



CUORE BATTICUORE OdV

CALENDARIO GITE IN MONTAGNA 2025 – II Parte Settembre - ottobre

Sabato 6 Settembre – EF

Dalla MALGA LUNGA alle Pendici del MONTE SPARAVERA
Dislivello 96 m. – Lunghezza 5 km.- ore 3.00 A/R

PARTENZA ore 8,00

Sabato 13 Settembre - EF

GIRO delle CONTRADE di FONDRÀ
Dislivello 400 m. – lunghezza 10 km. - ore 5,00

PARTENZA ore 7,30

Sabato 20 Settembre - EF

Da VALSECCA a CAROSSO di Val Imagna
Dislivello m. 68 – Lunghezza 6,30 km. – ore 3,00 A/R

PARTENZA ore 8,00

Sabato 27 Settembre - EF

Sentiero 539A CORNALE di PRADALUNGA - GAVARNO
Dislivello m.400 – lunghezza 5,2 km.. ore 4,00

PARTENZA ore 8,00

Sabato 4 Ottobre – EF

SONGAVAZZO-SAN FERMO (Bossico)
Dislivello 550 m. – ore 4,30 A/R

PARTENZA ore 7,30

Sabato 11 ottobre - EF

LE CORNE di BISONE in Val San Martino
Dislivello compl..m. 620 – lunghezza 13 km. – ore 5,00 A/R

PARTENZA ore 7,30

Sabato 18 – Domenica 19 ottobre – GIORNATE DEL CUORE

Sabato 25 ottobre – EF

COLLI DI SAN FERMO – giro ad anello
Dislivello compl.: **417 m.** – lungh. **8 Km .** - ore **4,00**

PARTENZA ore 7,30

N.B.: Il programma non dovrebbe subire variazioni; tuttavia per informazioni e descrizioni dettagliate delle escursioni si consiglia di consultare preventivamente i programmi che mensilmente saranno a disposizione presso la sede e sul sito dell'Associazione: www.cuorebatticuore.net

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

1- I SOCI PARTECIPANTI DEVONO ESSERE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO A CUOREBATTICUORE ED IN POSSESSO DEL CERTIFICATO MEDICO.

2-Le escursioni, che si effettuano **nelle giornate di sabato**, sono generalmente di grado di difficoltà **Facile (EF=** Percorso turistico senza difficoltà, adatto a tutti) o **Medio (EM=** Percorso escursionistico su sentiero che può essere faticoso ma non esposto; adatto a chi è abituato a camminare senza difficoltà anche per parecchie ore di seguito). I partecipanti sono comunque invitati a prendere attenta visione delle caratteristiche dei percorsi per valutare l'impegno fisico richiesto. Una regolare partecipazione sarà utile per acquisire un graduale allenamento.

3-E' fondamentale un corretto equipaggiamento: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia. Si consiglia l'uso dei bastoncini. Di norma è previsto il pranzo al sacco; munirsi quindi di vivande e bevande.

4-Durante le escursioni i partecipanti sono tenuti a mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente e a non allontanarsi dal gruppo senza il permesso dei coordinatori ,che non hanno comunque alcuna responsabilità per fatti derivanti da imprudenza o imperizia. L'andatura deve mantenersi sul ritmo di chi cammina più piano.

5-Il luogo di ritrovo (15 minuti prima della partenza) è presso il **Parcheggio ATB di via Croce Rossa**. Il trasporto è effettuato con mezzi propri e con ripartizione delle spese di viaggio. Non saranno effettuate soste intermedie durante i trasferimenti in auto, salvo estreme necessità. Colazioni quindi prima della partenza.

6-Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. E' pertanto consigliabile informarsi il venerdì precedente presso la Sede (al mattino) tel. 035 210743, oppure presso i coordinatori: Dino Salvi 035 460306 – cell. 3480481007

7-Le quote altimetriche e gli orari di percorrenza sono ricavati da guide di autori diversi. Sono pertanto possibili discordanze tra il reale e le quote ed orari indicati. Qualche metro od una decina di minuti in eccesso od in difetto non tolgono ne aggiungono valore alla gita.

AVVISO IMPORTANTE: COLORO CHE INTENDONO ADERIRE ALLE ESCURSIONI SONO PREGATI DI COMUNICARE IL GIORNO PRIMA DELLA GITA LA PROPRIA PARTECIPAZIONE AL COORDINATORE.

