

# Cima Grande di Lavaredo – Via Normale (IV-)



La salita e la discesa vengono fatte sulla parete sud.

## Programma:

La mattina la Guida Alpina vi viene a prendere presso il vostro alloggio o se dormite su un rifugio la Guida vi viene prendere lì.

**Orario di partenza:** Tra le ore 05.00 e le ore 06.30 (dipende dal meteo e dalle condizioni)

**La via:** L'accesso alla parete dura ca. 45-60 minuti

La salita inizia con una facile rampa del II. grado. Poi si affrontano dei pezzi di salita nel basso III. grado per arrivare alla prima cengia. Attraverso un terreno medio difficile si arriva fino alla terza cengia. Dopo di questa vi aspetta il tratto più impegnativo (IV-) attraverso il camino Innerkofler. Da lì si arriva alla cengia superiore per la quale si passa al lato ovest. Dopo una facile salita si arriva in vetta della Grande Cima di Lavaredo. Ci godiamo l'attimo e dopo un panino scendiamo per la via di salita. I tratti semplici li scendiamo scalando, quelli difficili vi fa scendere la guida con la corda.

**Durata:** Salita ca. 2,5-3,5 ore, discesa 2,5-3,5 ore.

**Attrezzatura:**

Se avete in proprio casco e imbragatura per favore usate quelli. Altrimenti l'attrezzatura vi sarà fornita dalla guida.

La corda, l'assicuratore ecc. vengono portati dalla guida.

**Avete anche bisogno di:**

- Scarpe da trekking o scarponi leggeri, morbidi – non scarponi troppo pesanti e rigidi
- Abbigliamento da montagna (con pantaloni lunghi)
- Jacke (für Pausen, Abstieg und bei Wind und Regen)
- Vestiti di ricambio
- Zainetto piccolo
- Bevanda (ca. 1 litro a persona)
- Merenda (barretta energetica, frutta, panino, cioccolata, ecc. )
- Occhiali da sole
- Protezione solare
- Macchina fotografica
- Soldi (per fermarsi in baita)

Portate solo il necessario, ogni chilo conta.