

# 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'**



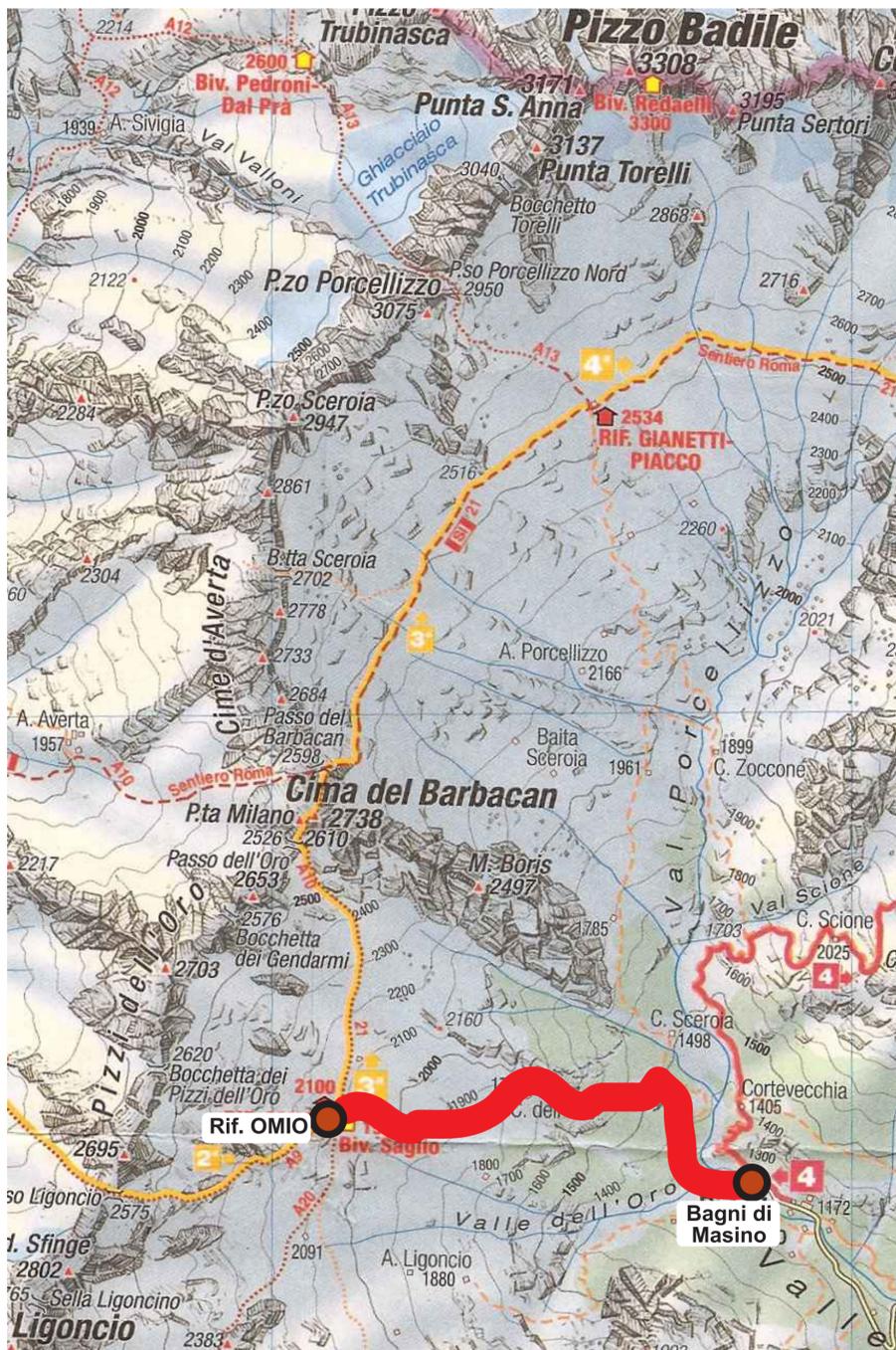
**TREKKER**

**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](mailto:info@rifugioomio.it)

Scheda percorso, mappa, tracciati GPS e copertura GSM: [www.mountainfitness.org](http://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](http://www.cobat.it)