



*Pianta e altimetria del percorso*

## ○ LUOGO DI RITROVO:

Centro Escursioni Valle Argentino, Località S. Francesco, 87020, Orsomarso (CS)

## ○ DESCRIZIONE:

Dal Centro Escursioni, tramite le navette fornite dall'organizzazione, si raggiunge loc. Povera Mosca, da qui ha inizio l'escursione. Il tracciato si sviluppa prima, per circa 1,30 h, lungo un agevole sentiero che costeggia il fiume, in lieve salita. Raggiunta loc. Serra del Golfo si abbandona il sentiero principale e si scende verso il fiume. Qui attraverso canyon, salti e scivoli d'acqua si risale, per circa 3 km dentro l'alveo del fiume, fino alla suggestiva Cascata Grande, quindi si ripercorre il percorso in discesa. Lungo il tragitto, nelle gole, sono presenti degli attraversamenti in cui si procede assicurati ad una corda. Lungo il sentiero sono presenti 2 sorgenti di acqua potabile.

○ DURATA: circa 7h (A/R)

○ LUNGHEZZA: circa 12 km (A/R)

○ DISLIVELLO: + 420 metri (Quota min: 255 m.s.l.m; Quota max: 675 m.s.l.m)

○ DIFFICOLTA': impegnativa

○ COSA FORNIAMO:

- Attrezzatura tecnica
- Servizio navetta da/per il centro escursioni;
- Servizio fotografico;

- Accompagnatore qualificato.

○ **ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO:**

- T-shirt in tessuto tecnico (es. poliestere, lycra ecc);



- Short/pantaloni in tessuto tecnico, da poter bagnare (es. short da bagno, short da escursionismo in poliestere, calzamaglia/pantacollant da fitness/calcio in poliestere/lycra ecc);



- Scarpe da escursionismo, scarpe da trekking, scarpe da trail ecc.

- Giacca antivento/anti pioggia, k-way;



Un'opzione molto valida consiste nell'indossare dell'intimo tecnico (calzamaglia) sotto gli shorts.



○ **ATTREZZATURA CONSIGLIATA :**

- Piccolo zaino (10/15 lt) per effetti personali
- Borraccia
- Snack