



Traversata della Alta Valle Bedretto

Corda Tesa
in collaborazione con
le Guide Alpine Ticino (GAT)
vi propone il seguente programma



Nufenenstock 2866 m



Traversata della Alta Valle Bedretto

Periodo ideale:

Luglio, agosto e settembre

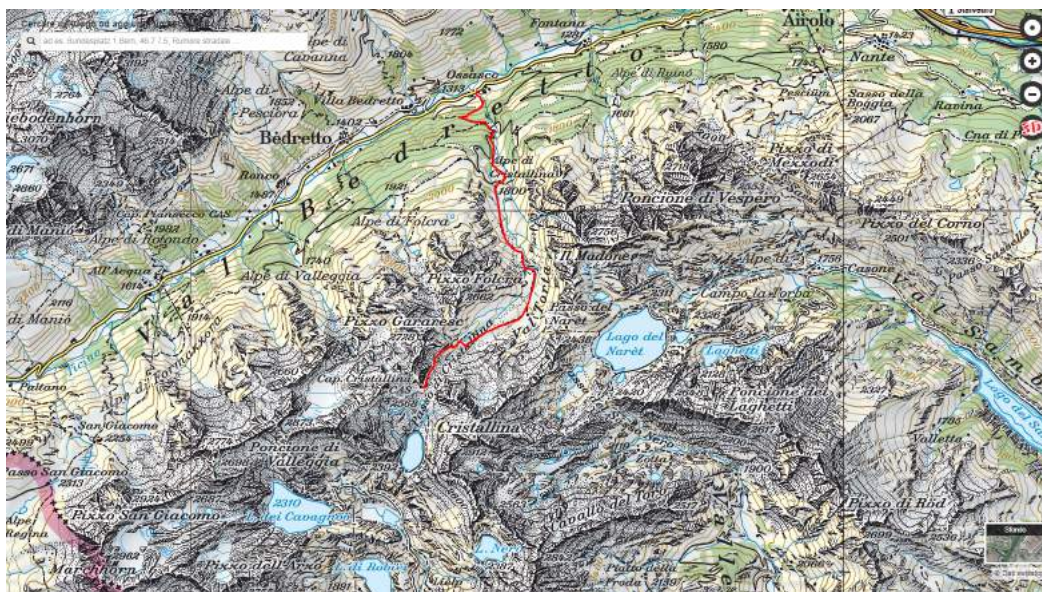
Itinerario & programma su tre giorni:

Primo giorno:

Ossasco - Capanna del Cristallina e pernottamento con mezza pensione

Tempo di marcia: 3.30 - 4 h

Dislivello: 1260 m



Capanna Cristallina 2572 m

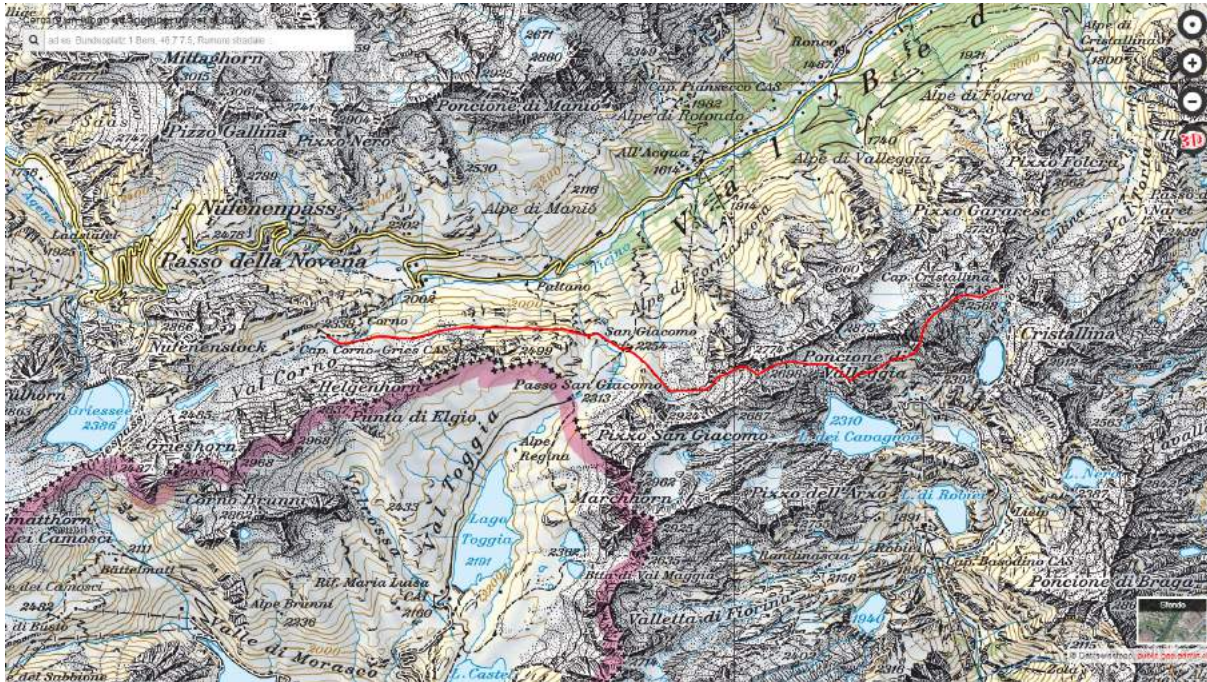
Traversata della Alta Valle Bedretto

Secondo giorno:

Capanna Cristallina - Capanna Corno Gries e pernottamento con mezza pensione

Tempo di marcia: 4 - 4.30 h

Dislivello: 680 m in salita - 900 m in discesa



Capanna del Corno Gries 2338 m



Traversata della Alta Valle Bedretto

Terzo giorno:

Spostamento ad All'Acqua in seguito rientro a casa

Dati tecnici delle escursioni:

Tempi di percorrenza:

Dalle 4 alle 6 h al giorno

Dislivello:

Tra i 600 e i 1100 m

Altitudine max:

2968 m Punta di Valrossa

Difficoltà:

Poco difficile

Requisiti:

Buona condizione fisica

Materiale personale:

Ogni partecipante dovrà portare:

un abbigliamento adatto per un'escursione in alta montagna;

indumenti caldi;

indumenti impermeabili e anti vento;

biancheria intima di ricambio;

materiale per l'igiene personale;

scarponi e calzettoni da montagna;

occhiali e crema da sole;

copri capo;

cuffia e guanti;

pila frontale;

sacco letto (lenzuolo);

farmacia personale;

bastoncini;

borraccia da 1L piena;

sussistenza intermedia;

il tutto dovrà essere riposto in uno zaino da montagna;

possibilità di fare la doccia

Traversata della Alta Valle Bedretto

Consigli pratici:

Alimentazione & idratazione:

Sussistenza intermedia da consumare sul percorso;
1L di bevande;

Abbigliamento & attrezzatura:

Utilizzate unicamente scarponi adatti per l'alta montagna;
lo zaino da montagna deve avere schienale,
spallacci e cinturone imbottito, avere il cinturone significa poter stringere a se lo zaino
all'altezza della vita, distribuendo meglio il peso sulla schiena;
l'impiego di bastoncini telescopici aiuta il cammino, alleggerendo così il carico sulle proprie ginocchia.



Nufenenstock