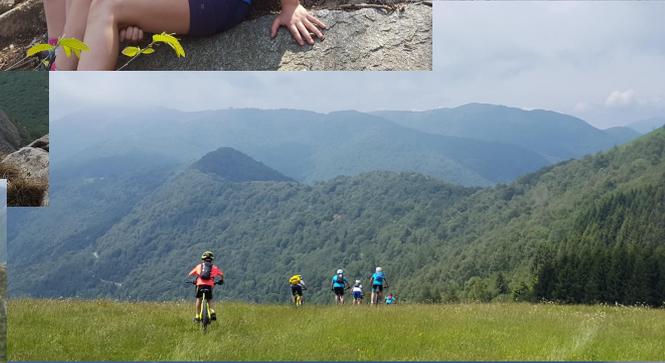




ALPINISMO GIOVANILE 2019



Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019



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.**

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019



FINALITA'

IMPARARE

DIVERTENDOSI

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019



PROGRAMMA ALPINISMO

- 3 Marzo** Ciaspolata: uscita in ambiente invernale
- 7 Aprile** Infernone: sentiero attrezzato sul fiume.
- 14 Aprile** San Fruttuoso - San Rocco: traversata al mare
- 12 Maggio** Miniere di Dossena: il lavoro dell'uomo in montagna
- 26 Maggio** Oasi Zegna: un esempio di mecenatismo ambientale
- 8-9 Giugno** Rifugio Macugnaga: due giorni e una notte al nostro rifugio.
- 22-23 Giugno** Rifugio Valasco: il luogo di villeggiatura e di caccia del re
- 6-8 Settembre** **EXTRA CORSO: Tre Cime di Lavaredo: Un antico fondale marino ricco di coralli, una guerra, la nascita dell'alpinismo moderno**
- 22 Settembre** Uscita Family: i genitori organizzano
- 9 Novembre** Cena di fine corso: serata in compagnia

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019

PROGRAMMA MTB



- | | |
|------------------------------|--|
| Sabato 23
Marzo | Parco Lura: MTB, casco,
posizione, freni e cambi |
| Sabato 30
Marzo | Parco Lura: equilibrio,
curve e tecnica di salita
e discesa |
| Sabato 13
Aprile | Escursione in ambiente |
| Domenica
5 Maggio | Escursione in ambiente |

Inoltre cosa mettere nello zaino per un'escursione in ambiente, piccole riparazioni e controlli meccanici

L'ammissione alle escursioni in ambiente è per i ragazzi che hanno sviluppato adeguata autonomia nella guida

COSTI: completo 40 € - 15€ le sole prime due uscite

TESSERAMENTO in regola

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019



Ciaspolata

Domenica 3 marzo



Itinerario: Riale - Val Formazza (VB) - Rifugio Maria Luisa
Dislivello: 397 m in salita /QUOTA PARTENZA:1760 m s.l.m., QUOTA ARRIVO: 2157 m s.l.m.)
Tempo stimato: 2,00 h. andata 1;30 ritorno
Difficoltà: E
Attività: L'ambiente invernale: stupore e sicurezza

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019

Nel canyon del torrente Elvo

Domenica 7 aprile



Itinerario: Sordevolo: risaliamo il torrente Elvo fino alla Trappa di Sordevolo
Dislivello: 300 m
Tempo stimato: 2h
Difficoltà: EA
Attività: Sentiero attrezzato

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019



San Rocco-San Fruttuoso

Domenica 14 aprile



Itinerario:
Dislivello:
Tempo stimato:
Difficoltà:
Attività:

Itinerario: CAMOGLI - PIETRE STRETTE - SAN FRUTTUOSO DI CAMOGLI
170 mt salita 412 mt discesa
2h 30' andata - 2h ritorno
E
Flora marittima

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019



Miniere di Dossena

Domenica 12 maggio



- Itinerario:** Per l'antica via Mercatorum fino all'opificio, il magazzino, la fucina e i locali tecnici ... e la visita alla miniera
- Dislivello:** 200 m
- Tempo stimato:** 6h visita + A/R camminando
- Difficoltà:** E
- Attività:** Il lavoro dell'uomo in montagna

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019



Oasi Zegna

Domenica 26 maggio



Itinerario: Da Bocchetto Sessera alla cima del monte Bonom, fino a Tegge Artignano di Sotto per il pranzo.
Visita del Sito Archeominerario dell' Argentera dove attraverseremo su un ponte di ferro il torrente Sessera.

Dislivello: 550 m

Tempo stimato: 6h

Difficoltà: E

Attività: L'uomo e la montagna

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019



Rifugio Macugnaga

Sabato-Domenica 8-9 giugno



- Itinerario:** Macugnaga Rifugio - Pranzo al sacco - Zamboni giochi di arrampicata - Rifugio
Rifugio: giochi di orientamento
- Dislivello:** 700 m
- Tempo stimato:** 2h 30
- Difficoltà:** E
- Attività:** Due giorni e una notte al nostro rifugio

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019



Casa Reale di Valasco

Sabato-Domenica 22-23 giugno



Disponibili 25 posti: conferme non oltre il 1 giugno

Itinerario:	2 giorni alle Terme di Valdieri-Casa di caccia reale
Dislivello:	400 m - 1000 m
Tempo stimato:	1h 30 - 6h
Difficoltà:	E
Attività:	Paesaggio e Fauna alpina

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019



Tre cime di Lavaredo

Venerdi-Sabato-Domenica 6-8 settembre



Disponibili 25 posti: conferme non oltre il 12 luglio

Itinerario: Val Fiscalina - Rifugio Locatelli - Giro Tre Cime - Torre Toblin - Rifugio Pian di Cengia
Dislivello: 1260m - 500 m
Tempo stimato: 3h - 5h
Difficoltà: E
Attività: Un antico fondale marino ricco di coralli, una guerra da non ripetere e la nascita dell'alpinismo moderno ...

© WILDVISIONS.IT

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019



Uscita Family

I genitori organizzano un'uscita!

Come
Dove

Quando: Domenica 22 settembre



Itinerario:
Dislivello:
Tempo stimato:
Difficoltà:
Attività:

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019

Cena Fine Corso

Sabato 9 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 2019



COSTI RAGAZZI

	PACCHETTO COMPLETO 200 €	SINGOLA USCITA (SOMMA 227 €)
Valle Infernone	VIAGGIO	20 €
Traversata al mare	VIAGGIO + BATTELLO	20 € + 7 €
Miniere di Dossena	VIAGGIO + INGRESSO	20 € + 5 €
Oasi Zegna	VIAGGIO + GUIDA	20 € + 5 €
Rifugio Macugnaga	VIAGGIO + CENA + PERNOTTO	40 €
Casa di caccia Reale Valasco	VIAGGIO (AUTO) + PERNOTTAMENTO	70 €
Uscita Family	VIAGGIO (AUTO)	20 €

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

Club Alpino Italiano - Sezione di SARONNO



ALPINISMO GIOVANILE 2019



COSTI EXTRA CORSO

TRE CIME DI LAVAREDO

- RAGAZZI € 145
- ADULTI € 160

ZAINO (2-3 ancora disponibili) € 25

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



ALPINISMO GIOVANILE 2019



COSTI ADULTI

Valle Infernone	VIAGGIO	20 €
Traversata al mare	VIAGGIO + BATTELLO	20 € + 7 €
Miniere di Dossena	VIAGGIO	20 € + 5 €
Oasi Zegna	VIAGGIO + GUIDA	20 € + 5 €
Rifugio Macugnaga	VIAGGIO + CENA + PERNOTTO	40 €
Casa di caccia Reale Valasco	VIAGGIO (AUTO) + PERNOTTAMENTO	70 €
Uscita Family	VIAGGIO (AUTO)	20 €



ALPINISMO GIOVANILE 2019



ATTIVITA' EXTRA CORSO

- 4 Maggio** Palestra di arrampicata: apertura palestra e giochi di arrampicata presso centro sportivo comunale.
- 7 Maggio** Avvicinamento all'arrampicata
11 Giugno 6 lezioni per ragazzi da 8 a 14 anni
Martedì/Giovedì ore 17, previa iscrizione
- 3 Settembre** Avvicinamento all'arrampicata
24 Settembre 4 lezioni per ragazzi da 8 a 14 anni
Martedì/Giovedì ore 17, previa iscrizione



ALPINISMO GIOVANILE 2019



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 genitori ed 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



ALPINISMO GIOVANILE 2019



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
- Zaino 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 2019



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



ALPINISMO GIOVANILE 2019



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.