



**Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa**  
**Lega Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa**

## **XV GIORNATA MONDIALE CONTRO L'IPERTENSIONE ARTERIOSA**

### **MISURAZIONE DELLA PRESSIONE IN ALTA QUOTA**

Presso i seguenti Rifugi si effettueranno, in collaborazione col CAI – Club Alpino Italiano e con la SIMeM - Società Italiana di Medicina di Montagna, misurazioni della pressione arteriosa e verranno fornite indicazioni sulle precauzioni da osservare nel corso di escursioni in alta montagna nel caso in cui si sia affetti da ipertensione arteriosa.

#### **SABATO 13 E DOMENICA 14 LUGLIO 2019**

- **Rifugio CASATI** (Località Passo Cevedale, Valfurva SO)

#### **DOMENICA 14 LUGLIO 2019**

- **Rifugio BARONI AL BRUNONE** (Val Seriana, Valbondione – Fr. Fiumenero BG)  
Dalle ore 8.00 alle ore 13.00
- **Rifugio CELSO GILBERTI** (Sella Nevea, Tarvisio UD)  
Dalle ore 9.00 alle ore 17.00

#### **VENERDI' 19, SABATO 20 E DOMENICA 21 LUGLIO 2019**

**Trekking transvallivo “Valli di Lanzo – Valle Orco”** con punti di rilevazione della pressione in tre diversi posti tappa (Usseglio, Balme, Pialpetta) e sulle quote raggiunte in giornata (colli alpini).

1° giorno 19 luglio: partenza da Usseglio (mt. 1226), si raggiunge dapprima il Colle di Costa Fiorita (mt. 2445) e poi il Colle Paschiet (mt. 2435). Si scende in Val d'Ala a Balme (Fraz. Cornetti, mt. 1400) dove si pernotta al posto tappa “Les Montagnards”. Lunghezza percorso: 12,8 km. Dislivello in salita mt. 1435 e mt. 1215 in discesa.

2° giorno 20 luglio: da Balme si raggiunge il Colle Trione (mt. 2486) per scendere poi a Pialpetta in Val Grande di Lanzo dove si pernotta al posto tappa “Setugrino”. Lunghezza percorso: 15,7 km. Dislivello in salita mt. 1210 e mt. 1580 in discesa.

3° giorno 21 luglio: da Pialpetta lunga salita fino al Colle della Crocetta (mt. 2641) e successiva discesa a Ceresole Reale mt. 1600 in Valle Orco.  
Lunghezza percorso: 14,1 km. Dislivello in salita mt. 1610 e mt. 1080 in discesa.

## **SABATO 20 LUGLIO 2019**

- **Rifugio FANES** (Val Badia, San Vigilio di Marebbe BZ)  
Dalle ore 9.00 alle ore 15.00

## **SABATO 20 E DOMENICA 21 LUGLIO 2019**

- **Rifugio BRIOSCHI** (Vetta Grigna Settentrionale, Pasturo LC)  
Dalle ore 17 del 20 luglio fino alle ore 10 del 21 luglio
- **Rifugio GRAFFER** (Pian del Grosté, Madonna di Campiglio TN)
- **Rifugio PRADIDALI** (Valle di Pradidali, San Martino di Castrozza TN)
- **Rifugio TORINO** (Località Courmayeur AO)

## **DOMENICA 21 LUGLIO 2019**

- **Rifugio CASERMETTA AL COL DE LA SEIGNE** (Val Veny, Courmayeur AO)  
Dalle ore 9.00 alle ore 17.00
- **Stazione SKY WAY** (Pavillon, Courmayeur AO)
- **Rifugio TEODULO** (Località Breuil Cervinia, Valtournenche AO)
- **Rifugio QUINTINO SELLA AL MONVISO** (Lago Grande di Viso, Valle Po, Crissolo CN)  
Dalle ore 9.00 alle ore 12.30
- **Rifugio PIZZINI** (Val Cedec, Valfurva SO)  
Dalle ore 10.00 alle ore 15.00
- **Rifugio ALBANI** (Località Lago del Polzone, Colere BG)  
Dalle ore 9.00 alle ore 15.00
- **Rifugio BALICCO** (Località Alpe Azzaredo, Valle Brembana, Mezzoldo BG)
- **Rifugio GHERARDI** (Val Taleggio, Località Pizzino, BG)  
Dalle ore 9.00 alle ore 15.00

- **Rifugio LAGHI GEMELLI** (Località Laghi Gemelli, Carona BG)  
Dalle ore 9.00 alle ore 15.00
- **Rifugio BOLZANO AL MONTE PEZ** (Località Fiè allo Sciliar BZ)  
Dalle ore 9.00 alle ore 17.00
- **Rifugio MANTOVA AL VIOZ** (Località Peio, Val di Sole TN)  
Dalle ore 8.00 alle ore 14.00
- **Rifugio PASSO DELLE SELLE** (Bergvagabunden Hütte, Catena di Costabella, Val di Fassa - Gruppo della Marmolada TN)  
Dalle ore 10.00 alle ore 19.00
- **Rifugio PIAN DEI FIACCONI** (Località Fedaia 31, Canazei TN)  
Dalle ore 10.00 alle ore 17.00
- **Rifugio SEGANTINI** (Località Malga Vallina d'Amola, Giustino TN)
- **Rifugio AI CADUTI DELL'ADAMELLO** (Passo della Lobbia Alta, Spiazzo TN)
- **Rifugio FORTE VERENA** (Località Cima Verena, Mezzaselva di Roana VI)  
Dalle ore 8.00 alle ore 19.00
- **Rifugio PIER FORTUNATO CALVI** (Località Val Sesis, Sappada UD)
- **Rifugio FRANCHETTI** (Località Prati di Tivo, Pietracamela, Gran Sasso TE)  
Dalle ore 10.00 alle ore 15.00
- **Rifugio DUCA DEGLI ABRUZZI** (Località Campo Imperatore, Gran Sasso AQ)  
Dalle ore 10.00 alle ore 15.00

Le seguenti postazioni verranno organizzate anche in collaborazione con il Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (C.N.S.A.S. Calabria):

- **Rifugio BIAGIO LONGO** (Pollino)  
Dalle ore 10.00 alle ore 16.00
- **Rifugio MONTE CURCIO** (Sila Grande)  
Dalle ore 10.00 alle ore 16.00
- **Rifugio BOTTE DONATO** (Sila Grande)  
Dalle ore 10.00 alle ore 16.00
- **Rifugio TAVERNA** (Sila Piccola)  
Dalle ore 10.00 alle ore 16.00
- **Rifugio HUSKY** (Gambarie, Aspromonte)  
Dalle ore 10.00 alle ore 16.00

## **MERCOLEDI' 24 LUGLIO 2019**

- **Rifugio RINALDI** (Monte Terminillo, Micigliano RI)  
Dalle ore 10.00 alle ore 17.00

## **DOMENICA 4 AGOSTO 2019**

- **Rifugio ORTO DI DONNA** (Località Ex Cava 27, Minucciano LU)  
Dalle ore 8.00 alle ore 10.00