



IL CAI SEZIONE DI LIVIGNO
organizza



I NÖS 3000

DOMENICA 16 SETTEMBRE 2018

La salita in contemporanea delle dieci principali e più caratteristiche cime di Livigno
L'evento denominato "I NOS 3000" si terrà nella giornata di domenica 16 settembre

Chi volesse partecipare deve rivolgersi ai referenti delle rispettive cime per le necessarie iscrizioni ed informazioni.

A fine giornata ci ritroveremo tutti all'Aquagranda per rinfrancarci dalle fatiche delle escursioni con la possibilità di usufruire delle aree wellness prima di sederci a tavola per la cena alle ore 19:30

PIZ PARADISIN

Referente: Silvestri Luca (Tel. 338 917 5551)

MONTE VAGO

Referente: Bormolini Lorena (Tel. 335 426 093)

MONTE BREVA

Referente: Bianchi Silvana (Tel. 338 147 2544)

MONTE GARONE

Referente: Galli Vincenzo (Tel. 333 574 7093)

PIZ COTSCHEN

Referente: Mottini Mario (Tel. 335 432 057)

PIZ DI RIN

Referente: Bormolini Nando (Tel. 338 160 7174)

CIMA CAVALLI

Referente: Bormolini Alfredo (Tel. 335 541 9819)

CIMA FOPEL

Referente: Cusini John (Tel. 333 374 2448)

PIZZO FILONE

Referente: Bormolini Nicholas (Tel. 320 691 5330)

CORNO DI CAPRA

Referente: Peri Ivan (Tel. 338 984 4688)

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA ENTRO VENERDI' 14 SETTEMBRE
contattando telefonicamente il referente della cima

Prezzo per SOCI CAI
€ 20,00

Prezzo per NON SOCI
€ 30,00

COMPRESO DI SERATA PRESSO AQUAGRANDA (cena + wellness)
E' possibile acquistare la maglietta dell'evento al prezzo di € 10,00

Cima: **PIZ DI CAVAGL / CIMA CAVALLI**

Partenza: **P2 GALLERIA VIERA** ore: **8.00**

Arrivo: **P3 CALCHEIRA**

Dislivello + **1100 mt.** Dislivello - **1100 mt.**

Quota della cima: **2.991 metri s.l.m.**

Tempo di salita: **4 ore**

Tempo totale: **7 ore**

Difficoltà: **EE (CAI)**

T4 (CAS)

Escursione abbastanza impegnativa, subito su per la ripida salita verso il Mot e la cresta con un passaggio esposto attrezzato con catene. Tornati sul sentiero lo si abbandona di nuovo alla Bocchetta dal Canton per risalire i ghiaioni e qualche roccetta ai piedi della vetta. La discesa per la Val Saliente è a tratti stretta e scoscesa

Coordinatore: **Bormolini Alfredo**

Tel. **335 541 9819**

Numero massimo di partecipanti: **15**

Cima: **PIZ DAL DARDAGLIN / CIMA FOPEL**

Partenza: **P3 PONTE VIERA** ore: **8.00**

Arrivo: **P1 RISTORO FOPEL**

Dislivello + **1100 mt.** Dislivello - **1100 mt.**

Quota della cima: **2.928 metri s.l.m.**

Tempo di salita: **3 ore 30 minuti**

Tempo totale: **6 ore**

Difficoltà: **EE (CAI)**

T4 (CAS)

Escursione mediamente impegnativa, un po' esposto il lungo traverso sopra la Val Viera. Una catena aiuta la risalita dell'ultimo canalino prima della vetta. La discesa per continui tornanti non presenta particolari problemi

Coordinatore: **Cusini John**

Tel. **333 374 2448**

Numero massimo di partecipanti: **20**

CORNO DI CAPRA

**Carta d'identità
della cima**

Cima: **CORNO DI CAPRA / CORN DA LI CABRA**

Partenza: **P8 ALPE VAGO** ore: **8.00**

Arrivo: **P6 LA TRESENDA**

Dislivello + **1200 mt.** Dislivello - **1200 mt.**

Quota della cima: **3.134 metri s.l.m.**

Tempo di salita: **4 ore**

Tempo totale: **7 ore 30 minuti**

Difficoltà: **EE (CAI)**

T5 (CAS)

Escursione impegnativa soprattutto perchè quasi interamente senza traccia. Lasciato abbastanza presto il sentiero che porta alla Bocchetta dal Corn da li Cabra si risalgono prima dei pascoli, poi delle pietraie per portarsi ai piedi della vetta. La discesa verso il Lago delle Mine richiede attenzione perchè ripida, con qualche passo per roccette e poi per pietraia.

Coordinatore: **Peri Ivan**

Tel. **338 984 4688**

Numero massimo di partecipanti: **15**

Cima: **SOMP I CRAP NEIR / MONTE BREVA**

Partenza: **P10 PASSO FORCOLA** ore: **8.30**

Arrivo: **P7 ALPE CAMPACCIO**

Dislivello + **900 mt.** Dislivello - **1155 mt.**

Quota della cima: **3.104 metri s.l.m.**

Tempo di salita: **3 ore**

Tempo totale: **6 ore**

Difficoltà: **EE (CAI)**

T3 (CAS)

Escursione senza particolari difficoltà, solo un po' esposta nel primo tratto con un breve tratto attrezzato con catena. Un po' più lunga la discesa, ma su comodo sentiero.

Coordinatore: **Bianchi Silvana**

Tel. **338 147 2544**

Numero massimo di partecipanti: **numero aperto**

Cima: **PALON DAL MONT / MONTE GARONE**

Partenza: **P7 ALPE CAMPACCIO** ore: **8.00**

Arrivo: **P7 ALPE CAMPACCIO**

Dislivello + **1000 mt.** Dislivello - **1000 mt.**

Quota della cima: **3.024 metri s.l.m.**

Tempo di salita: **3 ore 30 minuti**

Tempo totale: **5 ore 30 minuti**

Difficoltà: **EE (CAI)**

T4 (CAS)

Escursione senza particolari difficoltà, impegnativa solo per lo svolgimento che è in gran parte senza tracciato. Lasciato il sentiero che porta al Lago del Monte si cammina prima su pascoli e poi si risale su pietraia per portarsi alla dorsale che porta in cima. Il rientro è previsto per la via di andata.

Coordinatore: **Galli Vincenzo**

Tel. **333 574 7093**

Numero massimo di partecipanti: **numero aperto**

Cima: **AL VACH / MONTE VAGO**

Partenza: **P10 PASSO FORCOLA** ore: **9.00**

Arrivo: **P10 PASSO FORCOLA**

Dislivello + **750 mt.** Dislivello - **750 mt.**

Quota della cima: **3.059 metri s.l.m.**

Tempo di salita: **2 ore 15 minuti**

Tempo totale: **4 ore 45 minuti**

Difficoltà: **EE (CAI)**

T4 (CAS)

Escursione piuttosto breve e un po' impegnativa solo per quanto riguarda la cresta finale. Essendo una cresta c'è un po' di esposizione che richiede sempre la giusta attenzione a dove si mettono i piedi.

Coordinatore: **Bormolini Lorena**

Tel. **335 426 093**

Numero massimo di partecipanti: **numero aperto**

Cima: **PIZ COCIAN / PIZ COTSCHEN**

Partenza: **P3 CALCHEIRA** ore: **8.00**

Arrivo: **P3 CALCHEIRA**

Dislivello + **1300 mt.** Dislivello - **1300 mt.**

Quota della cima: **3.103 metri s.l.m.**

Tempo di salita: **4 ore 30 minuti**

Tempo totale: **7 ore 30 minuti**

Difficoltà: **EE (CAI)**

T4 (CAS)

Escursione impegnativa dal punto di vista fisico. Non potendo usufruire della telecabina del Carosello 3000 raggiungeremo la cima passando per la Val Federia, quindi con qualche chilometro in più nella gambe.

Coordinatore: **Mottini Mario**

Tel. **335 432 057**

Numero massimo di partecipanti: **numero aperto**

Cima: **PIZ DI RIN / PUNTA CASSANA**

Partenza: **P3 CALCHEIRA** ore: **8.00**

Arrivo: **P3 CALCHEIRA**

Dislivello + **1200 mt.** Dislivello - **1200 mt.**

Quota della cima: **3.007 metri s.l.m.**

Tempo di salita: **4 ore**

Tempo totale: **6 ore 30 minuti**

Difficoltà: **EE (CAI)**

T4 (CAS)

Escursione impegnativa, per lunghi tratti senza traccia, qualche passaggio a cui prestare attenzione e pochi passi su roccia negli ultimi metri per raggiungere la vetta. Serve attenzione anche durante la discesa per cresta e su un ripido ghiaione per scendere verso il Rifugio Cassana.

Coordinatore: **Bormolini Nando**

Tel. **338 160 7174**

Numero massimo di partecipanti: **15**

Cima: **AL PARADISIN / PIZZO PARADISINO**

Partenza: **P8 ALPE VAGO** ore: **7.00**

Arrivo: **P8 ALPE VAGO**

Dislivello + **1300 mt.** Dislivello - **1300 mt.**

Quota della cima: **3.302 metri s.l.m.**

Tempo di salita: **4 ore 30 minuti**

Tempo totale: **8 ore**

Difficoltà: **PD**

T6 (CAS)

La più alta cima di Livigno è piuttosto difficile da raggiungere, sia per il dislivello la lunghezza ed da coprire compreso un lungo tratto per un'estesa pietraia.

Ma soprattutto per la parte finale dove la salita ripida ed esposta richiedono esperienza e un po' di abitudine all'alta montagna. A maggior ragione in discesa

Coordinatore: **Silvestri Luca**

Tel. **338 917 5551**

Numero massimo di partecipanti: **15**

Cima: **AL FILON / PIZZO FILONE**

Partenza: **P6 LA TRESENDA** ore: **8.00**

Arrivo: **P6 LA TRESENDA**

Dislivello + **1200 mt.** Dislivello - **1200 mt.**

Quota della cima: **3.133 metri s.l.m.**

Tempo di salita: **4 ore**

Tempo totale: **7 ore 30 minuti**

Difficoltà: **EE (CAI)**

T4 (CAS)

Escursione abbastanza impegnativa, poichè piuttosto lunga per raggiungere dapprima il Colle delle Mine e poi seguendo la cresta fino alla cima. La prima parte della discesa richiede un po' di attenzione perchè in parte su pietroni a volte non troppo stabili.

Coordinatore: **Bormolini Nicolas**

Tel. **320 691 5330**

Numero massimo di partecipanti: **15**