



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE ALPAGO “Benito Saviane”



SABATO 29 e DOMENICA 30 GIUGNO 2019 ALPINISMO GIOVANILE ALPAGO TREKKING IN CANSIGLIO

SABATO 29 GIUGNO

Ore 15:00 Ritrovo in Piazza a Tambre e successivo trasferimento a La Crosetta q.1118.

Ore 15:30 Partenza a piedi lungo il sent. CAI 991.

Ore 18:30 Arrivo Casera Ceresera q.1347

Sistemazione in casera – Preparazione e cena - Visita al Belvedere q.1412 in notturna – Nanna

DOMENICA 30 GIUGNO

Ore 7:00-8:30 Sveglia - Colazione – Sistemazione locali – Preparazione zaino - Partenza

Rientro lungo i sent. CAI 981/991 passando per la cima del Col dei S' Cios q.1342

Ore 13:00 Rientro a La Crosetta q.1118.

NOTE PER I PARTECIPANTI:

- Difficoltà: E
- Dislivello: 300*2 mt
- Distanza: 10*2 km
- Equipaggiamento: Come da tabella allegata.

PER I NON TESSERATI CAI, L'ISCRIZIONE E' SUBORDINATA INDEROGABILMENTE ALLA COMPILAZIONE DEL MODULO CON I DATI NECESSARI PER GARANTIRE LA COPERTURA ASSICURATIVA ED IL CONSENSO DEI DATI PERSONALI, OLTRE AL VERSAMENTO DI €. 6,00, **ENTRO E NON OLTRE LA GIORNATA DI VENERDI' 21 GIUGNO 2019**. IN ASSENZA NON SARA' POSSIBILE PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE.

LE ISCRIZIONI SI RICEVONO AL SEGUENTE NUMERO TELEFONICO:

AAG Rosario Fagherazzi: 335/7493861

L'iscrizione alla gita è atto volontario che ognuno deve compiere responsabilmente. Il partecipante deve essere consapevole che la gita, pur se guidata da un Capo Gruppo di comprovata esperienza pratica, presenta le difficoltà illustrate nella sopra estesa relazione; pertanto, è tenuto a verificare da sé il proprio effettivo grado di preparazione a garanzia della personale incolumità. La responsabilità individuale del partecipante perdura per l'intera gita e non viene meno neppure nel caso in cui il Capo Gruppo non abbia esercitato la facoltà di esclusione."

CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE ALPAGO

ALPINISMO GIOVANILE

TREKKING IN CANSIGLIO DEL 29/30 GIUGNO 2019

1. DURANTE LA MARCIA dei due giorni va bene indossare un abbigliamento uguale a quello che normalmente è stato usato nelle uscite precedenti:
scarponcini, pedule con suola robusta adatte a camminare;
pantaloni trekking lunghi, maglietta intimo mezze maniche, meglio quelle che asciugano in fretta, pile leggero sopra la maglietta, calze meglio se di cotone o spugna; andrebbe bene un cappellino da mettere in testa se ci dovesse essere sole forte e occhiali da sole; dato che lo zaino dovrà essere portato per due giorni è importante che sia di forma e dimensioni adatte al corpo del ragazzo per evitare che il peso del materiale trasportato possa alla lunga creare problemi alla schiena.
2. ABBIGLIAMENTO DA AVERE DENTRO LO ZAINO:
magliette intimo (mezzamanica) n° 1 - mutande n° 1 - calzettoni n° 1 - maglia o pile leggero n° 1 - pantalone leggero o pantalone tuta per la notte n 1 - pile pesante n° 1 - giacca a vento/k-way n° 1 - guanti leggeri 1 paio - borraccia, bottiglia da 1/2 lt. n° 1 - berretto pile o lana n° 1 – crema solare
3. MATERIALE PER SOSTA IN RIFUGIO:
sacco letto (si può creare con un piccolo lenzuolo cucito a sacco oppure avvolgerlo intorno al corpo per non essere a contatto che il materasso, le coperte e il cuscino del letto)
ciabatte leggere (infradito), facoltative se non si vogliono usare quelle del rifugio;
toilette personale: sapone, dentifricio, spazzolino, asciugamano piccolo, fazzoletti, eventuali medicine personali.
4. MANGIARE:
Per il mangiare il CAI organizza la cena e la prima colazione, ma durante i due giorni ogni componente del gruppo dovrà essere autosufficiente per eventuali merende, nonchè il bere lungo il cammino.