



## CIASPOLATA IN VAL D'AYAS

9/10 febbraio 2019

2 giorni in Val D'Ayas nel vallone di Palasinaz e precisamente al Rifugio Arp situato su di un ampio terrazzo innevato a 2.446 m di quota con una vista incredibile sulla Valle e sulle principali vette della Valle d'Aosta accompagnati da una Guida Trek Alps.

Camminare in inverno con le racchette da neve è il modo più tranquillo per conoscere ed apprezzare la montagna. Ritrovo con la Guida presso il piazzale di Estoul, oltre l'abitato, dove termina la strada, dove saliremo lungo morbidi pendii e in qualche ora arriveremo al rifugio Arp (raggiungibile solo con le racchette da neve)

La struttura dove pernosteremo, interamente realizzata in pietra a vista, ha un ampio solarium e dispone di una sala da pranzo e di una zona bar molto accoglienti dove trovano posto numerosi oggetti della tradizione alpina: dagli arredi rigorosamente in legno agli attrezzi di un tempo, dalle cassapanche alle foto d'antan, ai quadri d'autore. Qui potremo degustare piatti tipici della cucina Valdostana con una colazione ricca di prodotti genuini e pensata per gli sportivi.

Sistemazione nelle camere e per chi lo desidera la guida ci accompagnerà prima di cena per una breve "Ciaspolata notturna" nei dintorni del Rifugio (frontalino obbligatorio). Dopo cena prevista una proiezione foto-raccontata con immagini raccolte e documentate dalla nostra Guida.

La mattina della domenica, se le condizioni meteo ce lo permetteranno, è prevista la salita a Punta Palasinaz (400 mt di dislivello dal rifugio). Rientro al rifugio per pranzo e nel primo pomeriggio discesa verso il parcheggio che raggiungeremo presumibilmente verso le 16.30 dove ci attenderà il bus.

Abbigliamento consigliato :

PER LA SALITA

scarpe da montagna, ghettoni, pantaloni impermeabili, calzamaglia, dolcevita, maglione o pile, giacca a vento, occhiali da sole, guanti e berretto, calzettoni di ricambio

PER IL SOGGIORNO IN RIFUGIO

indumenti confortevoli e pratici, sacco letto (€ 2 x noleggio), asciugamani (€ 2 x noleggio)

Attrezzatura consigliata: racchette da neve e bastoncini, crema solare, borraccia/thermos (bevanda calda e zuccherata) e tavolette energetiche o cioccolata

Pranzo al sacco per il primo giorno. Frontalino

**Partenza:** alle ore 7,00 dal parcheggio nella ex-Caserma di Cavalleria, lato Via Kennedy, a Voghera

**Trasferimenti:** con bus

**Lunghezza del percorso:** 1° giorno: 6 km c.ca - 2° giorno: 9 km

**Tempo di percorrenza:** 1° giorno 4 h - 2° giorno 5 h (escluse le soste)

**Dislivello:** 1° giorno 700 m, 2° giorno 400 m in salita - 1100 m in discesa

**Difficoltà:** E

**Pranzi:** 1° giorno al sacco, 2° giorno pranzo al rifugio (con primo, secondo, dolce al cucchiaino)

**Consigli per l'escursione:** indossare calzature ed abbigliamento da trekking; cappello, giacca antivento e indumenti antipioggia. Consigliati i bastoncini da trekking. L'escursione non richiede grandi sforzi fisici ma è necessario essere in salute e svolgere continuamente un minimo di attività fisica.

**Referenti organizzativi:** Fabrizio Clava in collaborazione con le guide naturalistiche di "Guide Trek Alps"

**Prenotazione:** entro giovedì 24 gennaio 2019 (versando € 30 a titolo di caparra)

La quota di partecipazione viene calcolata sulla base del numero degli iscritti: da 25 a 35 persone è di € 135,00, sarà maggiorata di € 10 da 20 a 24 iscritti, sarà diminuita di € 15 oltre i 36 iscritti. Sotto i 20 partecipanti l'escursione verrà annullata.

La quota comprende: viaggio di andata e ritorno in bus, pernottamento in camere da 4-5 persone, acqua calda per la doccia, cena con ¼ di vino, colazione, pranzo per domenica, Guide Trek Alps ed eventuale noleggio ciaspole. I non associati dovranno inoltre corrispondere € 10,00 per la copertura assicurativa obbligatoria e le spese organizzative

· presso la nostra sede il giovedì - dalle 21 alle 22

· telefonando al 3384093716

· tramite posta elettronica: [micologicovoghera@gmail.com](mailto:micologicovoghera@gmail.com)

*Gli organizzatori si riservano di modificare o sospendere l'escursione in caso di maltempo.*

*Rispettare le regole per una buona riuscita dell'escursione:*

*non sopravanzare il capo gita e non abbandonare il gruppo o il sentiero: chiunque lo faccia sarà considerato 'fuori gita', ai fini della responsabilità assicurativa propria e degli organizzatori*

*Segnalare tempestivamente agli accompagnatori ogni problema*

*Annotarsi il numero telefonico del gruppo e/o del capo gita, da utilizzare in caso di perdita di contatto col gruppo. Essere solidale e proattivo con gli altri partecipanti alla gita*

**Prossima escursione:**

**17 febbraio 2019**

**Deiva - Levanto**