



data	29 gennaio 2023
escursione	Matese: uscita in conserva con piccozza e ramponi
referenti	Davide SABATO (ONV- ASE) 335 7764873 Massimo MARTUSCIELLO (AE) 389 0907352 - Nicola CIRESE (ONV) 347 2796562
difficoltà e tipo di escursione	ALP – F: uscita in ambiente per avvicinarsi al mondo dell'alpinismo invernale

località e quota di partenza:	Campitello di San Massimo (1429m)
dislivello complessivo:	300/400m
quota massima raggiunta:	1650m circa lungo Campo Puzzo tra la Gallinola e le Tre Finestre
durata escursione (tempo escluso soste):	ore 6,00 (termine escursione ore 15,30)

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

ATTREZZATURA TECNICA:

(minimo) scarponi impermeabili ramponabili, ramponi 12 punte, piccozza classica, casco, imbracatura – kit ARTVA (**la Sezione metterà A DISPOSIZIONE N.6 KIT DA AUTOSOCCORSO IN DOTAZIONE.** Comunque sarà valutata la raggiungibilità di località innevata che non presenti rischi di valanghe sulla scorta di bollettino aggiornato (<https://meteomont.carabinieri.it>)

(utile) 2 moschettoni a ghiera, discensore tipo “*Reverso*”, 1 cordino in kevlar da 60cm

appuntamento:	ore 7,30 – Piazza Savoia - Campobasso
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 8,30 – 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 27 gennaio 2023, ore 21,00
riunione pre-escursione e ritiro materiali	27 gennaio - ore 19,30 - sede sociale c/o "Terzo Spazio" via E. Cirese snc in Campobasso
quota di partecipazione:	per i non soci quota assicurativa di € 7,50

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 dell'uscita.

Tutti gli iscritti sono tenuti a partecipare alla riunione in sede pregita del 27 gennaio 2023. 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.