

RIFUGIO OMIO

SENTIERI SICURI **M**OUNTAIN FITNESS®

partenza: **BAGNI DI MASINO** 1172m

arrivo: **RIFUGIO OMIO** 2108m

DISLIVELLO: + 936m

DISTANZA: km 3,750

TEMPO MAX DI SICUREZZA



**FAMIGLIA /
Non allenato**

3 h 00'



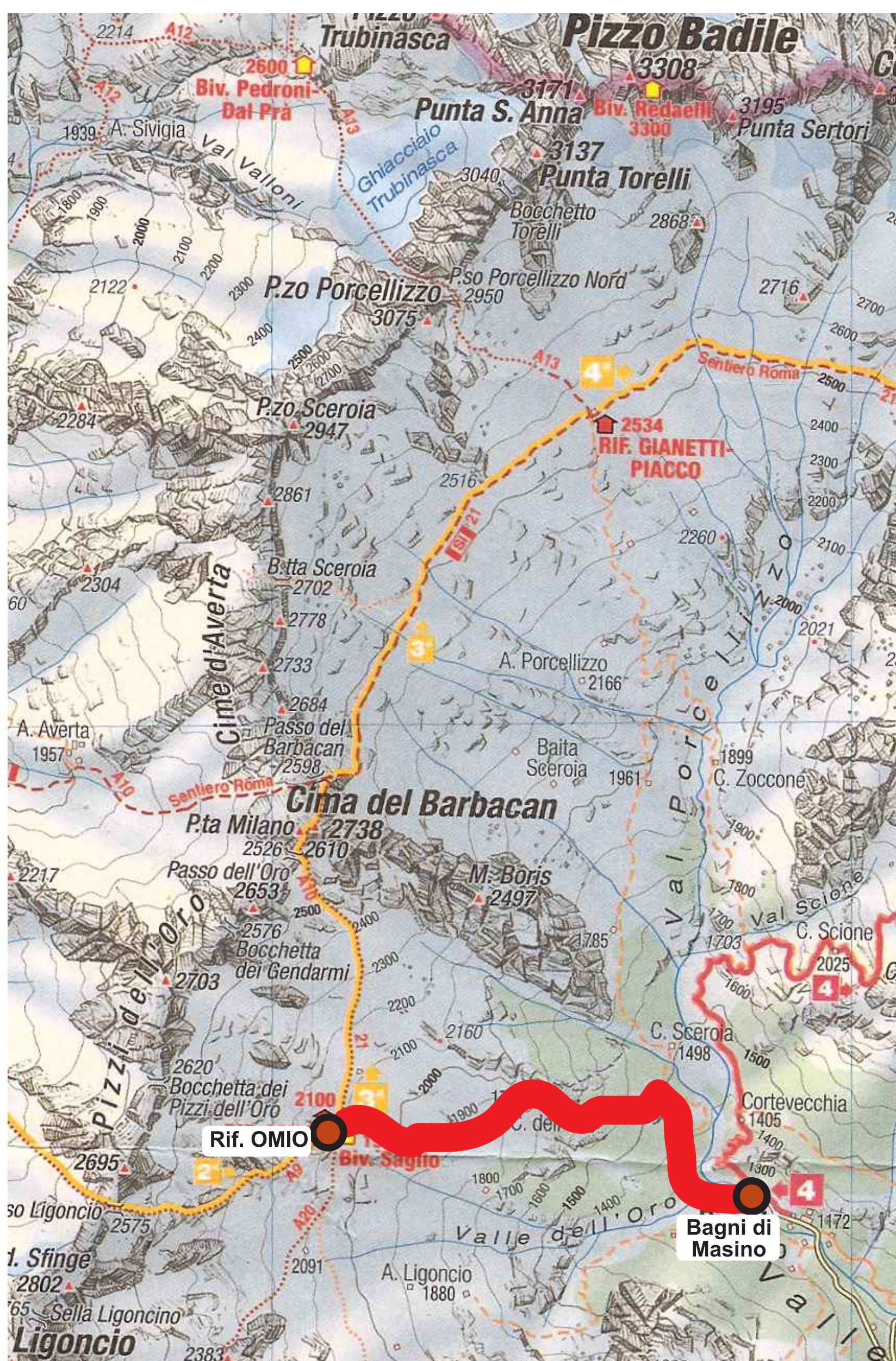
TREKKER

2 h 00'



ATLETA

1 h 15'



ITINERARIO

Il rifugio Omio è il più occidentale dei rifugi della Val Masino.

Dai Bagni di Masino il primo tratto di sentiero si sviluppa in un fresco e ripido bosco di abeti, faggi e betulle.

A metà percorso si arriva al pascolo del Pian del Fango e poco più avanti si intravede già la sagoma del rifugio Omio che si raggiunge salendo il pascolo dell'alpe Oro.

TEMPI E CONSUMI CALORICI (*)



Categoria

Famiglia /Non allenato

Trekker allenato

Atleta

Best Performance -

Tabella C.A.I.

Tempo

3h 00'

2h 00'

1h 15'

45'

2h 30' circa

kcal

da 800 a 900

da 900 a 1000

da 800

da 700

(*) 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 3 h - siete poco allenato o in sovrappeso. Avete consumato circa 800 kcal in prevalenza grassi.

Meno di 2 h - siete sui tempi di un buon camminatore. Avete consumato circa 900 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 OMIO: telefono: 0342 640020 – e mail: info@rifugioomio.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