



**CLUB ALPINO ITALIANO**

Sezione di Bergamo

**GRUPPO JUNIORES**

# TREKKING

## ALPI APUANE

**31 MAGGIO - 2 GIUGNO 2025**

### **RITROVO**

7.00 Palamonti

### **ESCURSIONE**

Giorno 1: partenza da Bergamo con direzione Massa Carrara, visita alla città, pranzo libero e poi spostamento al Rifugio Val Serenaia

Giorno 2: giro ad anello con salita al Pizzo d'Uccello

Giorno 3: Monte Tambura e pranzo al rifugio Nello Conti. Rientro a Bergamo

### **PREPARAZIONE FISICA**

Giorno 1: spostamento

Giorno 2: 12 km e 1200mD+ (E)

Giorno 3: 11 km e 1100mD+ (E)

### **EQUIPAGGIAMENTO**

Abbigliamento adeguato alla stagione e alla quota • Scarponi • Kit igiene personale • Sacco lenzuolo • Torcia frontale

**DIFFICOLTÀ:** 

### **ISCRIZIONI E PREZZI**

Su [caibergamo.it](http://caibergamo.it)

Referenti: Dario Nisoli, Michele Midali

