



La cresta SO alla Piramide Vincent è un buon compromesso tra una semplice escursione e una salita di misto in alta montagna; con qualche passaggio di arrampicata e facili creste di neve è l'itinerario perfetto per chi vuole lasciarsi alle spalle i ghiacciai e cimentarsi con qualcosa di più impegnativo.

#### Programma:

**Giorno 1:** Ritrovo con la guida alpina verso le 7:00 a Staffal. Dopo il controllo del materiale si prendono gli impianti per P.ta Indren. Da qui ci si incammina verso la Cap. Gnifetti. Alla base della cresta ci si lega e ci si prepara per la salita. Si segue la cresta cercando i passaggi più interessanti da scalare; un passaggio più impegnativo da accesso alla calotta sommitale lungo la quale si raggiunge la vetta. La discesa avviene lungo la via normale dal ghiacciaio del Lys.  
↑ 3:30 ore 940m ↓ 2:30 ore 940 m

#### Da sapere:

**Pernotto:** Non è previsto pernottamento; la salita è fattibile in giornata da Staffal

**Ritrovo:** Alle 7:00 presso il nostro ufficio in Staffal (Hotel Nordend di fronte al bar FZRY).

**Requisiti:** alcuni corti passaggi di II° grado; questo itinerario è adatto a tutti gli escursionisti esperti che vogliono fare una prima esperienza di salita su terreno misto

**Materiale:** Controllare la lista in fondo.

**Meteo:** In alta montagna, anche in estate, ci possono essere condizioni meteo estreme. Tre/quattro giorni prima dell'inizio del programma vi informeremo sulle previsioni meteo previste in zona.

**Guida Alpina:** Guida Alpina o Aspirante Guida di Guidemonterosa. Qualche giorno prima dell'inizio del tour vi informeremo sul suo nominativo e sui suoi contatti.  
Per ulteriori informazioni siete pregati di contattare l'ufficio

**Servizi e prezzi:**

Servizi inclusi:	Guida alpina IFMGA o Aspirante Guida per un giorno
Costi extra:	Funivia A/R per Punta Indren, pranzo, bevande, spese di viaggio ed eventuale noleggio di materiale
Prezzi:	1 partecipante: Euro 420,00 2 partecipanti: Euro 500,00

**Per la preparazione della gita:**

Abbigliamento:	Raccomandiamo abbigliamento adeguato alla quota, a strati, per far fronte alle varie temperature che si possono trovare (vedi lista materiale)
Calzature:	Scarponi da trekking/alpinismo compatibili con ramponi.
Pranzo:	Si raccomanda di portare con se alimenti per pranzo al sacco, qualche snack o barrette per le piccole pause e bevande in base alle esigenze personali.
Zaino:	Ricordate che tutto quello che mettete dovete poi portarlo. Questa è una gita di giornata; preparate lo zaino con l'abbigliamento extra necessario in caso di cambiamento del tempo (giacca, eventuale piumino, ecc.) il mangiare, il bere ed i pochi effetti personali. Uno zaino di 30 litri è più che sufficiente. Controllate la lista del materiale
Mappe:	Monte Rosa - Alte valli d'AYas e del Lys L'Escursionista   ESC08   1:25000 Swisstopo – Combination No. 2515 Zermatt-Gornergrat 1:25000 Swisstopo – No. 294 Gressoney 1:50000

**Per ulteriori informazioni...**

L'ufficio è a vostra completa disposizione per ulteriori informazioni riguardanti il tour e la sua organizzazione.  
La lista del materiale la trovate qui di seguito.

Lista Materiale/Abbigliamento Tutto il materiale/abbigliamento necessario è segnato con

#### Abbigliamento

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Guscio impermeabile/antivento in Gore-Tex o simili                    | <input checked="" type="checkbox"/> Strato intimo traspirante (maglia/calz maglia) |
| <input checked="" type="checkbox"/> Event. Copripantaloni in Gore-Tex o simili                            | <input checked="" type="checkbox"/> Felpa calda traspirante (tipo fleece)          |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pantaloni da alpinismo impermeabili e antivento in Schoeller o simili | <input checked="" type="checkbox"/> Guanti (2 paia di spessore diverso)            |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> Calze da trekking/alpinismo (1 paio)           |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> Berretto e cappello da sole                    |

#### Piccoli ma importanti

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Occhiali da sole ad alta protezione (4)           | <input type="checkbox"/> Pila frontale con batterie di ricambio        |
| <input checked="" type="checkbox"/> Crema da sole ad alta protezione                  | <input checked="" type="checkbox"/> borraccia                          |
| <input type="checkbox"/> Borsetta per toilette  | <input checked="" type="checkbox"/> coltellino multiuso                |
| <input type="checkbox"/> Saccoletto (obbligatorio in rifugio)                         | <input type="checkbox"/> tessera riconoscimento CAI/DAV/SAC            |
| <input checked="" type="checkbox"/> Event. Macchina foto                              | <input checked="" type="checkbox"/> Documento di identità / Passaporto |
| <input type="checkbox"/> Event. Kit pronto soccorso da concordare con la guida alpina | <input type="checkbox"/> Event. Tappi per le orecchie                  |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> Event. Mappa topografica           |

#### Calzature

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Scarponi da alpinismo                                 | <input type="checkbox"/> Scarpette da arrampicata |
| <input checked="" type="checkbox"/> Scarponi da escursionismo/alpinismo facile | <input checked="" type="checkbox"/> Ghettoni      |
| <input type="checkbox"/> Scarpe da avvicinamento/trekking                      |   |

#### Materiale tecnico da alpinismo

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Imbragatura  | <input type="checkbox"/> Set per Via ferrata  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 x moschettone HMS con ghiera                                 | <input type="checkbox"/> Casco  |
| <input type="checkbox"/> 2 x moschettone HMS con ghiera  | <input type="checkbox"/> Sacchetto magnesite  |
| <input type="checkbox"/> rinvii  | <input type="checkbox"/> 1 x vite da ghiaccio   |
| <input type="checkbox"/> Discensore/assicuratore a secchiello (ATC guide) con moschettone dedicato | <input checked="" type="checkbox"/> Ramponi con placca antizoccolo (controllare con scarponi) |
| <input type="checkbox"/> 1 x anello di fettuccia 120cm   | <input checked="" type="checkbox"/> Piccozza  |
| <input type="checkbox"/> 1 x anello di fettuccia 60 cm   | <input type="checkbox"/> 2 x piccozze tecniche  |
| <input type="checkbox"/> 1,2m Cordino kevlar 6mm   | <input checked="" type="checkbox"/> Bastoncini telescopici                                    |
| <input type="checkbox"/> 2,4m Cordino kevlar 6mm   | <input checked="" type="checkbox"/> Zaino 30/40 litri   |