

RIFUGIO GIANETTI

SENTIERI SICURI **M**OUNTAIN FITNESS®

partenza: **BAGNI DI MASINO**

1172m

arrivo: **RIFUGIO GIANETTI**

2534m

DISLIVELLO: + 1372m, - 50m

DISTANZA: km 5,500

TEMPO MAX DI SICUREZZA



FAMIGLIA /

Non allenato

4 h 30



TREKKER

3 h 15'



ATLETA

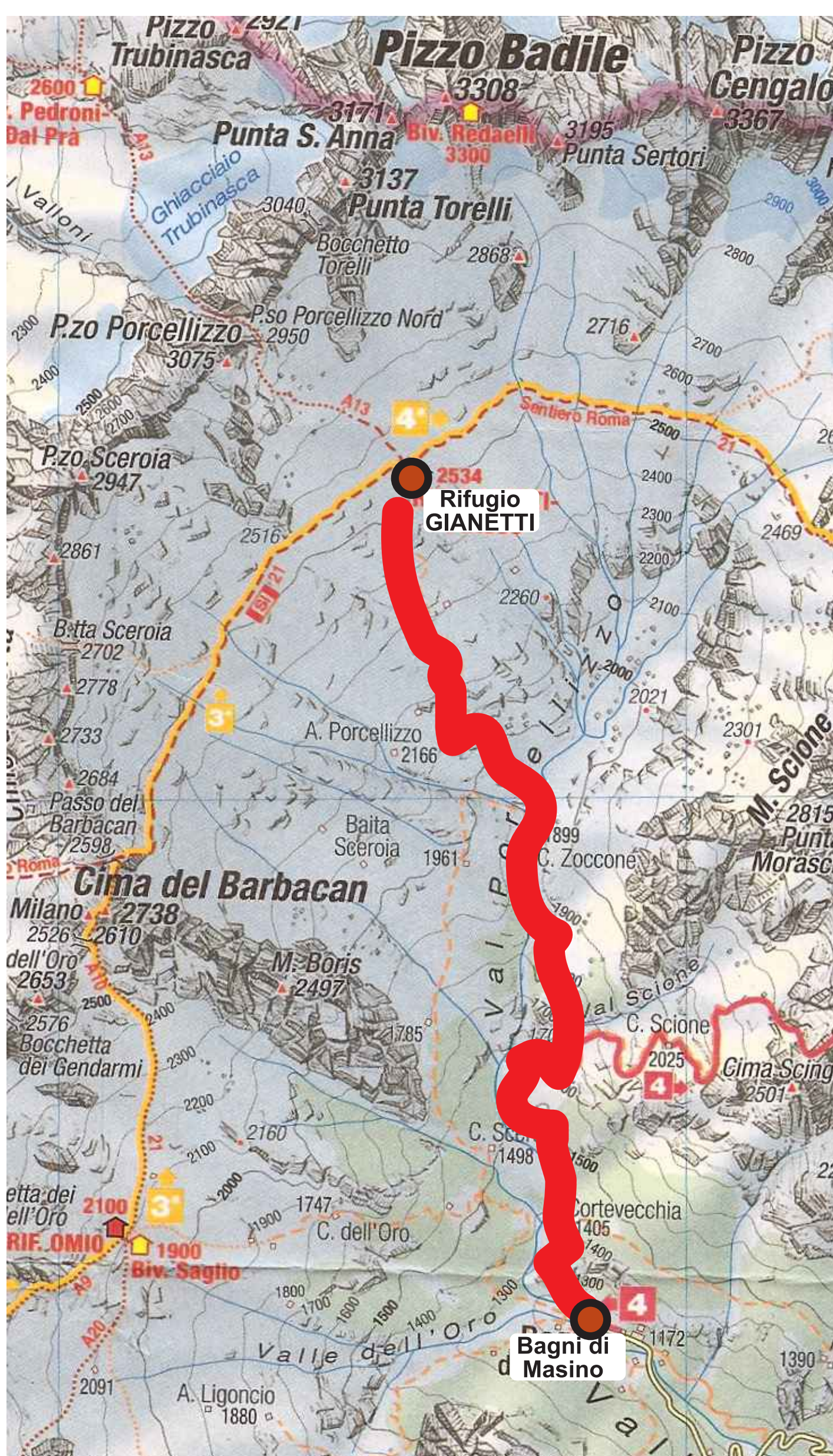
2 h 10'

ITINERARIO

Dai Bagni di Masino si percorre l'intera Val Porcellizzo lungo uno splendido sentiero risalente al 17° secolo.

Si cammina nel bosco fino al pianoro di Corte Vecchia (1405m). Tra radure e arbusti si raggiungono le Termopili, stretto passaggio tra due rocce e si continua lungo la valle arrivando alla Casera Zoccone (1899m).

Passato il ponte si risale il dosso sul versante opposto e con tornanti e una traversata si giunge al rifugio (2534m), alla base del Pizzo Badile, Cengalo e Gemelli.



TEMPI E CONSUMI CALORICI (*)



Categoria

Famiglia /Non allenato

Trekker allenato

Atleta

Best performance

Tabella C.A.I.

Tempo

4h 30'

3h 15'

2h 10'

1h 15'

3h 30' circa

kcal

da 1200 a 1500

da 1500 a 1700

da 1600

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 4 h - siete poco allenato o in sovrappeso. Avete consumato circa 1200 kcal in prevalenza grassi.

Meno di 3 h - siete sui tempi di un buon camminatore. Avete consumato circa 1500 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 GIANETTI: telefono: 0342 645161 – email: sport.fiorelli@virgilio.it.

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

tabella realizzata con il contributo di **cobat** Consorzio Nazionale per la raccolta, trattamento e riciclo di pile e apparecchiature elettroniche

www.cobat.it