

# 14 gennaio 2018

## Alta Val Nure - Ciaspolata al Rifugio GAEP "Vincenzo Stoto"

ACCOMPAGNATORI:

Roberto Rebessi cell. 3406919848



### **LOCALITÀ E ORARIO DI PARTENZA:**

PONTE DELL'OLIO con mezzi propri ritrovo alle ore 08.00 nel parcheggio a destra appena dopo il ponte di fronte alla chiesa (venendo da Piacenza) per partenza con mezzi propri

**LOCALITÀ DI ARRIVO:** RIFUGIO GAEP a Selva di Ferriere

**DIFFICOLTÀ SU NEVE:** EAI

### **DURATA E DISLIVELLO:**

Il percorso dell'escursione sarà deciso in base alle condizioni atmosferiche ed all'innevamento.

**ATTREZZATURA:** scarponi, abbigliamento invernale trekking, CIASPOLE/RAMPONI, bastoncini o racchette col padellino in fondo, ghettoni impermeabili, occhiali da sole

**Le buone neviccate alla fine del 2017 ci assicureranno una splendida escursione con le ciaspole sul nostro Appennino nelle vicinanze del Rifugio, che fungerà da punto di appoggio. Con ai piedi le racchette da neve ("ciaspole"), oltre a poter godere di panorami e scorci eccezionali durante l'escursione, si effettua anche un validissimo allenamento, visto l'impegno richiesto ai diversi gruppi muscolari utilizzati. Si può praticare a qualsiasi età, adattando il ritmo dell'escursione al proprio passo.**

Si partirà dal Rifugio GAEP "Vincenzo Stoto" a Selva di Ferriere alle ore 10 del mattino per un giro sui sentieri dell'Alta Val Nure. Si raggiungerà la località di partenza con mezzi propri.

L'itinerario definitivo verrà deciso per tempo in base alle condizioni atmosferiche e alla neve. Comunque su sentieri privi di difficoltà e senza alcun pericolo.

È necessario essere muniti di ciaspole, per chi non le avesse c'è la possibilità di noleggiarle in alcuni negozi in città, oppure farci sapere per tempo possiamo procurarvele noi.

Al rientro in Rifugio, previsto per le 14.00/15.00, mangeremo qualcosa assieme (per questo sono ben accettati alimenti di ogni genere che andranno ad integrare quanto da noi preparato).

In Rifugio per chi lo desidera c'è la possibilità di fare una doccia calda.

Il costo della ciaspolata è di 7 euro (escluso il noleggio delle ciaspole).