



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione di Parma**



**Prato Spilla – Ciaspolata al Lago Verde**  
**21esoprat**

D.E.: **Michela Schianchi**  
Responsabile attuazione misure anti COVID-19: **Walter Moia e Marco Lemmi**

**21 Febbraio 2021**

Informazioni organizzative	
Ritrovo	Parcheggio a Prato Spilla – davanti al rifugio alla partenza degli impianti
Orario ritrovo	09:30
Orario partenza	10:00
Apertura iscrizioni	13-02-2021
Chiusura iscrizioni	18-02-2021
Posti disponibili	20 + lista di attesa
Quote Iscrizione	
Soci CAI	€ 5,00
Non soci CAI	€ 15 ,00
Comprende: spese organizzative. Per i non soci la copertura assicurativa.	
Informazioni Tecniche	
Difficoltà (scala CAI)	Dom. EAI
Equipaggiamento richiesto:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scarponi da montagna con suola Vibram</li> <li>- Ciaspole</li> <li>- Giacca a vento, cuffia</li> <li>- Guscio, 2 paia di guanti</li> <li>- Bastoncini</li> <li>- Borraccia con almeno 1lt. di acqua</li> <li>- Occhiali da sole e crema solare</li> <li>- Pranzo al sacco</li> <li>- <b>Mascherina (da utilizzare nei casi in cui non sia possibile mantenere la distanza di sicurezza di 2 m)</b></li> <li>- <b>Gel disinfettante mani</b></li> <li>- <b>Guanti monouso</b></li> </ul> <p><b>NB: I partecipanti sprovvisti di mascherina e gel disinfettante non potranno prendere parte all'escursione.</b></p>	



Si riparte con le escursioni sociali e andiamo sul nostro appennino per iniziare con calma e facendo un percorso semplice e non particolarmente impegnativo sia nel dislivello che nella lunghezza.

Abbandona i pensieri, immergiti nella Natura e scopri il profumo della libertà.



Prato Spilla, stazione sciistica e turistica del Parmense, nel comune di Monchio delle Corti, a 1.350 metri di quota.

Vicina al passo del Lagastrello (al confine tra le province di Parma, Reggio Emilia e Massa Carrara), Prato Spilla, in alta Val Cedra, è il punto di partenza ideale per escursioni e trekking nel parco regionale dei Cento laghi, oltre che spettacolare porta d'ingresso del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano.

Dislivello complessivo in salita: +450 m.  
Dislivello complessivo in discesa: -450 m.  
Lunghezza totale: 8 km  
Tempo di percorrenza complessivo: 5 ore ~.

**I partecipanti sono tenuti a rispettare le prescrizioni di sicurezza e a indossare i dispositivi di protezione come evidenziato nell'informativa del Club Alpino Italiano. Alla partenza dovrà essere rilasciata l'allegata autocertificazione.**  
**I partecipanti dovranno prendere visione delle note operative per i partecipanti pubblicate con la locandina.**

**Avvertenze specifiche e note importanti**

- L'escursione non prevede dislivelli o percorrenze impegnative, si consiglia comunque una buona preparazione fisica.
- Si prega di lasciare un recapito telefonico al momento dell'iscrizione.

**Modalità d'iscrizione**

Inviando una mail a [michela.schianchi@virgilio.it](mailto:michela.schianchi@virgilio.it) completa di: Cognome, Nome, luogo e data di nascita, codice fiscale, cellulare. Per informazioni contattare Walter Moia cell. 3494574790.  
Seguirà conferma di iscrizione scritta da parte del Direttore di Escursione dopo l'avvenuto pagamento.

**Modalità di pagamento**

Bonifico bancario: IBAN: IT67W0306909606100000150681  
Causale: **21esoprat** Nome Cognome  
Inviare copia bonifico a: [michela.schianchi@virgilio.it](mailto:michela.schianchi@virgilio.it)

Club Alpino Italiano Sezione di Parma V.le Piacenza, 40 tel. 0521 984901 [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it) segreteria@caiparma.it IBAN: IT67W0306909606100000150681

Il Regolamento delle Escursioni Sociali è visionabile presso la Sede Sociale o sul sito [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it) a cui si rimanda anche per eventuali aggiornamenti o modifiche del programma.  
Gli organizzatori si riservano di variare le date, i percorsi e/o il programma della gita anche in fase di svolgimento.