



data	31 gennaio 2021
escursione	CRAMPONAGE
referenti	Massimo MARTUSCIELLO -AE (389 090 7352) Davide SABATO – ASE (335 7764873) Nicola CIRESE (347 2796562)
difficoltà e tipo di escursione	ALP: 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):	ore 7,00 (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, termos.

ATTREZZATURA TECNICA:

(minimo) scarponi ramponabili, ramponi 12 punte, bastoncini e/o piccozza classica, casco

appuntamento:	ore 7,00 – Piazza Savoia - Campobasso
quota di partecipazione:	
spostamenti:	mezzi propri. 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:	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 29 gennaio 2021
------------------------------	--

RIUNIONE PRE-ESCURSIONE:
presso la sede sociale **il 29 gennaio – ore 19,30 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.

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.