



**Club Alpino Italiano - Sezione di Altare**

**3A - Associazione Alpinistica Altarese**

**Vico Astigiano, 5 - 17041 ALTARE (SV)**

**Tel. 019/584811 - Fax 019/584811**

**Sito web: [www.caialtare.it](http://www.caialtare.it)**

**E-mail: [info@caialtare.it](mailto:info@caialtare.it)**

**Orario apertura sede: martedì ore 21 - 22.30**

## **TETE DE L'HOMME (3202) - TETE DE LA FREMA (3142) E CIASLARS (3005)**

**“Un' aerea traversata tra Val Maira e Ubaye per chi è in cerca di adrenalina”**

**SABATO 2 E DOMENICA 3 SETTEMBRE 2023**

### **Programma sabato 2:**

- Ore 6 partenza **con mezzi propri** da Piazza A. Giorello (piazza della stazione) Altare.
- Ore 8.30 arrivo ai Piani di Stroppia poco sopra Chiappera (CN).
- Ore 11.30/12 arrivo al Bivacco Barengi mt 2815 e pranzo al sacco.
- Ore 14.30 arrivo in cima alla Teta De la Frema 3142 mt e rientro per il pernottamento al Bivacco Barengi.

Dislivello in salita: 1500 mt.

Difficoltà: EE

sviluppo: 10km

### **Programma domenica 3:**

- Partenza di prima mattina verso il Monte Ciaslaras 3005 mt.
- Pranzo in vetta alla Tete de L'Homme 3202mt.
- Pranzo al sacco e rientro in tardo pomeriggio

Dislivello in salita: 1000 mt.

Difficoltà: EE/F

sviluppo: 18km

**NOTA:** Per raggiungere il passo di terre nere è necessario superare un tratto fisico ed esposto attrezzato con catene

**F=** È la forma più semplice dell'arrampicata, bisogna già scegliere l'appoggio per i piedi; le mani utilizzano frequentemente gli appigli per mantenere l'equilibrio. Non è adatto a chi soffre di vertigini.

**Equipaggiamento consigliato:** scarponi, abbigliamento da alta montagna a strati, **sacco a pelo**, frontalino, **kit da ferrata**, cibarie per 2 pranzi, una cena e una colazione

**Assicurazione obbligatoria per i non soci € 11,55 al giorno.**

Walter (3492238957)

Davide (3488830339)