



Club Alpino Italiano - Sez. Frascati

Avviamento all'Alpinismo Invernale



Domenica 8 marzo 2009

2^a uscita del Corso di Alpinismo Giovanile 2009

Descrizione attività: una escursione, esercitazioni per l'uso della piccozza e dei ramponi, lezioni di nivologia applicata e dimostrazioni sull'uso dell'ARVA, effettuate da Istruttori e Accompagnatori del CAI. I ragazzi che aspirano a partecipare, devono aver acquisito consistenti capacità di movimento su terreno sconnesso, in scioltezza, con resistenza al freddo, capacità di portare uno zaino medio per dislivelli di almeno 400 m, con buona resistenza alla fatica e soprattutto con grande disciplina e attenzione per l'ambiente in cui opereremo e per le esercitazioni tecniche che affronteremo.

Questa attività è obbligatoria per i ragazzi che vorranno partecipare al Campo Estivo a Tarvisio.

INFORMAZIONI UTILI:



- **Difficoltà:** AF
- **Età:** maggiore di 11 anni
- **Pernotto:** presso il Rifugio Sebastiani al Terminillo, in sistemazione a B&B.
- **Equipaggiamento indispensabile:** scarponi da trekking pesanti e possibilmente impermeabili, ghette, abbigliamento escursionistico a strati, giacca a vento, copri pantaloni, 2 paia guanti da sci, cappello di pile, **occhiali da sole**, **caschetto personale**, **sacco lenzuolo**, occorrente per la notte, lampada frontale, cena del sabato e pranzo al sacco per la domenica, tè caldo.
- **Da lasciare in auto:** ricambio abiti completo di scarpe, busta dell'immondizia per gli indumenti bagnati, ricca merenda e una bottiglietta da ½ litro d'acqua.

Iscrizioni: **giovedì 26 febbraio dalle ore 19.30; costo 45,00 euro** comprensivo di pernotto, prima colazione, trasporto, noleggio attrezzatura e rimborso Accompagnatori e Istruttori.

Appuntamento: **sabato ore 17.45**, puntuali, presso il parcheggio sito 50 metri dopo la Sezione; ritorno previsto domenica ore 19.30 circa.

N.B.: non saranno ammessi all'escursione tutti quei bambini che all'appuntamento saranno trovati sprovvisti dell'equipaggiamento richiesto come indispensabile, in particolare gli **occhiali da sole, il sacco lenzuolo e il caschetto.**

Per informazioni telefonare a:

Massimo Cipolloni  3385837102  m.cipolloni@informatica.aci.it