

Il saluto del presidente

Carissime Socie e Soci, nelle pagine che seguono troverete un resoconto delle principali attività organizzate dalla sezione nel corso del 2025 ed un'anticipazione di ciò che bolle in pentola per l'anno che verrà.

Vorrei rimarcare solo alcuni avvenimenti e fatti importanti e ringraziare pubblicamente coloro che tengono viva la nostra sezione dedicandovi tempo ed energie.

Nell'assemblea di fine marzo è stato eletto il nuovo consiglio: ringrazio chi ha accettato di candidarsi ed in particolare coloro che per la prima volta sono entrati a far parte di questo organo fondamentale per la gestione di tutte le attività della sezione. Completati i lavori di sistemazione, e quasi terminata la catalogazione dei volumi è stata inaugurata ufficialmente la biblioteca sezionale "Attilio Faré", dedicata al nostro indimenticabile socio caduto in montagna.

Un grazie immenso a Ida, Angelo e Adelio per il grandissimo lavoro fin qui svolto.

Abbiamo cercato di mantenere viva la nostra presenza in città, partecipando ad eventi pubblici come la Festa della città di Malnate o la Festa dello Sport dedicata ai ragazzi ed organizzando incontri aperti al pubblico su temi legati alla montagna: ricordo le serate con i resoconti di viaggio sulle montagne del Sud America, la presentazione del libro sul Monte Rosa alla presenza dell'autore Carlo Meazza e recentemente, la serata dedicata a Emilio Comici. Iniziative che vorremmo riproporre con regolarità nei prossimi mesi, per diffondere una cultura della montagna improntata al rispetto dell'ambiente e alla conoscenza dei suoi valori e della sua storia.

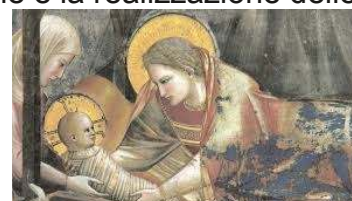
Un grazie va naturalmente a tutti gli istruttori della scuola di alpinismo per il loro costante impegno nell'assicurare ogni anno lo svolgimento di corsi di alpinismo e ferrate e far crescere passione e consapevolezza in coloro che si avvicinano alle montagne.

Grazie infine anche a tutti i soci che si prodigano per la programmazione e la realizzazione delle escursioni e a coloro che ci rappresentano nelle riunioni e nelle assemblee ufficiali.

A tutti Voi e ai vostri cari i più sinceri auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo.

Sommario

pag.1	Il saluto del Presidente
pag. 2	Tesseramento
pag. 3	Bollino e assicurazioni
pag. 4	I social del CAI Malnate
pag. 5	La scuola di alpinismo
pag. 6	Corso ferrate 2024
pag.7	Le impressioni di un allievo
pag. 8	Escursioni e trekking 2024
pag. 9	il trekking dei giovani
pag.10	la biblioteca sezionale- Arrampicata indoor
pag. 11	intervista al dottor Luigi Vanoni
pag 13	Il pranzo sociale



Tesseramento 2026



Dal 1° novembre 2025 è possibile iscriversi o rinnovare l'adesione al CAI per l'anno 2026; il bollino avrà validità sino al 31 marzo 2027.

La segreteria è aperta di norma ogni mercoledì sera dalle 21 alle 22h30 (verificare sul sito del www.caimalnate.it per eventuali chiusure impreviste o straordinarie).

Per le nuove iscrizioni è necessario presentarsi in sede con una foto tessera e il modulo di iscrizione (scaricabile dal sito www.caimalnate.it)

compilato in modo leggibile.

La tessera CAI che verrà rilasciata all'atto dell'iscrizione ha un costo una tantum di 5 € ed è il documento che insieme al bollino annuale certifica l'appartenenza al sodalizio.

I pagamenti possono essere effettuati in contanti, tramite bancomat (con un sovrapprezzo dell'1,5% a copertura del costo dell'operazione), tramite Satispay (costo dell'operazione fisso di 0.2 €) oppure tramite bonifico istantaneo o ordinario al seguente conto corrente:

IBAN: [IT 12 Z 05696 50670 000025655X36](#) (banca POPSO filiale di Bisuschio)
intestato a: [CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Malnate, via Capri 3](#)
con causale: " [Rinnovo 2026 di... \(nome del socio ordinario e, a seguire, eventuali soci famigliari o giovani, oppure del socio ordinario juniores\)](#)"

Nel caso di bonifico ordinario occorre darne immediata comunicazione, inviando una mail a : info@caimalnate.it con allegata copia del medesimo.

Il bollino può essere ritirato in sede nei momenti di apertura al momento dell'iscrizione oppure se ne potrà richiedere l'invio a domicilio per posta (in tal caso alle quote vanno aggiunti € 1,50 per la spedizione con lettera normale o di € 6 per lettera raccomandata).

L'iscrizione dà diritto ad usufruire di agevolazioni nei rifugi di proprietà delle sezioni CAI o di Club alpini stranieri con cui il CAI ha stabilito accordi di reciprocità e della copertura assicurativa base (morte, invalidità permanente, responsabilità civile RC, tutela legale e spese di cura) che copre i soci durante le attività istituzionali organizzate da una qualunque sezione CAI (gite, escursioni, trekking, etc)

Il SOCCORSO ALPINO , compreso l'eventuale uso di elicottero di soccorso , è incluso per tutti i soci, sia nelle attività istituzionali sia per quelle svolte in autonomia in Europa, con modalità di pagamento/rimborso che differiscono da paese a paese.

A richiesta, è possibile scegliere, per le attività di carattere istituzionale, di raddoppiare i valori dei massimali oppure di estendere l'assicurazione anche alle attività svolte in autonomia, compresa la polizza RCT (fino al 31/12/2026). In tal caso la RCT si estende a tutti i soci componenti del nucleo familiare risultanti dallo stato di famiglia o che convivono in modo continuativo). Ricordiamo che la RCT copre anche lo sci alpino in pista, attività che dal 2022 richiede obbligatoriamente un'assicurazione. Tutti i soci muniti di copertura RCT possono ottenere copia della tessera dematerializzata e/o certificato di iscrizione al CAI da esibire in caso di controllo sulle piste. Tale operazione può essere compiuta autonomamente dal socio attivando il profilo online [Profilo Mycai](https://soci.cai.it/my-cai/home) sul sito <https://soci.cai.it/my-cai/home>

Per maggiori informazioni su dettagli e clausole vedi www.cai.it nella sezione assicurazioni.

Le quote associative per l'anno 2026, così come i massimali ed i relativi premi assicurativi si trovano riassunti sinteticamente nella tabella riportata a seguito

QUOTE ASSOCIATIVE 2026

Categorie di soci	Quota	note
ORDINARIO	50 €	
ORDINARIO JUNIORES	25 €	Nati dal 1 gennaio 2001 al 31 dicembre 2008
FAMILIARE	25 €	Nati fino al 31/12/2001 e conviventi con un S.O. iscritto nella stessa sezione
GIOVANE	16 €	Nati dal 1 gennaio 2009
GIOVANE dal II° figlio	9 €	

POLIZZA PER INFORTUNI SUBITI DAI SOCI IN ATTIVITA' ISTITUZIONALI

RESPONSABILITA' CIVILE			È compresa nella quota associativa e comprende piste da sci
Tipi		Massimali (€)	
COMBINAZIONE A			È compresa nella quota associativa
Morte		55000 €	
Invalità permanente		80000 €	
Rimborso spese di cura		2500 €	Franchigia 200
COMBINAZIONE B	5,15 €		<i>Supplemento per acquisto facoltativo</i>
Morte		110000 €	
Invalità permanente		160000 €	
Rimborso spese di cura		3000 €	Franchigia 200

POLIZZE per ATTIVITA' PERSONALI in EUROPA

valevole dal 1/1/2025 al 31/12/2025

COMBINAZIONE A	126,50 €		<i>Supplemento per acquisto facoltativo</i>
Morte		55000 €	
Invalità permanente		80000 €	
Rimborso spese		2500 €	Franchigia 200
Ind. giornaliera per ricovero		30 €	
COMBINAZIONE B	252,90 €		<i>Supplemento per acquisto facoltativo</i>
Morte		110000 €	
Inv. Perm		160000 €	
Rimborso spese		3000 €	Franchigia 200
Ind. giornaliera per ricovero		30 €	
RESPONSABILITA' CIVILE	12,50 €		<i>Supplemento per acquisto facoltativo</i> Sono compresi il socio che aderisce e i soci famigliari. Vale anche per lo sci

I canali informativi del CAI Malnate

Ricordiamo che per avere informazioni complete e aggiornate sulle attività della sezione (scuole di alpinismo, attività escursionistiche, attività culturali, etc) è attivo il sito reperibile all'indirizzo <https://caimalnate.it/>

Aggiornamenti dell'ultima ora o informazioni legate ad altre attività possono essere ritrovate sulla pagina FB [CAI malnate](#), e sulle pagine Instagram [caimalnate](#) e [alpinismo_caimalnate](#). Per le attività escursionistiche è attivo il gruppo WhatsApp [Gite CAI Malnate](#): tale gruppo viene usato per raccogliere le iscrizioni alle escursioni e prendere i relativi accordi, oltre che per comunicare cambiamenti o novità dell'ultim'ora.



CORSO DI ALPINISMO 2026

Sul sito web, è possibile accedere alle informazioni dettagliate relative al nuovo corso di alpinismo 2026.

La presentazione del corso si terrà in sede mercoledì 4 febbraio 2026 alle ore 21.



Scuola di alpinismo "Nino della Bosca" CAI Malnate



**CORSO BASE DI
ALPINISMO
2026**



Scuola di Alpinismo Nino Della Bosca

Relazione Finale: Corso di Alpinismo Base (A1) 2025
Scuola di Alpinismo "Nino della Bosca" – CAI Malnate

Il corso ha avuto l'obiettivo di fornire ai 14 allievi iscritti le competenze tecniche e teoriche necessarie per una progressione autonoma e sicura su terreni di roccia e ghiaccio, all'interno di gruppi organizzati.

Sviluppo del Corso e Didattica Teorica

Il percorso formativo è iniziato il 4 febbraio 2025 con la presentazione ufficiale presso la sede di Malnate. Il programma didattico si è articolato in diverse sessioni teoriche serali, fondamentali per affrontare con consapevolezza le uscite in ambiente. Tra i temi trattati figurano:

- 1)Materiali ed Equipaggiamento: Fondamentali per la catena di sicurezza.
- 2)Tecnica e Manovre: Nodi, modi di legarsi, soste e metodi di assicurazione.
- 3)Sicurezza e Ambiente: Preparazione della salita, pericoli della montagna, meteorologia, nivologia e ricerca ARTVA.
- 4)Cultura Alpina: Storia dell'alpinismo e nozioni di Primo Soccorso.

Attività Pratiche e Uscite sul Campo

Le uscite pratiche hanno seguito una progressione didattica mirata, dai terreni più semplici all'alta montagna:

1) Uscita di Selezione (23 marzo): Svoltasi nel Parco del Campo dei Fiori con una camminata fino al Forte di Orino, necessaria per valutare la preparazione fisica e l'attitudine dei partecipanti.

2) Tecnica in Falesia (30 marzo e 13 aprile): Presso la falesia del Campo dei Fiori, dove sono state approfondite le tecniche di arrampicata, le manovre di calata in doppia e la movimentazione della cordata.

3) Progressione su Roccia (3 maggio): Presso le falesie di Ponte Brolla (Valle Maggia), focalizzandosi sul movimento fluido e l'utilizzo corretto delle protezioni.

4) Arrampicata in Ambiente (17-18 maggio): Uscita di due giorni in Grignetta. Gli allievi hanno affrontato vie su calcare con pernottamento presso il Rifugio Rosalba, sperimentando la gestione di una salita in ambiente prealpino.

5) Alta Montagna e Ghiaccio (31 maggio - 2 giugno): Il modulo conclusivo si è tenuto nel massiccio del Monte Bianco, con base al Rifugio Torino.

-Attività: Manovre su ghiaccio e progressione su ghiacciaio presso il Colle Flambeau.

- Salite: Nonostante le condizioni meteorologiche avverse (nebbia e neve sfondosa), alcuni gruppi hanno completato la salita all'Aiguille des Marbres in condizioni delicate. La programmata salita all'Aiguille d'Entrèves è stata annullata per motivi di sicurezza legati al maltempo.

Chiusura del Corso:

Le attività si sono concluse ufficialmente il 12 giugno 2025 con la tradizionale serata conviviale presso la sede di Malnate, dove istruttori e allievi hanno festeggiato il termine del percorso con una cena a base di pizzoccheri e vino



Marco Fumagalli

Corso Ferrate 2025

Come ormai accade da diversi anni, la Scuola di Alpinismo “Nino Della Bosca” della sezione CAI di Malnate ha organizzato, nei mesi di settembre e ottobre, il tradizionale corso di ferrate, aperto a tutti i soci CAI.

Anche quest’anno la partecipazione è stata molto buona: dieci allievi provenienti dalla nostra sezione e da altre sezioni vicine... e qualcuna anche un po’ più lontana.

Il corso si è sviluppato alternando lezioni teoriche in sede e uscite pratiche in ambiente. Durante gli incontri in aula abbiamo approfondito temi fondamentali per affrontare le ferrate in sicurezza: dall’attrezzatura e il suo corretto utilizzo, alla catena di sicurezza, ai nodi più utili, fino alle nozioni di primo soccorso. Non sono mancati momenti dedicati all’etica e al rispetto dell’ambiente montano.

Quest’anno abbiamo introdotto anche un argomento nuovo: l’alimentazione in montagna, che ha riscosso grande interesse tra gli allievi. I relatori si sono dimostrati competenti e disponibili, pronti a chiarire dubbi e ad arricchire le lezioni con esempi pratici.

Le uscite sul terreno sono state il cuore del corso. Abbiamo spaziato su rocce di natura diversa, per offrire un’esperienza completa:

Piemonte, nel granito del Biellese, con le ferrate Nito Staich (Monte Tovo) e Limbo (Monte Mucrone). Due giorni intensi, con pernottamento al Rifugio Rosazza: il primo giorno ci ha regalato panorami mozzafiato, dal Monte Rosa al Cervino, fino alla pianura padana; il secondo, avvolto dalla nebbia, ci ha concesso una tregua proprio in prossimità della cima.

Lombardia, sul calcare del Corno Rat sopra Valmadrera, lungo la ferrata 30° OSA: una giornata splendida, dedicata anche alle manovre di recupero. Piccola nota curiosa: abbiamo fatto la conoscenza ravvicinata con il famigerato acaro Trombicula!

Liguria, nel conglomerato di Crocefieschi, sulla ferrata Deanna Orlandini: una giornata limpida, con scorci che spaziavano dalle Alpi al mare. Qui abbiamo avuto modo di affrontare un imprevisto e mettere in pratica l’assistenza a un compagno in difficoltà.

Infine, di nuovo Lombardia, sul calcare del Medale, lungo la ferrata Gruppo Alpini: un’uscita serena e senza intoppi, perfetta per consolidare quanto appreso.

A conclusione del corso, non poteva mancare la cena di fine corso, con i pizzoccheri preparati al momento dal nostro “maestro cuoco” Maurizio, accompagnati da ottimo vino. L’atmosfera è stata conviviale e festosa, degna chiusura di un percorso che ha visto gli allievi sempre partecipi e motivati. Le assenze sono state pochissime, tanto che abbiamo deciso di organizzare un’uscita extra alla Ferrata del Cinquantenario sul Monte Grona.

Un grande grazie agli istruttori, che con pazienza e passione hanno reso possibile tutto questo.

Ora siamo già pronti a guardare avanti, verso i prossimi corsi.

Buona montagna a tutti!

Francesco Gastaldi

Le riflessioni di un allievo del Corso

Corso per l'avvicinamento alle vie ferrate, tenutosi sia in ambiente che presso la SEDE in cui ho potuto apprendere l'utilizzo del materiale di sicurezza, la progressione in diversi ambienti legati anche alla geolocalizzazione dell'uscita e il MODO di stare e frequentare la montagna.

Un corso suddiviso in 9 incontri, alternando attività pratiche alla più che fondamentale teoria per la mia sicurezza e quella del gruppo oltre che di apprendimento

Mi sono iscritto al corso in primis come sfida personale, per provare qualcosa di nuovo e avvicinarmi ancor di più alle attività in montagna;

Grazie al corso ho avuto modo di poter formare un bel gruppo con gli altri allievi e i vari istruttori che han presenziato ai vari incontri dandomi inoltre la possibilità di continuare in prospettiva futura il mio percorso grazie alle altre attività organizzate dalla Sezione CAI

È stata una bellissima esperienza che mi ha colpito sul come e quante cose si possano fare in montagna e a cosa prestare attenzione.

(abbigliamento, sicurezza e l'ambiente stesso)

Un sentito grazie alla sezione di Malnate, gli istruttori e ai miei compagni per questa esperienza.

Elia Sanna



Escursioni 2024

Il calendario delle escursioni dell'anno che sta per terminare prevedeva più o meno un'uscita ogni due settimane: complessivamente solo alcune gite previste a cavallo tra i mesi di settembre e ottobre sono state rinviate a causa delle nevicate precoci anche a media quota. E nonostante le numerose richieste pervenute, anche la prevista salita alla capanna Margherita non è stata realizzata per l'impossibilità di trovare posto nei rifugi della zona.

Bella invece la salita in due giorni alla Testa del Rutor, con pernottamento al rif. Deffeyes, che per alcuni ha costituito la prima salita in cordata su ghiacciaio.

Ci sono stati poi i due trekking: il primo, di cinque giorni alla fine di luglio, seguendo in parte il tracciato dell'Alta Via della Valmalenco, ai piedi del Disgrazia e del Bernina; rinviata di qualche ora la partenza a causa di un furioso temporale, siamo stati poi abbastanza fortunati da poter portare a termine l'intero programma, anche se con un cielo talvolta coperto da spesse nubi.

L'altro tour, riservato ai soci più giovani, sempre in cinque giorni alla fine di agosto, attraverso alcune delle delle valli laterali meno frequentate della Val d'Aosta è stato meno fortunato.

Il tragitto prevedeva di partire da Saint Barthelemy, sopra Nus e di arrivare a Ollomont dopo l'ultimo pernottamento al Rif. Chiarella all'Amianthe, ai piedi del Grand Combin. La pioggia abbondante arrivata al mattino del quarto giorno ha però costretto il gruppo ad interrompere il percorso previsto e ritornare a valle.

Il buonumore e l'allegria non sono però mancati, oltre al proposito di ritornare il prossimo anno per salire al rifugio e terminare simbolicamente il tour.

Fra tutte le altre salite fatte una menzione meritano quella di due giorni al Blinnenhorn con un tempo da lupi il sabato e tempo meraviglioso il giorno successivo e quella nata un po' per caso al Proman, fra valle del Toce e val Grande. Giornata fredda e ventosa ma con percorso molto interessante attraverso due magnifici alpeggi e poi su fino alla colma di Premosello e poi ancora fino alla cima lungo una parte piuttosto ardita della linea Cadorna (per un totale di 1600 m di dislivello) E a coronare il tutto una ottima cena al circolo operaio di Colloro, il paese da cui l'escursione ha avuto inizio ed è terminata



Il trekking dei giovani CAI

Tour della Valpelline, ai piedi del Grand Combin 25–29 agosto 2025

Durante fine agosto con il gruppo giovani del CAI Malnate, abbiamo fatto un trekking in Valle d'Aosta con partenza da Saint-Barthélemy, nella frazione di Nus, e con arrivo previsto a Valpelline, sopra Aosta.

Prima tappa: lunedì 25 agosto da Lignan (1650 mt) al rifugio Oratorio di Cuney (2650mt), situato nell'omonima conca nell'alta valle di Saint-Barthélemy, incastonata tra la Valpelline e la Valtournenche.

Arrivati con un po' di anticipo, abbiamo esplorato i dintorni e scoperto poco sopra il suggestivo Lago Ermitè, dove abbiamo rinfrescato le gambe in vista della seconda giornata.

Seconda tappa: martedì 26 agosto dal rifugio Oratorio di Cuney al rifugio Prarayer (2.000 m), abbiamo affrontato due colli: il Col Terray (2775m) e il Col de Livourneyas (2.842m). Dopo aver fatto una piccola sosta al bivacco Luca Reboulaz abbiamo iniziato la salita al Col de Livourneyas lasciandoci alle spalle il lago di Lusénay e, una volta scesi, oltre a panorami spettacolari, abbiamo incontrato un piccolo nevaio, abbiamo continuato la discesa fino ad arrivare al rifugio Prarayer affacciato sul lago artificiale di Bionaz.

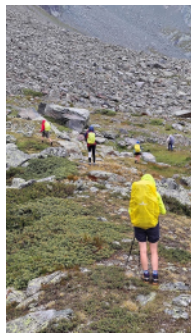
Terza tappa: mercoledì 27 agosto dal rifugio Prarayer al rifugio Crete Sèche (2410m). Il brutto tempo ci ha accompagnato per gran parte della giornata, ma la condivisione della fatica ci ha permesso di affrontare al meglio questa tappa. Quando il tempo lo permetteva, abbiamo potuto ammirare la vallata di Bionaz, il rifugio Crete Sèche circondato dalla suggestiva Costiera dell'Aroletta e dalla lunga catena che parte dal Mont Crete Sèche.

A causa delle condizioni meteo in alta montagna, il percorso si è dovuto interrompere qui e il giorno successivo siamo tornati direttamente a valle. Nonostante il dispiacere per non aver concluso l'itinerario come previsto, ascoltare la montagna è sempre la decisione più importante. Siamo comunque tornati a casa con ricordi incredibili delle giornate trascorse insieme, la fatica dettata dalla pioggia e dai dislivelli, e soprattutto l'esperienza condivisa. Ci siamo promessi di tornare per completare l'ultima tappa, e perché no magari con qualche nuovo amico.

L'ultima tappa dal rifugio Amianthe (2979m) a Valpelline (939 m), la potremo raccontare solo l'anno

prossimo, ma siamo sicuri che anche quello diventerà un ricordo prezioso da portare con noi.

Francesca Somaini



La Biblioteca Sezionale



Il 14 marzo è stata finalmente inaugurata la biblioteca sezionale dedicata ad Attilio Faré, caduto insieme al compagno di cordata Fabio Della Bordella (entrambi soci della nostra sezione) l'otto dicembre 2007 durante una scalata sulle montagne vicine a Lecco.

Alla piccola e semplice cerimonia sono intervenuti la moglie di Attilio, Marta Campi , il past-president Arnaldo Tosin e numerosi soci e alpinisti che hanno conosciuto Attilio . Una piccola targa in pietra di intitolazione è stata apposta accanto alla porta della biblioteca. L'opera di catalogazione di tutte le opere presenti è praticamente terminata : sono ormai più settecento i testi di varia natura a tema alpinismo presenti sugli scaffali della nostra biblioteca.

Nell'ultimo consiglio è stata discussa una prima bozza di regolamento tesa a regolarne l'utilizzo e disciplinare la consultazione e il prestito dei volumi presenti. Una volta approvato ne daremo ampia diffusione

Ricordiamo che la biblioteca sezionale costituisce uno strumento fondamentale e imprescindibile per conoscere la storia

dell'Alpinismo: nei libri, nelle riviste, nelle guide e nei manuali presenti sugli scaffali sono raccolte storie, esperienze, emozioni e conoscenze che tutti coloro che amano e frequentano la montagna dovrebbero possedere ed approfondire.,



Accedere alla pagina caisidoc.cai.it per una ricerca su tutto il sistema bibliotecario

ARRAMPICATA INDOOR

Anche quest'anno, dall'inizio di novembre fino alla scorsa settimana abbiamo organizzato l'arrampicata in sala, presso le strutture della palestra comunale di Vedano Olona gestite dalla locale sezione del CAI.

E' ormai diventata una bella consuetudine che ci permette di ritrovarci una volta alla settimana, quest'anno il giovedì sera dalle 21h alle 23h, e di tenerci in allenamento durante i mesi invernali. Quest'anno in particolare, grazie ad un'intensa attività di promozione social alcuni ragazzi si sono uniti al gruppo.

Si arrampica con la corda: sono presenti vie semplici, adatte a chi vuole muovere i primi passi e vie più impegnative che aiutano a presentarsi con in po' di preparazione all'arrampicata all'aperto.

Dopo le festività dovrebbe essere inaugurata la nuova grande sala dedicata esclusivamente all'arrampicata a S. Fermo (Varese), dove sposteremo la nostra attività.

Abbiamo già cercato di prendere contatto con altri CAI della zona per cercare di capire se esista la volontà di convenzionarsi ed ottenere qualche facilitazione sui costi



Dr. Luigi Vanoni: “La medicina di montagna nell’ambito della CCM”



Abbiamo intervistato il dottor Luigi Vanoni, vicepresidente della Commissione Centrale Medica del CAI (2020–2025) e socio della nostra sezione.

Lo ringraziamo per l’attenzione che ci ha concesso e soprattutto per l’importante e appassionata attività che ha svolto in seno a questo importante organo centrale del CAI.

Nel panorama del Club Alpino Italiano, la Commissione Centrale Medica (CCM) rappresenta da decenni un punto di riferimento per la promozione della salute e della sicurezza in montagna. Tra il 2020 e il 2025, Luigi Vanoni, medico di montagna, socio della Federazione Medico Sportiva Italiana ha ricoperto il ruolo di Vicepresidente della Commissione, contribuendo a numerosi progetti, ricerche e iniziative di formazione. Lo abbiamo incontrato per ripercorrere i momenti chiave di questo mandato e parlare del futuro della medicina di montagna.

Italiana ha ricoperto il ruolo di Vicepresidente della Commissione, contribuendo a numerosi progetti, ricerche e iniziative di formazione. Lo abbiamo incontrato per ripercorrere i momenti chiave di questo mandato e parlare del futuro della medicina di montagna.

Dottor Vanoni, come nasce il suo impegno nella Commissione Centrale Medica del CAI?

Ho iniziato a collaborare con la CCM perché vedevo in essa un luogo dove la mia esperienza di medico di montagna, di alta quota e di preparazione atletica, poteva trovare una naturale applicazione. Quando nel 2020 mi è stato chiesto di assumere la vicepresidenza, ho accettato con entusiasmo: era un periodo complesso, segnato dalla pandemia, ma anche un momento in cui il tema della salute e della prevenzione in montagna stava assumendo un’importanza crescente. Il mio obiettivo è stato quello di collegare la medicina alla pratica quotidiana dei soci del CAI, creando un ponte tra conoscenza scientifica e attività sul terreno.

Quali sono stati i principali ambiti di intervento della Commissione durante il suo mandato?

Abbiamo lavorato su diversi fronti, che potrei riassumere in cinque grandi aree:

- Promozione della salute e della medicina di montagna;
- Collaborazioni e sinergie con altri enti e commissioni;
- Divulgazione e comunicazione;
- Valutazione e prospettive future;
- Formazione e certificazione sanitaria dei titolari CAI.

Ognuna di queste aree ha richiesto un intenso lavoro di squadra e una visione integrata tra aspetti tecnici, associativi e culturali.

La salute in montagna è un tema centrale nel vostro lavoro. Come lo avete declinato?

La montagna è un ambiente straordinario, ma richiede rispetto e consapevolezza. Negli anni abbiamo promosso diverse iniziative dedicate all’alta quota, all’adattamento all’altitudine e alla prevenzione delle patologie da ipossia. Ricordo, tra le altre, la “Giornata dell’Ipertensione Arteriosa nei Rifugi del CAI”, le varie edizioni di “Una Montagna di Salute”, la creazione del “Pocket Health Information” e il mio articolo “Alta Quota”, pubblicato come contributo divulgativo della Commissione. L’obiettivo è sempre stato quello di trasmettere l’idea che la montagna non è solo performance, ma salute, benessere e prevenzione. Una corretta preparazione è la chiave per vivere l’esperienza in sicurezza.

La CCM ha stretto anche numerose collaborazioni. Ci racconta come si sono sviluppate?

Il lavoro di rete è stato fondamentale. Abbiamo collaborato con altre Commissioni del CAI, ma anche con società scientifiche e di ricerca. Tra tutte spicca il coinvolgimento della CCM – e mio personale, come rappresentante del CAI – nel progetto di studio K2-70, incentrato su alpiniste italiane e pakistane, prima e dopo il tentativo di ascesa del K2, “la montagna degli italiani” e seconda montagna più alta della Terra e . Il progetto si è svolto nel 2024, in occasione del 70° anniversario della prima ascensione della spedizione italiana del 1954. Durante il 1° Congresso

della CCM a Bologna (2022) ho presentato la relazione “Certificazione sanitaria – Prendiamoci cura dei Titolati”, per sottolineare questa visione integrata tra medicina, montagna e tutela della salute. Il progetto di certificazione sanitaria per i titolati del CAI, grazie alle due Commissioni di cui ho fatto parte, ha compiuto un notevole passo avanti. Spero che le prossime Commissioni proseguano su questa strada, consolidando il lavoro già svolto da noi.

Quanto è importante la comunicazione nella medicina di montagna?

Moltissimo. La divulgazione è stata uno degli aspetti a cui ho dedicato particolare attenzione. Con le “Pillole del CAI” – Alta Quota, Escursionismo, Zecche – abbiamo cercato di portare contenuti medici al grande pubblico dei soci, con un linguaggio semplice e accessibile. Nel corso dei miei sei anni in CCM si è inoltre realizzato — e cresciuto nel tempo — un importante spazio interamente dedicato alla Commissione nel sito ufficiale del CAI: un evento di notevole portata in un’epoca di forte digitalizzazione della comunicazione. La pagina CCM è stata interamente gestita da me, e di questo sono particolarmente orgoglioso, perché ha rappresentato un canale diretto e costantemente aggiornato per diffondere contenuti medico-divulgativi ai soci e al pubblico. Un momento significativo è stato anche il Convegno per i 40 anni della CCM (Padova, 2024) e il Congresso CCM di Sulmona svolto a settembre 2025. Occasioni per condividere esperienze e guardare al futuro. Credo che una vera cultura della salute in montagna passi anche attraverso una comunicazione chiara, empatica e vicina ai soci.



Quali sono, a suo avviso, i punti di forza e le criticità di questo percorso?

Tra i punti di forza metterei senz’altro l’innalzamento - grazie a questi ultimi sei anni - del livello tecnico-scientifico della CCM, nonché la sua apertura verso la formazione pratica e il rafforzamento delle sinergie interne ed esterne al CAI. Non le definirei proprio criticità, ma necessità di porre attenzione affinché ci sia uniformità di dialogo, di intenti e di approcci comuni e condivisi, su un territorio così vasto come quello italiano: il CAI è una realtà ampia e diversificata, e servono tempo e risorse per consolidare i risultati. Anche la pandemia è stata una sfida importante, costringendoci a ripensare alla comunicazione in formato digitale e a gestire la ripresa delle attività in sicurezza.

Guardando al futuro, quali sono le priorità per la CCM e per la medicina di montagna?

Le linee guida, a mio avviso, sono chiare:

- Consolidare i protocolli sanitari e renderli strumenti di riferimento a livello nazionale;
- Ampliare la cultura della prevenzione, coinvolgendo anche escursionisti e camminatori, non solo alpinisti esperti;
- Sfruttare le nuove tecnologie per la formazione e la telemedicina;
- Collaborare più strettamente con le altre realtà, affinché la salute diventi parte integrante dell’esperienza CAI;
- Investire nella ricerca applicata, monitorando gli effetti del cambiamento climatico e sviluppando nuovi strumenti per la medicina in quota.

In sintesi, che cosa le lascia questo mandato?

Mi lascia la convinzione che la medicina di montagna sia una medicina del futuro, capace di unire scienza, ambiente e cultura. La CCM ha dimostrato che il CAI può essere un vero laboratorio di salute, non solo un’associazione di appassionati. Il mio impegno – e quello di tutta la Commissione nei due mandati da me svolti – è stato quello di rendere la salute in montagna un valore quotidiano, accessibile a tutti i soci e parte integrante della nostra esperienza di uomini e donne di montagna.



PRANZO SOCIALE

Domenica 14 dicembre si è svolto in sede il tradizionale pranzo di fine anno, che è stato preceduto dalla S. Messa, celebrata come sempre dal nostro super socio, Padre Mario. Erano presenti 37 commensali per festeggiare ancora una volta insieme il passato, il presente ed il futuro

Al termine, una piccola pesca organizzata dai soci seniores e la consegna dei distintivi per coloro che hanno raggiunto 25, 50 e persino 60 anni di appartenenza al sodalizio.

A loro vanno i complimenti di tutti noi per l'attaccamento dimostrato nei confronti della nostra sezione.

Vorremmo infine ringraziare tutti i soci che hanno aiutato, in cucina e in sala per la buona riuscita della festa.



Ricordiamo che la sede, in via Capri, 3 a Malnate (VA) è aperta ogni mercoledì sera dalle 21 alle 22h30 (verificare sul sito eventuali variazioni)

Negli orari di apertura è attivo il telefono **+39 3289564192**

In altri orari, per necessità o richiesta di informazioni, chiamare Paolo (3386059859) o Daniela (3392583758)