



# Club Alpino Italiano - Sez. Frascati

## Avviamento all'Alpinismo Invernale al Terminillo



**20 - 21 marzo 2010**

### Uscita obbligatoria per partecipare al Campo estivo in Val Formazza

**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.

### INFORMAZIONI UTILI:



- **Difficoltà:** AF
- **Età:** 13 - 17 anni
- **Alloggio:** presso il Rifugio Sebastiani al Terminillo con trattamento di pensione completa.
- **Equipaggiamento indispensabile:** consultare sul sito (link Download) nel file [EQUIPAGGIAMENTO PER LE USCITE DI ALPINISMO GIOVANILE](#), il capitolo **ALPINISMO INVERNALE CON PICCOZZA E RAMPONI**, a cui vanno aggiunti il sacco lenzuolo, l'occorrente per la notte, lampada frontale, pranzo al sacco per il sabato, thè caldo, zaino 42 litri e NON da 35 litri.

**Iscrizioni:** martedì 2 marzo ore 19.30; costo 75,00 euro comprensivo di pensione completa, trasporto, noleggio attrezzatura e rimborso Accompagnatori e Istruttori.

**Appuntamento:** sabato 20 marzo, ore 7.45, puntuali, presso il parcheggio sito 50 metri dopo la Sezione; ritorno previsto domenica 21 marzo, ore 18.30 circa.

**Per informazioni telefonare a:**

Massimo Cipolloni  3385837102  [m.cipolloni@informatica.aci.it](mailto:m.cipolloni@informatica.aci.it)