

CONSIGLI UTILI PER ESCRURSIONISTI

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

Vallecamonica-Adamello
Tel. +39 0461 578897
Info@adamelloguidealpine.it

Val di Sole
+39 0477 745728
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/cino 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 statistica, le informazioni e le classificazioni degli itinerari sono indicative. Si declina ogni responsabilità per l'esattezza e la precisione dei dati che può trovare su carte topografiche tecniche a scale più dettagliate.

Scarica qui la brochure



ITINERARIO (punto di partenza)		DIFFICOLTÀ	LUNGH. km	DISLIV. +/- m	DURATA
WALKING	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 - Scursai - 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 - Gaffio - E4	media	5,4	300	2h 20'
	10 Cava del Borem - Còler - 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'
HIKING	1 Pozzi Alti - 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 Dossò 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 del Cervi - B5	bassa	12,3	770	4h
	14 Monte Avio - C7	alta	9,7	1330	7h
TREKKING TOUR	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 - E8	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 - Rifugio S. Occhi - F1	alta	11,8	700/1280	5h 50'
	2.4 Rifugio S. Occhi - Vezza 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 - Corbena - D4	alta	15,7	1360/1150	6h 20'
	3.4 Corbena - Rifugio Valmazta - E3	alta	18,5	1600/1400	7h 30'
VIA FERRATA	3.5 Rifugio Valmazta - 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'
	1 Sentiero dei Fiori - I5	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 VALBUIO (2250 m) - H3
Tel. +39 0463 896079 / +39 338 4958621

PASSO PARADISO (2585 m) - H4
Tel. +39 0463 808002 / +39 338 4958621

CAPANNA PRESENTA (2735 m) - H5
Tel. +39 0463 808001 / +39 338 4958621

PANORAMA 3000 GLACIER (3000 m) - I5
Tel. +39 0463 808001 / +39 338 4958621

ERCAVALLO (1760 m) - H2
Tel. +39 0364 800031

CAPANNA VALBIONE (1512 m) - G4
Tel. +39 0364 1895753

ROCCOLO VENTURA (1725 m) 1650 m - F4
Tel. +39 0364 808002

LA MARALSINA (1735 m) - F5
Tel. +39 0364 1736095 / +39 333 7960480

PIETRA ROSSA (1580 m) - G2
Tel. +39 0364 915151

RIFUGI ALPINI

RIFUGIO AL LAGO DEL MORTIROLO (1785 m) - A5
RIFUGIO AVIOLO S. OCCHI (1930 m) - D6
Tel. +39 0364 761110 / +39 347 3653579

RIFUGIO BAITONE (2281 m) - E8
Tel. +39 366 4989688 / +39 335 8166047

RIFUGIO BONETTA (2652 m) - F1
Tel. +39 0364 808001 / +39 338 8451621

RIFUGIO BOZZI A. (2478 m) - H2
Tel. +39 0364 8611947 / +39 339 8611947

RIFUGIO MALGA DI MEZZO (1950 m) - F6
Tel. +39 0364 808002 / +39 347 3653579

RIFUGIO GNUTTI SERAFINO (2166 m) - E8
Tel. +39 0364 72241 / +39 339 7477766

RIFUGIO LINGE (2899 m) - E1
Tel. +39 0364 808002

RIFUGIO MALGA STAIN (1852 m) - D7
Tel. +39 338 8542450 / +39 347 3162257

RIFUGIO MANDRON (2449 m) - H6
Tel. +39 0463 8011157 / +39 347 3653685

Rifugio S. Occhi - Vezza d'Oglio - D2
Tel. +39 348 4161910 / +39 347 7774734

RIFUGIO NIGRITELLA (2200 m) - H4
Tel. +39 345 9552511

RIFUGIO PETIT PIERRE CORNO D'AOLA (1980 m) - G4
Tel. +39 351 7546617

RIFUGIO PREMASSONE (1650 m) - D9
Tel. +39 339 7471594

RIFUGIO SAVERIO OCCHI (2047 m) - D2
Tel. +39 351 4260263

RIFUGIO STAVEL F. DENZA (2298 m) - J4
Tel. +39 0463 758187 / +39 339 6233902

RIFUGIO TONOLINI (2450 m) - E8
Tel. +39 0364 711881 / +39 338 8620075

RIFUGIO VALMALZA (1998 m) - F1
Tel. +39 348 7962766 / +39 347 3811645

LOCANDA VAL GRANDE (1562 m) - D4
Tel. +39 366 5954909

AGRITURISMO VAL DI CANÈ (1770 m) - E3
Tel. +39 347 7366081

BIVACCHI

BIVACCO VAL ARZON (2121 m) - E2
BIVACCO FESTA (2320 m) - D7



