

## SENTIERO ITALIA 2019 AREA PIEMONTE

La Sezione di Lanzo del Club Alpino Italiano propone, dal 18 al 21 luglio, nell'ambito del progetto denominato "Sentiero Italia CAI 2019", il trekking transvallivo dalla Valle di Viù alla Valle Orco. In quegli stessi giorni è programmata la "Giornata Mondiale contro l'Ipertensione arteriosa" promossa dalla Società Italiana per l'Ipertensione Arteriosa (SIIA), in collaborazione con la Commissione Centrale Medica del CAI, la Società Italiana di Medicina di Montagna e la neonata Commissione Medica CVL.

Nasce così l'idea di coniugare i due eventi... Un trekking transvallivo per il cuore!

**Durante il trekking i partecipanti saranno monitorati attraverso la registrazione di pressione arteriosa, frequenza cardiaca e saturimetria ed i valori così raccolti saranno inviati alla SIIA per uno studio multicentrico nazionale.**

**In tre giorni di cammino si attraverseranno le tre valli di Lanzo per arrivare a Ceresole Reale in valle Orco, toccando tre colli oltre i 2400 metri di quota e con uno sviluppo complessivo di 42 km, 4200 m di dislivello positivo e 3800 m negativo.**

**Gli escursionisti si ritroveranno ad Usseglio il 18 luglio per la cena ed il primo pernottamento.**



1° giorno 19 luglio : partenza da Usseglio m 1226 , raggiungendo dapprima il colle di Costa Fiorita (m 2445) e poi il colle Paschiet (m 2435) si scende in Val d'Ala a Balme (frazione Cornetti m 1400) dove si pernotta al posto tappa "Les Montagnards".

Lunghezza 12,8 km, dislivello in salita m.1435 e m.1215 in discesa.

2° giorno 20 Luglio : da Balme si raggiunge il colle di Trione (m 2486) per scendere a Pialpetta in Val Grande di Lanzo dove si pernotta al posto tappa "Setugrino".

Lunghezza 15,7 km, dislivello in salita m.1210 e m.1580 in discesa

3° giorno 21 Luglio : da Pialpetta lunga salita al colle della Crocetta (m 2641) e successiva discesa a Ceresole Reale m.1600 in Valle Orco.

Lunghezza 14,1 km, dislivello in salita m.1610 e m.1080 in discesa

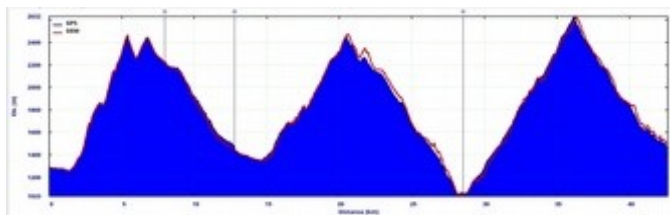
Il terzo giorno si incontrerà un primo gruppo CVL partito da Rivotti mentre un secondo gruppo dell'Intersezionale raggiungerà il colle della Crocetta provenendo da Ceresole Reale.

Sul valico è previsto un fraterno scambio di cibarie, bevande e gagliardetti.

Si prevede un tempo di percorrenza per ogni tappa di circa 8 ore con soste minime.

Il trekking è aperto a tutti i soci CAI in regola con l'iscrizione per l'anno in corso e **sufficientemente allenati** per i dislivelli descritti.

Presso le strutture ricettive previsto trattamento di mezza pensione.



Informazioni e prenotazioni: e-mail [info@cailanzo.it](mailto:info@cailanzo.it)

Reano Ivo cell. 345 5039993

Comm.ne Centrale Medica Franco Finelli cell. 335 6884256