

RIFUGIO ALLIEVI-BONACOSSA

SENTIERI SICURI MOUNTAIN FITNESS®

partenza: **SAN MARTINO**

923m

arrivo : **RIFUGIO ALLIEVI - BONACOSSA**

2385m

DISLIVELLO: + 1462m, - 50m

DISTANZA: km 9,200

TEMPO MAX DI SICUREZZA



FAMIGLIA /
Non allenato

5 h 30



TREKKER

4 h 15'



ATLETA

2 h 15'



ITINERARIO

Da San Martino si prosegue lungo la val di Mello sino alle baite di Cascina Piana (1092m) e poco dopo presso un grosso masso si devia a sinistra per la Val di Zocca. Il sentiero si innalza a tornanti a fianco di un impetuoso torrente, che si attraversa in alto prima della Casera di Zocca (1725m) e successivamente sbucare al Pian di Zocca (2070m). Si risale ancora un ripido pendio, e con un traverso a sinistra si giunge al rifugio Allievi-Bonacossa (2385m).

TEMPI E CONSUMI CALORICI (*)



Categoria

Famiglia /Non allenato

Trekker allenato

Atleta

Best Performance -

Tabella C.A.I.

Tempo

5h 30'

4h 15'

2h 15'

1h 20'

4h 00 circa

kcal

da 1700 a 1900

da 2000 a 2200

da 1800

da 1400

(*) I consumi calorici sono riferiti ad un escursionista di 70 kg - variano in funzione della pendenza, peso, zaino, vestiario, età e ritmo. Per personalizzarli calcolateli con il vostro peso complessivo. (esempio: 85kg = + 20% dei dati riportati in tabella)

La vostra prestazione

Più di 5 h - siete poco allenato o in sovrappeso. Avete consumato circa 1700 kcal in prevalenza grassi.

Meno di 4h - siete sui tempi di un buon camminatore. Avete consumato circa 2000 kcal al 50% tra grassi e zuccheri.

Discesa - calcolate circa il 50% del tempo di ascesa (atleta 40%) e il 30% del consumo calorico.

CONTATTI

RIFUGIO ALLIEVI - BONACOSSA : telefono: 0342 614200 –

Scheda percorso, mappa, tracciati GPS e copertura GSM: www.mountainfitness.org