



**Club Alpino Italiano**  
**Sezione Ligure**  
**Commissione Escursionismo**

**Settimana Verde in Val d' Ayas (Valle D' Aosta)**  
**da Sabato 16 luglio a Sabato 23 luglio 2022**

*Direttore Escursione :* Cattanei Chiara cell. 3471820301-0108391429  
*Direttore Escursione* Zambruni Claudio cell 3348670228  
*Direttore Escursione e Responsabile COVID* Pietro Nieddu cell. 3803186370

**Primo giorno sabato 16 luglio 2022**  
**Genova – Champoluc (Frachey)**  
**Escursione Anello del Pian di Verra – Saint Jacques (m. 1699) - Pian di Verra**  
**Inferiore (m. 2050) – Pian di Verra Superiore (m. 2382)**  
**Dislivello totale m. 700/800 – tempo totale ore 6/7 – difficoltà: E**

Ore 6 raduno dei partecipanti in piazza della Vittoria lato caravelle. Ore 6,15 partenza con autovetture private. Coloro che preferissero fare il viaggio autonomamente sono pregati di avvisare i direttori di escursione. In tal caso il luogo di ritrovo sarà la frazione di Saint Jacques (5 km dopo Champoluc) ore 9,30

**Percorso stradale da Genova a Saint Jacques**

Autostrada A10 Genova-ovest. Deviazione A26 sulla Voltri-Gravellona Toce. Superato Casale Monferrato si devia sulla bretella A45 per Santhià fino ad immettersi sulla A5- Torino-Aosta, Si percorre l'autostrada A5 con uscita al casello di Verres. Si prosegue sulla SR45 della Val D' Ayas fino a Saint Jacques. .

**I non partecipanti all'escursione** si fermano, poco prima, alla frazione di Frachey (3-4 km dopo Champoluc) per la sistemazione presso l' albergo "Monte Cervino". Per questi ultimi pranzo libero (in albergo o nel vicino ristorante Le Grange) o al sacco. Ore 17 ricongiungimento con i partecipanti all'escursione. Cena e pernottamento.

**Anello piani di Verra.**

**A)** S. Jacques (m. 1699) – pian di Verra inferiore (m. 2050). Da S. Jacques si raggiunge su asfalto Blanchard da dove inizia la mulattiera nel bosco che, toccando Fiery, conduce con un ultimo tratto in piano al pian di Verra inferiore in h. 1-.

**B)** Dopo aver attraversato il pianoro, si prende a sinistra, subito prima del ponte, il sentiero morenico che, costeggiando a monte il torrente, conduce in circa 30 minuti al lago blu.

**C)** proseguendo oltre il lago blu si può risalire la conca morenica che si ricongiunge al primo tratto della antica cresta del Mezzalama affacciata sulla lingua del ghiacciaio di Verra ormai ghiaiosa, ma interessante sul piano morfologico. Scendendo dalla cresta ci si trova lungo la sterrata che conduce all' attacco dell'attuale sentiero per il Mezzalama e , oltre , alle baite semidiroccate del pian di Verra superiore. Ore 1 o poco più. Aggirando le baite si intercetta il sentiero rifatto della Bettolina, che ripercorre il versante opposto della conca e ridiscende al pian di Verra inferiore. Qui giunti è possibile rientrare a S. Jacques per la strada dell'andata o, spostandosi sull' interpoderale e imboccando, dopo breve tratto, il sentiero sulla sinistra, ci si può volgere ,in circa 1 ora di un bel percorso nel bosco, verso Resy per utilizzare poi , in discesa , la mulattiera che conduce direttamente sulla piazza di S. Jacques in h. 0.40



**Club Alpino Italiano**  
**Sezione Ligure**  
**Commissione Escursionismo**

**Settimana Verde in Val d'Ayas (Valle D'Aosta)**  
**da Sabato 16 luglio a Sabato 23 luglio 2022**

**Secondo giorno domenica 17 luglio 2022**  
**Escursione alla Becca di Nana (m. 3010)**  
**dislivello totale m. 1200 circa – tempo di salita ore 5 – difficoltà: E/EE**

Ore 7 colazione. Ore 7,30 partenza con auto per Mandriou (circa 20 minuti di percorso) dove si parcheggiano le auto.

**Becca di Nana o falconetta m. 3010 - ore 5 in salita**

**A) Mandriou (m. 1831) – Alpe Vascoccia (m. 2254) ore 1.20**

Mandriou –Alpe Metzán: da 1800 a 2016 metri per comodo sentiero, che attraversa in parte il bosco e in parte una conca prativa (ore 0.30) Alpe Metzán-Alpe Vascoccia : da 2016 a 2254 metri per comodo e non ripido sentiero sulla costa di un pendio erboso –arbustivo (ore 0.40)

**B) Alpe Vascoccia – pian Resignolet m. 2464 ore 0.40**

ci si sposta a sinistra rispetto alla cappelletta del col Vascoccia e si raggiunge, con un sentiero ben tracciato in pochi tornanti la conca prativa di pian Resignolet, ove si trovano le ultime acque sorgive

**C) Pian Resignolet – Becca di Nana ore 1.30** attraversata la conca prativa, si risale la dorsale per un sentiero in traverso e successivamente si svolta a sinistra iniziando a inerpicarsi per un sentiero piuttosto ripido lungo un largo crestone. Al termine, dopo alcuni ripidi e piccoli tornanti di terreno un poco friabile, si traversa a destra e con un tratto un po' più accidentato si affrontano gli ultimi 20/30 minuti per giungere alla vetta, che si affaccia a 360 gradi su tutta la valle d' Aosta oltre che su quella di Ayas. Discesa per la stessa via. Tempo totale 8 ore.

**Terzo giorno lunedì 18 luglio**  
**Escursione al Colle di Rothorn (m. 2689)**  
**dislivello totale m. 1200 circa – tempo di salita ore 4,30 – difficoltà: E/EE**  
**alternativa**

**Escursione al Colle Sarezza (m. 2717)**  
**Dislivello totale m, 1100 circa – tempo di salita ore 5 - difficoltà: E/EE**

Ore 7 colazione. Ore 7,30 partenza dall'albergo per Champoluc con bus.

**Colle Rothorn (m. 2689) ore 4.30**

**A) Champoluc –Crest – lago delle rane ( alpe Saler) ore .1.30** 700 metri circa di dislivello per comoda Mulattiera.

Il sentiero ha inizio in Place Maître Dondeynaz, la piazza centrale di Champoluc: tra la chiesa e il cinema passa una strada in salita, e proprio sull'angolo della chiesa si trova una serie di paline. Si segue questa strada, costeggiando un parco giochi a sinistra; più su la strada finisce e diventa una mulattiera, indicata subito da segnavia 11A, 13 e 13B. La si segue senza incontrare bivi.

A partire da quota 1650 circa la mulattiera inizia a costeggiare la pista da sci Crest - Champoluc, conosciuta come il "pistone", lasciandola a sinistra. Dopo aver attraversato la pista, il sentiero sale con alcuni tornanti fino ad incontrare un bivio ove si prende la deviazione a destra.

In corrispondenza di un tornante a sinistra si incontra e supera una cappelletta bianca e rosa risalente al 1845 ma recentemente restaurata; in questo parte il sentiero è a tratti costeggiato da steccati in legno.

Si prosegue in salita nel bosco uscendone a quota 1840: da qui il paese di Crest è in vista; dietro le case non si può non notare l'ovovia che sale al pianoro sovrastante.

Si arriva a Frantze, piccolo agglomerato di case antiche; superata la prima casa - abitata fino al 2010 dalla Dina, l'ultima abitante - si svolta a sinistra prima della fontana, immettendosi sul sentiero che porta a Crest. Questo tratto è inizialmente in piano, successivamente sale tagliando il pendio per giungere con due tornanti alla frazione Crest. Dalla stazione di arrivo della funivia, occorre prendere la strada sulla sinistra della stazione stessa, giungendo in breve al Crefourne, Superato questo si incontra un bivio. ampiamente documentato dalla segnaletica sul luogo. Al bivio si prende la strada che in salita sulla destra che costeggia le piste da sci. In trenta minuti circa si raggiungono prima le baite del Salerin, e quindi, dopo la curva, il lago delle Rane.

**B) Alpe Saler Superiore - Belvedere (m. 2355) Ore 0.0 con rifugio e punto ristoro lungo interpoderale per un percorso di circa 40 minuti, lungo una carrareccia che segue i cannoni spara neve.**

**C) Belvedere - colle Rothorn (m. 2689) ore 1.30 (poco al di sotto del belvedere si traversa per prati fino ad intercettare un sentierino che sale, a destra, per alcuni tornanti e sbuca in un vallone prativo fiorito sottostante il monte Sarezza e il colle omonimo. Lo si percorre in circa un'ora e si giunge alla base di una pietraia molto ben gradinata e segnata, che in 30 minuti conduce al colle Rothorn (m. 2689). In discesa si può compiere un anello deviando, in coincidenza di un segnale ben visibile, poco dopo la pietraia e, percorrendo un sentiero a monte del vallone, che si ricollega al lago Ciarcerio, risalendo, o al lago Contenery, scendendo. Di qui si torna al Belvedere e alla parte nota. In alternativa, dal lago di Contenery, si può eventualmente optare per una discesa su Crest rifacendo il percorso dell'andata, oppure, si può imboccare, all'altezza degli impianti di risalita un sentierino un po' ripido che conduce alla baita Tacconnet dove ci si ricollega alla cremagliera di Frachey**

Totale dislivello 1200 Totale ore 7. **Eventuale variante:** dal colle Rothorn si può scendere per sentiero ripido, ma ben gradinato e rifatto di recente, nel vallone di Gressoney fino alla seggiovia di s. Anna, con cui si risale alla Bettaforca (si può fare anche a piedi su sterrata a tornanti, ma diventa lunga). Di qui si può ridiscendere a Resy, per sentiero o per sterrata, e quindi a S. Jacques o, tagliando prima, all'altezza della partenza degli impianti, si può ricollegarsi alla cremagliera per Frachey. Se gli impianti funzionassero, si potrebbero utilizzare anche in discesa dal colle Bettaforca.

### Alternativa

#### Colle Sarezza (m. 2717)

**A) Champoluc (m. 1572) Crest (m. 1936) - ore 1 - Il sentiero ha inizio in Place Maître Dondeynaz, la piazza centrale di Champoluc: tra la chiesa e il cinema passa una strada in salita, e proprio sull'angolo della chiesa si trova una serie di paline. Si segue questa strada, costeggiando un parco giochi a sinistra; più su la strada finisce e diventa una mulattiera, indicata subito da segnavia 11A, 13 e 13B. La si segue senza incontrare bivi.**

A partire da quota 1650 circa la mulattiera inizia a costeggiare la pista da sci Crest - Champoluc, conosciuta come il "pistone", lasciandola a sinistra. Dopo aver attraversato la pista, il sentiero sale con alcuni tornanti fino ad incontrare un bivio ove si prende la deviazione a destra.

In corrispondenza di un tornante a sinistra si incontra e supera una cappelletta bianca e rosa risalente al 1845 ma recentemente restaurata; in questo parte il sentiero è a tratti costeggiato da steccati in legno.

Si prosegue in salita nel bosco uscendone circa a quota 1840: da qui il paese di Crest è in vista; dietro le case non si può non notare l'ovovia che sale al pianoro sovrastante.

Si arriva a Frantze, piccolo agglomerato di case antiche; superata la prima casa - abitata fino al 2010 dalla Dina, l'ultima abitante - si svolta a sinistra prima della fontana, immettendosi sul sentiero che porta a Crest. Questo tratto è inizialmente in piano, successivamente sale tagliando il pendio per giungere con due tornanti alla frazione Crest ed all'arrivo della funivia.

**B) Crest (m. 1936) - Alpe Ostafa (m. 2200) - proseguendo oltre la funivia su strada sterrata che si volge con tratti talora ripidi fra i prati, si giunge alla stazione della seggiovia, ove si trova un punto di ristoro - ore 1. 15.**

**C) Alpe Ostafa (m. 2200) - Colle Sarezza ore 0.45 - si continua sempre su sterrato oltre l'alpe Ostafa fino a raggiungere il colle che costituisce un'ottima balconata sul Rosa a m. 2717**

Dislivello totale m 1100 - Tempo totale ore 5.

**N.B. da Champoluc si può prendere la funivia del Crest che abbrevia il percorso di un'ora e riduce il dislivello di quasi 400 metri**



**Club Alpino Italiano**  
**Sezione Ligure**  
**Commissione Escursionismo**

**Settimana Verde in Val d'Ayas (Valle D'Aosta)**  
**da Sabato 16 luglio a Sabato 23 luglio 2022**

**Quarto giorno martedì 19 luglio 2022**

**Escursione Saint Jacques (m. 1689) - Alpe Ceucca (m. 2204) –**  
**Dislivello totale m. 500 circa – tempo ore 5 – difficoltà: E**

**Alternativa**

**Escursione Extrapieraz (m. 1393) – Col di Joux (m. 1638)**  
**Dislivello totale m. 300 circa – tempo ore 5 – difficoltà: E**

Ore 7 colazione. Ore 7,30 partenza per Saint Jacques con bus/auto – alternativa: 7,30 partenza per Extrapieraz con auto

**A)** Saint Jacques (m. 1689) – Vallone delle cime Bianche – Sorgenti rou Courtod (m. 2093)  
da S. Jacques si prende il sentiero che parte a sinistra della chiesa, in direzione Le Peyot, da dove si raggiunge la strada asfaltata che si conclude presso una segheria. Qui inizia un percorso sterrato di modesta pendenza da seguire fino alla prima deviazione a destra, che raggiunge una baita e una stalla, per poi risalire, attraverso una comoda e larga strada, sempre in terra battuta, che si snoda in una serie di tornanti fino all'altezza dell'alpe Nana inferiore a circa 2000 metri, ma in direzione più spostata verso Nord. Proseguendo verso destra su percorso piano e largo, affacciato sul gruppo del Rosa, si oltrepassa un alpeggio, per giungere fino ad una cisterna conclusiva del percorso. Ore 2.  
Disl. 300

**B)** sorgenti rou Courtod – alpe Ceucca m. 2204. Lasciando le baite che precedono il raggiungimento della cisterna conclusiva del percorso si scende un poco sulla sinistra fino ad attraversare il torrente e si risale sul versante opposto per incrociare il sentiero delle cime bianche. Si percorre fino a che, in concomitanza di una curva verso sinistra, si individua una deviazione a destra e, con comodo sentiero, si raggiunge l' **alpe Ceucca**. (Ore1)

**C).** La discesa si può effettuare in direzione di Fiery lungo la mulattiera delle Cime Bianche, che prosegue poi verso S. Jacques in ore 0, 30, oppure deviando verso la valletta di Tzere e raggiungendo poi ugualmente Fiery attraverso un percorso caratterizzato da scalini di roccia lungo il corso di una cascata. Ore30

**Alternativa**

**A)** Extrapieraz (1393) – col de Joux (1640) ore 1.30 Lasciata la macchina presso un posteggio all'inizio del paesino di Extrapieraz a 8 km da Champoluc, si attraversa il caratteristico borgo, se ne oltrepassa il ponte finale e, dopo breve tratto in piano, si affronta un comodo percorso sterrato nel bosco con alcuni tratti ripidi, che giunge al colle

**B)** Dal colle, con un percorso piano affacciato sulla conca di Aosta, si giunge a Sommarese (m. 1536) e si torna al colle. Chi volesse può giungere al colle in auto e limitarsi a tale percorso di due ore fra andata e ritorno

**C)** Dal colle si scende a Brusson (m. 1338) per bei sentierini, che tagliano i tornanti della provinciale e, concludendo un anello, si torna ad Extrapieraz costeggiando il laghetto e percorrendo poi la pista di fondo per prati e bosco in 2 ore circa.



**Club Alpino Italiano**  
**Sezione Ligure**  
**Commissione Escursionismo**

**Settimana Verde in Val d'Ayas (Valle D'Aosta)**  
**da Sabato 16 luglio a Sabato 23 luglio 2022**

**Quinto giorno Mercoledì 20 luglio 2022**  
**Saint Jacques (m. 1689) – Becca Treccare (m. 3033)**  
**Dislivello m. 1300– Tempo di salita 5 ore – difficoltà E/EE**

Ore 7 colazione. Ore 7,30 partenza per Saint Jacques con bus/aut

**A)**-S. Jacques – alpe Tournalin superiore. Da S. Jacques poco oltre la chiesa sulla sinistra parte il sentiero, che tocca la località les Peyoz e si volge poi alla sua sinistra tagliando progressivamente i tornanti dell'interpoderale, che passa per alpe Nana inferiore, alpe Tournalin inferiore e giunge infine al rifugio gran Tournalin all'alpe Tournalin superiore.

**B)**-Alpe Tournalin superiore (m. 2256) - Col di Nana (m. 2780), ore 1

In prossimità del rifugio gran Tournalin, sulla sinistra dell'interpoderale si individua un sentiero, che risale il costone dapprima erboso e successivamente gradinato, fino al colle.

Dal colle si piega verso destra e si risale con ripido sentiero una dorsale, in parte prativa, in parte ghiaiosa fino ad un colletto, da cui ci si affaccia sul Cervino, oltre che sul Rosa. Di qui, piegando a sinistra si affronta, in circa 20 minuti un tratto di cresta con alcuni punti esposti, ma ben tracciata e senza serie difficoltà. Al suo termine si presentano piccole placche di roccia con buoni appigli, da cui si guadagna la cima affacciata su tre valli e per questo chiamata Treccare. La discesa si può svolgere per la stessa via di salita oppure, una volta riguadagnato il col di Nana, si può affrontare un lungo traversone, in parte prativo, in parte morenico, che, con qualche saliscendi, raggiunge il col Vascoccia (m. 2568). Da tale colle si ridiscende a Mandrou (m. 1832) e, sempre a piedi, ma per sentieri, si torna a Champoluc (m. 1568). Il giro è un poco più lungo, ma interessante per il panorama dall'alto sul vallone di Nana

**Sesto giorno giovedì 21 luglio 2022**  
**- Escursione Champoluc (m. 1568) - Mascognaz (m. 1809) – Frachey (m. 1612)**  
**Dislivello totale m. 500 – tempo di salita ore 2 – difficoltà: E**

Ore 7 colazione. Ore 7,30 partenza con bus per Champoluc

**A).** Champoluc – Mascognaz (0.50)

Da Champoluc, un poco a monte dell'azienda di soggiorno, al termine della strada asfaltata, si sale una ripida mulattiera nel bosco che sbucca poi, in un dosso prativo e raggiunge la località Walser di Mascognaz. (m. 1809)

**B).** Da Mascognaz a Frantze -ci si sposta con breve discesa sul ponte che conduce al versante opposto e si percorre verso ovest un sentiero in saliscendi nel bosco che in circa un'ora conduce a Frantze (m. 1890)

**C).** Da Frantze si risale al Vieux Crest (m. 1995), originario borgo precedente la costruzione degli impianti e, giunti alla sua cappellina, si prende il sentiero a sinistra, che conduce alla sterrata diretta a Soussun (m. 1949), ultimo borgo Walser. Ore 1. Non resta che riprendere, tagliando un curvone, la strada che conduce all'alpe Ciarcerio (m. 1975) da dove si scende a Frachey (m. 1612) a piedi in 40 minuti o in cremagliera.



**Club Alpino Italiano**  
**Sezione Ligure**  
**Commissione Escursionismo**

**Settimana Verde in Val d'Ayas (Valle D'Aosta)**  
**da Sabato 17 luglio a Sabato 24 luglio 2022**

**Settimo giorno venerdì 22 luglio 2022**  
**Escursione ai laghi di Palasina e Corno Bussola (m. 3023)**  
**Dislivello m. 1200 - tempo di salita ore 5 – difficoltà: E/EE/EEA**

Ore 7 colazione. Ore 7,30 partenza per Estoul con auto private.

**Itinerario automobilistico:** Da Frachey si discende la valle lungo la strada regionale 45 in direzione Brusson. Prima di entrare nell'abitato all'altezza del lago si svolta a sinistra seguendo le indicazioni per Estoul - Laghi di Palasina. Dopo circa 8 km si giunge ad Estoul dove si parcheggiano le auto.

**A)-**Estoul (m. 1819) – lago della battaglia (m. 2484)- 2 ore – dislivello m. 700 circa

Si percorre una comoda carrareccia interpodereale e, successivamente, dei sentieri pratici, che ci portano al lago della Battaglia, primo lago del gruppo dei laghi della Palasina.

**B)-** Lago della Battaglia 8m. 2484) – Lago Lungo (m. 2632) – 1 ora – dislivello m. 150

Percorso su un ripido sentiero che costeggia tutti i laghi.

**C)-**Lago Lungo (m. 2632) – Corno Bussola (m. 3023) – 2 ore – dislivello m. 400 circa

Dal lago Lungo si percorre un traverso ai piedi di una facile placca attrezzata, quindi si sale in vetta per un dosso ripido e franoso. Discesa o sul percorso di salita oppure lungo un percorso di cresta in direzione est fino al colle Palasina (m. 2661). Da qui si scende al lago Battaglia riprendendo il percorso fatto in salita. Tempo totale 8 ore circa – dislivello m. 1200 . **In alternativa, dal colle Palasina si potrebbe scendere direttamente a** Champoluc organizzandosi per recuperare le macchine a Estoul tramite un' auto lasciata a disposizione a Champoluc. Il percorso, dal colle, prevede un' ora circa di discesa su sentiero e l' attraversamento di una conca pratica fiorita, per ricongiungersi poi, dopo un percorso in costa , sempre in mezzo ai prati, allo sterrato , che riconduce all' alpe Vielle e quindi a Mascognaz(m. 1809) e a Champoluc in circa due ore. Il dislivello totale di discesa circa 1500 metri.

**Ottavo giorno sabato 23 luglio 2022**  
**Escursione anello dei Borghi – Champoluc (m. 1568) – Pilaz (m. 1550)**  
**– Magnaculaz (m. 1574) – Borbey (m. 1852)**  
**Dislivello m. 350 - tempo totale 3 ore -difficoltà T/E**

Ore 7 colazione. Ore 7,30 partenza per Champoluc con auto private già con i bagagli (posteggio)

A) Champoluc-Pilaz - Magnaculaz

Si percorre route Varasc , ossia la parte nuova di Champoluc, per giungere al cosiddetto pratone, da cui parte il sentiero nel bosco in direzione Periasc. Lo si abbandona presso un ponte e, attraversata la strada statale, si entra in Pilaz, borgo originario della valle, un tempo sede del Comune ora sito ad Antagnod. Percorrendolo si incontrano interessanti stradine lastricate fra case antiche e, salendo fino in cima, si incontra la frazione di Magnaculaz. Ore 1.30

B) Magnaculaz – Barmasc si imbecca un dolce sentiero pratico, che conduce poco sotto alla chiesa di Antagnod. Poco sopra, all' altezza delle ville Rivetti, si snoda un caratteristico sentiero che sbuca presso **l'agriturismo le Solitaire** , situato poco sotto Barmasc, dove si può giungere in auto.Ore1.30

C) Barmasc (m. 1863) – Borbey (m. 1852). Spostandosi alla sinistra dell' Agriturismo si incontra, poco più' in basso il caratteristico abitato di Borbey , da cui si scende a Lignod (m. 1630). Qui è possibile rientrare a Champoluc (o Periasc con il bus navetta o proseguire su sentiero per Pracharbonne e, successivamente su sterrato fino a Periasc e chiudere poi l'anello ripercorrendo il bosco fino a Champoluc o utilizzando il bus navetta . Ore 2 Totale dislivello m. 300 Totale ore 5

N.B. E' possibile abbreviare il percorso lasciando le auto al parcheggio di Periasc ed eliminando il percorso descritto al punto A).

E' prevista la possibilità di pranzare presso l'agriturismo Le Solitaire come chiusura della settimana, previa prenotazione. Partenza per Genova ore 15, arrivo in tarda serata.



**Club Alpino Italiano**  
**Sezione Ligure**  
Commissione Escursionismo

**Settimana Verde in Val d'Ayas (Valle D'Aosta)**  
**da Sabato 16 luglio a Sabato 23 luglio 2022**

**NOTE**

**Iscrizioni:** entro **giovedì 28 aprile 2022 ore 22** da effettuare presso i direttori di escursione con contestuale versamento di **€ 100** a titolo di caparra

**Riunione pre-gita:** giovedì 14 luglio 2022 ore 21 presso la sede

**Sistemazione:** Presso l'hotel **Monte Cervino** località Frachey (m. 1614) frazione di Champoluc In camere a due/tre letti ed in numero limitato in camere singole. Si può anche optare per sistemazione in alloggi nelle vicinanze. Il punto di raccolta e partenza delle escursioni rimane l'hotel **Monte Cervino**

**Costi hotel:** Euro 60 a persona comprendente: colazione, cena e pernottamento in camera doppia; euro 70 per sistemazione in camera doppia ad uso singolo; sacchetto con pranzo al sacco € 7 a persona. Tali tariffe sono quelle previste per i **soci CAI** e sono valide sino giovedì 28 aprile. Le eventuali prenotazioni effettuate dopo tale data devono essere fatte dai singoli partecipanti direttamente con l'albergo a prezzi non scontati.

**Quota:** Contributo obbligatorio di **€ 1 a persona** per spese organizzative a favore della Commissione Escursionismo della Sezione Ligure.

**Numero massimo partecipanti** 20 persone nelle diverse sistemazioni.

**Norme Anticovid:** rispetto ed attuazione delle norme anticovid in vigore nel periodo della settimana verde.

**Attrezzatura:** Abbigliamento da escursionismo adeguato alla quota ed alla stagione, tenendo presente che le escursioni si svolgeranno in severo ambiente alpino fino a quote elevate. E' consigliato l'uso di bastoncini per la progressione, indumenti pesanti a causa delle possibili repentine variazioni atmosferiche. E' altresì consigliato avere in dotazione adeguato ricambio indumenti per le escursioni in caso di condizioni meteo avverse. Indispensabile; guanti, cappello per il sole, crema solare.

**Preparazione fisica:** Le escursioni si svolgono, per la maggior parte, a quote elevate superiori ai 2000 metri e con dislivelli ragguardevoli superiori ai mille metri. E' richiesto quindi un buon allenamento fisico ed una buona preparazione a percorsi ad alta quota