



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Campobasso

data	7 febbraio 2021
escursione	Uscita in conserva corta con piccozza e ramponi
referenti	Davide SABATO – ASE (335 7764873) Nicola CIRESE (347 2796562) Massimo MARTUSCIELLO (389 090 7352)
difficoltà e tipo di escursione	ALP- F: facile (non presenta particolari difficoltà)

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:
sgambata con piccozza e ramponi lungo le pendici e la cresta della Gallinola con creazione di cordate e progressione in conserva corta

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", 1 fettuccia e/o cordino in kevlar da 60cm, 1 cordino di kevlar da 1,2/1,5m.

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 5 febbraio 2021
-------------------------------------	--

RIUNIONE PRE-ESCURSIONE:
presso la sede sociale **il 5 febbraio** – 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 e vantare competenze ed esperienze pregresse in merito a:

- *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 barcaio, 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.

È facoltà dei referenti escludere dalla gita quelle persone non conosciute o non repute adatte.

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.

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.