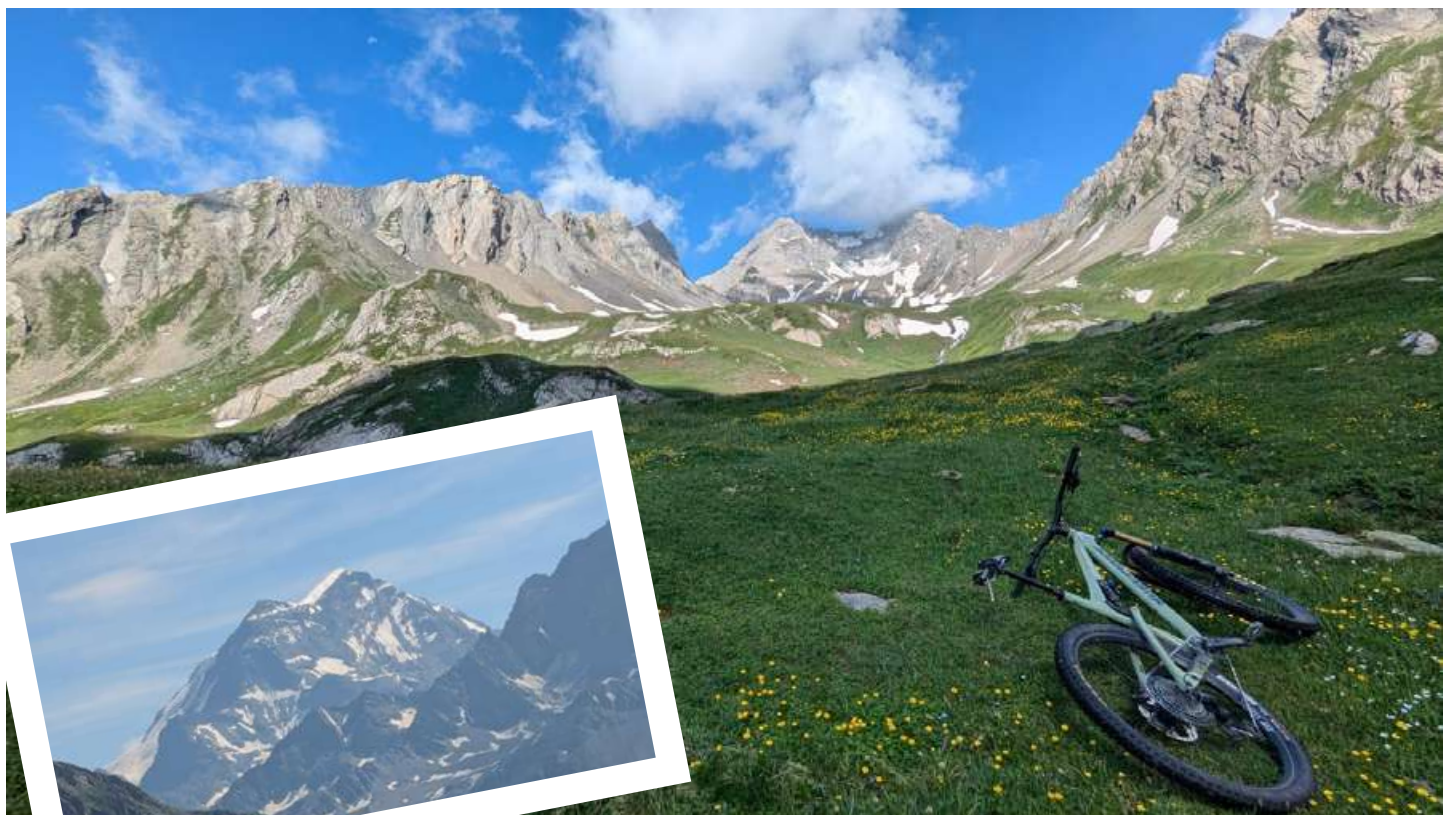




# Domenica 20 Luglio 2025



**Col Saint-Rhémy (2.540 mt.)**  
**Col des Ceingles (2.809 mt.)**  
**Rifugio Frassati (2.542 mt.)**

**Capigita:** Roberto Rosato 347.3086473 - Gabriele Chirone (AC) 346.9579662

**Percorso:** Partendo dagli impianti di Crevacol percorreremo un primo tratto su asfalto sino all'Arp de Joux. Prenderemo una sterrata agevole, raggiungendo il primo colle di Saint Rhémy e successivamente il Col d'Arc su un sentiero con brevi tratti a spinta e portage, ammirando splendidi panorami con vista sul Colle del Gran San Bernardo. Dopo una breve pausa con viste mozzafiato, si raggiungerà il terzo Colle des Ceingles, anch'esso con brevi tratti di portage. Qui inizia la prima discesa, sino al Rifugio Frassati, per poi proseguire la Alta Via N. 1 con tratti tecnici e piccole parti esposte, arriveremo ad un piccolo borgo ormai disabitato da cui proseguiremo su di una mulattiera che ci condurrà al parcheggio. Si richiede pertanto preparazione psico-fisica vista l'alternanza di tratti di spintage/portage.

**Al termine dell'escursione si svolgerà la rituale merenda dove chi desidera può portare qualche specialità o bevanda a base di luppolo da condividere.**

**Dislivello:** mt. 1.400;

**Difficoltà:** MC / BC (con tratti OC);

**Sviluppo:** 24 Km. circa;

**Quota partecipazione:** Soci € 2,00 - Soci minorenni gratis - Non soci € 15,00 - Non soci minorenni € 13,00

**Iscrizione:** Entro Venerdì 18 Luglio presso: [mtb@caichivasso.it](mailto:mtb@caichivasso.it) - [mtb@caivolpiano.it](mailto:mtb@caivolpiano.it) oppure contattando gli organizzatori.

Non possono essere accettate iscrizioni di non soci oltre il termine stabilito. Per i non soci comunicare all'atto dell'iscrizione luogo e data di nascita, Codice Fiscale. Le quote Soci e non Soci sono comprensive di: Assicurazione, Organizzazione, Soccorso Alpino.

**Ritrovo:** ore 8,00, con partenza ore 8,30 dal parcheggio impianti Crévacol. (visualizza su Google Maps)

**Note:** mtb in ordine, camera di riserva della misura giusta, pranzo al sacco, adeguata riserva idrica (punti acqua alla partenza e al Rifugio Frassati), abbigliamento consono alla stagione e alla meta, consigliate le protezioni.

#### **Regolamento:**

- Lo scopo delle gite è quello di trascorrere una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente: ogni decisione, azione e reazione da parte dei Capigita, così come di ciascun partecipante, deve sempre rapportarsi a tale considerazione.
- Le escursioni non sono gare e qualunque forma di agonismo, anche amichevole, è vietata.
- Le decisioni dei Capigita devono essere scrupolosamente rispettate, sia prima che durante l'escursione.
- Sono assolutamente da escludere le iniziative personali: chi si discosta dal gruppo di propria iniziativa o non segue le indicazioni dei responsabili se ne assume la piena responsabilità.
- Il Capogita, qualora le condizioni atmosferiche, del percorso e delle condizioni fisico/tecniche dei partecipanti non siano favorevoli potranno variare la località e il percorso in programma o annullare l'escursione.
- Tutti i partecipanti, senza distinzione alcuna, sono obbligati a prestare soccorso e comunque a collaborare in caso di necessità.
- Nel caso di percorrenza di strade aperte al traffico veicolare, tutti i partecipanti devono attenersi alle disposizioni del vigente Codice della Strada.
- Alle gite che presentano particolari difficoltà possono partecipare solo coloro che, ad insindacabile giudizio del Capogita o del gruppo accompagnatori, abbiano dimostrato nelle uscite precedenti di possedere i requisiti minimi indispensabili per affrontare in sicurezza il percorso in programma.
- Possono essere esclusi dalle gite coloro che nelle gite precedenti si siano comportati difformemente dallo spirito del Gruppo, ad insindacabile parere del capogita o del gruppo accompagnatori.
- L'uso del casco è obbligatorio: esso deve essere mantenuto correttamente posizionato e allacciato per l'intera durata della gita, con la sola esclusione delle pause.
- I Capigita si configurano come persone volontarie che agiscono gratuitamente ed il cui accompagnamento costituisce prestazione di mera cortesia.

**Il cicloescursionismo in mountain-bike richiede impegno fisico e comporta rischi non eliminabili**

*Le cicloescursioni del CAI di Chivasso sono effettuate nel pieno rispetto dell'ambiente e degli altri fruitori, osservando il **Codice di Autoregolamentazione**. Per capire le indicazioni relative all'impegno tecnico e atletico, vedasi la **Scala delle difficoltà**. Si prega di consultare il Regolamento attività prima di aderire alle nostre iniziative.*

---

## **E' OBBLIGATORIO l'uso del CASCO**

---



**1922 - CAI SEZIONE DI CHIVASSO - 2019**

Via del Castello, 8 - 10034 Chivasso (TO) - Tel. 011.910.20.48 - [www.caichivasso.it](http://www.caichivasso.it) - [mtb@caichivasso.it](mailto:mtb@caichivasso.it)

**CAI SEZIONE DI VOLPIANO**

Piazza Amedeo di Savoia 1/A - 10088 Volpiano (TO) - [www.caivolpiano.it](http://www.caivolpiano.it) - [mtb@caivolpiano.it](mailto:mtb@caivolpiano.it)