

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Castrovillari

**TRE QUATTROMILA del MASSICCO del ROSA in un "COLPO SOLO"
... PIU' TANTO ALTRO ANCORA !**

27 LUGLIO - 1 AGOSTO 2010

Premesso che la sortita, comprende un programma "alpinistico", con ascesa alla **P.ta Zumstein** - 4563 -, **P.ta Gnifetti** - 4554 - e **Piramide Vincent** - 4215 - nonchè uno "escursionistico", è prevista la formazione di due distinti Gruppi: il **1° Alpinistico** ed il **2° Escursionistico**.

La quota di partecipazione, a persona, è di € 660,00 per il 1° Gruppo

La quota di partecipazione, a persona, è di € 450,00 per il 2° Gruppo

LA QUOTA COMPRENDE :

Per il 1° Gruppo (Alpinistico) :

- Viaggio a/r e spostamenti in autobus GT de Luxe delle Autolinee Santoro - 50 posti, con servizi
- Trattamento di mezza pensione in Hotel *** (4 notti + 1 pranzo + 1 cena + 2 colazioni) - Bevande escluse
- Trattamento di mezza pensione nei Rifugi "Città di Mantova" e "Capanna Margherita", anche per le Guide
- Accompagnamento in cordata (due giornate) con guida alpina su : P. Zumstein, P. Gnifetti e Pir. Vincent
- La Corsa Funiviaria A/R da Stafal al Passo dei Salati (n° 2 tratte) + Passo Salati - Ghiacciaio di Indren

Per il 2° Gruppo (Escursionistico) :

- Viaggi a/r e spostamenti in autobus GT de Luxe delle Autolinee Santoro - 50 posti, con servizi
- Trattamento di mezza pensione in Hotel *** (4 notti + 1 pranzo + 3 cene + 4 colazioni) - Bevande escluse
- Accompagnamento con guida escursionistico/naturalistico/culturale nei giorni 29 - 30 e 31 Luglio
- La Corsa Funiviaria sul Colle della Bettaforca, nonchè sulla seggiovia Weissmatten
- Biglietti visita al "Museo delle Alpi" del Forte di Bard, nonchè al "Castello Savoia"

LA QUOTA NON COMPRENDE :

- Costo eventuale visita al "Museo Regionale Alpenfauna" di Gressoney Saint-Jean
- 1^ colazione di giorno 28 e cena di giorno 28
- Colazione al sacco dei giorni 29 - 30 e 31 Luglio
- Colazione al sacco o pranzo in autogrill del giorno 1 Agosto

POSTI DISPONIBILI : 30 - Assegnazione in stretto ordine di prenotazione

N.B. I non Soci, potranno partecipare solo in caso di posti disponibili e comunque versando un supplemento assicurativo di € .30 + € .20 X MAGGIORE COSTO alla CAPANNA MARGHERITA

TERMINI di PAGAMENTO :

- Per il 1° Gruppo, ci si può Prenotare entro il 15 Marzo, con acconto di € .150
- Per il 2° Gruppo, ci si può Prenotare entro il 30 Aprile, con acconto di € .100
- Saldo dell'intera quota entro e non oltre il 10 Luglio 2010

N.B. A prenotazione effettuata, gli acconti versati non verranno in alcun caso restituiti

Numeri utili per ulteriori dettagli e/o prenotazioni :

Mimmo Pace:0981.46202 - 328.5381615 / Chiara Pace:0981.28149 - 347.4498319

Per informazioni la Sede Sociale resta aperta martedì e giovedì dalle 20.30 alle 21.30

TRE QUATTROMILA del MASSICCIO del ROSA ed ALTRO
27 Luglio - 1° Agosto 2010

Calendario – Scaletta Operativa Generale

Giorno 27 Luglio - Martedì: ore **19.30** raduno al Piazzale Autolinee di Castrovillari e partenza ore **20.00**

Giorno d'arrivo 28 Luglio – Mercoledì :

TUTTI : Sistemazione in albergo – Pranzo - Alle ore **15.30** il Bus condurrà il Gruppo a Gressoney Saint-Jean, a conoscere il pittoresco paesino proteso sullo splendido lago, con eventuale visita all'interessante Museo Regionale Alpenfauna (aperto ore 15.30 - 18.30) - Serata Libera.

Giorno : 29 Luglio - Giovedì :

1° Gruppo: Ore **7,00** Colazione - Ore **8,00** - Da Stafal, in funivia per l'Alpe Gabiet – Breve passeggiata di acclimatamento fin sulle sponde del Lago Gabiet – Ritorno agli impianti e risalita in funivia al Passo dei Salati – m.2936 – Breve discesa al Rifugio Guglielmina per fare colazione – Ritorno al Passo dei Salati e incontro con le Guide alle ore **15.30** presso gli impianti della nuova funivia per il Ghiacciaio di Indren, con la quale toccheremo quota 3320 - Risalita al Rifugio Città di Mantova - m.3496 – Cena – Pernotto in rifugio.

2° Gruppo: Ore **7.00** Colazione - Incontro con la Guida naturalistica - Ore **8,00** da Stafal, in funivia per il Colle di Bettaforca - m.2672 - Inizio escursione per il Lago Blu in Val d'AYas - m.2220 - attraverso il Vallone della Forca, Rifugio Ferraro e Piano di Verra – (Diff. E - Dur. 4 ore - Dislivello in discesa m.400 - Dislivello in salita m.200) – (Chi se la sentirà, potrà farsi il bagno o risalire la spettacolare morena del ghiacciaio) - Colazione - Siesta - Discesa, attraverso il Piano di Verra, al paesino di Saint Jacques - m. 1689 - Ritorno in bus, alle ore **17.30**, discendendo la Val d'AYas e risalendo la Valle di Gressoney - Cena - Pernotto.

Importante per l'autista: Dovrà discendere la Valle di Gressoney fino a Pont S. Martin, giungere a Verres e risalire la Valle d'AYas fino a **Saint Jacques**, dove si farà trovare alle **17.30** (Km.80 circa)

Giorno 30 Luglio - Venerdì :

1° Gruppo: ore **5.30** levata, colazione e formazione cordate – Lenta e tranquilla progressione sul Ghiacciaio del Lys, giusto per evitare stress e “crisi da 4000”, fino al Colle Gnifetti – Ascensione sulla Punta Zumstein – m. 4563 - la terza vetta del Rosa e la quarta delle Alpi – Ritorno al Colle Gnifetti e risalita al Rifugio Capanna Margherita sulla Punta Gnifetti - m.4554 - per ammirare ed estasiarsi degli scenari offerti da quelle altezze e del tramonto – Cena e pernottamento, con l'augurio di poter prendere sonno !!

2° Gruppo: ore **7,30** Colazione – Incontro con la Guida culturale – In bus fino a Gressoney Saint-Jean – Passeggiata e visita del Castello Savoia (aperto dalle ore 10 alle ore 12) – Colazione – Ritorno a Gressoney Saint-Jean – Ripartenza col bus per Bard e visita al “Forte di Bard” ed all'annesso “Museo delle Alpi” (aperto fino alle 19.30; la biglietteria fino alle 18.30) – Ritorno in albergo – Cena e Pernotto.

Giorno 31 Luglio – Sabato :

1° Gruppo : ore **5.00** levata per godersi alba e aurora dal Rifugio più alto d'Europa - colazione e formazione cordate – Dolce e distensiva discesa tra i ghiacci per fruire e vivere quegli ambienti fiabeschi – Un po' più giù del Colle del Lys è prevista la prima digressione della giornata con la breve salita sul Balmenhorn – m. 4167 – ad ammirare la maestosa statua del Cristo delle vette – Deviazione, poi, per il Colle Vincent – m.4088 – ed ascensione sulla Piramide Vincent – m.4224 - Ridiscesa sul Ghiacciaio del Lys – Breve sosta al Rifugio Città di Mantova – Ritorno a piedi fino al Ghiacciaio di Indren e poi Funivia fino a Stafal.

2° Gruppo: ore **7.30** Colazione – Incontro con la Guida naturalistica – In bus fino un po' oltre Gressoney Saint-Jean (loc. Bielciuken) – Seggiovia fino a Weissmatten – m. 2046 – Inizio escursione per i Laghi di Frudiere (Diff. E – Dur. 2 ore – Dislivello in salita m.218 – Dislivello in discesa m.230) – Ritorno a Gressoney La Trinitè – Cena e Pernotto.

Giorno 01 Agosto - Domenica : ore **8,00** Viaggio di ritorno per Castrovillari

PRO – MEMORIA EQUIPAGGIAMENTO per il 1° GRUPPO

PICCOZZA (opzionale)
IMBRAGATURA
RAMPONI
BASTONCINI (obbligatori)
SCARPONI
GHETTE
GUANTI + ricambio
CAMICIA
PASSAMONTAGNA
LAMPADA FRONTALE + pile di ricambio
OCCHIALI da SOLE
CALZETTONI + ricambi
CALZAMAGLIA (Pant. + Corpo) + ricambio
PILE - almeno 2 -
PANTALONE di FUSTAGNO o similare
COPRIPANTALONE impermeabile
CREMA SOLARE
TAPPI AURICOLARI
GIACCA a VENTO impermeabile
FOTOCAMERA
BORRACCIA - THERMOS
ZAINO
PRONTO SOCCORSO + (antibiotici - antinevralgici -
compresse di glucosio - collirio - antisettico intestinale)
PRODOTTI ENERGETICI
SACCHETTO per RIFIUTI
DOCUMENTO IDENTITA' (Valido per l'espatrio)
TESSERA C.A.I. (Il maggiore costo di €20 derivante da ogni mancata esibizione di Tessera,
alla Capanna Regina Margherita, verrà imputato a chi ne sarà sprovvisto)

**IMPORTANTE per il 1° Gruppo: Per prevenire e difendersi dal “mal di montagna”, munirsi dei seguenti farmaci:
ADALAT 20 mg - DECADRON (Desametasone) 0,75mg - ASPIRINA**

PRO – MEMORIA EQUIPAGGIAMENTO per il 2° GRUPPO

BASTONCINI
SCARPONI
GUANTI
CAMICIA
PASSAMONTAGNA
LAMPADA FRONTALE
OCCHIALI da SOLE
CALZETTONI + ricambio
PILE
PANTALONE FUSTAGNO o similare
CREMA SOLARE
GIACCA a VENTO impermeabile
MANTELLA impermeabile o similare
FOTOCAMERA
BORRACCIA - THERMOS
ZAINO
PRONTO SOCCORSO + (antibiotici – antinevralgici -
collirio – antisettico intestinale)
SACCHETTO per RIFIUTI
DOCUMENTO IDENTITA' (Valido per l'espatrio)
TESSERA C.A.I.

IMPORTANTE per TUTTI:

Si raccomanda, principalmente ai protagonisti della sortita alpinistica, ma anche a chi farà parte del gruppo escursionistico, di allenarsi adeguatamente, partecipando con assiduità alle escursioni previste dal Programma delle Attività Sezionale.

Se l'equipaggiamento e l'abbigliamento non saranno riconosciuti conformi a quanto previsto sul presente elenco, si rischia l'esclusione da ascensioni ed escursioni!