

IV Giornata Contro l'Ipertensione Arteriosa in Montagna

SABATO 13 E DOMENICA 14 LUGLIO 2019

- Rifugio **CASATI** (Località Passo Cevedale, Valfurva SO)

DOMENICA 14 LUGLIO 2019

- Rifugio **BARONI AL BRUNONE** (Val Seriana, Valbondione – Fr. Fiumenero BG)

Dalle ore 8.00 alle ore 13.00

- Rifugio **CELSO GILBERTI** (Sella Nevea, Tarvisio UD)

Dalle ore 9.00 alle ore 17.00

VENERDI' 19, SABATO 20 E DOMENICA 21 LUGLIO 2019

Trekking transvallivo "Valli di Lanzo – Valle Orco" con punti di rilevazione della pressione in tre diversi posti tappa (Usseglio, Balme, Pialpetta) e sulle quote raggiunte in giornata (colli alpini).

1° giorno 19 luglio: partenza da Usseglio (mt. 1226), si raggiunge dapprima il Colle di Costa Fiorita (mt. 2445) e poi il Colle Paschiet (mt. 2435). Si scende in Val d'Ala a Balme (Fraz. Cornetti, mt. 1400) dove si pernotta al posto tappa "Les Montagnards".

Lunghezza percorso: 12,8 km. Dislivello in salita mt. 1435 e mt. 1215 in discesa.

2° giorno 20 luglio: da Balme si raggiunge il Colle Trione (mt. 2486) per scendere poi a Pialpetta in Val Grande di Lanzo dove si pernotta al posto tappa "Setugrino".

Lunghezza percorso: 15,7 km. Dislivello in salita mt. 1210 e mt. 1580 in discesa.

3° giorno 21 luglio: da Pialpetta lunga salita fino al Colle della Crocetta (mt. 2641) e successiva discesa a Ceresole Reale mt. 1600 in Valle Orco.

Lunghezza percorso: 14,1 km. Dislivello in salita mt. 1610 e mt. 1080 in discesa.

SABATO 20 LUGLIO 2019

Rifugio FANES (Val Badia, San Vigilio di Marebbe BZ)

Dalle ore 9.00 alle ore 15.00

SABATO 20 E DOMENICA 21 LUGLIO 2019

Rifugio BRIOSCHI (Vetta Grigna Settentrionale, Pasturo LC)

Dalle ore 17 del 20 luglio fino alle ore 10 del 21 luglio

- Rifugio **GRAFFER** (Pian del Grosté, Madonna di Campiglio TN)
- Rifugio **PRADIDALI** (Valle di Pradidali, San Martino di Castrozza TN)
- Rifugio **TORINO** (Località Courmayeur AO)

DOMENICA 21 LUGLIO 2019

Rifugio CASERMETTA AL COL DE LA SEIGNE (Val Veny, Courmayeur AO)

Dalle ore 9.00 alle ore 17.00

- **Stazione SKY WAY** (Pavillon, Courmayeur AO)
- **Rifugio TEODULO** (Località Breuil Cervinia, Valtournenche AO)
- **Rifugio QUINTINO SELLA AL MONVISO** (Lago Grande di Viso, Valle Po, Crissolo CN)

Dalle ore 9.00 alle ore 12.30

- **Rifugio PIZZINI** (Val Cedec, Valfurva SO)

Dalle ore 10.00 alle ore 15.00

- **Rifugio ALBANI** (Località Lago del Polzone, Colere BG)

Dalle ore 9.00 alle ore 15.00

- **Rifugio BALICCO** (Località Alpe Azzaredo, Valle Brembana, Mezzoldo BG)

- **Rifugio GHERARDI** (Val Taleggio, Località Pizzino, BG)

Dalle ore 9.00 alle ore 15.00

- **Rifugio LAGHI GEMELLI** (Località Laghi Gemelli, Carona BG)

Dalle ore 9.00 alle ore 15.00

- **Rifugio BOLZANO AL MONTE PEZ** (Località Fiè allo Sciliar BZ)

Dalle ore 9.00 alle ore 17.00

- **Rifugio MANTOVA AL VIOZ** (Località Peio, Val di Sole TN)

Dalle ore 8.00 alle ore 14.00

- **Rifugio PASSO DELLE SELLE** (Bergvagabunden Hütte, Catena di Costabella, Val di Fassa - Gruppo della Marmolada TN)

Dalle ore 10.00 alle ore 19.00

- **Rifugio PIAN DEI FIACCONI** (Località Fedaiia 31, Canazei TN)

Dalle ore 10.00 alle ore 17.00

- **Rifugio SEGANTINI** (Località Malga Vallina d'Amola, Giustino TN)

- **Rifugio FORTE VERENA** (Località Cima Verena, Mezzaselva di Roana VI)

Dalle ore 8.00 alle ore 19.00 5

- **Rifugio PIER FORTUNATO CALVI** (Località Val Sesis, Sappada UD)

- **Rifugio FRANCHETTI** (Località Prati di Tivo, Pietracamela, Gran Sasso TE)

Dalle ore 10.00 alle ore 15.00

- **Rifugio DUCA DEGLI ABRUZZI** (Località Campo Imperatore, Gran Sasso AQ)

Dalle ore 10.00 alle ore 15.00

Le seguenti postazioni verranno organizzate anche in collaborazione con il Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (C.N.S.A.S. Calabria):

- **Rifugio BIAGIO LONGO** (Pollino)

Dalle ore 10.00 alle ore 16.00

- **Rifugio MONTE CURCIO** (Sila Grande)

Dalle ore 10.00 alle ore 16.00

- **Rifugio BOTTE DONATO** (Sila Grande)

Dalle ore 10.00 alle ore 16.00

- **Rifugio TAVERNA** (Sila Piccola)

Dalle ore 10.00 alle ore 16.00

- **Rifugio HUSKY** (Gambarie, Aspromonte)

Dalle ore 10.00 alle ore 16.00

MERCOLEDI' 24 LUGLIO 2019

- **Rifugio RINALDI** (Monte Terminillo, Micigliano RI)

Dalle ore 10.00 alle ore 17.00

DOMENICA 4 AGOSTO 2019

- **Rifugio ORTO DI DONNA** (Località Ex Cava 27, Minucciano LU)

Dalle ore 8.00 alle ore 10.00