

A10 - ANELLO DEL MONTE LAMA

Teruzzi - Longhi - Sentiero A10 - Sentiero CAI903a - Vetta Menegosa - Sentiero CAI901 - Sentiero 905 (Costa della Strinata) - M. Lama - Sentiero CAI907 - Castellaccio - Sentiero AVC - Sentiero A10 - Teruzzi.

CARATTERISTICHE TECNICHE PERCORSO

E: escursionistico

Segnavia: bianco/rosso

altitudine mt.	tratto	sentiero	dislivello (m)		distanza(m)		tempi ore min'	
			+	-	pa	pr	pa	pr
1016	Teruzzi - Loc. Longhi	CAI 903	82		540	540	15'	15'
1098	Loc. Longhi - CAI 903a	A10	12	10	420	960	5'	20'
1100	CAI 903a - Menegosa di Morfasso	CAI 903a	230	10	1230	2190	40'	1h 00'
1320	Menegosa di Morfasso - Incrocio CAI 901	CAI 903a/903	30	120	850	3040	30'	1h 30'
1230	Incrocio CAI 901 - Costa della Strinata	CAI 901	40	38	1800	4840	35'	2h 05'
1232	Costa della Strinata - Cima M. Lama	CAI 905	113		1080	5920	40'	2h 45'
1345	Cima M. Lama - Sella sud Castellaccio	CAI 907	45	150	1540	7460	30'	3h 15'
1250	Sella sud Castellaccio - Sella est Groppo	AVC	20	114	1700	9160	40'	3h 55'
1146	Sella est Groppo di Gora - Teruzzi	A10 - CAI 905	50	180	3040	12200	1h'05	5h 00'
TOTALE PERCORSO COMPLETO			+ - 622m		12200		5h 00'	

