

# PIRAMIDE VINCENT

4-6 luglio 2020



## Programma:

### sabato 4 luglio

ore 06,30 ritrovo presso nuova sede CAI a Castelnuovo Monti

ore 07,00 partenza per Staffal (ci accorderemo per come e dove caricare quelli che abitano in pianura)

ore 12,00 circa arrivo a Staffal 1850 mt. s.l.m. (breve spuntino)

ore 13,00 circa partenza per rifugio Gabiet segnavia 7/A **classificato E** (525 mt dislivello +) *copertura vodafone 80%*

ore 16,00 arrivo al rifugio Gabiet 2375 mt. s.l.m. e sistemazione nelle camere

ore 19,00 cena

### domenica 5 luglio

ore 07,00 sveglia

ore 07,30 colazione

ore 09,00 partenza con impianto a fune per Passo dei Salati 2936 mt. s.l.m.

ore 10,00 circa partenza per rifugio Città di Mantova segnavia 5 **classificato EE**, con tratto attrezzato ma esposto per superare lo Stolemberg ed arrivare a punta Indren, da qui si attraversa l'omonimo ghiacciaio e dopo un salto di rocce in parte attrezzato si raggiunge il rifugio. (562 mt dislivello +) *copertura vodafone 80%, wind 70%*

ore 13,00 circa arrivo al rifugio Città di Mantova 3498 mt. s.l.m. pranzo e sistemazione nelle camere

ore 15,00 circa nozioni sulla movimentazione in cordata e utilizzo dei materiali, tecniche di soccorso e autosoccorso

ore 19,00 cena

### lunedì 6 luglio

ore 04,30 sveglia

ore 05,00 colazione

ore 05,30 partenza per la Piramide Vincent 4215 mt. s.l.m. e se possibile il Cristo delle Vette 4167 mt. s.l.m. **classificato Facile** pendenza max 35° (750 mt dislivello +) (3 ore circa) *poca copertura telefonica tutti operatori.*

ore 08,30 circa arrivo in vetta **Piramide Vincent**, discesa e se ci sono le condizioni salita al vicino **Cristo delle Vette**.

ore 13,00 circa arrivo a Punta Indren e discesa a Staffal con telecabine. (pranzo)

ore 15,00 circa partenza per Castelnuovo

ore 20,00 circa arrivo a Castelnuovo ne' Monti.

Chiaramente il programma è assolutamente orientativo l'auspicio è quello di poterlo mantenere e realizzare in toto ma come ben sapete dipenderemo prima di tutto dal meteo che a quelle altezze è la prima cosa da valutare con attenzione, dalla nostra preparazione fisica e adattamento alla quota, varie ed eventuali.

Sarà compito degli accompagnatori valutare e decidere come e se continuare la gita, ricordatevi che in **montagna la rinuncia non è mai una sconfitta** ed è da portare nello zaino assieme a tutte le cose che ora vi elencherò.

#### Materiali, abbigliamento, viaggio:

- **Scarponi**, impermeabili e con un buon isolamento termico, su cui si possano fissare ramponi automatici o semi-automatici.
- **Ramponi**, possono essere di due tipi: automatici o semi-automatici. Essenziale che siano stati provati e verificati a casa se idonei per il tipo di scarponi che abbiamo.
- **Piccozza**, di tipo classico con manico dritto e lunghezza non inferiore a 50 cm.
- **Casco**, omologato da alpinismo, possibilmente dotato di regolazione rapida per potersi adattare anche con berretto indossato.
- **Cordino da ghiacciaio**, in Kevlar lunghezza 350 cm.
- **Vite da ghiaccio**, NON OBBLIGATORIA.
- **Cordino per Prusik**, almeno 3 moschettoni di cui 1 possibilmente trilock
- **Imbracatura**, classica da alpinismo con cosciali regolabili.
- **Abbigliamento**, idoneo alla stagione, a quella quota potrebbe fare molto freddo (purtroppo al momento le proiezioni meteo non sono entusiasmanti, ma è ancora presto), guanti, fascia, berretto, borraccia, creme.
- **Occhiali da sole**, Le lenti di categoria 4 sono assolutamente da preferire alle altre.
- **Zaino**, di capacità sufficiente a contenere il materiale per l'escursione programmata. Consiglio almeno **40 litri**.
- **Lampada frontale**.
- **Per i rifugi sacco a pelo, ciabatte personali e teli asciugamani.**
- **Per il viaggio dovremo rispettare le norme Covid, quindi non più di 3 per auto con mascherine indossate.**

#### Cordate:

Se saliremo tutti la vetta, verranno predisposte **5 cordate** con altrettanti capicordata, quindi oltre me e d Enzo ne servono **altri 3**, chi se la sente me lo comunichi. Le composizioni delle cordate verranno decise la domenica 5.

Servono quindi anche **n. 5 corde** o preferibilmente mezze corde di lunghezza minima 50 mt. (io volendo ne ho 3)

#### Rifugi:

Il prezzo della mezza pensione se non ricordo male è di **Euro 70,00** per il Rifugio Mantova e di **Euro 55,00** per il Gabiet, **verrà versata una caparra di euro 30,00 solo per il Mantova** che verrà anticipata dal CAI Bismantova, **in caso di rinuncia sarà persa**. Da non lasciare a casa la tessera CAI con validità corrente.

**Ricordo quanto scritto in elenco prima, bisogna portare sacco a pelo (no sacco letto), teli e ciabatte personali, fa parte delle misure anti Covid.**

**Ognuno deve avere mascherine, gel disinfettante mani e se riuscite guanti.**

#### Consigli:

Molti di voi sono alla prima esperienza con la quota e progressione su ghiacciaio, la Piramide Vincent è sicuramente un cosiddetto "4000 facile" adatto ai principianti, tecnicamente abbastanza semplice, ma non da sottovalutare. Abbiamo modulato l'uscita in modo da potersi ambientare gradatamente senza particolari sforzi fisici e grandi dislivelli, ciò nonostante potreste sentire comunque l'altitudine con disturbi come mal di testa, nausea, difficoltà nella respirazione. Evitate di assumere farmaci preventivi tipo Diamox, ma bere molto (acqua naturalmente) e portare con voi qualche pastiglia per il mal di testa o per dormire. Riposare bene è essenziale per poi procedere senza problemi.

**Resta inteso che se qualcuno ha qualche patologia incompatibile con la quota non può chiaramente partecipare.**

Ricordatevi o vs. farmaci personali e un minimo di pronto soccorso ad uso personale e qualche barretta energetica.

Se avete dubbi o domande, io e Enzo siamo a completa disposizione.

Buona montagna

Luca