



"ad excelsa tendo"

GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

Fondato nel 1923
www.gam.milano.it

via C.G. Merlo, 3 - 20122 Milano
tel. 02.799.178; e-mail: gam.milano0@gmail.com ;

Sabato 11 gennaio 2020

CIASPOLE

VALLE DI COGNE, BOSCO DI SYLVENOIRE

Siamo nel Parco Nazionale del Gran Paradiso. L'itinerario parte sopra il centro abitato di Cogne (AO), e necessita dell'uso di racchette da neve. Dal parcheggio limitrofo al Ristorante Lou Roussignon (1540m) si prosegue sulla stradina a monte che sale sulla destra fino ad arrivare alla sede dei Guardaparco; da lì per il ripido sentiero ci si inoltra nel bosco (è questa



la parte più ripida dell'intero percorso!), per "scollinare" in una radura pianeggiante, dove una bellissima casa detta la "Stambeccaia" segna il termine della zona abitata. Proseguendo sempre lungo la pista per racchette che conduce nel fitto del bosco, dopo l'incrocio con le piste di sci di fondo, si raggiunge il primo pianoro di Sylvenoire di Cogne (1680m) dove è presente anche l'omonimo bar.

Tempo di percorrenza: 2ore; Difficoltà: T;
Dislivello: in salita 180 m; Lunghezza 6 km .

Attrezzatura ed abbigliamento consigliato:
ciaspole, ghette, bastoni telescopici, abbigliamento consono al tempo ed alla stagione: giacca a vento, un ricambio di vestiario / scarpe, berretto di lana / pile, guanti, occhiali da sole, crema solare

protettiva, borraccia o termos con acqua o bevanda non gasata, sacchetto per immondizie, fotocamera. Pranzo al sacco o nei locali bar-rifugi-ristoranti. Poiché le tracce sono ben definite e non vi sono pericoli, l'attrezzatura di ARTVA, pala e sonda non è richiesta

Si viaggia con pullman Voulaz condiviso con ARCI-Cime tempestose.

PARTENZA h 6:45 Loreto davanti Poltrone&sofà; h 7:00 MONTECENERI (Via Renato Serra 65) opposto Media World.
Trovare 5' prima

ISCRIZIONI E QUOTE: entro il martedì antecedente l'uscita, con versamento in acconto di 20 €, in GAM in orario di apertura o con bonifico su IBAN: IT62D0103001654000061104572 e causale: **ciaspole gita Cogne** + nome e cognome.

QUOTE: 20-30 € a seconda del numero dei partecipanti. I Soci solo CAI versano 5 € in più. Il pagamento sul pullman è aumentato di 5 €. L'eventuale conguaglio per numero ridotto di partecipanti (tra 5 e 10 €) verrà ritirato in pullman.

E' richiesta iscrizione GAM, per ragioni fiscali e **CAI** per ragioni assicurative.

Coordinatrice per il GAM: Gemma Assante 3479508354 gemma.assante2017@gmail.com

N.B. Le destinazioni delle gite potranno subire variazioni in funzione del grado di innevamento e/o per motivi organizzativi.