

## 17-18 Giugno 2023- Weekend adrenalinico in Val D'Aosta

Sabato: Ferrata Garda al Rifugio Monzino

Sabato: Mountain-bike – Col Fetita (Ao)

Sabato: Canyoning Sporting Spirit sul torrente Chalamy in Valle d'Aosta - ChampdePraz (Ao)

Domenica: Rafting – Morgex (Ao)

Ciao a tutti, proseguono le proposte per i nostri soci come da programma CAI Sezione Carate Brianza 2023 (scaricabile dal ns. sito <https://www.caicaratebrianza.it>).

Questa volta si tratta di un weekend tutto particolare, denominato “adrenalinico”.

Il 17 e 18 giugno andremo in Valle D'Aosta. Dedicheremo il sabato per diverse attività e specialità.

- Il gruppo salirà alla Ferrata Garda al Rifugio Monzino
- Il gruppo MTB salirà al Col Fetita (Ao)
- Il gruppo Canyoning scenderà il torrente Chalamy

Tutti insieme ci ritroveremo poi a Morgex per passare una bella serata e nottata in compagnia.

La domenica mattina ci avventureremo sulla Dora Baltea per un entusiasmante discesa in rafting.

Per chi lo desidera è possibile partecipare anche a solo una di queste attività

**Per aderire a queste manifestazioni chiediamo di confermare aggiungendosi ai gruppi dedicati che verranno postati sui gruppi WhatsApp.**

**Per l'organizzazione logistica e per il pernottamento in tenda chiediamo conferma entro venerdì 9/06. Entro tale data chiediamo anche il pagamento della quota per chi vorrà fare Rafting.**

**Dopo tale data lasciamo piena autonomia per le prenotazioni.**

### Logistica

**Partenza**

Sabato 17 giugno ore 6:00 - Sede C.A.I - Via Cusani, 2 – Carate B.za

**Rientro**

Domenica 18 giugno ore 18:30 (previsto)

**Mezzi**

Propri

**Pernottamento**

Autonomo. Consigliamo:

- Campeggio Green Park Village Via dei Romani, 4, 11015 La Salle AO tel. 0165861300 sia per Tende che per Stanze
  - Ostello di Arpy 11017 Arpy AO tel. 3336360141
  - Locanda Lo Fòo Frazione Challancin, 120, 11015 La Salle AO tel.329 165 1067
- Verrà comunicato sul gruppo. La scelta sarà tra:
- Ristorante/Pizzeria La Macina Via Col De Bard, 1, 11015 La Salle AO
  - Trattoria Da Beppe Via dei Trinceramenti, 8, 11017 Morgex AO

## Cena



17 Giugno 2023

Ferrata Garda al Rifugio Monzino - Val Vény (Ao)

## Logistica

**Partenza**

Ore 6:00 - Sede C.A.I - Via Cusani, 2 – Carate Brianza

**Rientro**

per i partecipanti alla ferrata: sabato ore 18.00 (previsto)

per i partecipanti week-end adrenalinico: domenica ore 18.00 (previsto)

**Mezzi**

Propri

## Ferrata

**Partenza**

Raggiunti i casolari di Freney che si trovano lungo la Val Vény nel comune di Courmayeur (Ao), parcheggiare l'auto dopo il bar Promotton nel parcheggio sulla destra (nei pressi dell'area pic-nic) o negli spazi a bordo strada.

<https://www.google.it/maps/place/45%C2%B047'29.7%22N+6%C2%B054'34.2%22E/@45.790986,6.9089732,17z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d45.79158!4d6.90949?hl=en>

**Arrivo**

Stesso punto di partenza.

**Meta**

La Ferrata Garda sale al Rifugio Monzino (mt. 2.590), il suo percorso suggestivo, si sviluppa sotto alcune montagne fra le più imponenti del Gruppo del Monte Bianco, dove si potrà godere un ottimo panorama.

**Avvicinamento**

45 minuti ca.

**Ferrata**

1,15 ore ca.

**Dislivello Ferrata**

300 metri

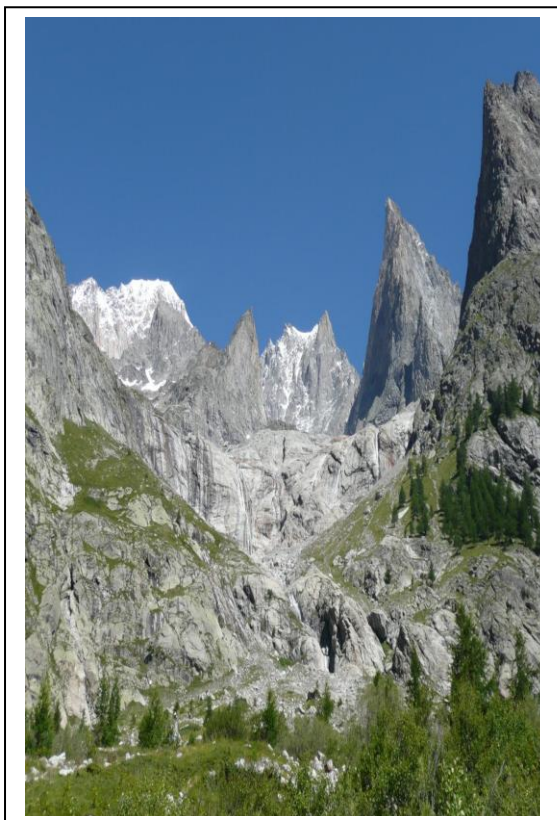
**Itinerario**

4,30 ore ca.

<b>Dislivello itinerario</b>	1.000 metri
<b>Altitudine max</b>	2.561 metri
<b>Lunghezza</b>	8,9 Km.
<b>Difficoltà</b>	EEA-F Ferrata facile.

Ciao a tutti, proseguono le proposte per i ferratisti del **Gruppo Ferrate della Sezione CAI di Carate Brianza**: come da programma CAI Sezione Carate Brianza 2023 (scaricabile dal ns. sito <https://www.caicaratebrianza.it>) propone per il 17 e 18 Giugno un piacevole weekend adrenalinico in Valle D'Aosta: sabato 17 la Ferrata Garda al Rifugio Monzino in Val Veny (Ao).

La ferrata Garda, nonostante le modeste difficoltà tecniche è considerata facile. Il rifugio, molto bello, è un ottimo punto di osservazione del versante italiano del Monte Bianco.



**Avvicinamento:** prendere il sentiero che ci permetterà di attraversare due ponti: prima quello sul torrente Dora di Veny, poi quello del torrente Miage; successivamente deviare a sinistra (seguendo il sentiero nr. 16 per il Rifugio Monzino). Proseguire nel bosco fino all'attraversamento del ponticello sul torrente di Freney (bolli gialli) risalendo la pietraia, poco oltre abbandonare il sentiero che conduce al Lago delle Marmotte svoltando a destra (indicazioni per il Rifugio Monzino). Raggiungeremo in breve il primo tratto della via ferrata (45 minuti dal parcheggio).

**Ferrata:** inizia con una parete diagonale attrezzata da alcune staffe metalliche. Terminata la parete, gireremo a destra lungo una cengia per poi riattaccare in verticale una parete di circa 70 mt. Qui noteremo due possibilità: il consiglio è di procedere con il tratto a destra in salita e quello a sinistra (il tracciato originario) in discesa. Le attrezzature terminano momentaneamente: prendere il sentiero fino al nuovo tratto attrezzato che ci porterà ad un terrazzino dal quale riprenderemo il sentiero che ci farà giungere al terzo tratto della ferrata. Superati alcuni gradini verticali, procederemo su una costola riattaccando una parete oltre la quale intravedremo il rifugio; proseguendo sul sentiero pietroso fino agli ultimi metri di attrezzatura metallica risaliremo un camino e un paio di placche inclinate raggiungeremo il sentiero che ci condurrà al rifugio

Monzino posto alla base del Monte Bianco (1h 30' dall'attacco - 2h dal parcheggio).

**Discesa:** lungo il sentiero di andata in cui un pezzo è possibile percorrerlo sulla vecchia variante per evitare intasamenti nella lunga parete verticale (1h 45' dal rifugio Monzino - ca 4h 30 totali).

Buon divertimento !

**IS Cesana Maurizio**

Fonti: <https://www.ferrate365.it/vie-ferrate/ferrata-garda-rifugio-monzino/>  
<https://www.gulliver.it/itinerari/monzino-rifugio-via-ferrata-franco-garda/>

Traccia GPX: <https://www.ferrate365.it/wp-content/uploads/Traccia-Ferrata-Monzino.gpx>

Traccia KMZ: <https://www.ferrate365.it/wp-content/uploads/Traccia-Ferrata-Monzino-kmz.kmz>

## **18 giugno. Gruppo Rafting**

### **Logistica**

**Ritrovo:** Domenica 18 /06 ore 9:30 presso Rafting.it  
Via Saint Marc, 5, 11017 Morgex AO  
[Www.rafting.it](http://www.rafting.it) → [Come Raggiungerci.](#)

**Inizio attività:** Ore 10:00

**Percorso:** 9,3 Km

**Tempo complessivo:** 2,30 h.

**Tempo in fiume:** 1 h circa.

**Materiale:** costume da bagno; cuffia da piscina in tela; micropile o intimo termico da indossare sotto la muta; calze di cotone o termiche da poter bagnare; laccetto per gli occhiali da vista; necessario per la doccia.

**Prezzo:** euro 45,00



Siccome la Dora Baltea è un fiume di montagna a regime nivo-glaciale, pesca da un bacino idrico molto più vasto rispetto agli altri. Con i suoi 40 km, risulta quindi essere tra i primi come portata d'acqua. Tutto però dipende dall'altezza in cui si trova lo zero termico, ovvero quell'altitudine in cui la neve ed i ghiacci cominciano a sciogliersi. Il periodo in cui il livello normalmente è più alto è quello compreso tra le ultime due settimane di giugno e le prime due di luglio. Per chi vuole provare il brivido del rafting, ma senza esagerare. Il tratto Classico è panoramico, poichè si snoda nella parte bassa della Dora, tra incredibili paesaggi

naturali e castelli medievali. Perfetto per quelli che si avvicinano al rafting per la prima volta, ma su un vero torrente di montagna! Mettete quindi in conto qualche rapida!



**Programma:** Dopo una breve lezione sulle tecniche di conduzione, verrà assegnato il materiale nautico per poi partire con la discesa.

### **LA DISCESA**



#### **Azione e divertimento**

La discesa panoramica rafting CLASSICA rappresenta l'approccio ideale all'attività del Rafting in Valle d'Aosta. Il tratto della Dora Baltea compreso tra le Gole dell'Enfer nel tratto da Leverogne, nel comune di Arvier fino alla nostra base a Aymavilles, rappresenta il giusto compromesso per una CLASSICA esperienza di Rafting: emozionante e sicura. Anche per chi il fiume lo guarda solo dal ponte!

#### **Natura e monumenti**

Nel pieno della stagione navigherete immersi in paesaggi nascosti che si creano nel canyon chiamato de l'Enfer attraverso scenari naturali in un contesto carico di energia positiva e di vera simbiosi con la natura della Valle d'Aosta. I tipici castelli valdostani vi accompagnano lungo il percorso, a voi di vederli dal punto di vista più inusuale!

Buon divertimento!

**Consigliere di sezione: Riccardo Botta e Maurizio Cesana**

Fonti: [Www.rafting.it](http://www.rafting.it)

## **17 giugno. Gruppo Canyoning**

Canyoning Sporting Spirit sul torrente Chalamy in Valle d'Aosta - ChampdePraz (Ao)

Un percorso di canyoning per sportivi, amanti della montagna e per chi ama le sfide e le forti emozioni.

Salti e scivoli naturali fino a 12 m, calate in corda su pareti verticali fino a 33 m e tanto tanto divertimento!

Una guida esperta sarà sempre al tuo fianco per garantirti in ogni momento la massima sicurezza.

Adrenalina e avventura raggiungono il massimo livello con questo percorso di canyoning dedicato a sportivi e ad amanti della montagna. Ti aspettano emozioni, divertimento, sfida con sé stessi e stretto contatto con la natura!

Il torrente Chalamy, nei pressi del Parco Naturale Mont Avic, in Valle d'Aosta, è molto apprezzato dagli appassionati di canyoning perché promette percorsi vari, completi e ricchi di ostacoli da superare.

L'itinerario "SPORTING SPIRIT" alterna tratti ludici e tecnici in un susseguirsi di tuffi, scivoli, pareti verticali e calate in corda in autonomia. È pensato per spingerti a superare i tuoi limiti, rimanendo sempre in sicurezza grazie all'aiuto di guide esperte.

### **COSA FAREMO**

Ci incontreremo a Champdepraz (AO) e dopo le dovute presentazioni ci sposteremo in navetta per raggiungere un punto in prossimità del canyon. Indossate le mute e tutta l'attrezzatura necessaria, svolgeremo un briefing sulle norme di sicurezza e sulle tecniche di progressione.

Raggiungeremo il torrente Chalamy con qualche minuto di cammino e...via con l'avventura! Affronteremo un percorso di canyoning adrenalinico, completo e ricco di emozioni, con tuffi da sportoni di roccia alti fino a 10 metri e toboga lunghi fino a 12 metri, ovvero gli scivoli naturali scavati dal flusso dell'acqua.

Il percorso si sviluppa in modo progressivamente più complesso, con il primo tratto ludico e piuttosto semplice, fino ad arrivare ad un secondo tratto maggiormente tecnico, dove l'ambiente si fa più chiuso, le gole più profonde e le pareti più alte e verticali (fino a 33 metri). Le discese in corda verranno effettuate in autonomia, in modo da vivere sulla propria pelle l'emozione di una vera calata!

Le guide saranno sempre al nostro fianco per darci assistenza e supporto e i salti più alti potranno essere evitati, ma per un'esperienza davvero memorabile, il consiglio è quello di...buttarsi!

Al termine del percorso di canyoning torneremo alle auto, riconsegneremo l'attrezzatura e ci assisteremo. Per chiudere in bellezza la giornata, potremo rifocillarci in uno dei ristoranti e trattorie tipiche della zona consigliati dalla guida e proseguire per raggiungere il gruppo CAI Carate a Prè Saint Didier dove il giorno dopo ci si potrà cimentare in una discesa adrenalinica ingommonata su rapide impetuose della Dora Baltea.

L'attività ha una durata totale di 4 ore e mezza di cui 3 ore e mezza in acqua. Ritrovo a Verres (AO) alle ore 08,30 con mezzi propri.

**€ 90,00 a persona**

**Adesioni/Saldo entro e non oltre mercoledì 7 giugno 2023.**

**- Ricordiamo che i soci C.A.I. in regola con il tesseramento sono coperti, durante lo svolgimento dell'escursione, da una polizza infortuni**  
**- Eventuali partecipanti che non sono soci CAI, dovranno obbligatoriamente, o tesserarsi presso la sezione CAI, o chiedere di attivare la procedura assicurativa del CAI per la giornata di attività e che ha il costo di € 11,55 (7,50 per RC + 4,05 per Soccorso Alpino).**