

RIFUGIO PONTI

SENTIERI SICURI **M**OUNTAIN FITNESS®

partenza: **PREDA ROSSA**

1955m

arrivo: **RIFUGIO PONTI**

2559m

DISLIVELLO: + 670m, -50m

DISTANZA: km 4,300

TEMPO MAX DI SICUREZZA

ITINERARIO

Da Filorera (841m) si sale in auto nella Val di Sasso Bisolo e si prosegue nel vallone morenico di Preda Rossa a cui fa da sfondo la maestosa cima del Disgrazia.



**FAMIGLIA /
Non allenato**

2 h 30'



TREKKER

1 h 30'



ATLETA

55'

Dal parcheggio di Preda Rossa (1955m) a piedi si attraversa la piana, si supera un boschetto raggiungendo una successiva piana (2100m) e salendo tra enormi lastroni di granito e piccoli torrentelli si raggiunge il rifugio Ponti (2559m).



TEMPI E CONSUMI CALORICI (*) Preda Rossa - Rif. Ponti



Categoria	Tempo	kcal
Famiglia /Non allenato	2h 30'	da 750 a 900
Trekker allenato	1h 30'	da 800 a 900
Atleta	55'	da 700
Best performance	35'	da 600
Tabella C.A.I.	2h circa	

(*) 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 PONTI : telefono: 0342 - 640138 – email: rifugiocesareponti@tiscali.it

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