



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Bergamo

GRUPPO JUNIORES

TREKKING

ALPI APUANE

DAL 25 AL 28 APRILE 2024

RITROVO

7:00 Palamonti

ESCURSIONE

Giorno 1: partenza da Bergamo con direzione Massa Carrara, visita alla città, pranzo libero spostamento al Rifugio Val Serenaia.

Giorno 2: giro ad anello con salita al pizzo d'Uccello

Giorno 3: Monte Tambura e pranzo al rifugio Nello Conti

Giorno 4: partenza dal rifugio dopo la colazione, visita al borgo di Colonnata e, per chi vuole, ingresso al Castello Malaspina di Fossdinovo e Museo della Resistenza

PREPARAZIONE FISICA

Giorno 1: spostamento

Giorno 2: 12 km e 1200 m di dislivello positivo - E

Giorno 3: 11km e 1100 m di dislivello positivo - E

Giorno 4: rientro

ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento adeguato alla stagione e alla quota • Scarponi • Kit igiene personale • Sacco lenzuolo

ISCRIZIONI E PREZZI

Su caibergamo.it

Referenti: Dario Nisoli e Ivan Castelli

