



CAI Sezione ALMESE

**Sabato
14 Maggio
2016**

GITA SOCIALE

TRAIL RUNNING

KM VERTICALE CANTOIRA + UJA BELLAVARDA

La gita di Trail Running del mese di Maggio si svolgerà in Val Grande, con partenza dalla frazione Ru di Cantoira. Percorreremo il sentiero del Km verticale (1.000m D+) che attraversando Lities ci porterà alla chiesa di San Domenico.



(Chiesa San Domenico 1770 slm)

Da qui saranno possibili diverse alternative. Dalla sola salita all'Uja di Bellavarda (2345) con ancora 600 D+ alla possibilità di effettuare un anello per la miniera Brunetta e la frazione Vrù, passando anche per la cima Marsè (2317) Il percorso verrà deciso sul momento in base alle condizioni meteo e dei partecipanti (per chi eventualmente vuole fare solo il Vertical)



(Vista dalla cima Marsè 2317 slm)

Il Km verticale sviluppa circa 4Km (con 1.000m D+). Il percorso è visibile a questo link:

<http://www.openrunner.com/index.php?id=5953716>

Nell'ipotesi di effettuare l'anello più lungo, con salita alla Bellavarda e al Marsè avremo da percorrere 16 – 17 Km con un dislivello di quasi 2000 metri. Il percorso a questo link:

<http://www.openrunner.com/index.php?id=5958308>

La partenza è fissata per le ore 6,30 dalla piazza di Almesè (ritrovo 10 minuti prima) e il trasferimento a Cantoira avverrà con mezzi propri.

L'adesione alla gita dovrà avvenire entro il mercoledì precedente contattando il referente o inviando mail a info@caialmese.it

INDICAZIONI GENERALI GITA

- A chi è rivolta:** Runner / Escursionisti anche non esperti
- Attrezzatura:** Abbigliamento comodo da corsa / escursionismo adatto alle temperature del periodo. Scarpe da trail. Zaino con riserva d'acqua, Cibo: barrette / gels energetici.
- Per partecipare** La partecipazione alla gita è libera e aperta a tutti. E' sufficiente prenotare la gita, contattando il referente, **entro il mercoledì precedente alla gita**. Per i NON soci CAI è necessario versare quota assicurativa di € 8,00 (a persona).

Referente gita :

Luca MONTABONE cell. 333 233 43 18

gite@caialmese.it

Club Alpino Italiano

Sezione di Almesè

Via Roma, 4

10040 – Almesè (TO)

www.caialmese.it

www.facebook.com/CaiAlmese

info@caialmese.it