



Club Alpino Italiano
Commissione Medica Regione Campania



Sabato 4 e Domenica 5 Luglio 2026 **Rifugio di Tozzo del Moio – M. Bulgheria**



La **Commissione Centrale Medica del Club Alpino Italiano** ha organizzato in diversi rifugi italiani una **giornata di sensibilizzazione sull'ipertensione arteriosa** e sugli effetti cardiovascolari delle escursioni montane a quote moderate-alte.



L'ipertensione arteriosa, con la sua iniziale asintomaticità, viene definita **“il killer silenzioso”** ed è il principale fattore di rischio per malattie cardiovascolari. Ne è affetto circa il **40% della popolazione adulta occidentale**. Come sempre è **la prevenzione l'arma vincente** per evitare eventi cardiaci e cerebrali spesso invalidanti, se non fatali. E' necessario, pertanto, prestare una maggiore attenzione alla pressione arteriosa nella nostra vita quotidiana, soprattutto in situazioni come la vita temporanea o prolungata in un **ambiente di Montagna medio-alta**.

Come è noto la pressione arteriosa sale durante l'esposizione ad alta quota (2500 metri), ma comincia a modificarsi già in caso di salite ad altitudini più moderate (1800-2000 metri). E questo succede sia nei soggetti normali che in quelli già affetti da ipertensione arteriosa, ponendo a Medici e Pazienti la necessità di mantenere la pressione sotto controllo quando si sale in quota, in modo da assicurarci un approccio alla montagna in sicurezza, soprattutto per l'apparato cardiovascolare.

Pertanto, si è organizzata una campagna di informazione e prevenzione tra gli escursionisti e gli alpinisti, unitamente alla raccolta di dati, totalmente anonimi, per una ricerca scientifica sul comportamento della pressione arteriosa in montagna e sul rischio cardiovascolare degli escursionisti intervistati. Sono stati scelti diversi rifugi di montagna dalle Alpi agli Appennini, fino in Sicilia, dove gli escursionisti potranno misurare la propria pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, la saturazione di ossigeno nel sangue verificando così la propria condizione di rischio cardiovascolare in relazione all'esposizione a quote moderate-alte.

Per la Campania è stato scelto il Rifugio di Tozzo del Moio sul Monte Bulgheria.

L'escursione sarà predisposta dalla locale **Sezione del Club Alpino Italiano di Celle di Bulgheria** che in contemporanea ha organizzato **un incontro di Yoga** a cui, facoltativamente si potrà partecipare.

L'appuntamento è alle **15.30 di Sabato 4 luglio** al punto:

https://maps.app.goo.gl/yoLtjiCjFFs6DpQH7?g_st=iw

La sistemazione notturna sarà in **tenda o sacco a pelo** da portare personalmente. Al rifugio si potrà, facoltativamente, **cenare, fare colazione e pranzare al costo di 25 Euro in totale.**

Dopo la cena è prevista un'**illustrazione del Cielo Notturno** in uno scenario da mozzafiato da parte dell'Astrofilo **Raffaele D'Arco.**



CLUB ALPINO ITALIANO **Sezione MONTE BULGHERIA** **SCHEDA TECNICA**



ESCURSIONE SUL SENTIERO PAGLIARO	
Località escursione:	CELLE DI BULGHERIA
Gruppo montuoso:	Monte Bulgheria
Data:	4-5 luglio 2026
Direttori:	Felicia Perazzo 342 3383250 – Angelo Vistocco

Località:	Celle di Bulgheria		
Ora di ritrovo:	Sabato ore 15:30	Ora partenza escursione:	Ore 16:00
Ora di rientro (indicativa):	Domenica ore 17:30		
Pranzo a sacco:	No	Acqua potabile lungo il percorso:	No
Contributo pranzo:		Altri contributi:	
Prenotazione entro:	Venerdì 3 luglio ore 20:00		

DATI TECNICI			
Quota di partenza:	408 m	Quota massima:	1095 m
Dislivello in salita sabato:	757 m	Dislivello in discesa sabato:	75 m
Dislivello in salita domenica:	75 m	Dislivello in discesa domenica:	757 m
Tempo di percorrenza:	Sabato: 3:30 Domenica: 2:45	Lunghezza sabato:	4400 m
		Lunghezza domenica:	4400 m
Difficoltà:	E – L'itinerario non comporta difficoltà tecniche rilevanti; tuttavia, il dislivello considerevole e le temperature elevate richiedono una buona preparazione fisica.		
Tipologia itinerario:	Andata e ritorno	Tipologia di terreno	Sentiero
Sentieri CAI interessati:	814 - 815	Presenza di segnaletica CAI:	Sì
Equipaggiamento:	Escursione: Scarpe da trekking, abbigliamento a cipolla, k-way, acqua (almeno 1,5 l) Notte: Tenda, sacco a pelo, materassino (saranno portati al rifugio da un pick-up, portare lo stretto indispensabile)		

NOTE E CONDIZIONI:

- ✓ Tutti i Soci in regola con il tesseramento sono coperti da assicurazione infortuni e R.C.T.;
- ✓ Assicurazione infortuni obbligatoria per i non soci da attivare entro le ore 17.00 del secondo giorno precedente l'escursione;
- ✓ I partecipanti sono invitati a contattare telefonicamente l'accompagnatore per avere informazioni sulla escursione o per prenotarsi nei casi specificati.

Descrizione escursione

Il sentiero Pagliaro, irto e impegnativo, attraversa nella parte iniziale i depositi più recenti che ricoprono il Monte Bulgheria si tratta di depositi eluvio-colluviali, con presenza di materiale piroclastico alterato, che rappresentano un suolo fertile per la vegetazione. Questa, inizialmente, è rappresentata principalmente da uliveti, ginestre e macchia mediterranea, secondariamente da ontaneti e leccete. Proseguendo la copertura del suolo diviene più esigua lasciando posto al detrito recente carbonatico che in alcuni tratti diviene dominante rendendo

il sentiero maggiormente impegnativo. Anche la vegetazione varia, da una zona boscata passiamo ad una zona a vegetazione più rara, rappresentata principalmente da arbusti di lavanda, timo ed altre erbe aromatiche punto. Dove la vegetazione è più rada è possibile apprezzare il panorama: i rilievi di Monte Sacro (Gelbison) e Monte Centaurino, fino a quelli del Monte Cervati. Dalla cima del sentiero è possibile anche osservare la zona di piano alluvionale del fiume Mingardo. Il sentiero Pagliaro intercetta la strada Macera ed il sentiero Altipiano che consentono di raggiungere il rifugio di Tozzo del Moio e gli altri sentieri che portano verso gli altri borghi alle pendici del monte.

AVVERTENZA: *I Direttori d'Escursione si riservano di modificare in parte l'itinerario in caso di condizioni meteo avverse o di condizioni del percorso e capacità dei partecipanti tali da impedire la conclusione dell'escursione nei tempi prefissati.*

*I partecipanti devono **obbligatoriamente** telefonare al **3337686127** entro il giovedì precedente.*

*I **NON SOCI**, graditi ospiti, obbligatoriamente, devono pagare la quota relativa all'**Assicurazione di Euro 16,80** (due giorni).*