



C.A. I. – Club Alpino Italiano

Sezione di FOGGIA

TREKKING D'ALTA QUOTA NELLA VALLE DELL'ARBOLLE

(MONTE EMILIUS 3.559 M.S.L.M.)

VALLE D'AOSTA - 30 LUGLIO 3 AGOSTO 2017

SABATO 29 LUGLIO

Ore 23,00 (circa) Partenza in treno - vagone letto

Occorre verificare i treni notturni - vagone letto - in partenza da Foggia verso Torino o Milano (al momento non ancora pubblicati sul sito trenitalia).

DOMENICA 30 LUGLIO

In treno/bus

da Torino Porta Susa: prendere il bus Torino-Aosta (<http://www.savda.it>) scendere ad Aosta Stazione; raggiungere il piazzale della funivia (800 mt) e prendere la telecabina Aosta-Pila. Prendere la Seggiovia Chamolè

da Milano: Raggiungere la stazione di Milano; prendere la Metro e scendere a Lampugnano; alla stazione bus di Lampugnano prendere il bus Milano-Aosta (<http://www.savda.it>) e scendere ad Aosta Stazione; raggiungere il piazzale della funivia (800 mt) e prendere la telecabina Aosta-Pila. Prendere la Seggiovia Chamolè (Orario telecabina Aosta-Pila 8.00-12.45 14.15– 18.00 - Orario Seggiovia Chamolè 8.45 – 17.00)

Dalla stazione a monte della seggiovia seguire la chiara segnaletica per il Rifugio Arbolle (1h e 30 min di cammino, 500 mt di dislivello in salita), superando il lago Chamolè e scavalcando l'omonimo colle.

Ore 18,00 arrivo al Rifugio, sistemazione.

Ore 19,30 Cena "Carbonada Valdostana"
(Maccheroncini al ragù, Polenta e salsicetta o carbonada, Dessert/frutta)

Ore 21,00 Briefing escursione ad organizzarsi.

LUNEDÌ 31 LUGLIO

Ore 08,00 colazione,

Ore 08,30 Escursione trekking al **COLLE DEI TRE CAPPUCCINI (3.242 M.S.L.M.)**: difficoltà EE, tempo di percorrenza 5 ore, dislivello in salita 720 mt, n° itinerario 14; al rientro dal Colle dei Tre Cappuccini sosta al Lago Gelato e colazione a sacco fornita dal Rifugio Arbolle. Caratteristiche: andata e ritorno sullo stesso sentiero; presenza di brevi tratti esposti nell'ultimo tratto.

Ore 15,00 rientro al Rifugio.

Ore 16,00 Bagno nelle ghiacciate acque del lago Arbolle.

Ore 19,30 Cena "I Formaggi Re Valdostani"

(Penne al bleu d'Aoste, Omlette di patate o Tomino con patate, Dessert/frutta)

Ore 21,00 Proiezione del film "La conquista del K2" nella Sala Ricreativa del Rifugio

MARTEDÌ 1 AGOSTO

Ore 07,30 colazione,

Ore 08,00 Escursione **Via Ferrata del Monte Emilius (3.559 m.s.l.m.)**: difficoltà EEA, tempo di percorrenza 9 ore, dislivello in salita 1340 mt, durante l'escursione colazione a sacco fornita dal Rifugio Arbolle. Caratteristiche: giro ad anello con lunghi passaggi esposti attrezzati

In alternativa Escursione **Trekking Via Normale del Monte Emilius (3.559 m.s.l.m.)**: difficoltà EE, tempo di percorrenza 7 ore, dislivello in salita 1000 mt, durante l'escursione colazione a sacco fornita dal Rifugio Arbolle. Caratteristiche: andata e ritorno sullo stesso sentiero; presenza di tratti esposti.

Ore 17,00 rientro al Rifugio.

Ore 19,30 Cena "Valpellinense"

(Zuppa Valpellinentze, Arrosto con purè, Dessert/frutta)

Ore 21,00 Proiezione del film "Walter Bonatti" nella Sala Ricreativa del Rifugio

MERCOLEDÌ 2 AGOSTO

Ore 07,30 colazione,

Ore 08,00 Escursione **Trekking Anello Testa nera, Punta Valletta (3.091 m.s.l.m.) , Col Tsa Tzeche, Col Garin**: difficoltà EEA, tempo di percorrenza 6 ore, dislivello in salita 900 mt, n° itinerario 14-19°-2-TVC-18; durante l'escursione colazione a sacco fornita dal Rifugio Arbolle, caratteristiche: giro ad anello con alcuni passaggi esposti attrezzati

Ore 15,00 rientro al Rifugio.

Ore 19,30 Cena "Funghi e spadellata"

(Risotto ai funghi, Spadellata dell'Arbolle, Dessert/frutta)

Ore 21,00 Proiezione dei video e delle foto scattate durante le escursioni del C.A.I. Foggia nella Sala Ricreativa del Rifugio

GIOVEDÌ 3 AGOSTO

Ore 08,00 colazione

Ore 08,30 Mattinata al Lago Arbolle,

Ore 11,00 Partenza per Aosta, dal Rifugio Arbolle (2h di cammino, 150 mt di dislivello in salita, 800 mt in discesa), scavalcando il colle Chamolè e superando l'omonimo lago per giungere alla Stazione di monte della seggiovia per poi continuare il sentiero in discesa per raggiungere la stazione a monte della Telecabina, con questa scendere ad Aosta, dal piazzale d'arrivo raggiungere il piazzale della Autostazione (800 mt). Pranzo a sacco fornito dal Rifugio Arbolle.

Ore 15,00 Con Bus Savda raggiungere Milano o Torino.

Ore 21,00 Treno notturno - vagone letto

Occorre verificare i treni notturni - vagone letto - in partenza da Torino o Milano verso Foggia.

VENERDÌ 4 AGOSTO

Ore 06,00 Arrivo a Foggia - Stazione in prima mattinata.

ZAINO

Portare lo stretto necessario, considerare la disponibilità di ciabatte presso il Rifugio, la possibilità di acquisto in loco del sacco letto. Indumenti personali, asciugamani microfibra, beauty case, caricatori apparecchi elettronici, pile, Giacca a vento, scarponi montagna, cappello, occhiali, creme solari)

COSTI PROCAPITE

€ 180,00 (€ 45,00 al giorno) **RIFUGIO ARBOLLE** - Sistemazione in Stanze a 4 letti e Camerate - Obbligo di utilizzo Sacco Letto (acquistabile presso il Rifugio € 3,00) comprendenti:

- **Nr 4 pernottamenti del 30.07, 31.07, 01.08 e 02.08**
- **Nr 4 colazioni del 31.07, 01.08, 02.08 e 03.08,**
- **nr.4 colazioni a sacco del 31.07, 01.08, 02.08 e 03.08** (o pranzo in rifugio per chi non effettua le escursioni - bevande: escluse)
- **Nr . 4 cene del 30.07, 31.07, 01.08 e 02.08** (Bevande incluse: 1 lt di vino ogni 4 persone)

€ 120,00 COSTI ORIENTATIVI **TRENO A/R FOGGIA - MILANO (O TORINO) IN CUCCETTA**

€ 26,00 TRASFERIMENTI **BUS A/R MILANO (O TORINO) - AOSTA**

€ 16,00 **FUNIVIE E SEGGIOVIE A/R AOSTA - CHAMOLÈ**

RIFUGIO ARBOLLE ALTRE CARATTERISTICHE

Acqua del Rifugio e dei fontanili potabile. Il rifugio dispone di energia elettrica h24. Rete wi-fi disponibile in alcune ore del giorno e comunque garantito un PC presso il Rifugio connesso alla rete internet. Reti telefoniche dei maggiori gestori di telefonia mobile presenti all'interno del Rifugio o nelle immediate vicinanze

A disposizione degli ospiti del rifugio vi sono ciabatte.

A disposizione degli ospiti del rifugio c'è una **sala ricreativa** dove sono disponibili libri, riviste, proiezioni e giochi da tavolo tutti ispirati al tema montano.

Il rifugio dispone di una ampia sala con ampi finestroni con vista a 360° sulle montagne in cui vi è un Bar fornitissimo.

Il Rifugio è in piena esposizione al sole durante i mesi estivi dalle 08,00 alle 20,00 (metereologia permettendo), situato a 50 metri dall'omonimo lago con acque cristalline e balneabile (considerate acque di fusione dai nevai).

Al Rifugio Arbolle Tutti gli amici a 4 zampe sono i benvenuti! Ciotola, cibo e tappetino sono disponibili al Rifugio. Per ovvi motivi di reciproco rispetto, potranno essere ospitati nelle camere quaduple ad uso esclusivo (sarà necessario corrispondere un sovrapprezzo pari al 50% dei posti eventualmente rimasti liberi). Servizio Dog-Sitter: Molte escursioni con partenza dal Rifugio Arbolle non sono adatte ai nostri amici: se non volete rinunciare ad un'esperienza di alta montagna, è disponibile il servizio "Dog-sitter": il nostro personale, sotto la supervisione di Valentina, "veterinario-rifugista", provvederà ad accompagnare il vostro cane a fare una passeggiatina ogni 3-4 ore, fino al vostro ritorno. Il costo del servizio è di 10 € al giorno.

Avvertenze per gli allergici ed i celiaci: Si prega di comunicare al gestore eventuali patologie di natura allergica: nella cucina si utilizzano quotidianamente prodotti a base di latte, farine, frutta secca, lievito, etc.