

CONSIGLI UTILI PER
ESCURSIONISTI

SICUREZZA IN MONTAGNA

- Informarsi adeguatamente sulle caratteristiche e difficoltà dell'itinerario, studiando preventivamente le carte topografiche per escursionismo.
- Prima di partire è bene definire la meta e informare qualcuno sull'itinerario prescelto.
- Essere in buone condizioni psico-fisiche ed adeguatamente allenati rispetto all'impegno richiesto, evitando di affrontare itinerari al di sopra delle proprie capacità tecniche, di preparazione fisica e psicologica.
- Mai intraprendere un itinerario da soli: è preferibile e consigliato farsi accompagnare da personale qualificato.
- Evitare di uscire inutilmente dal sentiero e di prendere scorciatoie.
- Riportare a valle i propri rifiuti. Rispettare la flora e la fauna. Rispettare le culture e le tradizioni locali, ricordandosi che si è ospiti delle genti di montagna.

GUIDE ALPINE

Vallecmonica-Adamello
Tel. +39 345 578897
www.adamelloguidealpine.it
Info@adamelloguidealpine.it

Val di Sole
+39 347 745738
www.guidealpinevaldirole.it
Info@guidealpinevaldirole.it

METEO

- Informarsi preventivamente sulle condizioni meteorologiche, ove possibile partire per le gite al mattino presto, per evitare di farsi sorprendere dal brutto tempo.
- In montagna i temporali si scatenano generalmente nel pomeriggio ed il tempo cambia in modo repentino.

ABBIGLIAMENTO, CALZATURE E ATTREZZATURA

- Preparare lo zaino secondo l'itinerario prestabilito. Portare capi con buona termicità, giacca a vento/impermeabile, un maglione/cin più pesante, dei guanti, un berretto, un paio di pantaloni lunghi, un ricambio di biancheria.
- Indossare calzature adeguate: evitare scarpe da ginnastica ed in genere scarpe a suola liscia.
- Avere con sé una torcia frontale, una borraccia/thermos, una mantellina per la pioggia, crema e occhiali da sole, fazzoletti di carta, un kit di pronto soccorso.
- Kit da ferrata (cascio, imbragatura, moschettoni e spezzone di corda) - a seconda del sentiero.

ALIMENTAZIONE

- Salendo in quota si favorisce la disidratazione, per questo è importantissimo assumere molti liquidi (ancora meglio se arricchiti con sali minerali).

REFUGIO

- È buona norma prenotare il pernottamento, segnalando un orario di arrivo.
- Nei rifugi si trovano coperte, cuscini e materassi. È necessario avere il saccolenzuolo personale o procurarselo al rifugio.

In caso di necessità chiamare il soccorso alpino ☎ 112

NOTA: questa mappa è un prodotto di natura turistica, le informazioni e le classificazioni degli itinerari sono indicative. Si declina ogni responsabilità per l'esattezza e la precisione dei dati che puoi trovare su carte topografiche tecniche a scale più dettagliate.

Scarica qui la brochure



SENTIERI
DI MONTAGNA

WALKING - HIKING - TREKKING TOUR - VIA FERRATA



ITINERARIO (punto di partenza)		DIFFICOLTÀ	LUNGH. km	DISLIV. +/- m	DURATA
1 Viacè - J3		bassa	4	55	1h 20'
2 Giro dei Masi - K3		media	8,3	230	3h 20'
3 Giro dei Forti - I4		media	11,3	350	3h 50'
4 Torbiere del Tonale - I4		media	9	230	3h
5 Garofai - G4		media	8	300	3h
6 Case di Viso - Garsai - G3		alta	8,5	400	3h 30'
7 Val d'Avio - Frèr - F4		media	7	250	2h 40'
8 Santa Giulia - F5		media	3,7	240	1h 40'
9 Premia - Gafio - E4		media	5,4	300	2h 20'
10 Cava del Borem - Colèr - D5		alta	6,2	400	3h
11 Mortirolo - Molàe - B4		bassa	4,3	160	1h 40'
12 Giro Valeriana - B7		media	12,3	380	4h
13 Sentiero della pace - I5		media	9	- 710	2h 30'
1 Pozzi Istri - J3		media	12,9	850	4h 30'
2 Lago di Barco - K3		bassa	13,8	800	4h 30'
3 Città Morta - I4		media	16,5	970	5h
4 Dosso di Casamadre - H4		media	7,5	720	4h
5 Laghi Monticelli - G2		alta	12,9	980	4h 50'
6 Bocchette di Val Massa - G2		media	14,5	1000 / 1150	5h 30'
7 Rifugio Garibaldi - F6		media	18,2	1150	6h 15'
8 Bocchetta di Casola - G4		media	13,7	900	5h 15'
9 Cima Bles - E4		alta	13,6	1500	7h
10 Laghetti di Pietrarsa - F4		media	13,5	1070	5h 10'
11 Val Grande - D4		media	20,7	1150	6h 30'
12 Piana dei Morei - E4		media	15,5	1150	6h
13 Sentiero dei Cervi - B5		bassa	12,3	770	4h
14 Monte Avio - C7		alta	9,7	1330	7h
1 Alta Via dell'Adamello					
1.1	Pont del Guat - Rifugio Tonolini - D9	media	8,8	1220/300	5h
1.2	Rifugio Tonolini - Rifugio Garibaldi - E7	alta	6,8	750/650	4h 30'
1.3	Rifugio Garibaldi - Rifugio Avio - F7	media	9,5	900/1550	5h 30'
1.4	Rifugio Avio - Edolo - D6	media	7,7/15,4	600/940 - 600/1830	3h 40' / 5h 30'
2 Alta Via Camuna					
2.1	Ponte di Legno - Rifugio A. Bozzi - G4	media	10,6	1250/60	5h
2.2	Rifugio A. Bozzi - Rifugio Bonetta - H2	alta	10,2	690/530	5h 30'
2.3	Rifugio Bonetta - Bivacco Occhi - F1	alta	11,8	700/1280	5h 50'
2.4	Bivacco Occhi - Zezza d'Oglio - D2	media	9	10/970	2h 30'
3 Sui sentieri della Grande Guerra					
3.1	Edolo - Rifugio Al Lago del Mortirolo - B7	media	13,3	1420/340	5h 30'
3.2	Rifugio Al Lago del Mortirolo - Locanda Val Grande - B5	media	19,2	930/1150	6h
3.3	Locanda Val Grande - Cortebona - D4	alta	15,7	1360/1150	6h 20'
3.4	Cortebona - Rifugio Valmazza - E3	alta	18,5	1600/1400	7h 30'
3.5	Rifugio Valmazza - Rifugio Bozzi - F1	media	19,8	1400/900	5h 40'
3.6	Rifugio Bozzi - Passo del Tonale - H2	alta	9,7	450/1150	4h
4 Presanella Epic Trail					
4.1	Vermiglio - Rifugio Denza - K3	media	8,5	1120	4h 10'
4.2	Rifugio Denza - Capanna Presena - J4	alta	13,5	1380/1100	7h
4.3	Ghiacciaio Presena - Passo Tonale (Sentiero dei fiori) - I5	ferrata	5,1	390/800	5h
4.4	Passo Tonale - Bait di Mezzolo - H3	media	13,2	730/1445	5h 30'
4.5	Bait di Mezzolo - Vermiglio - J3	media	22,7	1150/1930	8h 15'
5 Bivacco Linghe - Rifugio Denza - K3		ferrata	5,1	390 / 800	5h
2	Cima Payer - H6	ferrata	6,3	650	4h
3	Sentiero degli Austriaci - H3	ferrata	8,6	850	5h

RISTORANTI

MALGA VALVIOLO (2250 m) - H3

Tel. +39 0463 896079 / +39 538 495621

IL FAITA (1822 m) - H4

Tel. +39 0363 581979

PASSO PARADISO (2585 m) - H4

Tel. +39 0463 808002 / +39 538 495621

CAPPANNA PRESENTA (2735 m) - H5

Tel. +39 0463 808007 / +39 538 495621

PANORAMA 3000 GLACIER (5000 m) - I5

Tel. +39 0463 808001 / +39 538 495621

ERCAVALLO (1760 m) - H2

Tel. +39 0364 900511

CAPPANNA VALBIONE (1512 m) - G4

Tel. +39 0364 189573

ROCCOLO VENTURA (1725 m) 1650 m - F4

Tel. +39 0364 038107 / +39 347 3651879

LA MARASINA (1735 m) - F5

Tel. +39 0364 1730695

PIETRA ROSSA (1490 m) - G2

Tel. +39 0364 91311

RIFUGI ALPINI

RIFUGIO AL LAGO DEL MORTIROLO (1785 m) - A5

Tel. +39 329 4547123

RIFUGIO AVIOLO S. OCCHI (1930 m) - D6

Tel. +39 0364 038107 / +39 347 3651879

RIFUGIO BAITONE (2281 m) - E8

Tel. +39 366 498968 / +39 335 8166047

RIFUGIO BONETTA (2652 m) - F1

Tel. +39 0364 818001 / +39 538 8491521

RIFUGIO BOZZI A. (2478 m) - H2

Tel. +39 0364 088047 / +39 339 8611947

RIFUGIO MALGA DI MEZZO (1950 m) - F6

Tel. +39 334 5210052

RIFUGIO GARIBALDI (2548 m) - F7

Tel. +39 0364 906209 / +39 539 5256327

RIFUGIO GIU'ITI SERANIO (2166 m) - E8

Tel. +39 0364 72241 / +39 339 7477766

RIFUGIO MALGA STAIN (1832 m) - D7

Tel. +39 0363 85424507 / +39 539 5162257

RIFUGIO MANDRON (2449 m) - H6

Tel. +39 0465 501193 / +39 348 9900694

RIFUGIO MOLA (1702 m) - A6

Tel. +39 346 4301917 / +39 347 7774734

RIFUGIO PETIT PIERRE CORNO D'AOLA (1980 m) - G4

Tel. +39 0364 910022 / +39 339 7481915

RIFUGIO PREMASSONE (1450 m) - D9

Tel. +39 0364 751651 / +39 339 7471594

RIFUGIO STAVEL F. DENZA (2298 m) - J4

Tel. +39 0463 750187 / +39 538 5108807

RIFUGIO VAL MALGA (1570 m) - D8

Tel. +39 339 1254007 / +39 538 5108807

RIFUGIO VALMALZA (1998 m) - F1

Tel. +39 346 7902766 / +39 347 3811645

LOCANDA VAL GRANDE (1562 m) - D4

Tel. +39 366 5954904

AGRITURISMO VAL DI CANE (1770 m) - E3

Tel. +39 347 7366081

BIVACCHI

BIVACCO LINGE (2899 m) - E1

BIVACCO VALZAROTEN (2212 m) - E2

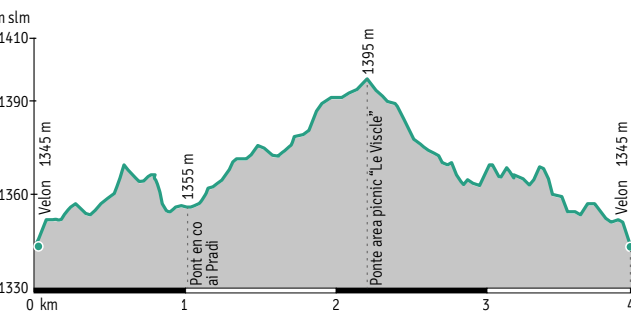
BIVACCO FESTA (2120 m) - D7

- WALKING**
Numero, punto di partenza e senso di percorrenza
- HIKING**
Numero, punto di partenza e senso di percorrenza
- TREKKING TOUR**
Numero tappa
- VIA FERRATA**
Numero, punto di partenza e senso di percorrenza
- Rifugio
- Bivacco

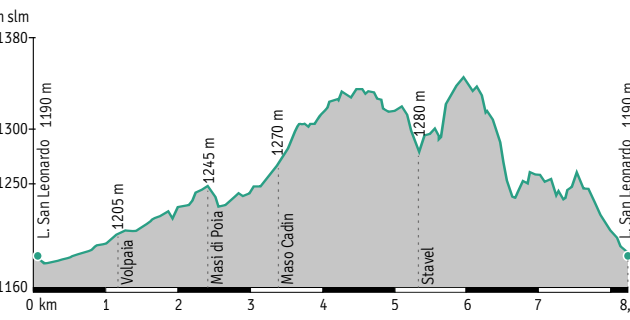
Scala 1:40000
0 1 km

Proiezione UTM WGS84 Zona 32N

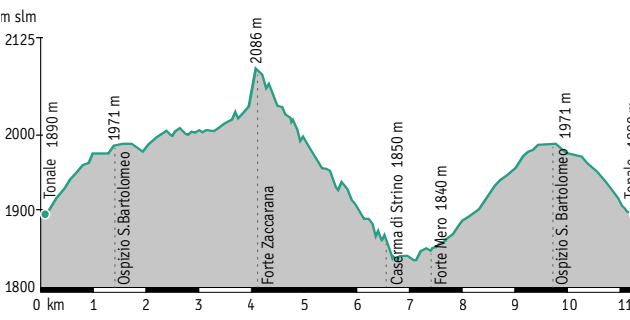
1 WALKING
VISCLE



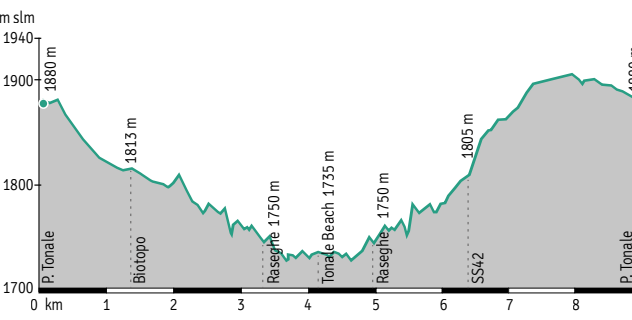
2 WALKING
GIRO DEI MASI



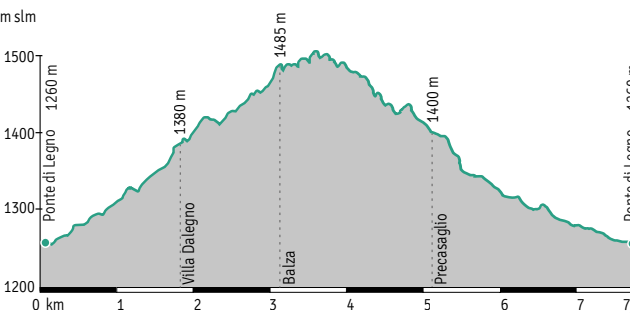
3 WALKING
GIRO DEI FORTI



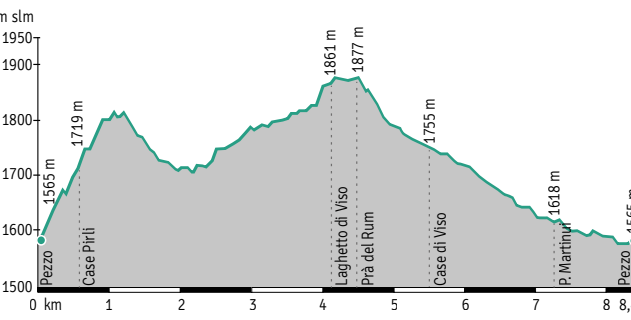
4 WALKING
TORBIERE DEL TONALE



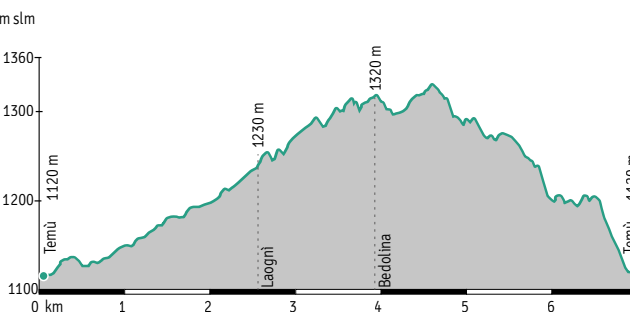
5 WALKING
GARÒFUI



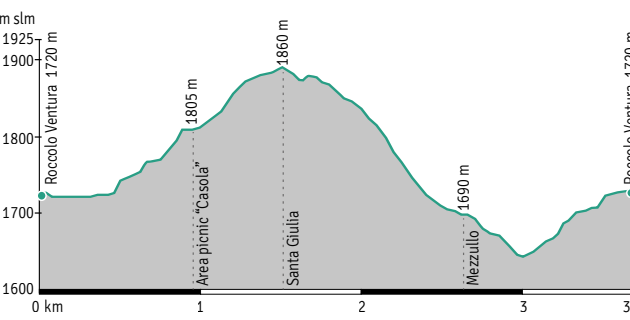
6 WALKING
CASE DI VISO - SCURSAI



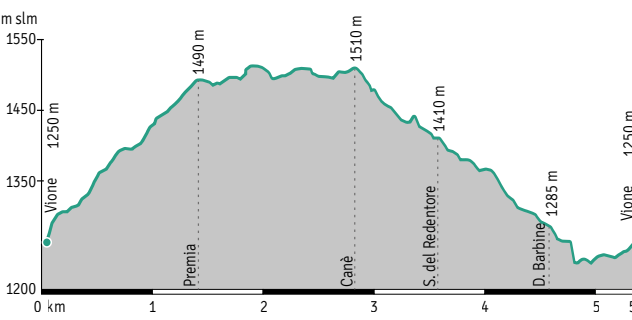
7 WALKING
VAL D'AVIO - FRÈR



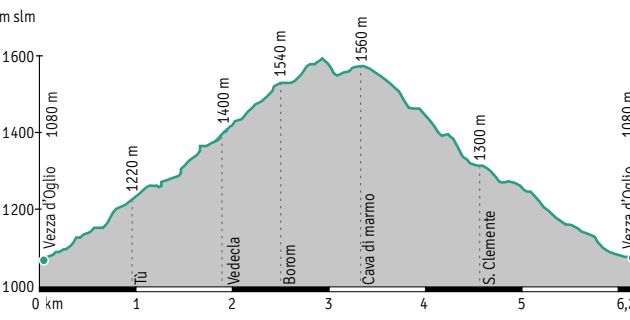
8 WALKING
SANTA GIULIA



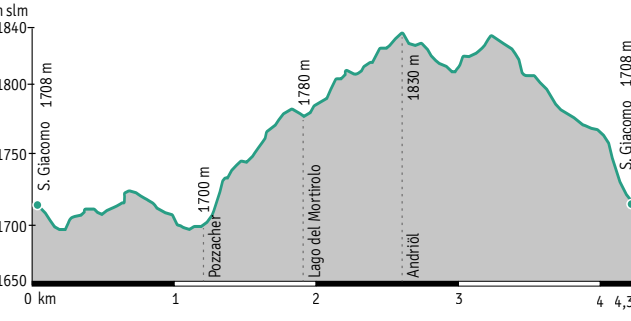
9 WALKING
PREMIA - GAFIÙ



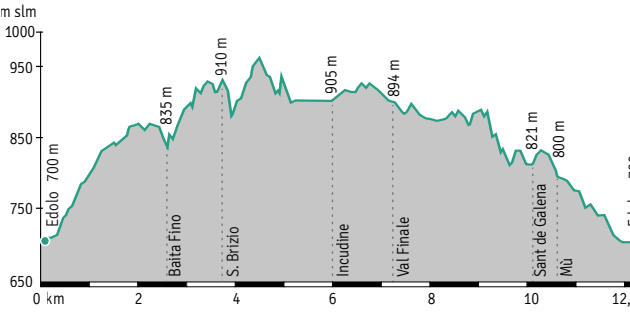
10 WALKING
CAVA DEL BOROM - CÒLER



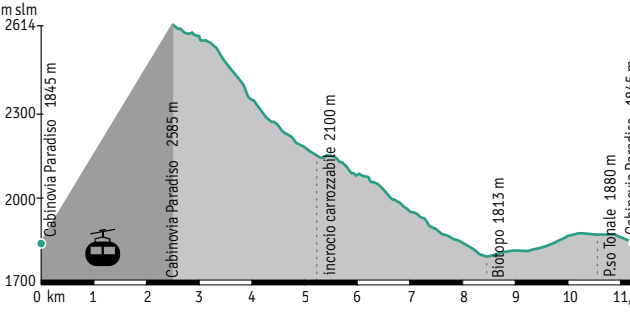
11 WALKING
MORTIROLO - MOIÀC



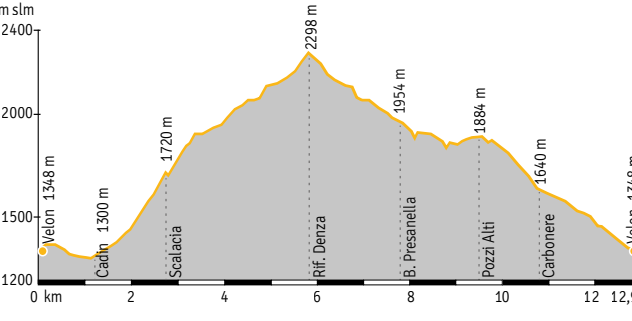
12 WALKING
GIRO VALERIANA



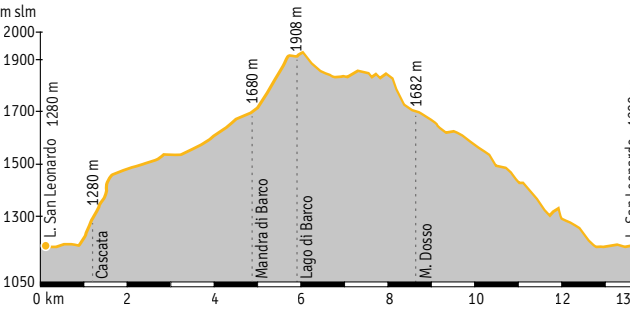
13 WALKING
SENTIERO DELLA PACE



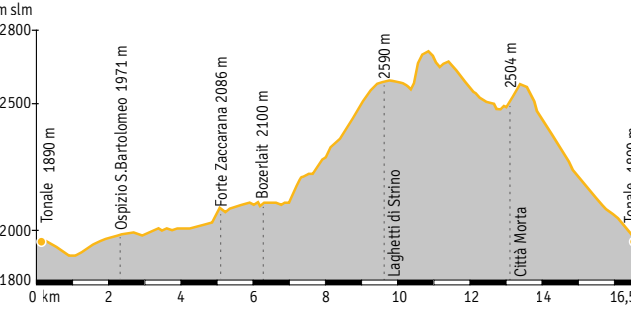
1 HIKING
POZZI ALTI



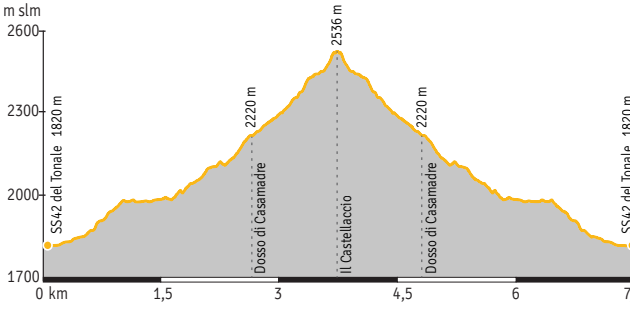
2 HIKING
LAGO DI BARCO



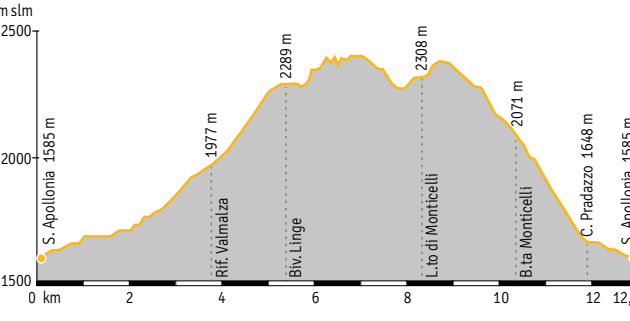
3 HIKING
CITTÀ MORTA



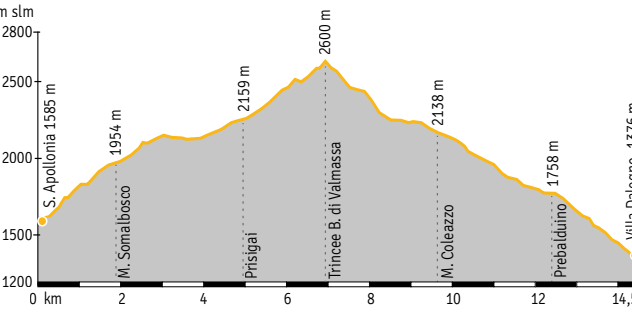
4 HIKING
DOSSO DI CASAMADRE



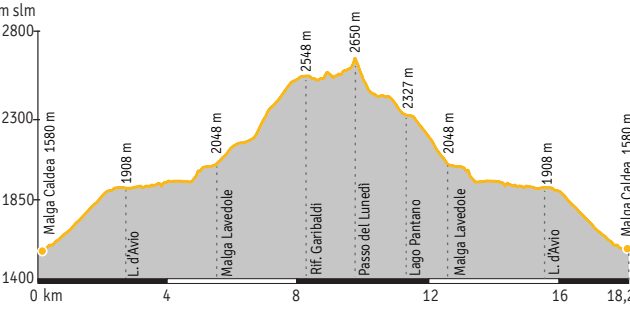
5 HIKING
LAGHI MONTICELLI



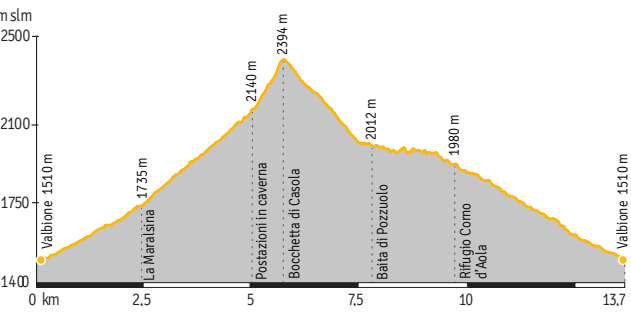
6 HIKING
BOCCHETTE DI VAL MASSA



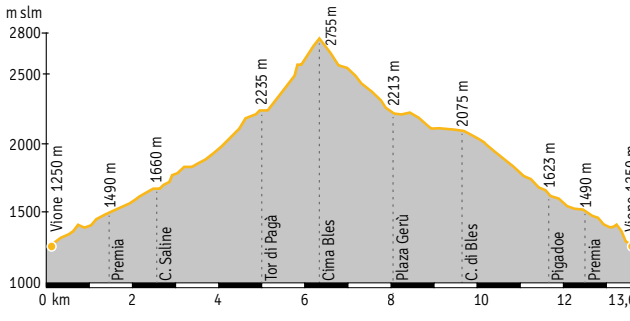
7 HIKING
RIFUGIO GARIBALDI



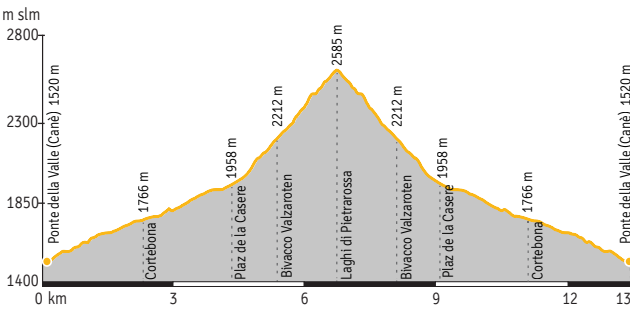
8 HIKING
BOCCHETTA DI CASOLA



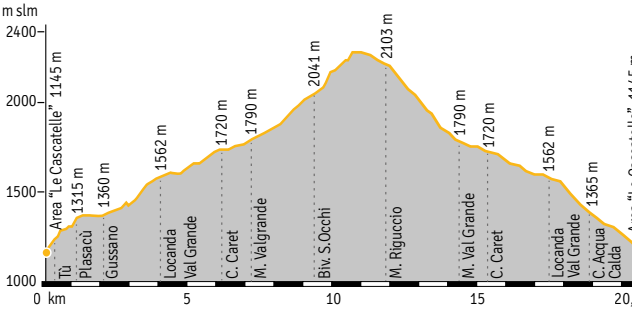
9 HIKING
CIMA BLES



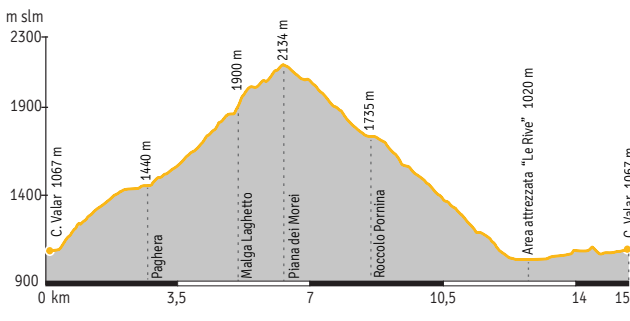
10 HIKING
LAGHETTI DI PIETRAROSSA



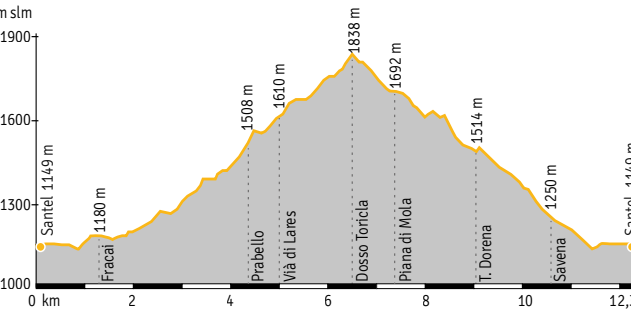
11 HIKING
VAL GRANDE



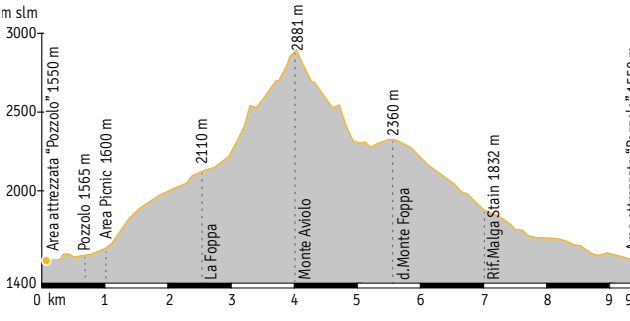
12 HIKING
PIANA DEI MOREI



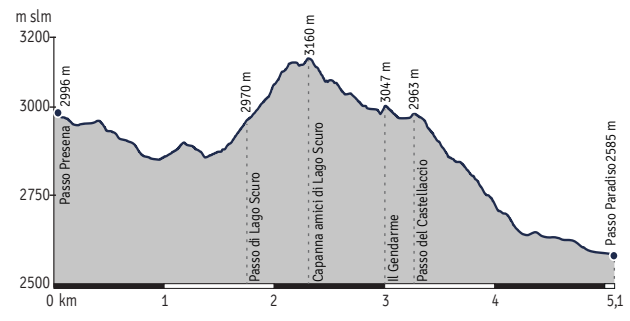
13 HIKING
SENTIERO DEI CERVI



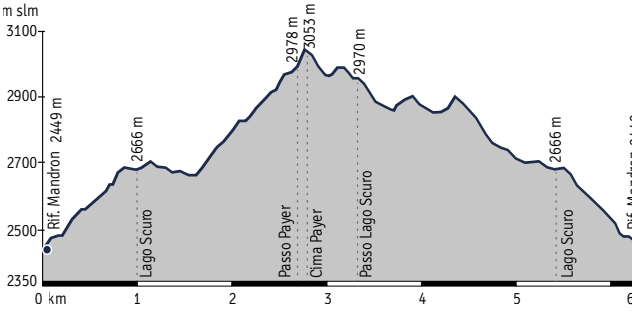
14 HIKING
MONTE AVIOLO



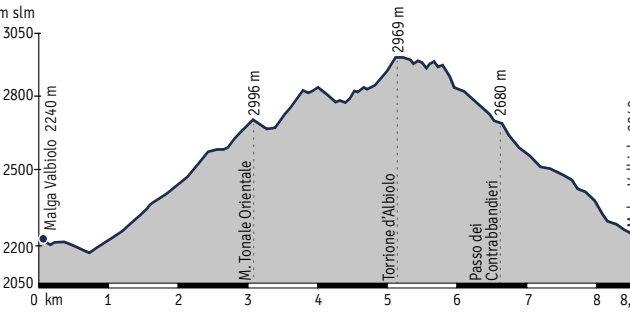
1 VIA FERRATA
SENTIERO DEI FIORI



2 VIA FERRATA
CIMA PAYER

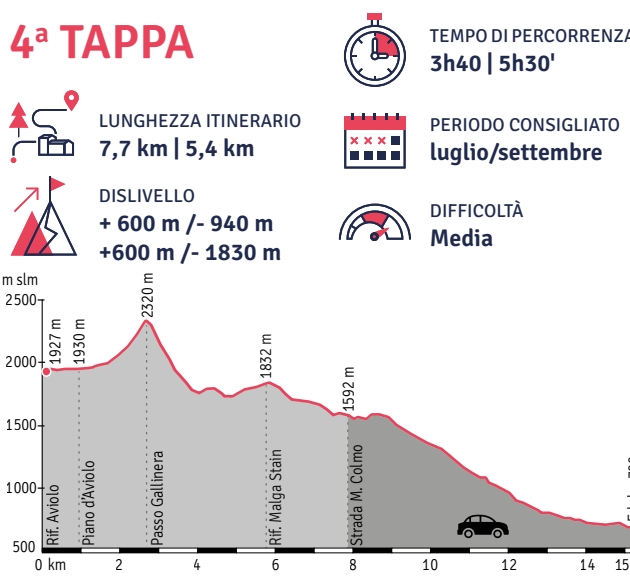
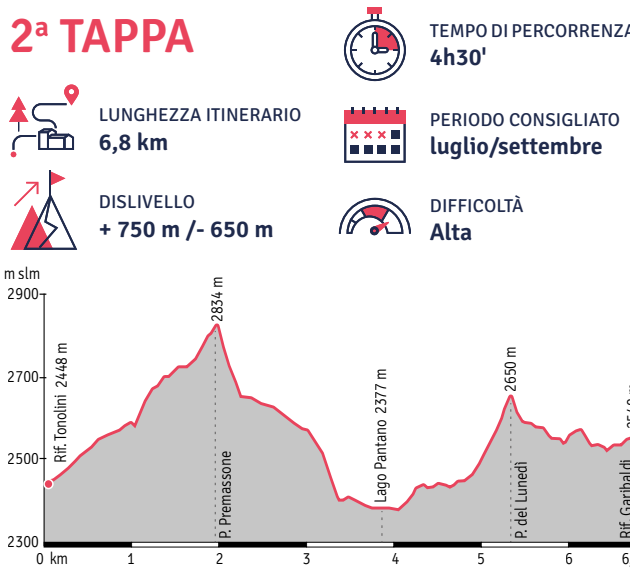
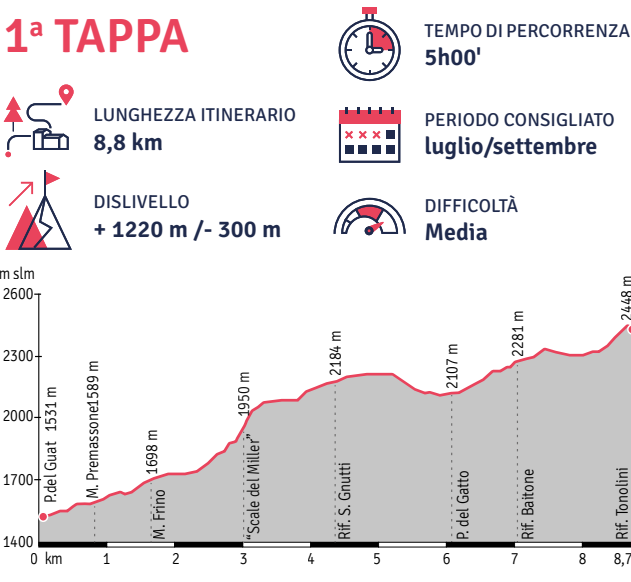


3 VIA FERRATA
SENTIERO DEGLI AUSTRIACI

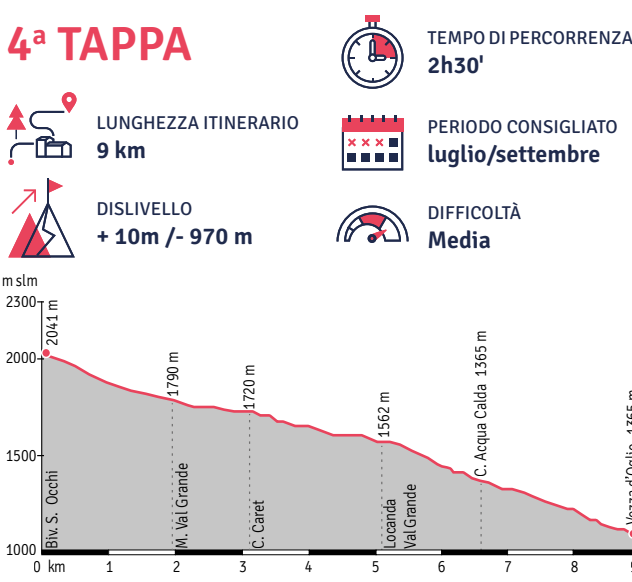
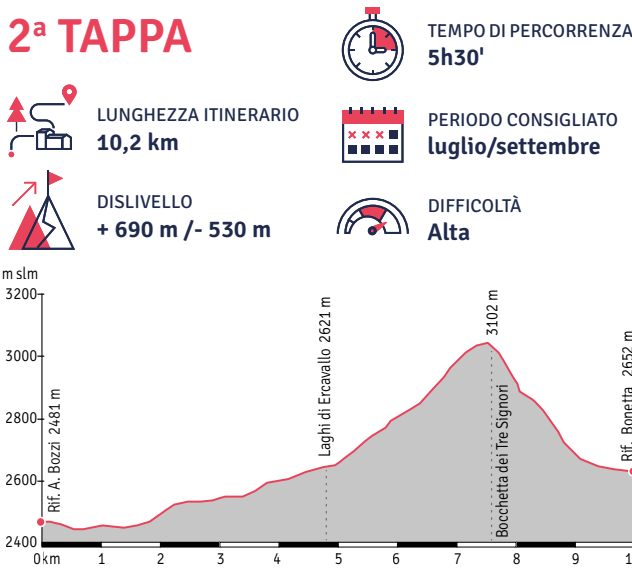
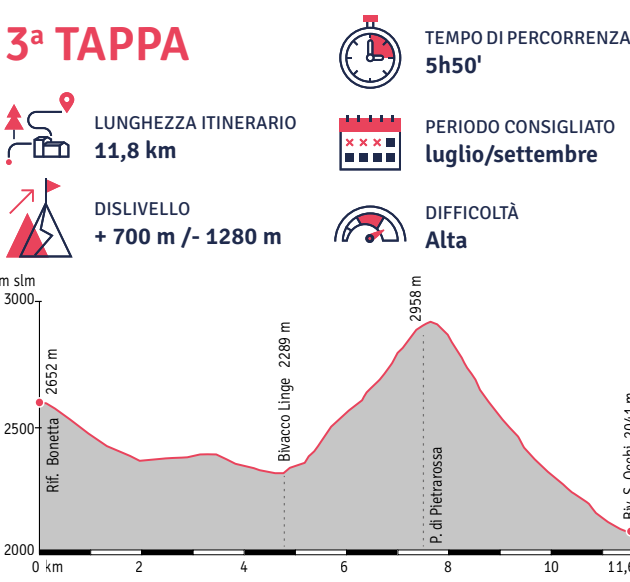
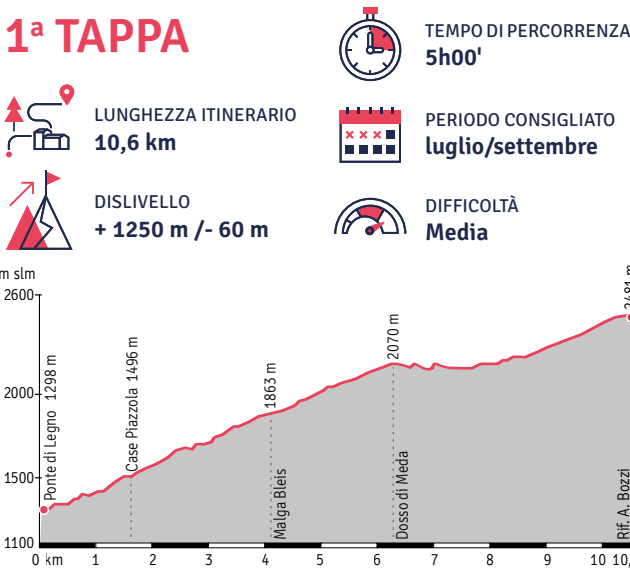


NOTA VIA FERRATA: Percorso per escursioni esperti o accompagnati da guida alpina. Necessaria attrezzatura alpinistica (imbrago + kit da ferrata).

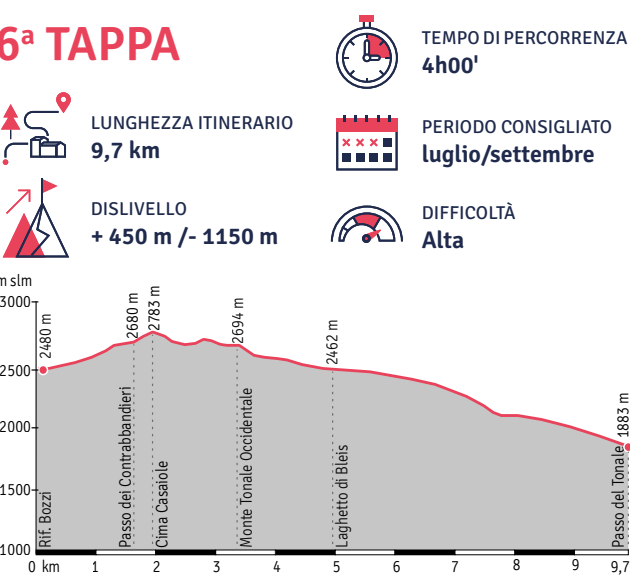
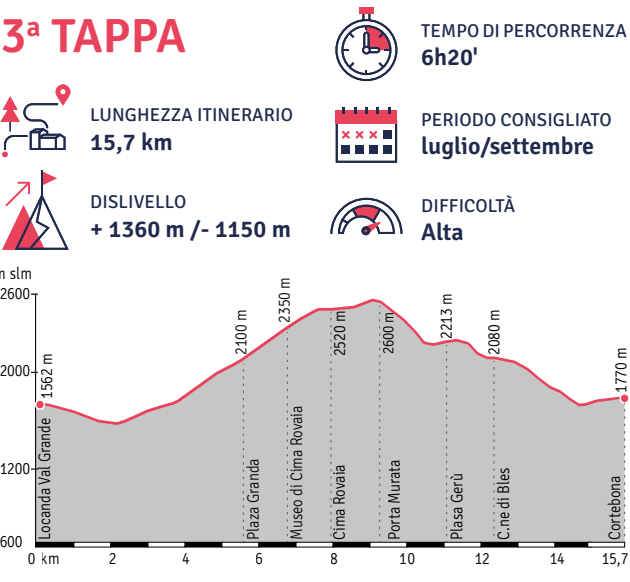
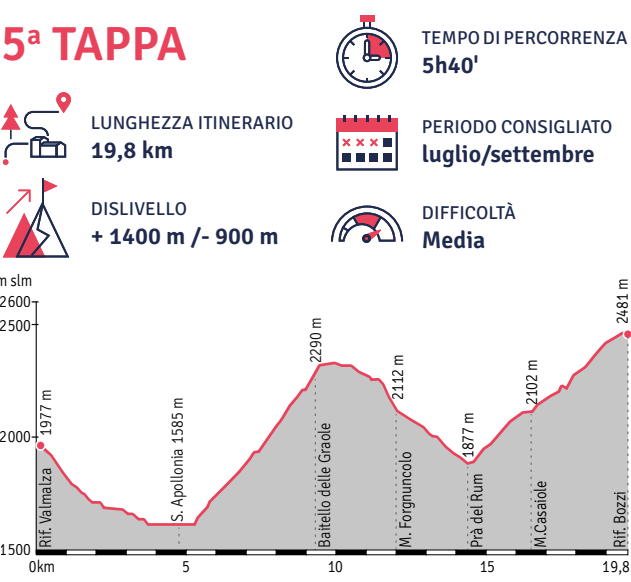
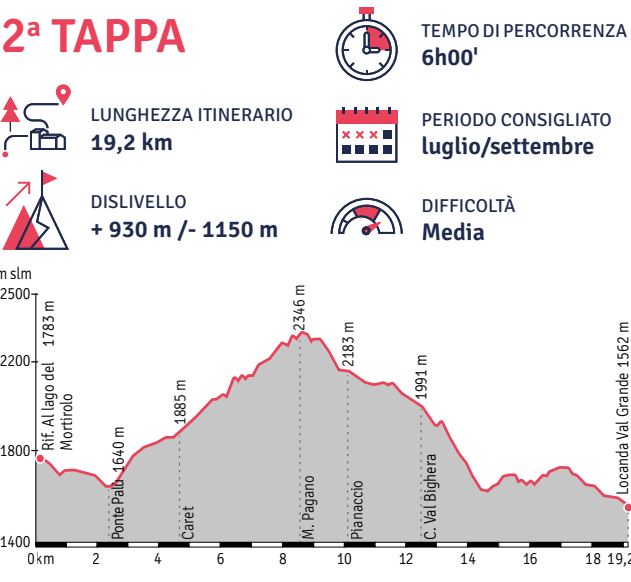
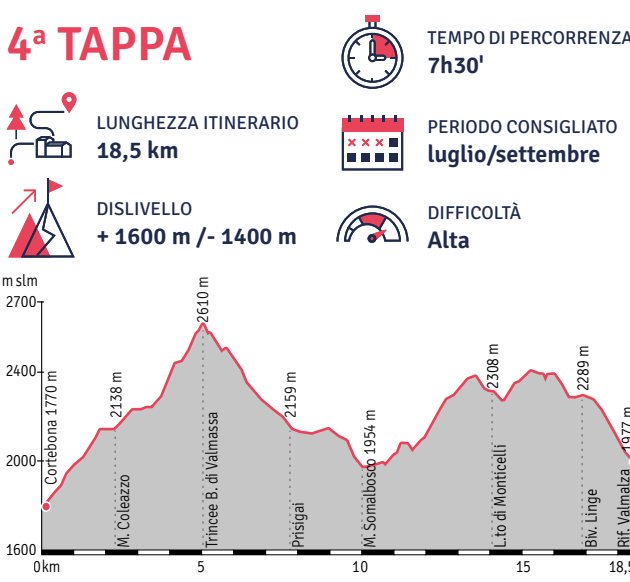
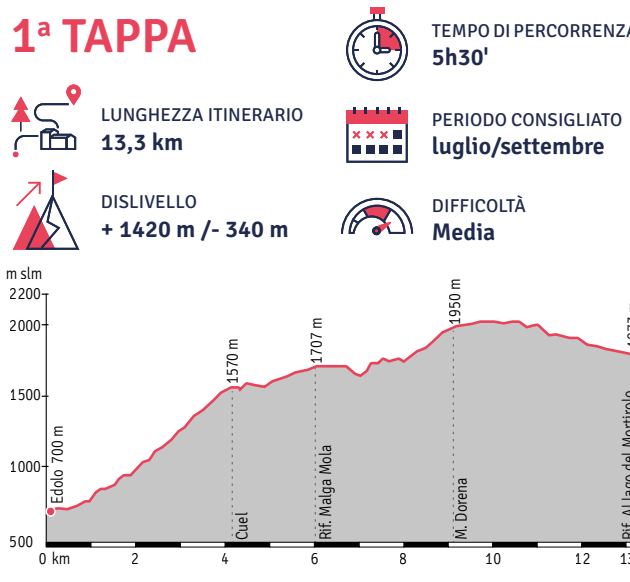
1 TREKKING TOUR
ALTA VIA DELL'ADAMELLO



2 TREKKING TOUR
ALTA VIA CAMUNA



5 TREKKING TOUR
SUI SENTIERI DELLA GRANDE GUERRA



4 TREKKING TOUR
PRESANELLA EPIC TRAIL

