



**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 Fosdinovo 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](http://caibergamo.it)

Referenti: Dario Nisoli e Ivan Castelli

