



**Cristina Castagna**

*"Sono un acchiappasogni,  
mani troppo fragili e cuore troppo lento.  
Sulla cima di un 8000 c'è il silenzio.  
Un silenzio che lascia spazio solo al battito del cuore,  
al respiro affannoso, a te stesso.  
Il mondo è troppo rumoroso,  
sono una ricercatrice del silenzio."*

*Cristina Castagna - El Grio*

*"Passo dopo passo senza fretta,  
osservo il mondo che si risveglia,  
la fredda notte si arrende al sole  
che riesce ad illuminare anche i miei pensieri.  
Sembra di camminare su una scala sospesa  
che porta verso il cielo.  
A queste quote la sensazione di rimanere fermi è logorante,  
solo la mente può correre al contrario dei miei passi  
che diventano sempre più lenti.....ma finalmente la vetta!  
E' gioia, è un sogno che diventa realtà!  
Arrivata, arrivata in vetta la cosa più straordinaria  
è il silenzio, ma non quello attorno  
ma quello che c'è dentro di me.....ora è fatta,  
ora non c'è più quella voce insistente  
che continua a dirmi di salire, di non mollare,  
ora è tutto tranquillo, ora posso ascoltarmi davvero....."*

*Cristina Castagna - El Grio*

[www.elgrio.net](http://www.elgrio.net)

SPONSOR



[www.dynafit.it](http://www.dynafit.it)



[www.vallisport.it](http://www.vallisport.it)



[www.salewa.it](http://www.salewa.it)

CAI Sezione Gino Soldà  
Recoaro Terme (VI)  
[www.cairecoaroterme.it](http://www.cairecoaroterme.it)

Centro Servizi Le Guide  
Recoaro Terme (VI)  
[www.csleguide.it](http://www.csleguide.it)

**PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI:**  
IAT Recoaro - tel. di riferimento 0445/75070

**TERMINE DI PRESENTAZIONE ISCRIZIONI:**  
19 marzo 2010

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**  
20 €

Versamento con vaglia postale  
intestare a: CAI Recoaro C.P.81 Recoaro Terme (VI)

Versamento con bonifico:  
Sezione CAI di Recoaro Terme (VI),  
codice IBAN IT37M0880760670014000140473  
specificando la causale

Parte della somma sarà devoluta  
al "Progetto Alépé Costa d'Avorio Associazione ONLUS"

ORGANIZZATORI



Sezione  
Recoaro Terme



Sezione  
Recoaro Terme

Le Guide

3° RADUNO  
SCIALPINISTICO DEL CAREGA  
21 MARZO 2010

TROFEO  
CRISTINA CASTAGNA



Foto: C. S. Le Guide

Sponsor della manifestazione:



[www.dynafit.it](http://www.dynafit.it)



[www.vallisport.it](http://www.vallisport.it)



[www.salewa.it](http://www.salewa.it)

## 3° RADUNO SCIALPINISTICO DEL CAREGA TROFEO CRISTINA CASTAGNA

### PROGRAMMA

Ore 7.00 ritrovo presso il Rifugio Piccole Dolomiti alla Guardia  
Ore 7.30 controllo numeri, ARVA e attrezzatura obbligatoria  
Ore 8.00 partenza dalla Guardia  
Ore 9.00 partenza cronometrata da Campogrosso

### PERCORSO

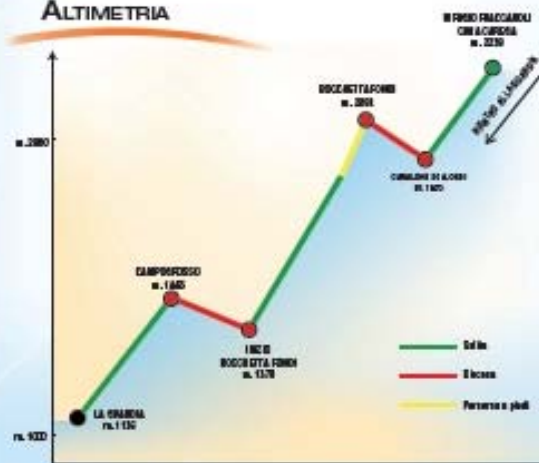
Partenza dalla Guardia (m 1136) e proseguimento lungo la strada fino a Campogrosso (m 1445) per circa 3 km (riscaldamento). Partenza cronometrata da Campogrosso con scollinamento del passo e leggera discesa per circa 1,5 km fino all'imbocco del Boale dei Fondi (m 1378 - obbligo tenere le pelli). Da qui si inizia a salire fino alla piazzola situata a ¼ della Bocchetta dei Fondi, proseguendo a piedi fino al superamento del valico della Bocchetta Fondi (m 2084). Discesa con gli sci nel canale soprastante Scolorbi (m 1950 circa). Messa le pelli si prosegue in salita fino al rifugio Fraccaroli (m 2239), situato immediatamente sotto Cima Carega (m 2259), massima elevazione delle Piccole Dolomiti. All'arrivo verrà preso il tempo di ciascun concorrente, quindi ristoro con tè caldo presso il rifugio e rientro in discesa lungo il tracciato percorso durante la salita fino a località La Guardia. La manifestazione si concluderà con un pasta party all'Hotel Trettenero di Recoaro Terme dove verranno effettuate le premiazioni.

### NOTA

L'Organizzazione ricorda che il tracciato del Raduno presenta discrete difficoltà, sia tecniche che di dislivello. La partecipazione è quindi consigliata a BUONI SCIATORI ALPINISTI con una ADEGUATA PREPARAZIONE FISICA. Con l'atto di iscrizione i partecipanti sollevano gli organizzatori da ogni responsabilità civile e penale per danni a persone o cose che potessero verificarsi per tutta la durata della manifestazione.



### ALTIMETRIA



### REGOLAMENTO

- 1 Il CAI Recoaro Terme e Il Centro Servizi LE GUIDE organizzano Domenica 21 Marzo 2010 il "3° RADUNO SCIALPINISTICO DEL CAREGA - TROFEO CRISTINA CASTAGNA"
- 2 La manifestazione è riservata ai soci CAI e FIS in regola con il tesseramento e con età minima di sedici anni. Saranno presi i tempi di percorrenza dei partecipanti dalla partenza a Campogrosso all'arrivo al Rifugio Fraccaroli Carega. Sul percorso saranno messi due controlli con punto di ristoro.
- 3 Le iscrizioni dovranno pervenire entro venerdì 19 Marzo 2010 presso l'Ufficio Informazioni Turistiche - via Roma 15 - 36076 Recoaro Terme (VI) tel. 0445/75070 fax 0445/75158 iat.recoaro@provincia.vicenza.it, complete dei dati personali e del club di appartenenza, previo il versamento dell'importo di iscrizione di 20 euro. Parte della somma sarà devoluta al "Progetto Alépé - Costa d'Avorio Associazione ONLUS" per progetti di solidarietà e sviluppo in Costa d'Avorio. La quota comprende assistenza durante il percorso, l'accesso ai posti di ristoro, il pasta party e gadget ricordo manifestazione. È possibile effettuare il suddetto versamento anche tramite vaglia postale intestato a: CAI Recoaro C.P.81 Recoaro Terme (VI) o tramite bonifico bancario sul conto della Sezione CAI di Recoaro Terme (VI), codice IBAN IT370880760670014000140473 specificando la causale. Le iscrizioni saranno accettate anche la mattina del 21 Marzo con una maggiorazione di 3 euro. Il pacco Raduno verrà distribuito sabato 20/03/2010 dalle ore 18.00 alle ore 19.30 presso l'Hotel Trettenero di Recoaro e domenica 21/03/2010 dalle ore 7.00 presso la partenza al Rifugio Piccole Dolomiti La Guardia. La scheda di iscrizione è scaricabile dai seguenti siti:  
[www.csleguide.it](http://www.csleguide.it)  
[www.cairecoaroterme.it](http://www.cairecoaroterme.it)  
[www.vicenzae.org/ita/eventi/vicenza/fbc7a89633d9be012f0471e0883e586d/recoaro\\_terme/recoaro\\_terme/trofeo\\_cristina\\_castagna\\_3\\_raduno\\_scialpinistico\\_del\\_carega.htm](http://www.vicenzae.org/ita/eventi/vicenza/fbc7a89633d9be012f0471e0883e586d/recoaro_terme/recoaro_terme/trofeo_cristina_castagna_3_raduno_scialpinistico_del_carega.htm)
- 4 I partecipanti dovranno essere muniti di ARVA, PALA, SONDA, FAMPONI e di tutto il materiale tecnico necessario. L'organizzazione controllerà alla partenza tutti i partecipanti. Non è previsto il trasporto al Rifugio Fraccaroli (arrivo) degli indumenti di ricambio dei partecipanti, che quindi li dovranno avere al proprio seguito.
- 5 In funzione delle condizioni nivometeorologiche, l'organizzazione si riserva di variare il percorso per salvaguardare la sicurezza dei partecipanti e la regolarità della manifestazione.
- 6 Ai primi tre classificati nelle due categorie maschile e femminile sono riservati premi in buoni acquisto di materiale Salewa, validi presso il negozio Velli Sport di Schio. Al primo classificato è 300, al secondo è 200, al terzo è 100. Numerosi premi ad estrazione durante il pasta party all'Hotel Trettenero.

VICENZA



Gruppo A.N.A. San Quirico



Rifugio Fraccaroli  
tel. 045/7050033



Rifugio Alla Guardia Recoaro Terme  
tel. 0445/75257



Rifugio Campogrosso  
[www.rifugiocampogrosso.it](http://www.rifugiocampogrosso.it)