



CAI SULBIATE
"Fabio Cavenago"
SOTTOSEZIONE del CAI di VIMERCATE
Sede: Via Don Mario Ciceri, 2 Sulbiate – MB
sito: www.caisulbiate.altervista.org
e-mail: cai_sulbiate@yahoo.it



PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

GITA N.	4	TIPO	Escursione Plurigiornaliera	DATA	dal 03/03/2012 al 04/03/2012
Itinerario	Ciaspolata Notturna al Rifugio Miriam Val Formazza		coordinatori	Maurizio Passoni Paolo Cantù	347 9247190 338 3333910

SCHEDA INFORMATIVA

1° Giorno

Il percorso inizia a:	Ponte Valdo (mt 1.280)
Il percorso termina a:	Rifugio Miryam (mt 2.050)
Quota alt. max da raggiungere:	metri alt. 2.050
Dislivello in salita:	metri 770
Dislivello in discesa:	metri 0
Tempo complessivo A/R	Andata ore/min 3,00 (1,45)*
Difficoltà:	EAI - Escursionistica in Ambiente Innevato

2° Giorno

	Rif. Miryam (mt 2.050)
	Ponte Valdo (mt 1.280)
	2.194 Lago Vannino
	144
	914 Ponte Valdo
	4,30 (3,30)*
	EAI

Consigli per l'escursione: **Abbigliamento escursionistico invernale, scarponi con suola scolpita, ghettoni, ciaspole, bastoncini telescopici, pila frontale e/o torcia elettrica, sacco lenzuolo per il pernottamento.**

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

1° Giorno, sabato 3 Marzo - Ponte Valdo

Esistono due possibilità di salita:

1° - Si sale da Ponte-Valdo sulla pista che, benché ripida, quando è innevata di neve fresca, permette di seguire una traccia a zig-zag abbastanza agevole (dislivello circa mt. 800) sempre in sicurezza, con qualunque condizione.

* Variante, utilizzare la seggiovia Sagersboden, che da mt. 1.285 arriva a mt. 1.772 (in questo caso si riduce la lunghezza e tempi di percorso dell'itinerario al R. Miryam di circa 1 ora), giunti alla stazione di arrivo in quota è possibile proseguire sulla carrareccia gippabile che prosegue fino al bivio per il Miryam mt.1970 (tempo circa 40 minuti), successivamente un sentiero molto ben segnato porta al rifugio in circa 20 minuti. In questo caso sarà possibile ridurre il percorso (ed il relativo dislivello in circa 300 mt di quota).

2° - Si arriva con le auto a Canza, mt. 1.450 circa due km dopo Ponte Valdo e da lì si prende subito la gippabile che passando dall'arrivo a monte della seggiovia continua sul percorso descritto precedentemente.

2° Giorno, Domenica 4 Marzo: Rif. Miryam - Lago del Vannino - Ponte Valdo (variante la discesa a Canza nel caso in cui si scelga la 2° opzione per la partenza del 1° giorno).

Al mattino dopo la colazione lasciamo il Rifugio Miryam (m 2.050) e ci incamminiamo salendo in direzione del Lago di Vannino a quota mt. 2.194 e Rifugio Margaroli. Raggiungeremo anche il rifugio Margaroli (probabilmente chiuso) dove ammireremo il lago sotto di noi, ancora ghiacciato, sulla cui superficie giocano le ombre della montagna.

Proseguendo Valuteremo la possibilità (in base alla volontà del gruppo e specialmente dei bambini) se riprendere il nostro cammino in direzione del lago Sruer (mt. 2.330). Al ritorno, in direzione del Rifugio Miryam, sarà possibile fermarsi per il pranzo in rifugio o diversamente ridiscendere a valle per consumare il pranzo al sacco.

RESPONSABILITA'

° Al momento dell'iscrizione alla gita si considera tacita l'idoneità fisica del partecipante, il quale dichiara espressamente di essere in regola con gli ordinamenti previsti per sostenere attività fisica.

° L'escursionistica è consapevole, tramite le indicazioni della locandina esposta in bacheca, delle caratteristiche e delle difficoltà tecniche dell'escursione e di possedere i requisiti fisici idonei a parteciparvi in modo autonomo non necessitando di alcuna forma di accompagnamento.