

### Domenica 13 Gennaio

PREALPI TREVIGIANE Diff. EAI

#### MONTE ZOGO

**Itinerario:** Milies 680m - Casera Col da Fi 993m - Monte Zogo 1394m - Valpiana 762m - Milies 680m

**Cartografia:** ed. Tabacco 1:25000 foglio N°68

**Tempi di percorrenza** 4,5 h

**Dislivello:** + 720 m - 720 m

**Equipaggiamento:** Normale da esc. Invernale

**Responsabili:** AE-EAI FABRIZIO FRANZOI

### Domenica 27 Gennaio

LAGORAI Diff. EAI

#### MALGA CAGNON

**Itinerario:** Rist. Malga Baessa 1320m - Malga Cagnon di Sopra 1886m - ritorno per il medesimo itinerario

**Cartografia:** ed. Tabacco 1:25000 foglio N°58

**Tempi di percorrenza** 4,5 h

**Dislivello:** +580m -580m

**Equipaggiamento:** Normale da esc. Invernale

**Responsabili:** AE-EAI GIANCARLO CRISTOFOLI PRAT

### Domenica 10 Febbraio

PALE DI SAN MARTINO Diff. EAI

#### CIMA COSTAZZA

**Itinerario:** Pian dei Casoni 1676m - M.ga Venegia 1778m - M.ga Venegiota 1824 m - Baita Segantini 2174 m - Cima Costazza 2282 m - ritorno per il medesimo itinerario

**Cartografia:** ed. Tabacco 1:25000 foglio N°22

**Tempi di percorrenza** 4 h

**Dislivello:** + 600m - 600m

**Equipaggiamento:** Normale da esc. Invernale

**Responsabili:** ONC GIUMAN STEFANIA

### Domenica 24 Febbraio

MONTI LESSINI Diff. EAI

#### MONTE SPARAVIERI

**Itinerario:** SP6 1560m - Podesteria 1655m - Monte Sparavieri 1797m - Loc. San Giorgio 1500m

**Cartografia:** ed. Tabacco 1:25000 foglio N°59

**Tempi di percorrenza** 4 h

**Dislivello:** +350 m -350 m

**Equipaggiamento:** Normale da esc. Invernale

**Responsabili:** AE-EAI FABRIZIO FRANZOI

### Domenica 10 Marzo

CIMA D'ASTA Diff. EAI

#### MALGA TOLVA'

**Itinerario:** Val Malene 1123m - Malga Tolva' 1580m - ritorno per il medesimo itinerario

**Cartografia:** ed. Tabacco 1:25000 foglio N°58

**Tempi di percorrenza** 4h

**Dislivello:** +450m -450m

**Equipaggiamento:** Normale da esc. Invernale

**Responsabili:** AE-EAI GIANCARLO CRISTOFOLI PRAT

### Abbigliamento e attrezzatura

- scarponi da montagna caldi e impermeabili
  - calzettoni sintetici in tessuto termico e traspirante
  - ghette impermeabili
  - pantaloni o salopette in tessuto idrorepellente possibilmente poco imbottiti.
  - maglietta intimo in tessuto sintetico che consenta una buona traspirazione dell'umidità verso l'esterno mantenendo così il corpo asciutto
  - pile di media pesantezza
  - giacca a vento non troppo pesante
  - mantellina impermeabile
  - guanti impermeabili (anche guanti da sci)
  - berretto in tessuto sintetico o pile
  - occhiali da sole ad alta protezione ai raggi UV
  - zaino capacità max. 40/45 litri
  - bastoncini telescopici con rotelle da neve oppure, in alternativa bastoni da sci
  - racchette da neve
  - borraccia o thermos
  - biancheria di ricambio (da lasciare in pullman)
  - crema solare
  - cordino lungo circa 2 m per fissare le racchette allo zaino quando non si usano
- Per le escursioni di due giorni:
- set per pulizia personale
  - scarpe e tuta da ginnastica da portare in rifugio
  - lampada frontale (con le batterie cariche)
  - sacco lenzuolo per il pernottamento in rifugio (i sacchi lenzuolo sono disponibili anche in sede).

### Alimentazione

Pranzo al sacco composto da cibi leggeri, facilmente digeribili e di rapida assimilazione ma energetici e nutrienti; ad esempio: frutta secca, muesli, biscotti, secchi, frutta disidratata, cioccolato, barrette energetiche. Da bere: succhi di frutta o tè caldo.(assolutamente da evitare le bevande alcoliche).

**Si ricorda ai soci che abbiano intenzione di partecipare alle escursioni che il programma descritto potrà essere soggetto a variazioni sia di percorso, sia di data, sia di destinazione. Tali modifiche, determinate da situazioni climatiche, nevose, logistiche, di sicurezza o di altra natura sono soggette a insindacabile giudizio del responsabile dell'escursione.**