

# Gran Paradiso da Pravieux per il Rifugio Chabot

## Allenamento atletico previsto:

Ogni allenamento di endurance va benissimo , bicicletta , corsa , camminate , nuoto, ciaspe ,sci alpinismo ..

Per la preparazione atletica si consiglia di farsi seguire da un personal trainer ,

ritengo comunque che andare a correre un'oretta due o tre volte a settimana sia sufficiente.

## Gestione:

Prima della uscita al Gran Paradiso faremo una fine settimana in Marmolada dove vedremo:

### **primo giorno :**

tecnica di camminata con i ramponi e utilizzo della piccozza ( Cramponage ), legatura da ghiacciaio .

### **secondo giorno :**

saliremo la cima della marmolada per prendere confidenza con la cordata e i materiali .

Dormiremo al rifugio Pian dei Fiacconi alla base del ghiacciaio della Marmolada. L'uscita in Marmolada verrà effettuata ad inizio estate con variabilità di scelta delle giornate a seconda della meteo favorevole, stessa cosa per l'uscita al gran paradiso dove è richiesta una certa flessibilità per muoverci con il bel tempo e condizioni del ghiacciaio favorevoli.

Tendenzialmente si parla del mese di luglio/agosto

Il costo dei rifugi è in torno ai 50 € per persona mezza pensione , il pranzo verrà effettuato al sacco .

### Materiali :

- Calzino tecnico sportivo tipo da sci modello alto almeno due paia.
- Ghettoni alte, modello black diamond , camp ...
- Pantalone tecnico da alta montagna quota 4000 mt , più copri pantalone in caso di mal tempo
- Maglietta termica di lana o microfibra due paia, micro pile ,pile , pumino modello pack light e giacca anti pioggia ( guscio )
- Berretto invernale
- guanti : un paio leggeri petzl , un paio pèsanti da alta montagna , vanno bene anche moffole

### Materiale tecnico:

- ramponi dodici punte d acciaio a cuffia modelli ( petzl , black diamond )con antizoccolo.
- piccozza classica modelli grivel , simond , petzl , black diamond ..
- casco da roccia modelli camp , petzl , cask..
- imbragatura modello da alpinismo petzl , black diamond ..
- crema da sole alta protezione
- occhiali con lenti da ghiacciaio, chiedere al rivenditore
- scarpone semiramponabile da misto modelli [( garmont tower , o un modello es." scarpa "o sportiva... sempre semiramponabile da misto), io utilizzo il garmont tower e lo ritengo un ottima scarpa , consiglio di provare più modelli per sentirne la calzata ].
- Zaino 35 litri modelli blackdiamond , haglofoss.....
- Lampada frontale da casco modello petzl , black diamond ...
- Kit di pronto soccorso da montagna (si trovano già confezionati nei negozi di alpinismo)

## Consigli per l'alimentazione

Bevande isotoniche 1,5 Lt per la giornata della vetta , formaggio grana ( ricco di Sali minerali ), consigliabili barrette sportive ,carbon gel ( nutrienti e occupano poco spazio nello zaino ) .

In più qualche Panino che va benissimo

Costo viaggio treviso \_pont valsavaranche

96.35 € con un veicolo Benzina

Pedaggio 37.50 € | Carburante 58.85 €

Tempo 05h38

Distanza 505 km

quota partenza (m): 1871

quota vetta (m): 4061

dislivello complessivo (m): 2195

difficoltà: PD- ::

esposizione prevalente: Nord-Ovest (poco sole tutto il giorno )

località partenza: Pravieux (Valsavarenche, AO) .Pont

punti appoggio: Rifugio Chabod 2750 m

copertura della rete cellulare

vodafone : 16% di copertura

tim : 12% di copertura

cartografia: IGC 1:50000 n.3

Kind regards: G.A. Mauro Zannoni