

INFORMAZIONI E CONSIGLI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE ESCURSIONI

E' doveroso da parte degli organizzatori dire e ricordare che per andare in montagna devono essere rispettate alcune regole riguardanti: il comportamento, l'abbigliamento e la preparazione. Mentre alcuni principi e norme derivano dal buon senso e dalla educazione, altre regole sono frutto dell'esperienza e come tali devono essere trasmesse a chi va in montagna per la prima volta. Queste regole ed alcuni consigli serviranno essenzialmente per evitare disagi ed inconvenienti, per affrontare la montagna in tranquillità e per trarre da essa le migliori soddisfazioni.

COMPORTEAMENTO Anche se può apparire superfluo, ricordiamo la necessità di tenere un comportamento corretto e rispettoso nei confronti degli altri e verso l'ambiente. La montagna, i rifugi, etc. non sono adatti agli schiamazzi. La necessità di tenere pulita la montagna deve indurre tutti ad evitare la dispersione dei rifiuti, i quali vanno sempre riportati a valle.

EQUIPAGGIAMENTO La partecipazione alle nostre escursioni non richiede equipaggiamenti particolari ad eccezione dello zaino: chi non possiede un vero zaino da montagna può utilizzare lo zainetto usato per andare a scuola, importante è che sia abbastanza capiente.

ABBIGLIAMENTO In questo caso hanno molta importanza i fattori stagionali ed ambientali, non sempre prevedibili. Durante l'escursione bisogna avere con sé tutto ciò che può servire per affrontare il caldo, il freddo, il vento e la pioggia. Quello che non si indossa subito verrà riposto nello zaino dentro un sacchetto di plastica per evitare che, in caso di pioggia, si bagna. È sempre opportuno anche portare un ricambio di biancheria e scarpe pulite di scorta da lasciare in auto per indossare a fine escursione.

Calzature: vanno bene scarponi, scarponcini o pedule purché abbiano la suola scolpita tipo "carrarmato". Le scarpe da ginnastica si usano solo come ricambio.

Calzetti: consigliate calze da trekking in tessuto tecnico.

Pantaloni: devono essere lunghi e comodi, da escludere i jeans.

Camicia: quelle di flanella sono le più indicate, ma possono andare bene quelle che si portano abitualmente.

Maglione: uno di lana o un pile sono indispensabili, ricordando che sono più pratici due leggeri che uno pesante. La regola è: vestirsi a cipolla!

Berretto: serve per il freddo (se pesante), o per il sole (se leggero).

Giacca a vento: non servono modelli particolari, basta la praticità.

Impermeabile: K-Way oppure, molto pratica è la mantella che protegge anche lo zaino.

Guanti: vanno bene un paio qualsiasi.

Viveri: alimenti leggeri e digeribili, come da abitudini; bevande non gassate, acqua nella borraccia.

Raccomandiamo di non mettere i viveri sparpagliati nello zaino, ma di usare un sacchetto o meglio ancora una scatola di plastica con coperchio.

COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE

Organico accompagnatori:

AAG: Gabri Gallina, Paolo Giovanelli, Alberto Jogna.

ASAG: Gilberto Cargnelutti, Giovanni Compagno, Paolo Jogna.

OSAG: Andrea Di Toma, Carlo Persello, Armando Sant.

Per maggiori informazioni e iscrizioni contattare:

- Gabri tel. 348 3335850
- Paolo tel. 347 4099017
- Gilberto tel. 347 8088044
- Giovanni tel. 328 6715672

e-mail: ag.caigemona@gmail.com



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI GEMONA DEL FRIULI Sottosezioni di BUJA e OSOPPO



PROGRAMMA 18
RAGAZZI IN MONTAGNA

PRESENTIAMO IL PROGRAMMA DI ALPINISMO GIOVANILE:

“RAGAZZI IN MONTAGNA 2018”

Andare in montagna è desiderio di bellezza, soddisfazioni e di emozioni che portano alla scoperta della sensibilità.

Praticare la montagna vuol dire rispettarla, perché solo in questo modo si riesce a capirla ed assaporarla in tutti i suoi particolari, trovandoci stupefatti davanti a un piccolo fiore o ad un imponente massiccio di roccia.

La nostra iniziativa, consolidata da diversi anni, propone ai ragazzi l'avvicinamento e la conoscenza della montagna nei suoi molteplici aspetti, dando ai giovani l'occasione di essere protagonisti di una esperienza diversa.

Siamo convinti che la vita all'aria aperta, soprattutto nell'ambiente montano, offre le più stimolanti occasioni di coinvolgimento ed è l'ideale per svolgere in libertà attività benefiche sia per il fisico sia per la mente. Le varie uscite sono programmate con difficoltà gradualmente e sono alla portata di normali camminatori (tutti i ragazzi, quando lo vogliono, lo sono).

Con lo spirito che ci accompagna da sempre, che ci fa sentire giovani e ricchi di entusiasmo, noi accompagnatori vi diamo

L'ARRIVEDERCI IN MONTAGNA.



www.caigemona.it

PROGRAMMA ATTIVITA' AG 2018

05/01	Uscita notturna ragazzi e famiglie sulla neve a Valbruna.
04/02	Si scia a Tarvisio... ragazzi e famiglie
25/03	Altopiano di Monte Prat, escursione e presentazione programma AG 2018.
15/04	Colline di Moruzzo (apertura attività estiva sezionale)
22/04	Escursione naturalistica e giochi alla manifestazione "Cuori Creativi" località Monte di Buja.
12-13/05	Casera Nischiuarch (fine settimana autogestito in casera)
GIUGNO	Torrentismo con G.A. Pierpaolo Pedrini (data e località da definire)
30/06 01/07	Rifugio Fabiani (fine settimana autogestito)
14-15/07	Rifugio Vualt (fine settimana autogestito)
05/08	Bivacco Ursella – Zandonella escursione in occasione 40° costruzione.
7-8-9-10 11-12/08	Soggiorno Alpino autogestito Val Pesarina
08-09/09	Casermetta Vuerich in Val Dogna (uscita intersezionale)
22-23/09	Rifugio Pellarini. (fine settimana in Rifugio)
13-14/10	Ricovero Jeluz. (fine settimana autogestito e marronata)
01/12	Serata diacolor e chiusura attività 2018 (località da definire)

REGOLAMENTO

Al programma "RAGAZZI IN MONTAGNA" possono partecipare i ragazzi e le ragazze di età compresa tra gli 8 e i 17 anni.

I partecipanti devono essere iscritti al CAI, essere in regola con il bollino annuale ed inoltre devono essere iscritti all'Alpinismo Giovanile per l'anno 2018.

L'iscrizione all'Alpinismo Giovanile CAI Gemona dà diritto alla partecipazione a tutte le uscite del calendario organizzate per la propria fascia di età.

Per ogni uscita verrà richiesto un contributo spese di partecipazione che sarà comunicato di volta in volta con un programma più dettagliato.

I mezzi di trasporto saranno messi a disposizione dagli accompagnatori, qualora non si faccia uso di quelli pubblici.

I genitori che lo desiderano, possono accompagnare i propri ragazzi alla partenza dell'escursione e riprenderli al termine della stessa.

Al modulo di iscrizione interamente compilato è consigliabile, anche se non obbligatorio, allegare certificato medico (o fotocopia) di idoneità all'attività sportiva non agonistica valido per l'anno in corso.

La Commissione di Alpinismo Giovanile si riserva la facoltà di annullare le uscite, di variare le date e di modificare i percorsi precedentemente fissati, in dipendenza delle condizioni ambientali o atmosferiche e alla disponibilità degli accompagnatori.

AI PARTECIPANTI SI CHIEDE:

- Frequenza al programma;
- Puntualità nella conferma di ogni uscita entro il mercoledì della settimana precedente per le uscite che prevedono pernottamento, mentre entro il mercoledì della stessa per le uscite in giornata; salvo diversa comunicazione.
- Comportamento corretto e di educata convivenza.
- Rimanere uniti alla comitiva evitando "fughe" o voluti "ritardi".
- Attenersi alle disposizioni ed ai consigli degli accompagnatori.

Sede sociale CAI Gemona del Friuli

Via IV Novembre, 38 – Maniaglia di Gemona