



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI ACQUI TERME

Via Monteverde n. 44

15011 ACQUI TERME (AL)

Tel: 348 6623354

e-mail: caiacquiterme@gmail.com

SCHEDA PRESENTAZIONE GITA

TETE DE L'HOMME 3202 m



Riferimento : Alessandro Rapetti 347-8684952
Tipologia : EE – F Alpinistica
Data : **14 luglio 2024**
Destinazione : **Tete de l'Homme (3202)**
Gruppo Montuoso: Alpi Cozie
Valle : Valle Maira
Itinerario : **Via Normale**

Riferimento Bibliografico: “Guida dei monti d'Italia”; Monte Viso - Alpi Cozie Meridionali

Giorni impegnati: UNO Partenza mattino – ORARIO 4.30

Viaggio: Trasferimento con mezzi propri;
Tempo percorrenza: Acqui Terme – Chiappera – Grange Collet **3h 15 min**



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI ACQUI TERME

Via Monteverde n. 44

15011 ACQUI TERME (AL)

Tel: 348 6623354

e-mail: caiacquiterme@gmail.com

Equipaggiamento: Oltre all'abbigliamento adeguato, occhiali da sole (CAT. 3-4) e crema ad alta protezione solare occorrono: imbrago, casco, scarpone ramponabile, 2-3 moschettoni a pera, longe "dinamica", piastrina per corda doppia, set da ferrata.
Al seguito ramponi e bastoncini (o una picozza "leggera")

NOTA: Ogni partecipante deve essere autonomo con la propria attrezzatura personale

Partecipanti: **Max 15 persone**
L'itinerario in alcuni tratti presenta difficoltà alpinistiche. Occorre possedere un passo sicuro, un buon allenamento fisico e capacità di muoversi anche su passaggi ripidi ed esposti.

Breve Descrizione dell'Itinerario

Salita: Da località Grange Collet, 1996 m, si segue il sentiero che conduce al Colle di Ciaslaras dove, poco prima (circa quota 2850 m), si devierà per il passo delle Terre Nere (3042 m) che si raggiunge superando un tratto attrezzato con catene. Si segue ora sulla destra una traccia di sentiero che con un continuo saliscendi taglia il ripido versante Sud della Tete de l'Homme. Intercetta la via normale che proviene dal Lago dei Nove Colori si risale faticosamente per detriti e sfasciumi fino alla vetta.

Discesa: il ritorno si effettua chiudendo un anello scendendo al Lago dei Nove Colori, risalendo al Colle di Gippiera, passando dal bivacco Barenghi e seguendo il sentiero Dino Icardi in direzione del Colle dell'Infernetto; da qui scendendo si intercetta il sentiero che riconduce alla Grange Collet

Dislivello:	Salita	c.a 1300 m	Tempo:	4-5 ore c.a.
	Discesa	c.a 1075 m	Tempo:	2-3 ore c.a.

Consigli utili

Preparazione fisica: pur essendo una gita "poco difficile" tecnicamente non bisogna trascurarne la durata (7/8 ore); è necessario avere una buona abitudine allo sforzo muscolare aerobico: camminata veloce, corsa e bici sono un ottimo allenamento.

Alimentazione: alla soglia dei 3000 metri di altitudine si possono già avvertire i sintomi del mal di montagna (soggettivo). Una buona alimentazione nelle settimane precedenti all'uscita aiuta ad evitare malesseri.

È consigliabile portarsi al seguito qualche snack per integrare calorie durante l'attività. Acqua almeno 1 litro.

P.S. La partecipazione alla gita è subordinata all'insindacabile giudizio degli organizzatori.