



data	<b>24 gennaio 2021</b>
escursione	<b>CRAMPONAGE</b>
referenti	Davide SABATO (335 7764873) Nicola CIRESE (347 2796562) Massimo MARTUSCIELLO (389 090 7352)
difficoltà e tipo di escursione	<b>EAA:</b> 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:	300m
quota massima raggiunta:	1700m sotto le pendici della Gallinola.
durata escursione (tempo escluso soste):	<b>ore 7,00</b> (termine escursione ore 16.00)

### DESCRIZIONE BREVE DELL'ITINERARIO E MOTIVI D'INTERESSE:

ci confronteremo su elementi di base per un approccio in sicurezza all'alta montagna;

- 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;
- auto arresto in caso di caduta

### 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**) scarponi ramponabili, ramponi 12 punte, bastoncini e/o piccozza classica, casco

appuntamento:	<b>ore 7,00</b> – Piazza Savoia - Campobasso
quota di partecipazione:	
spostamenti:	<b>mezzi propri.</b> La località di partenza va raggiunta con mezzi propri, nel rispetto delle norme nazionali/regionali che regolano il trasporto in auto di persone non conviventi.
partenza escursione:	<b>ore 08,00</b> – dopo l'hotel Kristiana sul curvone prima del piazzale di Campitello di San Massimo

rientro previsto:	<b>ore 17,30</b>
-------------------	------------------

<b>PER ADESIONI ED INFORMAZIONI</b>	contattare i referenti <b>entro il 22 gennaio 2021</b>
-------------------------------------	--

<b>RIUNIONE PRE-ESCURSIONE:</b>
presso la sede sociale <b>il 22 gennaio – ore 20,00 in Via E. Cirese c/o Terzo Spazio in Campobasso</b>

**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.

**Chi intende aderire è consapevole che non potrà essere ammesso:**

- se non ha consegnato il modello di autocertificazione con data dell'escursione, **allegato alla presente**;
- se non ha ricevuto preventiva accettazione dell'iscrizione, che potrà essere apposta anche in calce al detto modello e controfirmato dall'iscritto per presa visione;
- se è soggetto a quarantena, se a conoscenza di essere stato a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni, se non è in grado di certificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5°C e assenza di sintomi simil influenzali ascrivibili al Covid-19;

**Durante l'escursione, tutti gli iscritti sono tenuti ad osservare le seguenti regole di comportamento:**

- si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina e il gel disinfettante a base alcolica;
- alla partenza i partecipanti saranno suddivisi in *gruppi di 20 partecipanti +2 accompagnatori*;
- durante la marcia sarà cura degli accompagnatori mantenere durante l'escursione un debito distanziamento tra i singoli gruppi;
- durante la marcia va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina;
- sono vietati scambi di attrezzatura, oggetti, cibi, bevande o altro tra i partecipanti non appartenenti allo stesso nucleo familiare.