



## CIASPOLATA 2 GIORNI IN VAL DI RHEMES

*8/9 febbraio 2020*

Quello che Vi proponiamo è un fine settimana nel Parco Nazionale del Gran Paradiso in Val di Rhemes a 1700mt di quota con pernottamento nella Frazione Chanavey a pochi km da Rhemes-Notre-Dame con 2 escursioni in programma dotati di ciaspole e bastoncini accompagnati da Guide Trek Alps.

Le ciaspole sono delle racchette da neve che vengono attaccate sotto gli scarponi da montagna permettendo così al piede di “galleggiare” sulla neve alleviando la fatica. Sotto le ciaspole ci sono piccoli ramponcini in metallo che consentono di non scivolare su neve dura. Sul corpo principale della ciaspola, che si presenta come una specie di zatterone, è montato uno snodo basculante al quale si blocca la punta dello scarpone. Durante la camminata in piano il tallone resta sganciato, rendendo la camminata più facile. Camminare con le ciaspole in mezzo ad un bosco innevato è una esperienza coinvolgente ed emozionante, in tanti casi anche divertente, dove ci si rilassa e ci si gode silenziosamente la montagna. Attività riscoperta negli ultimi anni che riporta in un mondo antico.

Il primo giorno è prevista una ciaspolata nel vallone del Sort con la possibilità di arrivare fino al casotto dei guardiaparco.

Rientro nel pomeriggio e possibilità dalle ore 16.00 alle 19.00 di usufruire ( al costo di € 15 compresa fornitura accappatoi e ciabattine) del centro benessere del nostro albergo con sauna, bagno turco, via dell'acqua (percorso benessere rivitalizzante, che abbina la purezza e la forza dell'acqua all' energia dei colori e dei profumi, con massaggio plantare su pietre bianche, per rigenerare la persona nel corpo e nella mente), mini piscina Jacuzzi (capacità 8 persone con cielo stellato multicolore rilassante), angolo tisane.

Prima di cena è prevista una proiezione foto-raccontata con immagini raccolte e documentate dalla nostra Guida.

Il secondo giorno partiremo in direzione del Rifugio Benevolo ciaspolando sul Ru e raggiungeremo la località di Thumel. Verso le 13.30 rientreremo fermandoci al rifugio Pellaud dove potremo gustarci alcune specialità valdostane .





**Partenza:** ore 6,30 dal parcheggio della ex caserma di cavalleria, lato via Kennedy

**Trasferimenti:** con bus

**Dislivello:** 1° giorno m. 600, 2° giorno m. 300

**Difficoltà:** E

**Pranzi:** 1° giorno al sacco, 2° giorno pranzo presso Chalet Le Pellaud (con menu concordato: polenta grossa o concia valdostana - piatto caldo a base di salsicce e patate nostrane al forno - dolce fatto in casa - pane nero nostrano - vino rosso o bevande)

**Abbigliamento e attrezzatura consigliata:** abbigliamento a cipolla (pantaloni impermeabili, calzamaglia, dolcevita, maglione o pile, maglia termica) giacca a vento, occhiali da sole, guanti e berretto, calzettoni di ricambio, scarponi, ghette, crema solare, thermos (con bevanda calda e zuccherata) e tavolette energetiche o cioccolata (per chi volesse fare il percorso benessere è obbligatorio il costume da bagno).

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

**Prenotazione:** entro giovedì 24 dicembre 2019 (versando € 30 a titolo di caparra (all'atto dell'iscrizione comunicare se si dispongono o no delle racchette da neve e se si desidera la camera singola - il saldo, che verrà comunicato una volta chiuse le iscrizioni, dovrà essere versato entro il 31/1/2020 su c/c Poste Italiane

IBAN IT71B0760111300000046171856 o in alternativa agli addetti alla segreteria) La quota di partecipazione viene calcolata sulla base del numero degli iscritti: da 25 a 35 persone è di € 145, sarà maggiorata di € 10 da 20 a 24 iscritti, sarà diminuita di €10 oltre i 36 iscritti. Sotto i 20 partecipanti l'escursione verrà annullata.

La quota comprende: viaggio di andata e ritorno in bus, pernottamento a mezza pensione camere da 1-2 persone (camera singola supplemento € 5), pranzo x la domenica, Guide Trek Alps ed eventuale noleggio ciaspole. I non associati dovranno inoltre corrispondere € 10 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*

**Prossimo appuntamento:**

**23 febbraio 2020**

**Anello di Framura**