

orari e caratteristiche

Ritrovo: ore 7.15 c/o Chiesa dei Frati o il Comando Vigili Urbani di Voghera

Partenza attività: ore 07.30

Viaggio: con pullman (massimo da 30 posti) al raggiungimento di 24 iscritti (il prezzo e' indicativo).

Difficoltà:

percorso A) E ad anello MOLTO

APPAGANTE (percorrenza più breve ma **faticosa** con un lungo tratto di circa un ora a forte pendenza: un 'muro').

percorso B) E soft in linea andata e ritorno con pendenze piu' moderate;

Inizio escursione:

Gruppo A) ore 10.45

Gruppo B) ore 10,15

Ricongiungimento dei due gruppi in cima ore 13,00

Segnavia: vari

Pranzo: al sacco;

Disponibilità di acqua: nessuna

Punti di appoggio: Piani del Tivano – osteria La Colma (SORMANO, CO)

Esposizione prevalente: sud

Copertura cellulare: buona

Ora indicativa fine escursione: ore 17,15

Orario di arrivo a Voghera previsto entro le ore 20,30/21.00 (con possibili code in autostrada al rientro).

Escursione proposta da:

Mauro Ferrari tel. 335-8334769

mauro33583@gmail.com

Lorenza Cotroneo tel. 338 4003640

lorenzacotroneo07@libero.it

in collaborazione con Donatella Pagella

I responsabili delle escursioni si riservano la facoltà di modificare il programma e gli orari.



Al raggiungimento di 24 partecipanti sarà possibile il viaggio in Pullman.

Costo escursione:

- diritti di segreteria: - non soci € 3 - soci € 2;
- assicurazione obbligatoria non soci € 7;
- Pullman indicativamente circa € 20;

In caso di viaggio con auto Km 145 x 2 = 290 x 0,25 = € 72.50

Autostrada € 7.90x2=15.80

Totale x auto € 88.30

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Voghera

Via Dante Alighieri, 7/9

Tel. 334-5986707



La Sezione C.A.I. di Voghera

Organizza:

**“SAN PRIMO
secondo me”**

al centro del triangolo lariano

SORMANO (CO)

13 settembre 2015

Informazioni e iscrizione in sede
venerdì sera dalle 21.30 alle 23.00

info@caivoghera.it

Descrizione dell'itinerario:

Gruppo A) salita dalla cresta sud, dopo aver attraversato una faggeta la salita si fa molto impegnativa diventando un bel 'muro': un ottimo allenamento anche per i più atletici;

partenza escursione ore 10.45

a quota m.980

dislivello: salita m. 760

dislivello: discesa m. 650

altitudine massima: m. 1682

Lunghezza percorso circa 4 km+ 8 km = 12 km

tempi indicativi cammino effettivo ore 5.30

durata complessiva escursione: ore 6.30

fine escursione h.17.15

Gruppo B) salita dalla colma di Sormano che percorre una carrareccia fino in cima con tranquillità e pendenza moderata. Escursione E

partenza escursione ore 10.15

a quota m. 1112

dislivello: salita m. 650

dislivello: discesa m. 650

altitudine massima: m. 1682

Lunghezza percorso circa 8 km x 2 = 16 km

tempi indicativi cammino effettivo ore 6.00

durata complessiva escursione: ore 7.00

fine escursione h.17.15

DISCESA per l'itinerario B a gruppi riuniti

Ai Piani del Tivano presso l'osteria La Colma e' possibile una breve sosta prima del rientro a Voghera.

Posto al centro del triangolo lariano è la "cima" più alta della zona. Risulta interessante per tre motivi:

- 1) Con le numerose salite e' considerato un ottimo allenamento in tutte le stagioni dell'anno;
- 2) Dalla cima si può ammirare uno dei panorami più emozionanti sul sottostante lago;
- 3) Al rientro si può usufruire di ristoranti niente male, unendo così al gesto atletico la sua giusta conclusione.

Note

- **Abbigliamento consigliato:**
- Da trekking a cipolla', indumenti ed attrezzature idonee in caso di maltempo e freddo (Kway o giacca vento, copri calzoni e copri zaino, ricambi, copricapo) creme protettive per esposizione solare.
- **Attrezzatura:** obbligo di pedule con suola profondamente scolpita, zaino e borraccia capiente. Consigliati i bastoncini.

Iscrizione dal 28 agosto sino ENTRO e non oltre venerdì 11 settembre.

**Per poter consentire la prenotazione del Pullman e' consigliabile effettuare l'iscrizione entro venerdì 4 settembre
POSTI PULLMAN DISPONIBILI MASSIMO N°30 !
PRENOTA PER TEMPO !!**

Legenda Difficoltà:

E = Escursionismo – attrezzatura e preparazione fisica adeguate.

Buone regole di comportamento

-leggi attentamente il foglio gita e valuta le tue capacità fisiche;

Ho letto attentamente il foglio gita in tutte le sue parti e pertanto ritenendomi idoneo alla partecipazione alla escursione di tipo E lunghezza e dislivello impegnativi. Accetto sin d'ora il programma e le sue difficoltà
Per presa visione ed accettazione del foglio gita e del regolamento CAI.