimo in grado di fornire la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute. (Ippocrate, 460-377 a.C.).

Bibliografia:

Médecine dell'alpinisme et des sports de montagne, J.P. Richalet e J.P. Herry, 4ª edizione, Masson, 2006

Sports de montagne et nutrition, M. Batard, Éditions Artulen, 1993

Medicina e salute in montagna, A. Cogo, Edizioni Ulrico Hoepli, seconda edizione, 2015

Optimum Sports Nutrition, M. Colgan, Edizioni Sporting Club Leonardo da Vinci, Milano, 1993

Alimentazione e Montagna, L. Giuriani, F. Cioni, Mattioli 1885

Integratori per lo sport: come, quando e perché usarli", A. Bean, Erika Editrice, 2016

Medicina e Montagna, a cura della Commissione Centrale Medica del Club Alpino Italiano, 2009



PREMESSA

L'articolo "Il bambino in montagna - Quali precauzioni" riprende un tema già trattato in precedenza su Salire (N° 5 e N° 13). Esso contiene una serie di consigli pratici su vari aspetti che i genitori è bene tengano presente quando intendono condividere coi loro bambini l'esperienza di un'escursione in ambiente montano. L'articolo vuole anche essere il primo di una serie in cui via via verranno approfonditi, sempre con un taglio il più possibile pratico, diversi temi, medici ma non solo, riguardanti il bambino in montagna.

Gianni Caso - Commissione Medica CAI Bergamo

BAMBINI IN MONTAGNA: QUALI PRECAUZIONI

*A cura di Gianni Caso e Fabio Maria Agostinis
Commissione Medica CAI Bergamo*

Un'escursione in montagna è una bella occasione per passare tutti insieme una giornata all'aria aperta, alla scoperta dell'ambiente e dell'avventura. L'ambiente montano tuttavia va affrontato con rispetto e prudenza, in quanto può nascondere anche qualche insidia per i nostri piccoli escursionisti. Il tema è già stato trattato in passato nei numeri 5 e 13 di Salire. Vediamo qui qualche consiglio pratico per goderci serenamente la giornata insieme ai nostri bambini.

Scelta dell'escursione: dipende dall'età del bambino; in generale, i chilometri che un bambino può idealmente percorrere durante l'escursione si possono calcolare moltiplicando gli anni del bambino per 1.5 e poi togliendo 2 (ad esempio, se il bambino ha 6 anni può percorrere fino a circa 7 km); nella scelta dell'escursione è bene tener conto del tipo di escursione (fino ai 12 anni è bene evitare percorsi rischiosi), dell'abitudine del bambino a camminare e soprattutto di sopportare la fatica senza annoiarsi eccessivamente: meglio quindi se può vivere l'esperienza in compagnia di altri bambini, e, soprattutto se ha meno di 6-7 anni, di adulti che privilegiano "come" si cammina e ci si diverte in montagna rispetto alla meta da raggiungere;

altitudine: se il bambino ha almeno 2-3 anni ed è sano, il rischio di malattia da altitudine si ha per quote di almeno 2000-2500 m: in questi casi è molto importante salire gradualmente, con periodi di qualche giorno di acclimatamento alle quote più basse; se il bambino ha meno di 1 anno



non deve andare e soprattutto pernottare oltre i 2000 metri; se il bambino è affetto da una cardiopatia o da una malattia respiratoria è bene consultare il pediatra prima di programmare escursioni in quota; attenzione anche ai rapidi cambi di altitudine (funivia) se il bambino è raffreddato, per il rischio di mal d'orecchie;

abbigliamento: le scarpe devono essere alte e solide, non nuove (provarle per un po' a casa prima di usarle in un'escursione), ben allacciate, soprattutto in discesa, per evitare che si formino vesciche. Gli indumenti devono essere preferibilmente "tecnici", leggeri e traspiranti ma anche caldi; i calzoni devono essere preferibilmente lunghi; è possibile utilizzare calzoni con la parte inferiore staccabile. E' meglio un abbigliamento "a cipolla", formato cioè di vari strati: togliendo e mettendo uno strato alla volta potete graduare il vestiario a seconda della temperatura. Berretto, guanti, giacca a vento e indumenti di ricambio devono sempre essere portati con sé nello zaino, anche se il tempo è bello: in montagna il tempo cambia nel giro di qualche ora, e il bambino è particolarmente sensibile al freddo, soprattutto in caso di vento. Il bambino può portare con sé uno zainetto, ma il peso che può contenere non deve generalmente superare il 15-20% del peso corporeo del bambino; da evitare con i piccolini l'uso di marsupi, fasce e zainetti portabambino, che comprimono e immobilizzano, aumentando il rischio di ipotermia;

progressione: durante l'escursione la velocità del cammino deve essere ridotta, indicativamente del 50% in salita e del 100% in discesa (per fare un esempio, se per un adulto il tempo per raggiungere la meta è di 2 ore in salita e 1 ora in di-



Bambini in Montagna e non solo

scesa, con un bambino in età scolare bisogna prevedere tempi rispettivamente di 3 ore in salita e 2 ore in discesa); in salita meglio che i bambini stiano davanti, in modo che siano loro a dettare il ritmo, mentre in discesa è preferibile stiano nel mezzo della comitiva; è opportuno prevedere molte soste, sia per bere e rifocillarsi, sia per brevi momenti ludici e di condivisione;

alimentazione: se fate colazione al sacco, preparate cibi che diano energia abbastanza rapidamente, ma leggeri, non ricchi di zuccheri e grassi. La frutta secca (noci, pistacchi, mandorle) può essere d'aiuto per fornire energie e sali durante il cammino. Ricordatevi sempre di portare acqua o bevande arricchite di sali minerali a sufficienza (almeno 2 litri a testa per una giornata), soprattutto se prevedete che dove vi recate non è possibile approvvigionarsene e se il clima è particolarmente caldo.



sole: in montagna ci si scotta più facilmente che al mare; usate creme ad alta protezione e berrettini con visiera; anche gli occhi devono essere

protetti dalle radiazioni solari con occhiali a filtro UV;

vipere: fate indossare al bambino scarponcini alti, con un bel paio di calze; tenetelo sempre d'occhio

ed insegnategli a non mettere mai le mani tra gli sterpi e i sassi; "battete" tutt'attorno la zona del picnic prima di lasciare gironzolare il bambino;

punture di insetti: portate con voi una pomata a base di cortisone, e applicatela se la puntura causa un forte prurito o gonfiore; se il bambino ha già avuto in passato una forte reazione allergica a punture di ape, vespa o calabrone, portate con voi i farmaci che deve assumere prontamente in caso di puntura; attenzione alle zecche: fate indossare calzoni lunghi e ispezionate sempre bene la pelle del bambino al ritorno a casa;

bacche, piante e funghi velenosi: insegnate al bambino a non mettere mai in bocca bacche, funghi o foglie;

ruscelli e torrenti: l'acqua attrae sempre molto il bambino, per cui tenetelo sempre d'occhio in vicinanza di corsi d'acqua; ricordategli inoltre che l'acqua dei ruscelli non va mai bevuta, anche se sembra pulita; è facilmente inquinata dagli alpeggi a quote più alte;

latte appena munto, formaggi artigianali: se non sono pastorizzati, sono da evitare; buoni, spesso genuini, ma non danno sufficienti garanzie igieniche.

- [Per approfondire](#)
- [Pollard et al. Children at High Altitude: An International Consensus Statement by an Ad Hoc Committee of the International Society for Mountain Medicine. High Alt Med Biol 2001. 2 \(3\), 389-403.](#)
- [A. Cogo - Medicina e Salute in Montagna - 2° edizione 2015 - Ed Hoepli](#)
- [Da 0 a 5 anni, in montagna con i più piccoli - Montagne 360 - Maggio 2021](#)
- [Bambini e Montagna - il Decalogo della Commissione Medica del CAI](#)





ANDARE LENTI?

Corsa e cammino in montagna - Una riflessione per non cadere vittime degli stereotipi

di Paolo Villa - Sez. di Vimercate e Consigliere Centrale

È frequente trovare sulle pubblicazioni del CAI l'elogio "dell'andare lento" in montagna. Un'espressione nella quale si vuole condensare un'idea corretta: in montagna si deve andare con responsabilità, attenzione verso le testimonianze storiche e artistiche, rispetto per la gente di montagna, per l'ambiente e gli animali.

Aggiungiamo però che nel nostro sodalizio gli escursionisti si sono moltiplicati rispetto agli alpinisti e che le attività sezionali (corsi a parte) sono ormai prevalentemente orientate alle escursioni con difficoltà tecniche modeste e dislivelli ridotti, funzionali al vastissimo pubblico che va dal family CAI all'alpinismo giovanile all'escursionismo domenicale e dei gruppi seniores. Osserviamo anche che la diffusione del *trail running* e dello *skyrunning* ha popolato le montagne di corridoi in abiti leggerissimi e con attrezzatura minima, la cui semplice vista rappresenta per molti la contraddizione dei principi di prudenza.

Dall'insieme di questi fattori mi sembra si sia prodotta una contrapposizione tra l'andare lenti e il procedere veloci, in montagna.

Molto meglio di me il camminatore e "corridore libero" Franco Michieli osservava

nel suo libriccino "L'estasi della corsa selvaggia" (Ediciclo editore, 2017) che correre e camminare in montagna sono invece due gesti simili che possono completarsi a vicenda. Ho tratto da

questa lettura lo spunto per mettere meglio a fuoco una riflessione che avevo in corso da tempo.

I concetti di andare veloci e andare lenti sono distinti nella degenerazione culturale: si pensa che il cammino lento sia saggio, rispettoso e contemplativo; al contrario il procedere veloci è sintomo di competitività e disattenzione verso ciò che ci sta intorno.

Chi ha avuto la fortuna di andare in montagna praticando entrambe le forme sa che non è così. Chi "corre", o pur non correndo in senso tecnico adotta un passo rapido senza timore di forti dislivelli e di lunghe distanze, ha provato per esperienza che l'andatura veloce può stimolare la curiosità del viandante non meno del cammino lento; libera la fantasia, consente di spostarsi più rapidamente alla scoperta di nuovi posti interessanti non inizialmente previsti nell'itinerario; lascia liberi di fermarsi quando necessario per osservare con attenzione. Infine, fatto non trascurabile, l'andatura veloce consente un ritorno più rapido quando le condizioni consigliano di interrompere l'escursione, riducendo i rischi.

Concludendo proporrei di superare la retorica

dell'andare lento e suggerirei invece il concetto di "andare senza frenesia". Lentamente o velocemente, ma senza frenesia. Dove per frenesia intendo l'atteggiamento mentale di chi vuole passare subito oltre, e quindi non si fa domande, non è curioso, non osserva. Possono essere frenetici sia il corri-

dore indavolato schiavo del cronometro, sia l'escursionista lento che percorre il sentiero chiuso sui suoi pensieri, trascurando le cose più belle che gli stanno intorno e pensando solo ad arrivare e a cosa avrà da fare l'indomani a casa.



Ph - Danilo Donadoni



NORD, SUD, OVEST, EST - PERDERSI IN MONTAGNA

di Don Andrea Gilardi - Sez. di Milano



Ph - Danilo Donadoni

Succede. Non è che uno lo mette in conto, ma succede, perfino ai montanari più esperti e per i motivi più svariati: cala la nebbia, il vento cancella le tracce sulla neve, la tempesta fa perdere l'orizzonte, oppure si sbaglia strada... al bivio era a destra e non a sinistra... non si trovano segnalazioni,

quel sentiero che sembrava promettente si chiude tra sterpaglie e alberi fitti.

La sua parte la fa anche la stanchezza, specialmente ad alta quota, dove non sei proprio padrone di te stesso. Oppure l'incoscienza di chi parte spavaldo, senza rispettare le regole base dell'escursionismo, convinto di non trovare pericoli.

Come quel gruppo che vuol fare la grigliata in cima alla montagna, e quindi parte carico di griglia e salamelle, con scarpette, sulla neve. Poi si perde il sentiero, e google maps non serve a un bel niente. Cala la notte, il freddo entra nei corpi e nelle ossa, proseguire non si può. Si resiste, fino all'arrivo dei soccorritori, dei quali immagino la levataccia urgente, i commenti per lo sforzo compiuto nella ricerca, la delusione di trovare gente così inesperta. In ogni caso, succede.

Perfino sulle strade asfaltate, quando il navigatore ti dice di andare ad ovest, e preso sul momento non sai distinguere destra o sinistra. Ritrovare la giusta strada diventa una prova importante, si impara a non disperare, ad evitare altri passi falsi, ad ammettere l'errore e correggersi, ad accettare il rimprovero.

D'altra parte i miti antichi ci riportano alla facilità del perdersi, come Ulisse nel suo viaggio di ritorno a casa: ci ha impiegato dieci anni quando ci sarebbero voluti tre mesi.

Certamente, se il perdersi non avesse conseguenze dannose, potrebbe anche essere istruttivo uscire dal solito percorso, scoprire qualcosa che altrimenti non avremmo incontrato. Ma questa è l'anima degli esploratori.

Talvolta può diventare perfino un gioco, l'orientteering, il quale con pochi strumenti permette di trovare il percorso corretto. Ma chissà se oggi sappiamo ancora leggere una bussola, o il profilo delle montagne, o i riferimenti delle stelle per trovare la strada buona o aprirne una... altrimenti rimane tra le mani una notevole strumentazione tecnologica, che poi al momento opportuno... chissà... basta che si scaricano le pile...



Ph - Danilo Donadoni



CINQUE MILIONI DI EURO DAL MINISTERO DEL TURISMO AL CAI PER IL 2022 - COME VERRANNO SPESI, PROGETTUALITÀ E IMPEGNO NECESSARI

di Paolo Villa - Sez. di Vimercate e Consigliere Centrale

Nel giugno del 2021 il CAI firmò un Protocollo di intesa con il ministero del Turismo (MITUR) per realizzare iniziative di turismo sostenibile.

Intensi contatti con il ministero, culminati nella visita del 14 febbraio 2022 del ministro Garavaglia alla sede centrale del CAI, hanno portato a destinare al nostro sodalizio un contributo straordinario di 5 milioni di euro per il 2022, che finanzierà prevalentemente le attività per la realizzazione degli impegni assunti nel Protocollo di intesa.

Per il CAI è un grande successo; siamo riconosciuti come soggetto idoneo a realizzare gli obiettivi del turismo montano sostenibile e della valorizzazione delle risorse alpine e appenniniche.

Ma per noi si tratta anche di un enorme impegno perché non è facile programmare, organizzare e realizzare iniziative di così grande rilievo economico in un arco di tempo relativamente breve.

Un primo, ampio, programma di utilizzo delle risorse era stato elaborato dal Comitato Direttivo Centrale (CDC) sotto la presidenza Torti. Il Comitato Centrale di Indirizzo e Controllo (CC) aveva valutato la bozza di impegno ed espresso a sua volta la necessità di stabilire scelte prioritarie su cui concentrare le prime azioni. Secondo il CC sarebbe stato necessario focalizzarsi su alcuni obiettivi anche per semplificare il compito di chi è incaricato della loro realizzazione.

Dopo l'elezione del nuovo Presidente Generale il progetto di utilizzo dei fondi è stato parzialmente rivisto dal nuovo CDC, pur mantenendo l'impostazione generale adottata sotto la presidenza Torti.

Nel momento in cui questo numero di SALIRE viene chiuso non è ancora terminata la progettazione dettagliata dei capitoli di spesa.

Tuttavia il PG Antonio Montani, durante la prima riunione del CC dopo Bormio svoltasi il 18 giugno scorso, ha fornito indicazioni che consentono di farsi un'idea abbastanza precisa di come saranno impegnate le risorse. In larga parte Montani ha

tenuto conto del precedente atto di indirizzo del Comitato Centrale.

Una importante novità è che per una parte del finanziamento la sede centrale aprirà bandi diretti alle sezioni e ai gruppi regionali, con l'intento di sollecitare le strutture territoriali a progettare interventi per spendere direttamente e più celermente le risorse a disposizione. Si tratta – ad esempio – di bandi per la manutenzione dei sentieri, per la segnaletica, per le emergenze nei rifugi, per i programmi di montagna terapia, per programmi innovativi di escursionismo.

Altri bandi saranno aperti nei confronti di organi tecnici e strutture operative, con oggetto prevalente le attività formative.

La restante parte dei finanziamenti sarà gestita dalla sede centrale, e sarà distribuita su diverse voci: funzionalità della sede centrale (strumenti informatici, personale specialistico); comunicazione; editoria e cultura; programmi specifici per i giovani; alpinismo; progetti e collaborazioni con la Scuola; Sentiero Italia CAI in tutte le sue articolazioni (ricettività, tracciatura, comunicazione); data base unico dei rifugi e bivacchi CAI e non CAI; portale unico per la ricettività nei rifugi, con sistema di prenotazione unico nazionale; catasto nazionale dei sentieri; percorsi escursionistici e vie alpinistiche storiche; estensione di Georesq anche ai non soci CAI; interventi sui rifugi di proprietà della sede centrale dei CAI; pieno utilizzo della recente piattaforma di insegnamento a distanza.

Le materie qui sommariamente elencate saranno presto dettagliate a cura del CDC.

La sola lettura dei titoli rende evidenti l'ampiezza e la complessità degli obiettivi e induce a riflessioni non nuove. Sarà impegnativo spendere bene risorse ingenti; è necessario saper programmare coinvolgendo in modo efficace le strutture tecniche e quelle territoriali.

Uno dei temi che appaiono più rilevanti è quello delle risorse umane; a parere di chi scrive il volontariato ha il compito insostituibile di fare le scelte e dirigere le nostre attività, ma non è in grado di arrivare dappertutto. Almeno per alcuni degli ambiti di lavoro dovranno essere affiancate risorse professionali per la progettazione più specifica e la realizzazione.

I Consiglieri Centrali di area lombarda

I finanziamenti del MITUR sembrano dunque l'occasione propizia per nuove sperimentazioni. La gestione del complesso progetto del Sentiero Italia CAI – per fare un esempio – ha già dimostrato l'efficacia degli apporti di professionisti esterni

chiamati a realizzare gli obiettivi indicati dai volontari. Si tratterebbe di percorrere con fiducia tale strada, ovviamente scegliendo le persone idonee.



Camminando sull'acqua - Ph G. Cugini - Archivio CAI Bergamo



I Consiglieri Centrali lombardi, da sinistra: Paolo Villa - Franco Capitanio - Amedeo Locatelli - Marusca Piatta - Alberto Pirovano



Club Alpino Italiano
Regione Lombardia