



TREKKING ALPINO

Greina Alta

Corda Tesa
in collaborazione con
le Guide Alpine Ticino (GAT)
vi propone un trekking alpino di 4 giorni
tra i Grigioni ed il Ticino



Altopiano della Greina



TREKKING ALPINO

Greina Alta

La magia del silenzio, la fatica fisica, il ritmo e molti altri fattori, fanno riscoprire nella natura un interlocutore che, passo dopo passo, diventa guida interiore e aiuta a ritrovare se stessi. Rispecchiarsi con la propria fragilità e scoprire potenzialità ancora nascoste sono solo alcune delle sorprese che si incontrano in montagna. Tornati a casa, siamo più ricchi di energia e di esperienza e ognuno è più capace a fare la scelta migliore per il suo futuro.

Itinerario, dati tecnici dell'escursione e informazioni utili

Ottenibili consultando il sito

<http://www.greinaalta.ch/GreinaAltaM/PDF/GREINAALTAasing4.pdf>

Requisiti:

Buona condizione fisica

Specifiche:

Persona di riferimento

Roberto Alberio, titolare di Corda Tesa

Sentiero dei Castagni 18 b

6992 Viganello

079 220.0891

roberto.alberio@bluewin.ch

www.cordatesa.com

Periodo ideale:

Dal 26 al 29 luglio 2018 prima proposta

Dal 13 al 16 settembre 2018 seconda proposta

Quota di partecipazione:

500.-- per persona. Il costo esplicitato vale per 10 persone

Numero partecipanti:

10

Recapiti per l'iscrizione:

All'indirizzo di posta elettronica

roberto.alberio@bluewin.ch

079 220 0891



TREKKING ALPINO

Greina Alta

Cosa comprende:

Assistenza e supporto

Guida alpina

Pernottamento con mezza pensione

Cosa non comprende:

Trasporti

Pranzi

Bevande e gli extra in generale

Tutto quanto non menzionato alla voce cosa comprende

Assicurazione:

La quota d'iscrizione non comprende coperture assicurative.

Pertanto ogni partecipante è tenuto a provvedere personalmente ad un'assicurazione infortuni e responsabilità civile

Altri consigli utili:

Consigliato essere sostenitore della REGA

È vivamente consigliato stipulare un'assicurazione d'annullamento viaggi

Tessere d'affiliazione (CAS/FAT/ecc...)

Materiale personale:

Ogni partecipante dovrà portare:

un abbigliamento adatto per un escursione in montagna;

indumenti caldi;

indumenti impermeabili e antivento;

biancheria intima di ricambio;

materiale per l'igiene personale;

scarponi e calzettoni da montagna;

copri capo, occhiali e crema da sole;

cuffia e guanti;

pila frontale;

bastoncini;

almeno una borraccia da 1L piena;

sussistenza intermedia;

il tutto dovrà essere riposto in uno zaino da montagna;



TREKKING ALPINO

Greina Alta

Consigli pratici:

Alimentazione & idratazione:

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

Abbigliamento & attrezzatura:

*Utilizzate unicamente scarponi profilati;
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;
utilizzate t-shirt traspiranti, non le polo che,
sudate, diventano "pesanti" e non asciugano;
l'impiego di bastoncini telescopici aiuta il cammino,
alleggerendo così il carico sulle proprie ginocchia.*

