



# Val Bedretto 2024

Cap. Piansecco, Wim Hof, Cap. Corno-Gries

*Escursione alpina con parapendio  
27-29 settembre 2024*



## Introduzione

- Venerdì: All'Acqua 1613m - Capanna Piansecco 1988m (1h00, disl. 370m, T2). Salita individuale. Ritrovo 18:30 per cena in capanna.
- Sabato: 9:00-10:00 training sulla respirazione Wim Hof Method con istruttore W.H.M. qualificato. Capanna Piansecco 1988m - Chüebodensee 2670m (2h30, disl. 700m, T3). Bagno nel lago ghiacciato sempre con accompagnamento professionale. Decolli dal Passo di Maniò 2713m. Voli in Val Bedretto in direzione della Capanna Corno-Gries 2338m.
- Domenica, Via Alta Idra: Capanna Corno-Gries 2338m - San Giacomo 2255m - Passo Grandinagia 2698m - Poncione di Valleggia 2872m - Capanna Cristallina 2577m (5h30, disl. 900m, T3/T6). Voli in Val Bavona.
- Costo/pers. Capanna Piansecco: soci CHF 71.- (CHF 83.-) include pernottamento con cena e colazione, doccia CHF 5.-, noleggio sacco lenzuolo CHF 5.-. Bibite e altri extras non sono inclusi nel prezzo.
- Costo/pers. Capanna Corno-Gries: soci CHF 77.- (CHF 89.-) include pernottamento con cena e colazione, doccia CHF 5.-, affitto sacco letto CHF 5.-. Bibite e altri extras non sono inclusi nel prezzo.
- Costo/pers. per il corso Wim Hof Method: CHF 30.- include respirazione e bagno nel lago ghiacciato.
- **Iscrizioni obbligatorie su [www.cvl.ch](http://www.cvl.ch) entro SABATO 21.09.2024!!!**
- In caso di cattivo tempo, l'uscita potrebbe essere rinviata il 03.-05.10.2024.
- I partecipanti saranno aggiunti al gruppo Whatsapp per le comunicazioni.
- La partecipazione al solo corso Wim Hof Method di sabato 28. settembre 2024 è possibile, vedi iscrizioni.



## Informazioni

- Christian Thio, mob. +41 79 761 51 06
- Fabio Sartori (Pingu), istruttore Wim Hof Method.
- Cartine: CN 1250 Ulrichen, CN 1251 Val Bedretto, CN 1270 Binntal, CN 1271 Basodino
- Capanna Piansecco 1988m, Tiziano Bognuda, +41 91 869 12 14, [www.capannapiansecco.ch](http://www.capannapiansecco.ch)
- Capanna Corno-Gries 2338m, Thomas Barlöcher, +41 91 869 11 29, [www.corno-gries.ch](http://www.corno-gries.ch)

## Osservazioni

- Ogni partecipante dev'essere assicurato contro gli infortuni. Inoltre si consiglia l'adesione al Soccorso Alpino Svizzero (Rega e CAS).
- Equipaggiamento necessario: vestiario adeguato, giacca a vento, scarponi da montagna, 2 pranzi al sacco, borraccia 1.5 L, indumenti di ricambio, **sacco lenzuolo obbligatorio** (noleggio a CHF 5) o sacco a pelo, guanti, occhiali da sole, **costume da bagno, asciugamano**, zaino comodo, bastoni, casco, selletta o imbrago leggeri e naturalmente la vostra vela. Considerate CHF 200.- in piccolo taglio (bibite e altri extras non sono inclusi nel prezzo).
- Da non dimenticare: macchina fotografica, binocolo, coltellino, torcia o pila frontale, spazzolino, dentifricio, altimetro, cartine, telefonino, ...