



### **RIFUGIO GREMEI Escursionismo e Arrampicata**

**Quando : Domenica 29 Marzo 2026 , al punto di Ritrovo ore 9,30**

**Ritrovo : Parcheggio vicino Palazzetto Ghiaccio (1150 m) ,via Montesecco 27 , Piazzatorre BG**

**Mete da Raggiungere : per tutti Rifugio Gremei ( 1550 m ) cell 3332169601, raggiungibile anche in seggiovia Gremei1 ( 10€ ar , 7€ andata , sconti per over 65 e bimbi tel 0345311462 ) per i più allenati Monte Torcola 1783 m**

**Pranzeremo in Rifugio , ordinativo da fare ad Alessia [dinamicifelici.mezzago@gmail.com](mailto:dinamicifelici.mezzago@gmail.com) entro Domenica 22 Marzo**

**PRIMI : Pasta al pomodoro €8 , Pasta ragù selvaggina €13 , Casoncelli €13 , Pizzoccheri €15 , Zuppa di cipolle €13   SECONDI : Cotoletta e Fritte €13 , Polenta e Branzi €15 , Polenta e salamella €15 , Polenta e Cervo €18 , Polenta e Brasato €18 , Polenta e Stinco €18  
COPERTO €1 , Bevande ed extra vanno prese e pagate direttamente al BAR .**

**Programma : Escursione facile ( ho effettuato l'ispezione Dom 8 Marzo ) , adatto alle famiglie fino al Rifugio . Estremamente suggestivo il panorama . In questa stagione però il sentiero comunque turistico , presenta tratti ghiacciati per cui sono obbligatori i ramponcini ( anche i più semplici vanno bene, acquistabili presso Decathlon Busnago ), indossandoli si evitano le cadute da scivolata .**

**Dopo pranzo scenderemo e torneremo ai parcheggi , e scenderemo in auto fino al parcheggio del parco dei cervi , dove ci sono le pareti attrezzate per l' arrampicata . Chi vuole arrampicare deve portare il casco da ciclismo obbligatorio ( per eventuale caduta sassi )**

**Valutazione : in base alla categoria gruppi difficoltà/dislivello/ arrampicata**

**ABC Rif Gremei ORO , DE Rif Gremei ARGENTO , DE monte Torcola ORO , Tutti i gruppi per chi sale in Seggiovia BRONZO , Per Arrampicata metteremo un + sui cartellini dell'escursione specificando Arrampicata sul cartellino**

**Scrivere ad Alessia entro Domenica 22 Marzo [dinamicifelici.mezzago@gmail.com](mailto:dinamicifelici.mezzago@gmail.com) i nomi dei partecipanti con ordinativo pranzo alla carta**

**Per tutte le nostre escursioni i partecipanti devono essere nostri associati , tesseramenti/assicurazioni annuali dei familiari dei nostri atleti ( quota 24€ ). ( per chi non ha minori tesserati DF la quota è quella degli over 18 cioè 39€ per i primo componente famiglia e 24€ per i successivi componenti )**