



ALPINISMO GIOVANILE 2018



Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018



FINALITA'

**L'Alpinismo Giovanile
ha lo scopo di aiutare il giovane
nella propria crescita umana,
proponendo l'ambiente montano
per vivere con gioia esperienze di formazione.**



ALPINISMO GIOVANILE 2018

PROGRAMMA

- 8 Aprile Sacra di San Michele: un'abbazia arroccata sul monte Pirchiriano.
- 22 Aprile Monte Orfano: un anello sui laghi Orta, Maggiore e Mergozzo e seguendo la Linea Cadorna.
- 29 Aprile Parco dei 100 laghi: l'appennino parmense
- 13 Maggio Ferrata del centenario al Resegone: un facile ma emozionante percorso attrezzato accompagnati dagli istruttori della scuola GdT.
- 27 Maggio Rifugio Benigni: balconata sulle Alpi Retiche, dove nascono il bitto e il casera.
- 16-17 Giugno Le 52 gallerie del Pasubio: dopo 100 anni ... per non dimenticare.
- 22-24 Giugno **Gran Sasso 2912 m: escursione alpinistica per i ragazzi**
- 8-9 Settembre Jodelhorn e Rifugio Macugnaga: due giorni tra salita di una cima e...una notte al nostro rifugio
- 30 Settembre Uscita Family: i genitori organizzano
- 10 Novembre Cena di fine corso: serata in compagnia

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

Sacra di San Michele

Domenica 8 aprile



Itinerario: Chiusa San Michele (TO), m 378
Dislivello: 584 m
Tempo stimato: 1h 45'
Difficoltà: E
Attività: Architettura e Storia

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



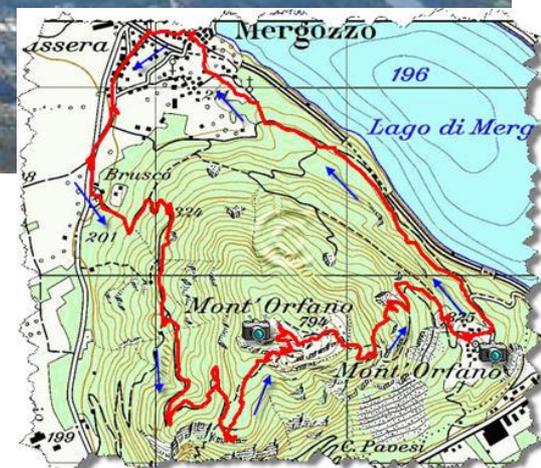
ALPINISMO GIOVANILE 2018

Monte Orfano

Domenica 22 aprile



Itinerario: Mergozzo (Verbania) - m 204
Dislivello: 590 m
Tempo stimato: 2h 30'
Difficoltà: E
Attività: Osservazione del paesaggio - Linea Cadorna



Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

Parco dei 100 laghi

Domenica 29 aprile



Itinerario: Itinerario nell'appennino parmense
Dislivello: 600 m
Tempo stimato: 4h 30'
Difficoltà: E
Attività: Flora appenninica

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

Ferrata del Centenario

Domenica 13 maggio

con la collaborazione degli istruttori della scuola di Alpinismo e Scialpinismo Guido della Torre cui la nostra sezione partecipa numerosamente



Itinerario: Piani d'Erna (LC) - m 204
Dislivello: 150 m
Tempo stimato: 1h
Difficoltà: AD
Attività: Sentiero attrezzato in sicurezza

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

Rifugio Benigni

Domenica 27 maggio



Itinerario: Gerola Alta, SO - 1450 m
Dislivello: 900 m
Tempo stimato: 4h 30'
Difficoltà: EE
Attività: Fauna alpina

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

52 gallerie del Pasubio

Domenica 16-17 giugno



Itinerario: Bocchetta Campiglia - 1100m
Dislivello: 800 m + 300 m
Tempo stimato: 4h + 2h
Difficoltà: E
Attività: L'uomo e la montagna



Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018



Itinerario: Campo Imperatore - L'Aquila -
Dislivello: 782m
Tempo stimato: 4h 30'
Difficoltà: EE
Attività: 80 anni di sezione e 40 di Alpinismo Giovanile

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

Joderhorn e Rifugio Macugnaga

9-10 settembre



Itinerario: Joderhorn e rifugio Macugnaga
Dislivello: 300m + 300m
Tempo stimato: 3h + 3h
Difficoltà: E
Attività: La fauna notturna e le stelle

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

Uscita Family

30 settembre



Itinerario: Da definire
Dislivello: 500-1000 m
Tempo stimato: 3-4 h
Difficoltà: F-E
Attività: ?

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018



Cena Fine Corso

10 novembre

Itinerario:	Cena condivisa e giochi in compagnia
Dislivello:	0 m
Tempo stimato:	3h
Difficoltà:	F
Attività:	Gastronomia e giochi

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

COSTI RAGAZZI 7 USCITE

	PACCHETTO COMPLETO 145 €	SINGOLA USCITA (SOMMA 190 €)
Sacra di San Michele	VIAGGIO + INGRESSO	20 € + 6 €
Monte Orfano	VIAGGIO	20 €
Parco 100 Laghi	VIAGGIO + GUIDA	20 € + 3 €
Resegone	VIAGGIO + FUNIVIA	20 € + 6 €
Rifugio Benigni	VIAGGIO	20 €
52 Gallerie del Pasubio	VIAGGIO + PERNOTTAMENTO	25 € + 35 €
Uscita Family	VIAGGIO	15 €

Il costo della tessera CAI, obbligatoria per i ragazzi, è di 18€ (+5€ se tessera nuova) 9€ (+5€ se tessera nuova) per secondo figlio.

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

COSTI RAGAZZI COMPLETO

	PACCHETTO COMPLETO 220 €	SINGOLA USCITA (SOMMA 260 €)
Sacro San Michele	VIAGGIO + INGRESSO	20 € + 6 €
Monte Orfano	VIAGGIO	20 €
Parco 100 Laghi	VIAGGIO + GUIDA	20 € + 3 €
Resegone	VIAGGIO + FUNIVIA	20 € + 6 €
Rifugio Benigni	VIAGGIO	20 €
52 Gallerie del Pasubio	VIAGGIO + PERNOTTAMENTO	25 € + 35 €
Macugnaga + Joderhorn	VIAGGIO (AUTO)+ FUNIVIA + PERNOTTAMENTO	15 € + 16 € + 15 €
Zaino	Gadget	24 €
Uscita Family	VIAGGIO	15 €

Il costo della tessera CAI, obbligatoria per i ragazzi, è di 18€ (+5€ se tessera nuova) 9€ (+5€ se tessera nuova) per secondo figlio

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

COSTI EXTRA CORSO

EXTRA CORSO 3 giorni Gran Sasso - indicativo €140

EXTRA ZAINO € 24

ASSICURAZIONE USCITA PROVA GIORNALIERA RAGAZZI (per chi non fosse ancora tesserato € 5)

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

COSTI ADULTI se disponibilità pullman

	SOCI	NON SOCI
Sacra di San Michele	20 € + 8 €	+ 3 €
Monte Orfano	20 €	
Parco 100 Laghi	20 € + 5 €	
Resegone	20 € + 10 €	
Rifugio Benigni	20 €	
52 Gallerie del Pasubio	25 € + 45 €	
Macugnaga + Joderhorn	15 € + 18 € + 20 €	



ALPINISMO GIOVANILE 2018

EXTRA CORSO

6 Maggio Palestra di arrampicata: apertura palestra e giochi di arrampicata presso centro sportivo comunale.



ALPINISMO GIOVANILE 2018

REGOLAMENTO

Il corso è rivolto ai ragazzi da 8 anni compiuti a 17 anni

E' obbligatorio il tesseramento al C.A.I., la compilazione e la firma dei genitori dei moduli di iscrizione predisposti.

La quota di iscrizione comprende i trasferimenti e la copertura assicurativa C.A.I. contro gli infortuni.

Alle escursioni potranno partecipare i genitori, gli amici, in base alla disponibilità dei posti.

Durante l'escursione, gli accompagnatori avranno sempre la responsabilità della conduzione del gruppo e dell'organizzazione delle attività

Le escursioni si potranno svolgere in autobus, treno o auto: il programma di dettaglio verrà comunicato di volta in volta

Il programma delle escursioni potrà essere modificato in ogni momento per causa di forza maggiore.

Il Certificato Medico non è obbligatorio ma è gradito

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

EQUIPAGGIAMENTO 1/3

- Scarponcini con suola in gomma (VIBRAM) e calzettoni
- Maglietta o camicia, maglione o felpa (a strati o *“a cipolla”*)
- Giacca a vento o K-Way/mantella, berretto e guanti di lana
- Zainetto da escursionismo
- Cappellino, occhiali e crema da sole
- Borraccia con acqua, the e succhi di frutta (possibilmente evitare le bibite gasate)
- Pranzo al sacco (panini, barrette o merendine energetiche, cioccolato)
- Cambio biancheria (calze, maglia, ecc.)
- Sacchetto per rifiuti

E' possibile portare macchine fotografiche o oggetti personali (telefonini, etc), che rimangono di responsabilità dei ragazzi, ma e' meglio evitare sia coltellini, sia oggetti fragili, sia peso non necessario nello zaino.



ALPINISMO GIOVANILE 2018

EQUIPAGGIAMENTO 2/3

Consigli utili su come scegliere e usare lo zaino:

- spallacci larghi ed imbottiti
- schienale ergonomico, per aderire il più possibile alla schiena
- scegliere i tipi alti e stretti, con tasche non sporgenti
- dotato di cintura ventrale che scarichi il peso sul bacino
- dimensione di 30-35 litri, ottimale per escursioni di un giorno

Va preparato dai ragazzi, con cura, separando in sacchetti di plastica gli indumenti, il cibo, gli oggetti... ma limitandosi all'essenziale, con solo il materiale utile all'escursione.

Come va usato:

- va indossato ed equilibrato su entrambe le spalle
- regolare gli spallacci in modo che lo zaino non scenda sui glutei: indossato bene sulle spalle deve aderire correttamente alla schiena;
- riempirlo in modo omogeneo ed equilibrato: uno zaino ben caricato "sta in piedi da solo"
- mettere sul fondo e contro la schiena le cose pesanti e sopra quelle leggere
- allacciare sempre la cintura ventrale perché "scarica" il peso sul bacino e sulle gambe, alleggerendo il carico della schiena

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2018

EQUIPAGGIAMENTO 3/3

Scarponi e calze da trekking sono a volte snobbati, eppure lo scarponcino con suola in Vibram o equivalente è la calzatura più affidabile per camminare, molto meglio delle scarpe da ginnastica, la sola che garantisca maggior sicurezza sui sentieri, minor affaticamento al cammino e cura ai nostri piedi. Particolare importante è allacciare le stringhe adeguatamente in modo che piede-scarpa siano corpo unico (l'inosservanza è spesso causa di slogature, lussazioni, cadute) e ben ferme in caviglia in discesa per evitare fiacche o problemi alle unghie;

L'abbigliamento corretto è a strati per assecondare le variazioni di temperatura, sia esterna che corporea. Conviene disporre di magliette (meglio ancora se tecniche traspiranti) o camicia, pile, pantaloni comodi, giacca in materiale impermeabile e traspirante, mantellina impermeabile; la tuta da ginnastica può andar bene purchè di materiale traspirante; accessori come berretto, guanti, occhiali da sole etc sono necessari, possono tornare utili coltello milleusi e un fischiello. I bastoni telescopici possono aiutare alla progressione sul sentiero, ma per i ragazzi spesso sono solo un ingombro ...

Una buona "educazione al cammino" prevede camminare in gruppo seguendo il passo e le indicazioni del socio accompagnatore che avrà premura di adottare un passo di gruppo capace di dare continuità e respiro al cammino. Fermarsi inutilmente, abbandonare i sentieri, tapparsi le orecchie con auricolari d'ogni genere e anche utilizzare il cellulare, oltre che segno d'estraneità al gruppo, possono pregiudicare il buon esito dell'escursione.