



CAI Sesto Calende

Sede: via Piave, 113 Loc. San Giorgio – 21018 Sesto C.de – VA - Tel. +39 0331.921230



Proposte di Escursione

Nome Coordinatore/i		Cellulare
Meta (1)		
Periodo (2)	Tipo di attività (3)	
Luogo/Valle/Gruppo Montuoso/Provincia (4)		
TIPOLOGIA dell' ITINERARIO:	anello <input type="checkbox"/> andata e ritorno <input type="checkbox"/> traversata <input type="checkbox"/> <i>pernottam. in rifugio</i> <input type="checkbox"/>	
Difficoltà (E,EE,F...) (5)	Inter sezionale con	
Quota Massima (m)	Dislivello (m) (6)	Totale delle salite
Lunghezza (km)	Durata (h) (7)	A/R comprese le soste

Descrizione itinerario (accattivante) da inserire nel libretto delle attività sezionali: (8)

(luogo di partenza, tipo di sentiero, note sul percorso e difficoltà, attrezzatura ecc)



NOTE PER LA COMPILAZIONE

(1) indicare un titolo per una possibile relazione/pubblicazione ES: Traversta Veglia-Devero-Veglia

(2) Periodo in cui si vuole proporre l'uscita (ES: Aprile – Giugno)

(3) Attività possono essere: Escursionismo, Ciaspole, Alpinismo, Sci Alpino, Fondo, Speleo

(4) Indicazione di massima della zona dell'escursione

(5) Utilizzare la **classificazione** CAI: **T** (turistica), **E** (escursionistica), **E/EE** (escursionistica con alcune difficoltà nel percorso), **EE** (escursionisti esperti), **EEA** (escursionisti esperti con attrezzature per via ferrata), **EAI** (escursione in ambiente innevato con ciaspole), **F** (alpinistica facile), ecc

(6) I **dislivelli** si calcolano **sommando i parziali di tutti i tratti** in salita e di quelli in discesa, arrotondati alla decina superiore (es: 724 m --> 730 m). **Non limitarsi** quindi a calcolare la differenza fra la quota del punto più elevato e quella del luogo di partenza.

(7) Per **durata totale** dell'escursione si intende **“il tempo effettivo di percorrenza impiegato da un gruppo variegato”**, incluse le usuali brevi soste ed escluse quelle per consumare il pranzo o per effettuare la programmata visita a un particolare sito. I tempi medi di percorrenza di un sentiero, si possono stimare in base all'esperienza, oppure considerando:

- Un escursionista mediamente allenato, in un'ora di cammino su facile sentiero, in salita, guadagna in quota circa 350 metri, mentre in discesa si abbassa di circa 500 metri.
- Se l'itinerario si svolge a quote superiori ai 2800-3000 metri egli percorre rispettivamente 250-300 metri in salita e 400-450 metri in discesa.
- Se il percorso è ondulato o piano e non presenta difficoltà che richiedano particolari attenzioni, il tempo di percorrenza deve fare riferimento ai chilometri percorsi; 3,5-4 km l'ora.

(8) Indicare i luoghi principali toccati dal percorso con la relativa quota tra parentesi.

Esempio 1: “Ponte Aiello (690m), Costa della Praina, Raianetta (1632m)”. **Ritorno sul medesimo percorso.**

Esempio 2: “SP31 Oasi WWF Polveracchio (760m), Varco Sellara (1067m), Eremo di San Michele (1100), Piano di Montenero (1081m), Piano Canale (870m), Grotta Prufunnata (922m), Contrada San Pietro (545m)”

Altre informazioni utili alla comprensione dell'escursione da parte di chi stila il programma (es. numeri dei sentieri, possibili varianti, ecc.)

Deve essere aggiunta una breve descrizione (possibilmente accattivante) della escursione proposta (dal punto di vista del: percorso, paesaggio, storia, cultura ecc) finalizzata ad aiutare la pubblicazione su sito mail social network.