



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di



MONTEVECCHIA



COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE



8° CORSO
ALPINISMO
GIOVANILE

2011

www.caimonteverchia.org

COSA METTO SEMPRE NELLO ZAINO:

(a tutte le gite) (DIMENSIONE CONSIGLIATA: CIRCA 30/35 LITRI)



- *MANTELLA (per la pioggia)*
- *GIACCA A VENTO (anche non imbottita)*
- *PILE (se non indossato al mattino)*
- *MAGLIETTA E CALZE DI RICAMBIO*
- *CAPPELLINO + OCCHIALI + CREMA DA SOLE*
- *CIBO (in vaschetta plastica o sacchetto tela)*
- *BARRETTE ENERGETICHE (se piacciono)*
- *BUSSOLA*
- *BORRACCIA*
- *GUANTI E CAPPELLO (di lana o di pile)*
- *TESSERA CAI*
- *€ 5,00 PER SPESE PERSONALI*
- *PRANZO AL SACCO*

PER LE GITE IN PULLMAN PORTARE BORSA CON SCARPE GINNICHE DI RICAMBIO (non nello zaino ma da lasciare sul pullman – tranne ai 3 giorni)

COSA PORTARE DI SPECIFICO E' INDICATO IN CALCE AD OGNI GITA!

Ricordiamo che, durante le gite, è assolutamente proibito l'utilizzo di Cellulari, MP3/4, e qualsiasi altro apparecchio elettronico.

IL RITROVO PER LA PARTENZA/ARRIVO DELLE GITE E' SEMPRE ALLE SCUOLE ELEMENTARI DI MONTEVECCHIA (pullman)

***ECCEPTE CHE PER L'USCITA DEL 17 APRILE:
partenza FRAZIONE MONTE DI ROVAGNATE***

(parcheggio della Chiesa)

arrivo CASCINA BUTTO DI MONTEVECCHIA

(parcheggio del Comune)

CONSIGLI PER L'EQUIPAGGIAMENTO PER IL CORSO A-G.

ZAINO DA 30/35 Litri. E' IMPORTANTE CHE ABBIAM LA CINTURA PER CARICARE I FIANCHI (NON VANNO BENE GLI ZAINETTI UTILIZZATI A SCUOLA).

SI CONSIGLIA, PRIMA DI PARTIRE DI "SISTEMARE BENE" IL MATERIALE DENTRO LO ZAINO E REGOLARE GLI SPALLACCI IN MODO CHE IL PESO POGGI PRINCIPALMENTE SUL BACINO PIUTTOSTO CHE SULLE SPALLE. (LO ZAINO LO DEVE PREPARARE L'ALLIEVO, NON IL GENITORE)

SCARPONI DA TREKKING: BISOGNA AVERE SCARPONI ALTI CHE PROTEGGONO LA CAVIGLIA CON UNA SUOLA IN GOMMA (MEGLIO SE VIBRAM) E LEGGERMENTE RIGIDA. LA FODERA DEVE ESSERE TRASPIRANTE E IMPERMEABILE (ES. GORETEX O SIMILARE). NON SONO AMMESSE SCARPE DA JOGGING.

BORRACCIA DA 1 Litro IN ALLUMINIO SMALTATO.

POTREBBE ESSERE UTILE QUALCHE BUSTINA DI SALI INTEGRATORI. SONO ASSOLUTAMENTE DA EVITARE TUTTE LE BEVANDE GASSATE.

LA VECCHIA REGOLA DEL VESTIRSI A CIPOLLA, CIOE' A STRATI SOVRAPPOSTI RIMANE SEMPRE VALIDISSIMA.

GIACCA IMPERMEABILE ANTI-VENTO. LEGGERA UNA VOLTA PIEGATA DEVE OCCUPARE POCO SPAZIO NELLO ZAINO.

UN MICROPILE LEGGERO E UN PILE DI MEDIO SPESSORE:

MAGLIETTE MANICHE CORTE, DA TENERE A CONTATTO CON LA PELLE. POSSIBILMENTE IN MATERIALE SINTETICO E EVITARE QUELLE IN COTONE CHE SI IMPREGNANO DI SUDORE, RAFFREDANO, SONO PESANTI E CI METTONO UNA VITA AD ASCIUGARE. OGNI GITA NELLO ZAINO CI DEVE ESSERE UNA MAGLIETTA DI RICAMBIO.

PANTALONI LUNGI. MA NON JEANS O DI VELLUTO, SE SI BAGNANO SI INZUPPANO.

ANCHE D' ESTATE E' SEMPRE MEGLIO EVITARE PANTALONI CORTI.

CALZE DA TREKKING, EVITARE I VECCHI CALZETTONI DI LANA.

I NUOVI MATERIALI SINTETICI ASSOLVONO EGREGIAMENTE IL COMPITO.

CAPPELLO CALDO: PILE O LANA. PUO' ESSERE UTILE ANCHE UN CAPPELLINO CON VISIERA CHE AIUTA A PROTEGGERE IL VISO DAL SOLE O DALLA PIOGGIA.

MANTELLA DI EMERGENZA, DA UTILIZZARE SOLO IN CASO DI ACQUAZIONE IMPROVVISO, NON SOSTITUISCE LA GIACCA IMPERMEABILE, PERCHE' IN CASO DI VENTO DIVENTA INGOVERNABILE E NON TRASPIRA.

GUANTI DI PILE O LANA LEGGERI. NATURALMENTE PER LE GITE SU NEVE E' IMPORTANTE AVERE ANCHE I GUANTI IMPERMEABILI.

E' UTILE AVERE IL COPRIZAINO.
TESSERA CAI.

OCCHIALI E CREMA DA SOLE, ED EVENTUALE STICK PER LE LABBRA.

BUSSOLA ECONOMICA, L' IDEALE SONO LE BUSSOLE RETTANGOLARI TRASPARENTI CHE SONO LEGGERE E ECONOMICHE. DEVONO AVERE IL CERCHIO GRADUATO DI 360° E GIREVOLE.

UNA PILA FRONTALE (O PICCOLA TORCIA) PER LE GITE DI PIU' GIORNI OPPURE PER MINIERA O GROTTA.

NELLE GITE DI PIU' GIORNI SONO NECESARI I RICAMBI INTIMI, UN ASCIUGAMANO, LO SPAZZOLINO E IL DENTRIFICIO DA VIAGGIO E, NATURALMENTE, BISOGNA ESSERE MUNITI DI SACCO LENZUOLO.

UN TRUCCHETTO: METTERE LA MAGLIETTA DI RICAMBIO E GLI OGGETTI PIU' DELICATI (ES. MACCHINA FOTOGRAFICA) IN UN SACCHETTO DI PLASTICA. IN CASO DI PIOGGIA NON SI BAGNERANNO MAI.

CIBO: BISOGNEREBBE PRIVILEGIARE GLI ALIMENTI RICCHI DI ZUCCHERI COME VERDURA E FRUTTA (ANCHE DISIDRATATA). LA SCELTA CON COSA FARCIRE I PANINI, O SE PORTARE IL CIOCCOLATO O LE BARRETTE ENERGETICHE DIPENDE DAI GUSTI PERSONALI. L' IMPORTANTE E' ESSERE AUTOSUFFICIENTI E NON ESAGERARE (RICORDIAMOCI CHE DOBBIAMO PORTARE TUTTO NELLO ZAINO). SI CONSIGLIA DI METTERE IL CIBO IN SCATOLE LEGGERE DI PLASTICA CON COPERCHIO O EVENTUALMENTE SACCHETTI DI TELA.

20 MARZO

MONTECAMPIONE 1800

Artogne (Bs)

Rifugio M. Cimosco

ORARIO DI PARTENZA: ore 6:45
INIZIO ESCURSIONE: Plan di Montecampione
DISLIVELLO: m 150
TEMPO DI PERCORRENZA: ore 2:00 al rifugio
DIFFICOLTA': F
ORA DI RIENTRO: ore 19:00
REFERENTI: LUIGI - ROBERTO

Con il pullman raggiungeremo Montecampione a quota 1800: un punto molto panoramico fra l'alto Lago D'Iseo e la bassa Valle Camonica. Calzeremo le "ciaspole" e sui prati innevati e, speriamo molto soleggiati, inventeremo un percorso nella neve che ci condurrà nei pressi del Dosso di Bassinaletto dove giocheremo a fare i piccoli soccorritori, tenderemo di costruire il nostro igloo e, come per tradizione, sacchi sotto la schiena..... e via!

Nelle vicinanze troveremo il Rifugio del Monte Cimosco dove ci aspetta un primo piatto caldo. Sapete cosa sono le "Ciaspole"? Sono degli attrezzi simili a delle racchette da tennis da calzare sotto gli scarponi per camminare sulla neve fresca senza bagnarsi e sprofondare.

PRANZO AL RIFUGIO GIA' COMPRESO NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE

COSA SERVE: GIACCA INVERNALE E e PANTAVENTO IMBOTTITI o TUTA SCI - GUANTI IMBOTTITI - BASTONI DA TREKKING o DA SCI. BORSA CON RICAMBIO COMPLETO (da lasciare sul pullman)

27 MARZO

SENTIERO DELLE CASCATE

Monticelli Brusati (BS)

ORARIO DI PARTENZA: ore 7:00
INIZIO ESCURSIONE: Monticelli Brusati (BS)
DISLIVELLO: m 200
TEMPO DI PERCORRENZA: ore 3:30
DIFFICOLTA': F
ORA DI RIENTRO: ore 19:30
REFERENTI: LUCIANO - GABRIELLA M.

Lasciato il pullman a Monticelli Brusati, si procede per la frazione di Gaina. Dalla piazzetta si prosegue a sinistra per una strada sterrata fino ad un bivio, (segnavia bianco-rosso con lettere SC) a questo punto inizia il percorso attrezzato, che percorre il piccolo canyon. In alcuni punti i passaggi vengono facilitati da scale metalliche, catene e da grosse pietre. Finita l'escursione si raggiunge una radura dove si potrà mangiare e giocare.

Buon divertimento !

COSA SERVE: BORSA CON RICAMBIO COMPLETO (da lasciare sul pullman)

www.caimontevetchia.org

17 APRILE

PARCO DEL CURONE

Progetto Vetta

Montevecchia (Lc)

“La vita di un tempo”

ORARIO DI PARTENZA:	ore 8:00
INIZIO ESCURSIONE:	Monte di Rovagnate (alla Chiesa)
TRASPORTO:	mezzi propri
DISLIVELLO:	m 100
TEMPO DI PERCORRENZA:	ore 5
DIFFICOLTA':	E
ORA DI RIENTRO:	ore 17:30 Cascina Butto (Montevecchia)
REFERENTI:	MORENO – GIANCARLA

L'itinerario, con un dislivello minimo, ci porta a conoscere alcune delle cascate più suggestive del Parco: Bagaggera, Valfredda, Galbusera, Costa, ecc.

Divisi a squadre attraverso attività e giochi e, con l'aiuto di un esperto, scopriremo l'architettura rurale, la vita contadina familiare e lavorativa dei nostri nonni, le tradizioni e le caratteristiche del territorio che ci circonda.

8 MAGGIO

VAL VARRONE

Progetto Vetta

Premana (Lc)

“I Maggenghi”

ORARIO DI PARTENZA:	ore 7:00
INIZIO ESCURSIONE:	Zona Industriale Premana (m 775)
DISLIVELLO:	m 785
TEMPO DI PERCORRENZA:	ore 3:30
DIFFICOLTA':	E
ORA DI RIENTRO:	ore 19:00
REFERENTI:	MORENO - MARINA

Lasciato il parcheggio ci dirigiamo verso il bel ponte di pietra e lo attraversiamo; quindi prendiamo la sterrata che procede in leggera salita verso sinistra. Raggiungiamo ben presto il nucleo di Gebbio (m 875) e proseguiamo sempre sulla sterrata fino ad arrivare ai maggenghi dell'Alpe Forno (m 1125). A questo punto abbandoniamo la direzione per il Rif. Casera Vecchia di Varrone per passare dall'Alpe Casarsa e salire a Baroncelli (m 1415). Il nostro itinerario prosegue toccando i nuclei di: Stalle di Pescegallo, Alpe Chiarino, Alpe Ariale, Stalle di Alben e Porcile di Sopra, per poi ritornare attraverso il ponte di pietra al parcheggio. In alcuni di questi bellissimi alpeggi svolgeremo la nostra attività confrontando la vita contadina di questi luoghi con quella della zona di casa nostra, attraverso la conoscenza dei Maggenghi, zone di pascolo poste a media quota, dove il bestiame veniva condotto durante il mese di maggio, prima del successivo trasferimento, tra fine giugno e inizio luglio, ai pascoli d'alpeggio in alta quota.

www.caimontevecchia.org

29 MAGGIO	RIFUGIO ROSALBA m. 1730 Sentiero delle Foppe Pian dei Resinelli (Lc)
------------------	---

ORARIO DI RITROVO: ore 7:00
INIZIO ESCURSIONE: Pian dei Resinelli
DISLIVELLO: m 600
TEMPO DI PERCORRENZA: ore 2:30
DIFFICOLTA': F
ORA DI RIENTRO: ore 18:30
REFERENTI: LUCIANO – GIANCARLA

Dal parcheggio, proseguendo a destra in corrispondenza della Chiesetta (prima in salita poi in discesa), nei pressi dell'ex rifugio Alippi (1180 m). Si prende una carrareccia sulla destra fino ad un bivio vicino ad alcune case, si prosegue ancora a destra fino a un dosso. Si continua nel bosco fino a scendere nel solco della Val S' Cepina, da dove si possono osservare le guglie del servaggio settore sud-ovest della Grignetta. Si prosegue per il canale del Diavolo e si sale in direzione dell'evidente slanciato Torrione del Pertusio. Si continua poi lungo il ripido pendio fino al rifugio, con le belle vedute sulla Torre Cecilia e sul Torrione del Cinquantenario.

5 GIUGNO	RADUNO REGIONALE Pian Sciresa (Lc)
-----------------	---

“Parco Regionale Monte Barro”

ORARIO DI PARTENZA: ore 7:45
INIZIO ESCURSIONE: Lecco
DISLIVELLO: m
TEMPO DI PERCORRENZA: ore
DIFFICOLTA': F
ORA DI RIENTRO: ore 18:00
REFERENTI: LUIGI – GABRIELLA

Arrivati col pullman a Lecco (zona Bione) iniziamo la nostra escursione percorrendo la pista ciclabile che ci condurrà al vecchio ponte di Lecco (Azzone Visconti), dopo averlo attraversato e attraversata la statale imboccheremo via San Michele, un viottolo asfaltato in leggera salita tra le case, un segnavia ci indicherà il sentiero 304 che ci porterà al Pian Sciresa. Intramezzato da attività, giochi e soste il percorso continuerà verso la baita Pescate (centro visitatori del parco) e verso la chiesa incompiuta di San Michele (sec. XVII).

Naturalmente essendo questo un raduno regionale avremo la gioia di trascorrere questa giornata in compagnia non solo dei nostri soliti compagni di escursione ma anche di nuovi amici appartenenti alle altre sezioni CAI. BUON DIVERTIMENTO

www.caimontevvecchia.org

**17/18/19
GIUGNO**

**VAL TREBBIA
Cortebrugnatella (Pc)**

ORARIO DI PARTENZA: ore 7:00 del venerdì
INIZIO ESCURSIONE: Coli (PC)
ORA DI RIENTRO: ore 19:00 della domenica
REFERENTI: LUIGI – GIUSEPPE (TORO)

La Val Trebbia è una delle vallate più suggestive del territorio emiliano/ligure, con le sue montagne, i fiumi, le verdi valli, le dolci colline, con la fertile pianura segnata dagli argini del Po scanditi dai pioppeti.

Questo contesto farà da sfondo alle attività di arrampicata e rafting, attraverso le strette gole del Trebbia, un paradiso incontaminato, suggestivo e ben salvaguardato.

PROGRAMMA:

Venerdì 17

- Viaggio in pullman con 1 sosta in autogrill per arrivare in località “Pierino di Coli” verso le ore 10:30.
- Giornata dedicata all’ attività di arrampicata.
- Pranzo al sacco.
- Ore 17:00 partenza in pullman per Marsaglia, presso la struttura “Sport open Space”.
- Ore 17:30 arrivo, sistemazione camere, cena.
- Sera: attività in struttura

Sabato 18

- Giornata dedicata all’ attività di rafting
- Pranzo al sacco
- Sera: cena, serata libera

Domenica 19

- Escursione nella magnifica Valle del Trebbia
- Pranzo al sacco
- Ore 16:00 partenza del pullman con eventuale sosta in autogrill
- Ore 19:00 arrivo a Montevicchia

COSA SERVE: IL PRANZO PER IL VENERDÌ MEZZOGIORNO.

BORSA (PICCOLA) CONTENENTE: UNA TUTA PER LA NOTTE, INDUMENTI INTIMI DI RICAMBIO, ASCIUGAMANO PICCOLO IN MICROFIBRA, SACCO LENZUOLO, PILA FRONTALE, DENTIFRICIO E SPAZZOLINO, UN PAIO DI SCARPE DA GINNASTICA (POSSIBILMENTE ALTE E ROBUSTE), UN PAIO DI SCARPE LEGGERE PER L’ OSTELLO, UN PAIO DI CIABATTE DA SPIAGGIA, CALZE DI LANA, COSTUME DA BAGNO, UN PILE LEGGERO DA METTERE SOTTO LA MUTA E UN PICCOLO ASCIUGAMANO DA SPIAGGIA.

www.caimontevicchia.org

FUORI CORSO PER ALLIEVI

ORGANIZZATI DALLA COMMISSIONE REGIONALE A.G.

ATTENDAMENTO REGIONALE

03-04 Settembre 2011

Piani d'Erna (Lc)

9 ragazzi/e + 3 accompagnatori
programma a sorpresa

Referente: LUIGI

SETTIMANA ESTIVA

02-09 Luglio 2011

Rif. Città di Arona - Alpe Veglia

per ragazzi/e da 8 a 13 anni – circa € 250,00

Referente: MORENO

TREKKING

17-23 Luglio 2011

Il fascino del Bernina

per ragazzi/e da 13 a 17 anni – circa € 280,00

Referente: LUCIANO

FUORI CORSO PER TUTTE LE FAMIGLIE

GITA AL RIFUGIO F.PASTORE

Domenica 18 Settembre 2011

Valsesia (Vc)

Referenti: FRANCO - MARINA

www.caimontevetecchia.org

FESTA DI CHIUSURA

8° CORSO

Sabato 22 Ottobre 2011

Presso **SEDE CAI** via del Fontanile – MONTEVECCHIA

Pomeriggio: giochi con le corde

(carrucola-ponte tibetano-quadro)

Tardo pomeriggio: chiusura corso

(proiezione e consegna degli attestati di partecipazione con presenza minima a 4 uscite)

Referenti: GIUSEPPE (TORO) - GIANCARLA

RECAPITI TELEFONICI PER INFORMAZIONI D'EMERGENZA (durante le gite)

LUIGI CASAGRANDE	335 6168271
MORENO SIRONI	348 8059464
GIUSEPPE MAGGIONI (TORO)	339 4508605
LUCIANO MAGGIONI	345 9384989

www.caimontavecchia.org