



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Campobasso

data	12 gennaio 2020
escursione	CRAMPONAGE ...ed altro
referenti	Davide SABATO (3357764873 – davidesabato@libero.it) Nicola CIRESE (3472796562 – n.cirese@virgilio.it)
difficoltà e tipo di escursione	EAA: incontro informativo per coloro che intendono avvicinarsi al mondo dell'alpinismo invernale

località e quota di partenza:	Campitello di San Massimo (1450m) o altra località innevata raggiungibile in giornata
dislivello complessivo:	
quota massima raggiunta:	1800m sotto le pendici della Gallinola.
durata escursione (tempo escluso soste):	ore 7,00 (termine escursione ore 16.00)

DESCRIZIONE BREVE DELL'ITINERARIO E MOTIVI D'INTERESSE:

questo primo incontro riguarderà elementi di base per un approccio in sicurezza all'alta montagna. Argomenti previsti negli incontri:

- il *cramponage* (tecnica classica): passo elementare in piano e in diagonale, passo incrociato, passo incrociato sulla massima pendenza, passo misto, tecniche a punte frontali, tecnica di discesa;
- nodistica essenziale: nodo a otto infilato, nodo barcaiole, autobloccante *machard*;
- legatura in conserva "*corta*" della cordata, cordata di due, tre o più persone;
- progressione in conserva e gestione della cordata;
- soste su neve e su ghiaccio;
- auto arresto in caso di caduta e prove di trattenuta del compagno

EQUIPAGGIAMENTO:

occhiali da sole per alta montagna/ghiacciaio, berretto, *buff* o *foulard*, guanti da alta montagna, ghette, calzamaglia in fibra, dolcevita in fibra, guscio impermeabile, pantalone da montagna in *shoeller*, calze da montagna.

Nello ZAINO: T-shirt in fibra di riserva, 1 paio di calze da montagna di riserva, maschera da sci, guanti leggeri di riserva, lampada frontale con pile nuove, sopra pantaloni impermeabili, thermos.

ATTREZZATURA TECNICA:

(**minimo**) imbracatura, piccozza classica, casco, ramponi 12 punte, scarponi ramponabili

(**utile**) 4 moschettoni a ghiera, discensore tipo "Reverso", 2 fettucce da 120cm, 1 cordino di kevlar da 1,5 m,

appuntamento:	ore 7,00 – Piazza Savoia - Campobasso
quota di partecipazione:	
spostamenti:	macchine proprie
partenza escursione:	ore 08,00 – dopo l'hotel Kristiana sul curvone prima del piazzale di Campitello

	di San Massimo
rientro previsto:	ore 17,30

PER ADESIONI ED INFORMAZIONI	contattare i referenti entro il 10 gennaio 2020
-------------------------------------	--

RIUNIONE PRE-ESCURSIONE:
presso la sede sociale il 10 gennaio – ore 20,00 in Via E. Cirese c/o Terzo Spazio in Campobasso

Ogni partecipante alla gita dovrà essere equipaggiato con l'indispensabile attrezzatura personale, sopra indicata.

Tutti gli iscritti sono tenuti a partecipare alla riunione pregita indetta in sede.

È facoltà dei referenti escludere dalla gita quelle persone non conosciute e assenti alla riunione pregita.

I **non soci CAI** sono ammessi a partecipare previo presa visione del regolamento, della difficoltà dell'escursione, e sentito il parere del referente. Per i non soci è obbligatoria la prenotazione ed il versamento della **quota assicurativa** che, salvo diverse indicazioni, andrà consegnata al referente entro le ore 21:00 del venerdì precedente l'escursione.