

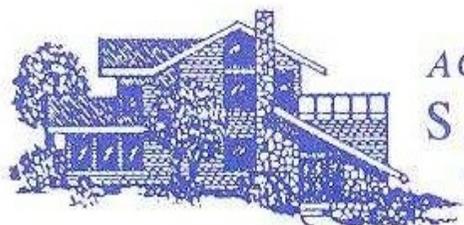


www.trofeodiescursionismo.it

www.avventurateam.it

info@avventurateam.it

345 8878787



AGENZIA D'AFFARI
SANT'ANNA
di NICOLINI VIRGINIO

*Intermediazioni Finanziarie ed Immobiliari
Compravendite Immobili e Locazioni*

Via Carducci 24 Tortona
0131 820 180



Scuola Nazionale

Istruttori di

Sopravvivenza



Quaderno di viaggio

Anno
2014

TROFEO

NAZIONALE

DI ESCURSIONISMO

12.13.14 GIUGNO 2014

*100 chilometri di sentieri
in autonomia
nella natura più bella*

Il libro di viaggio

Riporta le carte con i sentieri, che sono ben segnalati; è importante leggere e comprendere la carta.

Nel dubbio, ai bivi, aspettare gli accompagnatori dell'organizzazione.

Se siete da soli, avete dubbi e non potete aspettare, seguite il sentiero che sale.

Da Caldirola bisogna seguire il segnavia bianco/rosso con il numero 106; poi seguire il numero 200 fino al Monte Antola.

L'Alta Via dei Monti Liguri la si prende dopo Crocefieschi; prima bisogna seguire il segnavia con le due righe gialle fino ai due rombi gialli.

L'Alta Via vi porterà fino al Passo del Faiallo; da qui sarà facile arrivare ad Arenzano.

Se avete bisogno chiedete agli accompagnatori o telefonate ai numeri dell'organizzazione:

345 887 87 87

Non caricate lo zaino in modo eccessivo

Portatevi bottiglie d'acqua da mezzo litro

Portatevi cibo di emergenza da consumare sul percorso

La filosofia del camminare *del*

Trofeo di Escursionismo

Si fa tanto parlare di recupero del contatto con la natura; di mondo che si muove in modo troppo rapido e non dà modo di assaporare i profumi, i sapori e i panorami.

Camminare immersi nel silenzio della montagna, nell'ombra dei boschi o sotto il sole dei sentieri di quota riporta, anche se solo per tre giorni, alla dimensione giusta del contatto con la natura.

L'evoluzione del Trofeo da competizione di trail running a trekking di lunga percorrenza nasce proprio da questa nuova esigenza, continuamente espressa dai nostri fruitori, di un ritorno all'escursionismo come attività di rilassamento e di cura dalle nevrosi accumulate a causa del ritmo della vita odierna.

Dal camminare nascono sempre progetti; noi di Avventura Team ci vantiamo di ragionare con i piedi, proprio perché l'azione del camminare, magari da soli, permette di riascoltare la voce del nostro cervello.

Le grandi civiltà della storia dell'uomo sono nate dove l'uomo si muoveva per vivere: alla ricerca del pascolo migliore o inseguendo la preda durante la caccia.

Tre giorni per montagne e colline avendo come obiettivo personale l'arrivo in autonomia, stanchi e sporchi al mare: questo è il vero Trofeo che nessuna gara potrà mai sostituire.

L'organizzazione del cammino e del campo

Avventura Team ha previsto 2 soste notturne per permettere di riposarsi e riprendere il trekking il giorno successivo in forze e pronti a gustarsi tutta la bellezza che può offrire un territorio bello e per gran parte disabitato.

Il Trofeo Nazionale di Escursionismo è concepito come un lungo trekking in compagnia di istruttori nazionali di sopravvivenza e guide esperte che conoscono il lungo cammino.

Ogni tappa è lunga in media 35 chilometri; la prima, da Caldirola al Monte Antola si sviluppa su sentieri in quota, sui crinali che separano il Piemonte dalla Lombardia e dall'Emilia.

La seconda tappa, Antola - Passo dei Giovi, permette di scendere a quote che variano dagli 800 ai 500 metri.

La terza tappa si snoda tra prati e panorami verso il mare; dal Passo del Faiallo si scende decisamente e in modo costante verso il mare di Arenzano.

Da tener presente che, anche se si è nel mese di giugno, il tempo può cambiare in modo repentino, come sovente avviene in montagna; a 1600 metri, può nevicare e può fare freddo.

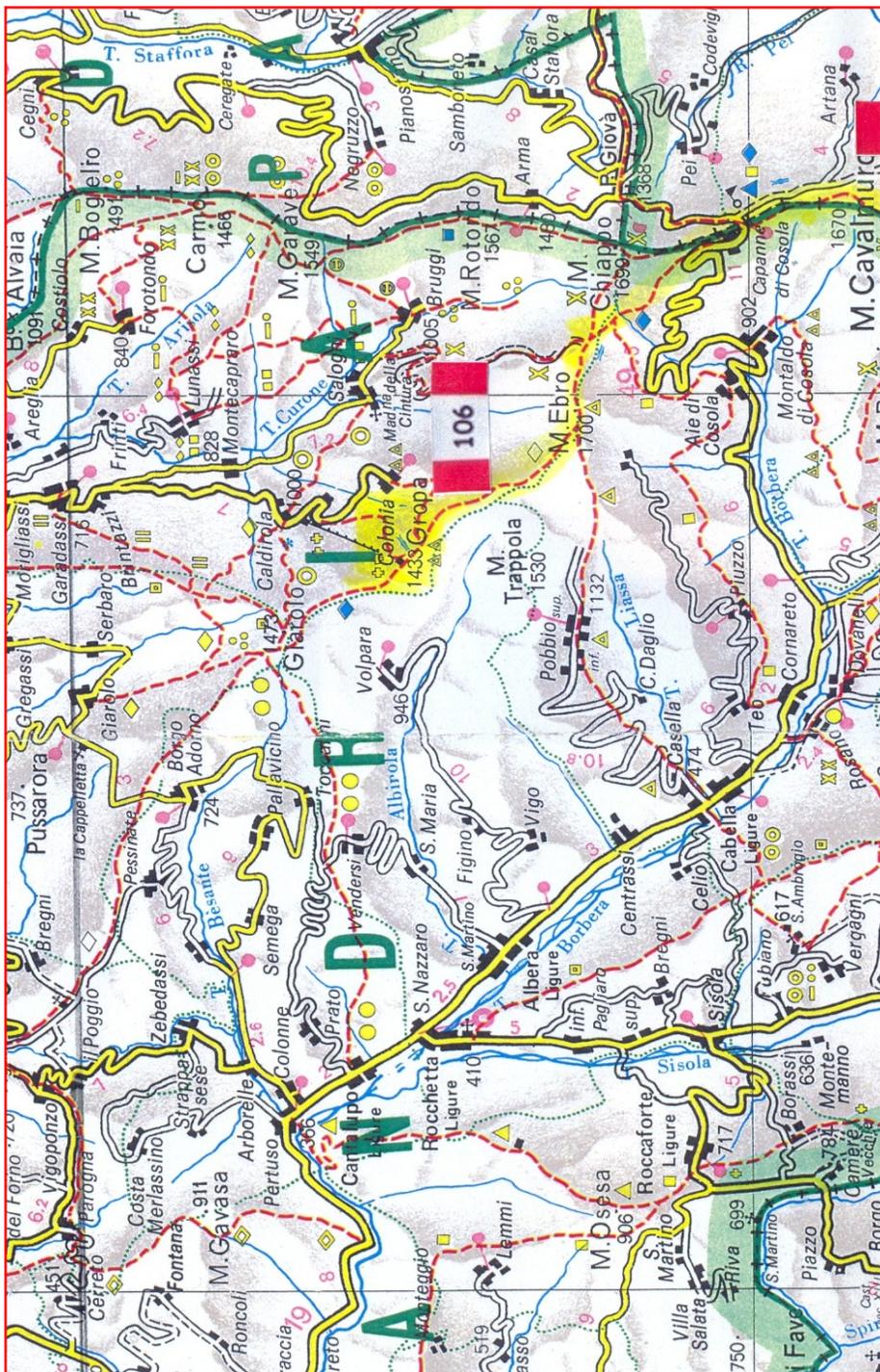
Vestitevi con il sistema "a cipolla" in modo da coprirvi o scoprirvi in poco tempo a seconda delle variazioni metereologi che.

Nell'area del rifugio sul Monte Antola si dorme la prima notte; nell'area del rifugio/trattoria La Chelina la seconda notte.

Gli istruttori e le guide vi aiuteranno nel sistemare il materassino, il sacco da bivacco e il telo, che vi coprirà soprattutto in caso di cattivo tempo.



Caldirola - Monte Antola



REGOLAMENTO

Il Trofeo nazionale di Escursionismo si svolge su sentieri e strade secondarie su questa direttrice:

- **Caldirola**
- **Capanne di Cosola**
- **Monte Antola – Monte Buio**
- **Busalla**
- **Piani di Praglia**
- **Passo del Turchino**
- **Passo del Faiallo**
- **Arenzano**

La partecipazione al Trofeo non dà diritto a premi, omaggi o simili.

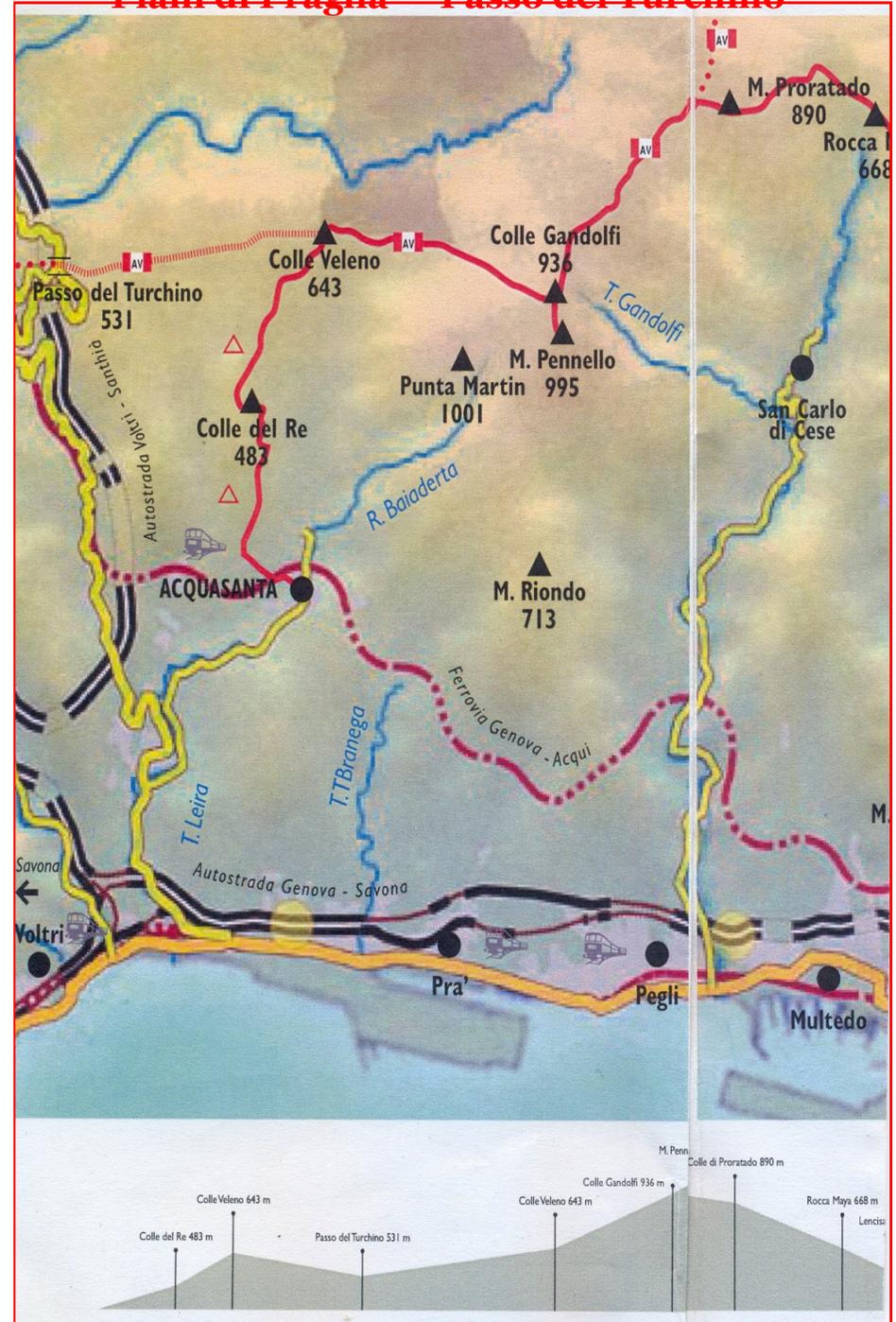
Eventuali omaggi, offerti da sponsor e benefattori, saranno distribuiti, fino ad esaurimento, ai primi arrivati in regola ad Arenzano.

L'escursionista partecipa nella consapevolezza di essere fisicamente in grado di arrivare in autonomia ad Arenzano.

I partecipanti hanno l'obbligo:

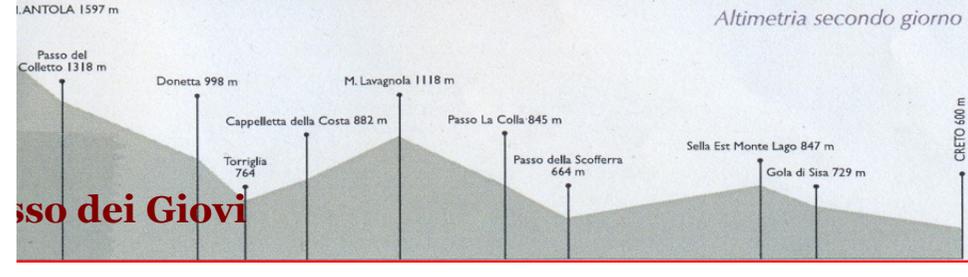
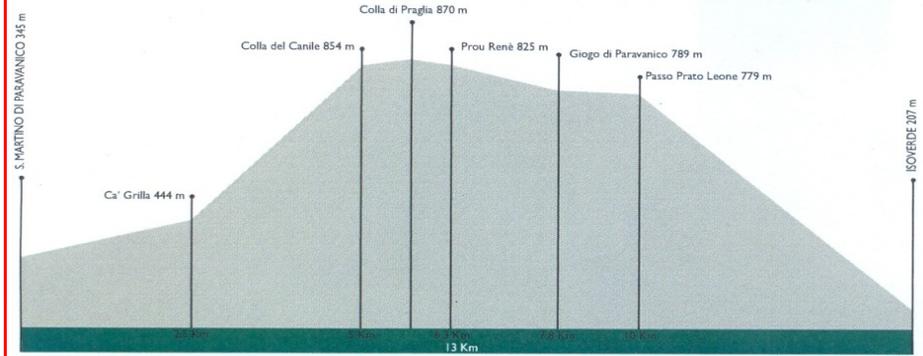
- di registrarsi alla partenza fornendo fotocopia del documento di identità
- di firmare all'arrivo di ogni tappa il registro dei partecipanti
- di fermarsi per la notte nei bivacchi predisposti

Piani di Praglia – Passo del Turchino



Monte Antola – Pas

Monte delle Figne – Piani di Praglia



Passaggi principali

Monte Ebro (1700 mt), Chiappo (1699 mt), Cavalmurone (1670 mt), Legnà (1669 mt), Antola (1597 mt).

sosta notturna nell'area del rifugio dell'Antola.

Lasciando il Piemonte si cammina sulla dorsale appenninica al confine con Lombardia, Emilia e Liguria.

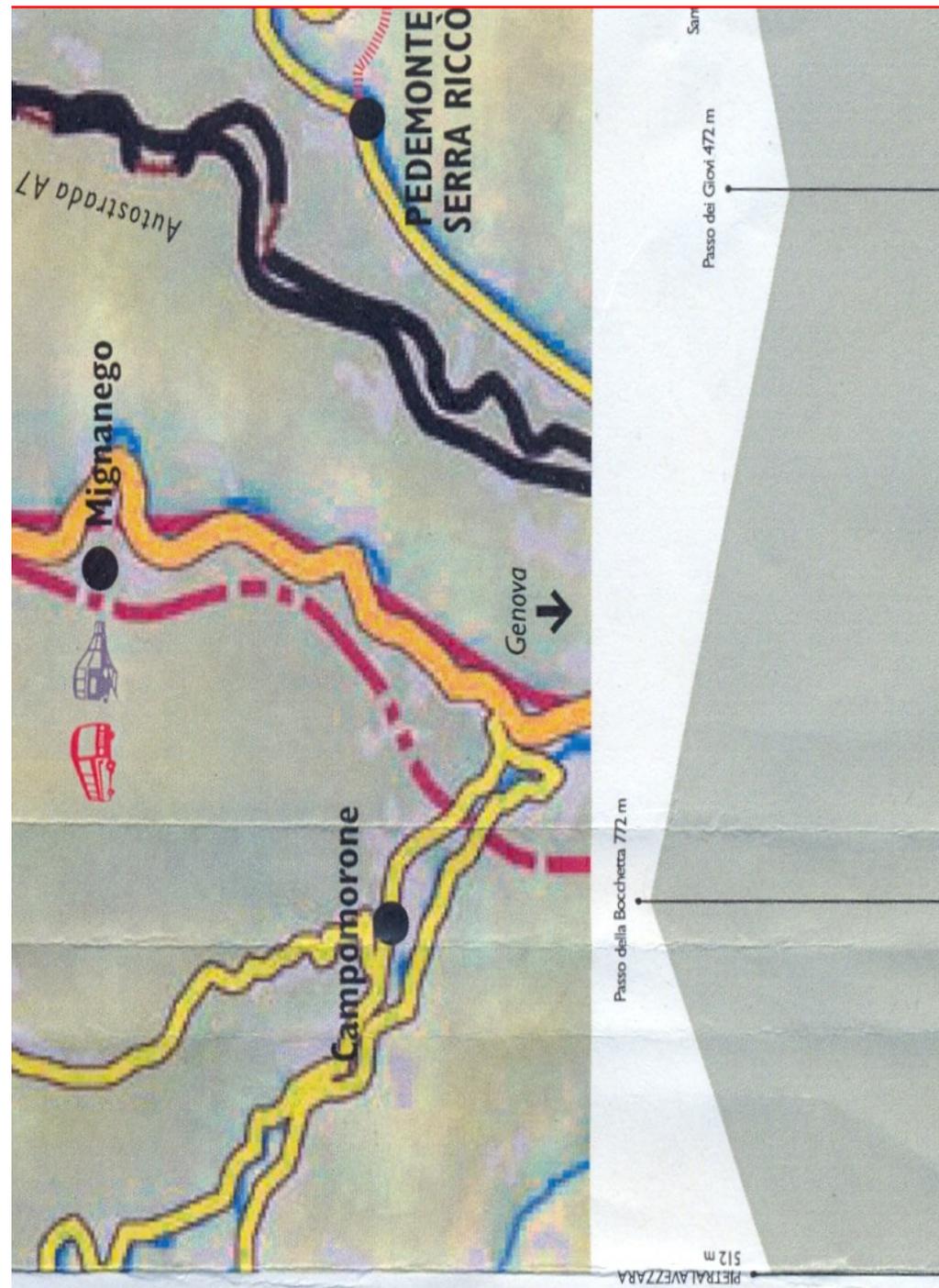
Da Crocefieschi al Passo della Bocchetta (772 mt).

Si sale al Monte Leco (1072 mt), si aggira la vetta del Monte Taccone, si passa sotto il Monte delle Figne e si arriva a Piani di Praglia.

sosta notturna nell'area del Rifugio La Chelina.

Si punta sul Passo del Turchino per riprendere l'Alta Via dei Monti Liguri.

Verso il Passo del Faiallo per scendere, dal Passo della Gava, ad Arenzano.



Passo della Bocchetta—Monte delle Figne

