



# Programma attività GPS delle cime

## Stagione invernale 2023 - 2024

DATA	ATTIVITÀ	CAPO GITA	SCALA CAS
Domenica 10.12.2023	<u>Racchettata: San Bernardino - Valeten - Furestin - Suossa 1'600 m.s.m. San Bernardino</u> Racchettata nei dintorni di San Bernardino, Valeten - Furestin - Suossa. Spuntino individuale al sacco. Aperitivo / Pranzo in compagnia all'Alpe de Pian Doss a San Bernardino (a carico dei partecipanti). Salita e discesa +/- ca. 300 metri di dislivello. Totale 2 ore di marcia pause escluse. Ritrovo presso l'Ostello di San Bernardino ore 09.00	Nicola 078 788 82 32	WT2
Giovedì 14.12.2023	<u>Teoria valanga con colonna di soccorso San Bernardino</u> Ritrovo centrale OIM Arabella 18.30	Christian 076 394 14 67	---
Venerdì 29.12.2023	<u>Arrampicata - Ghiaccio</u> Primi passi nel mondo dell'arrampicata su ghiaccio Ritrovo Migrolino, San Bernardino 13.00 Portare: casco, imbrago, ramponi, indumenti molto caldi, buoni scarponi da altamontagna (ev. piccozze)	Christian 076 394 14 67	Per tutti
Mercoledì 03.01.2024	<u>Scialpinismo - Piz Uccello 2718 m.s.m.</u> Pelle di foca da San Bernardino, Vignun Pranzo individuale al sacco. Ritrovo parcheggio Piancales 07.00 Salita e discesa +/- ca. 1'100 metri di dislivello. Totale salita 3.1/2 ore di marcia pause escluse.	Christian 076 394 14 67	AD
Giovedì 04.01.2024	<u>Serata con l'Alpinista Italiano Marco Confortola - Ostello: San Bernardino</u> Famoso alpinista ad aver scalato senza ossigeno 13 vette oltre gli 8'000m. Entrata libera, ev. offerte gradite. Dalle ore 20.00 alle ore 22.30. Ritrovo presso l'Ostello di San Bernardino ore 20.00	-----	---
Domenica 14.01.2024	<u>Racchettata: Pian San Giacomo 1'190 m.s.m. - San Bernardino 1'600 m.s.m. -</u> Racchettata da Pian San Giacomo verso San Bernardino. Percorrendo la strada forestale de Pignela. Spuntino individuale al sacco. Aperitivo / Pranzo da definire (a carico dei partecipanti). Salita e discesa +/- ca. 400 metri di dislivello. Totale 2 ore di marcia pause escluse. Ritrovo presso i parcheggi a Spina ore 09.00 Organizzare con il Capo gita i veicoli per l'andata e il ritorno.	Nicola 078 788 82 32	WT2
Sabato 03.02.2024	<u>Scialpinismo - Zapporthorn 3155 m.s.m.</u> Pelle di foca da San Bernardino Pranzo individuale al sacco. Ritrovo Migrolino, San Bernardino 07.00 Salita e discesa +/- 1550 metri di dislivello. Totale salita 5 ore di marcia pause escluse.	Christian 076 394 14 67	PD
Domenica 18.02.2024	<u>Racchettata: San Bernardino - Passo del San Bernardino 2'066 m.s.m. - San Bernardino</u> Racchettata da San Bernardino Villaggio ed arrivo al Passo del San Bernardino. Ritorno percorrendo la stessa via. Pranzo individuale al sacco. Salita e discesa +/- ca. 500 metri di dislivello. Totale 4 ore di marcia pause escluse. Ritrovo presso l'Ostello di San Bernardino ore 08.00	Silvano 079 485 22 49	WT2
Sabato 24.02.2024	<u>Racchettata al chiar di luna: San Bernardino - Acubona - Pian Cales - Pian Doss - e ritorno</u> Racchettata nei dintorni di San Bernardino Rientro al Villaggio con cena da definire (a carico dei partecipanti). Salita e discesa +/- ca. 150 metri di dislivello. Totale ca. 2 ore di marcia pause escluse. Ritrovo posteggio Ostello ore 20.00.	Floriano 079 607 54 58 Dante 079 514 51 15	WT2
Domenica 17.03.2024	<u>Racchettata: Hinterrhein - Passo del San Bernardino 2'066 m.s.m. - San Bernardino</u> Racchettata da Hinterrhein verso il Passo del San Bernardino e arrivo a San Bernardino Villaggio. Pranzo individuale al sacco. Salita e discesa +/- ca. 500 metri di dislivello. Totale 4 ore di marcia pause escluse. Ritrovo presso l'Ostello di San Bernardino ore 09.00 Organizzare con il Capo gita i veicoli per l'andata e il ritorno.	Silvano 079 485 22 49	WT2
Sabato 23.03.2024	<u>Scialpinismo - Culinario al chiaro di luna - Monte Spluga</u> Pelle di foca da Splügen attraverso il Passo dello Spluga fino a Montespluga Cena in compagnia+ ev. pernottamento (a carico dei partecipanti) Partenza posteggio impianti sci a Splügen ore 17.00 Salita e discesa +/- ca. 1'300 metri di dislivello. Totale salita 3 ore di marcia pause escluse. <u>Possibile cambiamento di programma in base alla data di apertura dei ristoranti sul Monte Spluga!</u>	Floriano 079 607 54 58	PD

La partecipazione alle gite è valida ai soci GPS che hanno pagato la tassa sociale annuale di CHF 20.-.

Per l'adesione alla società: <https://www.gpsdellecime.ch/contact/>

Il presente programma può subire modifiche in base alla meteo e/o al numero di partecipanti (minimo/massimo per ogni gita 3/10 persone).

Iscrizioni e informazioni dettagliate delle gite sono da fare direttamente al capo gita.

Vi raccomandiamo di verificare se l'itinerario è adatto alle vostre capacità (dislivello / durata di marcia) e di avere l'equipaggiamento adeguato: scarponi da montagna o da trekking, racchette, sci, bastoni, vestiti adatti alla stagione, zaino comodo con pranzo al sacco e bibite, protezioni contro la pioggia, il sole e il vento, farmacia personale (in particolare medicinali), [pala, sonda e ARTVA \(ricerca persone\)](#).

La partecipazione alle gite avviene a proprio rischio. I partecipanti devono provvedere autonomamente ad una copertura assicurativa adeguata, in particolare contro gli infortuni e per le spese di recupero.

Il capo gita può decidere di annullare, cambiare e/o accorciare l'itinerario se la meteo è incerta e/o se i partecipanti presentano stanchezza e/o insicurezza; anche se non dovessero essere correttamente equipaggiati per il tipo di percorso scelto dal capo gita.

#### Scala difficoltà CAS:

WT2: Escursione con racchette - Pendii ripidi (> 25°) nelle immediate vicinanze, conoscenze base nella valutazione del pericolo di valanghe.

PD: Buon sciatore - Scialpinismo poco difficile ./ AD: Buon sciatore - Scialpinismo abbastanza difficile, pendenze fra 20° a 30°, possibili inversioni difficili!