

Sabato e Domenica 14-15 Settembre 2024

# Testa Grigia 3314 m s.l.m.



## *La Montagna che guarisce*

### *Percorso alpino introspettivo alla ricerca del benessere*

Questa salita non vuole essere la classica escursione ad una cima.

L'osservare il tramonto e l'alba in mezzo ad una Natura così potente, spettacolare, vuole essere l'occasione di un percorso introspettivo alla ricerca di un nuovo equilibrio per un maggiore e duraturo benessere.

#### **NOTIZIE TECNICHE**

Dislivello: 1° giorno: 1.137 m.; 2° giorno: 233 m.

Classificazione: E-EE

Tempo salita circa: 1° giorno: 3 h (per la nostra salita 5 h) 2° giorno: 50 minuti

Per la sua posizione isolata e l'altezza è uno dei più rinomati belvedere della Valle d'Aosta.

## **PROGRAMMA**

Giovedì 12/09 ore 21: videoincontro tra tutti i partecipanti per informazioni e istruzioni

Sabato 14/09: partenza con la funivia da Champoluc fino al Crest. Di qui, per facile sentiero saliamo al Colle Pinter e poi, per sentiero più esposto, fino al bivacco Lateltin dove passeremo la notte. (il bivacco è dotato di piastre elettriche, prese per ricarica cell, luce)

Domenica 15/09: sveglia mattutina per essere in cima al sorgere del sole. Salita che richiede attenzione per un gradino di roccia con catena (II), una cengia esposta e roccette finali scivolose (con cavo metallico).

Escursione sconsigliata a chi soffre di vertigini e/o ha fretta di arrivare in cima

## **INFORMAZIONI SPECIFICHE**

Alla partenza e durante tutto il percorso verranno date informazioni, suggerimenti per affrontare la salita con un'attenzione focalizzata all'ambiente circostante e su alcuni aspetti problematici personali.

Verrà richiesto di cercare di rimanere il più possibile nel "qui e ora", di limitare al massimo azioni disturbanti (non utilizzare il cellulare né per foto, né per telefonate o messaggi), parlare lo stretto necessario (solamente quando quello che si vuole comunicare è più importante del silenzio), disponibilità a condividere e collaborare, disponibilità a modificare il proprio punto di vista per sperimentarne di alternativi.

## **EQUIPAGGIAMENTO**

Ordinario per alta montagna (al mattino presto, a 3000 m. le temperature sono basse)

sacco lenzuolo

alimenti per pranzo, cena, colazione e pranzo

acqua in abbondanza (al bivacco non c'è acqua)

pila frontale

biro e alcune matite colorate

## **COSTI**

€ 11 funivia a/r Champoluc-Crest + € 3 pernottamento bivacco + condivisione spese auto

**L'escursione è riservata a max 10 partecipanti.**

Ritrovo: parcheggio piazza Libertini Chivasso sabato ore 8,00

Info e iscrizioni entro giovedì 12 settembre:

Giovanni Piretto 3917519840