



**CLUB ALPINO ITALIANO**

*Sezione di Campobasso*

|  |   |
|--|---|
| data                                     | <b>9 gennaio 2022</b>   |
| escursione                               | <b>Gallinola: uscita in conserva con piccozza e ramponi</b>   |
| referenti                                | <b>Davide SABATO – ASE (335 7764873)</b><br>Nicola CIRESE (347 2796562)   |
| difficoltà e tipo di escursione          | <b>ALP – F:</b> uscita in ambiente per avvicinarsi al mondo dell'alpinismo invernale  |
| località e quota di partenza:            | Campitello di San Massimo (1450m) o altra località innevata raggiungibile in giornata che non presenti rischi di valanghe sulla scorta di bollettino aggiornato ( <a href="https://meteomont.carabinieri.it">https://meteomont.carabinieri.it</a> ) |
| dislivello complessivo:                  | 300m  |
| quota massima raggiunta:                 | 1650m circa lungo Campo Puzzo tra la Gallinola e le Tre Finestre  |
| durata escursione (tempo escluso soste): | <b>ore 6,00</b> (termine escursione ore 15,00)  |



**EQUIPAGGIAMENTO:**

occhiali da sole per alta montagna/ghiacciaio (o maschera), berretto, buff o foulard, guanti da alta montagna, ghette, calzamaglia in fibra, dolcevita in fibra, giacca in windstopper o pile, guscio impermeabile (ex: Gore-tex, pac-lite, conduit...), pantalone da montagna in

shoeller, calze da montagna, bastoncino da trekking (non indispensabile), ghette (non indispensabili).

Nello ZAINO: di riserva: t-shirt in fibra, paio di calze da montagna e guanti leggeri. Inoltre, calzamaglia, maschera da sci, lampada frontale (con pile nuove), soprapantaloni impermeabili (ex: Gore-tex, pac lite, conduit, k-way), thermos, crema solare ad alta protezione (oltre che mascherina e il gel disinfettante a base alcolica)

**ATTREZZATURA TECNICA:**

**(minimo)** scarponi impermeabili ramponabili, ramponi 12 punte, piccozza classica, casco, imbracatura **(utile)** 2 moschettoni a ghiera, discensore tipo "Reverso", 1 cordino in kevlar da 60cm

|                          |   |
|--------------------------|---|
| appuntamento:            | <b>ore 7,00</b> – Piazza Savoia - Campobasso  |
| quota di partecipazione: | quota assicurativa per i non soci   |
| 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 7 gennaio 2022</b> |
|-------------------------------------|---|

**Ogni partecipante alla gita garantisce** di essere preparato fisicamente e tecnicamente e di essere equipaggiato con abbigliamento e attrezzatura personale adeguate alle esigenze della uscita programmata **essendosi preventivamente informato sul programma e sulle difficoltà sopra dettagliate**. La partecipazione all’uscita, coerentemente alla sua specificità, pone l’iscritto di fronte ai rischi ed ai pericoli, anche gravi, per l’incolumità personale inerenti alla pratica dell’escursionismo e dell’alpinismo. I partecipanti accettano, pertanto, tali rischi e danno il più ampio scarico dalle responsabilità ai coordinatori logistici ed alla Sezione. Si impegnano altresì a collaborare con i Coordinatori Logistici per la buona riuscita della presente uscita.

**Tutti gli iscritti sono tenuti a partecipare alla riunione in sede pregita del 7 gennaio 2022. È facoltà dei referenti escludere dalla gita le persone assenti alla riunione pregita non conosciute e di cui non si riesce ad apprezzare l’adeguata preparazione fisico\_tecnica.**

**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 in sede durante la riunione pregita.

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

- qualora non disponga di green pass "base";
- se è soggetto a quarantena o a isolamento fiduciario e se non autocertifica 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;
- in caso di utilizzo di materiali di uso comune è tassativo l’uso di mascherina e di occhiali protettivi al fine di prevenire il contatto delle mani con occhi, naso e bocca, e occorre procedere alla disinfestazione frequente delle mani;
- sono vietati scambi di attrezzatura, oggetti, cibi, bevande o altro tra i partecipanti non appartenenti allo stesso nucleo familiare.