



CAI Sezione ALMESE

**Sabato
13 Febbraio
2016**

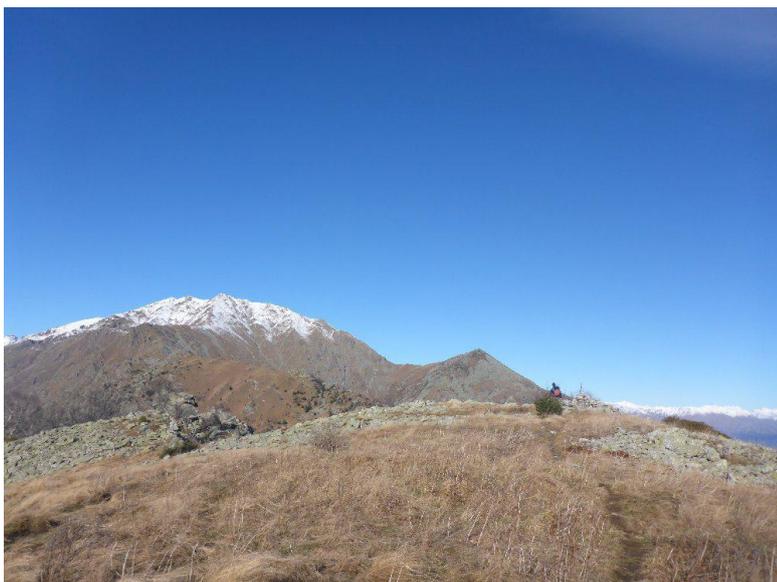
GITA SOCIALE

TRAIL RUNNING

MONTE SAPEI - ARPON

Da quest'anno il CAI Almese inserisce nel proprio calendario anche gite di Trail running.

Un appuntamento con cadenza mensile, a partire da uscite di 2/3 ore nei mesi invernali per finire con uscite estive in alta montagna che impegneranno tutto il giorno.



Seconda uscita del gruppo trail running sui monti di Rubiana. Partenza ore 8.30 dalla piazza di Rubiana (TO) con ritrovo 15 minuti prima.

L'itinerario percorrerà il bellissimo balcone che dalla borgata Giorda Superiore conduce a Favella, su circa 4Km tutti in piano e quindi molto corribili. Si salirà poi alle muande Soffietti per poi arrivare in cima al Monte Sapei dalla "classica" via del Civrari. Scesi al colle Arponetto prima e alle muande Arpone, da quest'ultimo si salirà in 5 minuti alla cima Arpon.

Se le condizioni meteo saranno favorevoli e non ci sarà neve sul percorso, questo è l'itinerario previsto, che svilupperà all'incirca 18Km e 1000D+ (Tempo stimato di percorrenza 3-4 ore)



INDICAZIONI GENERALI GITA

- A chi è rivolta:** Runner / Escursionisti anche non esperti
- Attrezzatura:** Abbigliamento comodo da corsa / escursionismo adatto alle temperature del periodo. Scarpe da trail. Zaino con riserva d'acqua, eventuali barrette / gels energetici.
- Per partecipare** La partecipazione alla gita è libera e aperta a tutti. E' sufficiente prenotare la gita, contattando i referenti, **entro il mercoledì precedente alla gita**. Per i NON soci CAI è necessario versare quota assicurativa di € 8,00 (a persona).

Referente gita :

Luca MONTABONE cell. 333 233 43 18

gite@caialmese.it

Club Alpino Italiano

Sezione di Almeze

Via Roma, 4

10040 – Almeze (TO)

www.caialmese.it

www.facebook.com/CaiAlmeze

info@caialmese.it

TESSERAMENTO CAI 2016

- Soci Ordinari	€ 43,00
- Soci Familiari (maggiormente convivente con socio ordinario)	€ 22,00
- Soci Juniores (dai 18 ai 25 anni)	€ 22,00
- Soci Giovani (età inferiore a 18 anni)	€ 16,00
- Dal secondo Socio Giovane	€ 9,00
- Ammissione nuovi Soci	€ 4,00