



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione di Tortona

# Una montagna di salute

3<sup>a</sup> edizione

La Commissione Medica della Liguria, Piemonte e Valle d'Aosta, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2023 promosso da ASviS, organizza l'escursione

## “Il diabete nello zaino al Rifugio Ezio Orsi”

con la collaborazione della Sezione CAI di Tortona

**domenica 14 maggio**

### Programma escursione

Facile escursione ad anello attraversando boschi e prati fino a raggiungere la cresta panoramica tra la Val Curone e la Val Borbera. Il rifugio Ezio Orsi (1.397 m s.l.m.) è una bellissima struttura in pietra e legno che sorge sull'Appennino in provincia di Alessandria in una piana tra i boschi gestita dai volontari Associazione Amici Monte Ebro.

Ritrovo ore 9.30 Posteggio Colonia Provinciale di Caldirola (AL).

Saluti e presentazione della giornata, partenza per il Rifugio Ezio Orsi Durante la gita controlleremo le glicemie per arrivare infine per l'ora di pranzo al Rifugio Orsi.

Rientro previsto per le 16.

Necessaria iscrizione al CAI per partecipare alla escursione.

### Referenti

Franco Fontana 348.3135205

Alessandra Boccardi 348.5286839

### Informazioni

Iscrizione entro le 21 del 10 maggio 2023 al seguente link:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfnifrrKn02bY4j2JWN3\\_FmkuPLQf2dINq-4nJL5pxKLa\\_ptQ/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfnifrrKn02bY4j2JWN3_FmkuPLQf2dINq-4nJL5pxKLa_ptQ/viewform?usp=pp_url)

[segreteria@caitortona.net](mailto:segreteria@caitortona.net)

<http://www.caitortona.net/>





# CLUB ALPINO ITALIANO

## Montagnaterapia & A.G. Sezione di Tortona



### Domenica 14 maggio 2023

### “Il Diabete nello zaino al Rifugio Orsi”

#### SCHEDA GITA

<b>Domenica 14 Maggio 2023</b>	
Escursione in Val Curone al Rifugio Orsi	
Caldirola (AL) - Piemonte	
<b>Responsabili:</b> Franco Fontana 348.3135205 – Alessandra Boccardi 348.5286839	
<b>Ritrovo:</b> Parcheggio Colonia Provinciale di Caldirola (posteggio al termine della strada asfaltata a quota 1.180) <a href="https://maps.app.goo.gl/Q38mnZY7Z2eR5zZg7">https://maps.app.goo.gl/Q38mnZY7Z2eR5zZg7</a>	<b>Orario ritrovo:</b> ore 9:30 <b>Rientro Previsto:</b> ore 16:00 circa
<b>Mezzo di trasporto:</b> auto propria	
<b>Accesso stradale:</b> Uscita casello autostradale Tortona	<b>Itinerario escursione:</b> giro ad anello 7 Km (il percorso potrebbe variare in base alla preparazione del gruppo)
<b>Trasferimento ritorno:</b> stesso percorso dell'andata	
<b>Dislivello:</b> ca.485 m (390 m in discesa)	<b>Tempi di Percorrenza:</b> 2,30-3,00 incluse pause
<b>Difficoltà:</b> E	<b>Pranzo:</b> presso il Rifugio Ezio Orsi
<b>Breve descrizione:</b> facile escursione ad anello attraversando boschi e prati fino a raggiungere la cresta panoramica tra la Val Curone e la Val Borbera.	<b>Equipaggiamento personale:</b> scarpe adatte a camminare, zaino, acqua, pile, giacca antivento (Occorrente per cura e controllo diabete e correzione ipoglicemia)
<b>Termine Iscrizioni:</b> martedì 9 maggio 2023 link: <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfnifrrKn02bY4j2JWN3_FmkuPLQf2dINg-4nJL5pxKLa_ptQ/viewform?usp=pp_url">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfnifrrKn02bY4j2JWN3_FmkuPLQf2dINg-4nJL5pxKLa_ptQ/viewform?usp=pp_url</a>	
Il rifugio Ezio Orsi (1.397 m s.l.m.) è una bellissima struttura in pietra e legno che sorge sull'Appennino in provincia di Alessandria in una piana tra i boschi, gestita dai volontari Associazione Amici Monte Ebro.	
<b>Quota di partecipazione:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– non soci C.A.I. assicurazione obbligatoria € 12</li><li>– pranzo Rifugio Orsi € 10 (pasta + torta)</li></ul>	

