



Club Alpino Italiano Sezione di Bozzolo Alpinismo Giovanile



Club Alpino Italiano Sezione di Bozzolo Alpinismo Giovanile



XXXII Corso di Avvicinamento alla Montagna

Direttore: Brambilla Walter ANAG

Il corso è basato su attività escursionistiche e culturali, rivolte ai ragazzi da 8 a 15 anni, soci C.A.I., che hanno lo scopo di avvicinare i giovani alla montagna, far conoscere e rispettare l'ambiente, garantire una formazione tecnica di base e offrire opportunità educative e di socializzazione e crescita umana.

SERATA DI PRESENTAZIONE ASOLA, 16 febbraio, ore 20:45
Sala dei Dieci, sede municipale, piazza XX settembre, 1

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

- **Iscrizioni:** entro venerdì 1 marzo in sede CAI, presso Roberta Rasi o con bonifico bancario (Mantovabanca 1896 BCC - Filiale di Bozzolo - beneficiario Club Alpino Italiano Sezione di Bozzolo - IBAN: IT79 F070 7657 4700 0000 0405 140 - Causale: Alpinismo Giovanile 2019).

- **Costo:** soci CAI €200 (comprensivi di materiale didattico, assicurazione, uso del materiale alpinistico di proprietà della sezione, spese di viaggio e di soggiorno a Misurina, kit di benvenuto). Quota scontata per 2° fratello: €170.

- **Borghesi Lino** 0376 605269

- **Ferrari Mauro** 328 4684062 frmmra@libero.it

- **Rasi Roberta** 337 431715 roberta.rasi@tin.it

Accompagnatori e Collaboratori

Borghesi Lino AAG	Ferrari Mauro AAG	Rasi Roberta AAG
Vagliani Cristian AAG		
Maccarini Giancarlo ASAG	Volpi Patrizia ASAG	Paraluppi Annamaria ONC
Asinari Simona	Castagna Rina	Creaschini Elisa
Putignano Concetta	Locatelli Alfio	Rasi Fabiola

Programma delle uscite

Domenica 14 aprile: Family day al Parco delle Fucine di Casto (BS)

Sabato 18 maggio: palestra di Isola Dovarese

Da domenica 23 a venerdì 28 giugno: Accantonamento Sezionale a Misurina

Uscite facoltative

Sabato 8 e domenica 9 settembre: Attendamento Regionale di Alpinismo Giovanile

Domenica 22 settembre: Raduno Regionale di Alpinismo Giovanile

XXXII Corso di Avvicinamento alla Montagna

Direttore: Brambilla Walter ANAG

Il corso è basato su attività escursionistiche e culturali, rivolte ai ragazzi da 8 a 15 anni, soci C.A.I., che hanno lo scopo di avvicinare i giovani alla montagna, far conoscere e rispettare l'ambiente, garantire una formazione tecnica di base e offrire opportunità educative e di socializzazione e crescita umana.

SERATA DI PRESENTAZIONE ASOLA, 16 febbraio, ore 20:45
Sala dei Dieci, sede municipale, piazza XX settembre, 1

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

- **Iscrizioni:** entro venerdì 1 marzo in sede CAI, presso Roberta Rasi o con bonifico bancario (Mantovabanca 1896 BCC - Filiale di Bozzolo - beneficiario Club Alpino Italiano Sezione di Bozzolo - IBAN: IT79 F070 7657 4700 0000 0405 140 - Causale: Alpinismo Giovanile 2019).

- **Costo:** soci CAI €200 (comprensivi di materiale didattico, assicurazione, uso del materiale alpinistico di proprietà della sezione, spese di viaggio e di soggiorno a Misurina, kit di benvenuto). Quota scontata per 2° fratello: €170.

- **Borghesi Lino** 0376 605269

- **Ferrari Mauro** 328 4684062 frmmra@libero.it

- **Rasi Roberta** 337 431715 roberta.rasi@tin.it

Accompagnatori e Collaboratori

Borghesi Lino AAG	Ferrari Mauro AAG	Rasi Roberta AAG
Vagliani Cristian AAG		
Maccarini Giancarlo ASAG	Volpi Patrizia ASAG	Paraluppi Annamaria ONC
Asinari Simona	Castagna Rina	Creaschini Elisa
Putignano Concetta	Locatelli Alfio	Rasi Fabiola

Programma delle uscite

Domenica 14 aprile: Family day al Parco delle Fucine di Casto (BS)

Sabato 18 maggio: palestra di Isola Dovarese

Da domenica 23 a venerdì 28 giugno: Accantonamento Sezionale a Misurina

Uscite facoltative

Sabato 8 e domenica 9 settembre: Attendamento Regionale di Alpinismo Giovanile

Domenica 22 settembre: Raduno Regionale di Alpinismo Giovanile



Club Alpino Italiano Sezione di Bozzolo Alpinismo Giovanile



Promemoria su abbigliamento, equipaggiamento e alimentazione

ABBIGLIAMENTO

Scarponi con suola spessa a carrarmato (in gomma in rilievo), che proteggano la caviglia. **NON** usare scarpe con suola in gomma sottile o in cuoio.

ATTENZIONE!! Controllare attentamente che le scarpe non abbiano rotture, anomalie, suole scollate (anche solo di poco) e che **NON SIANO CORTE** (fra l'alluce e l'interno della punta dello scarpone deve esserci circa 1 cm di spazio).

Calzettoni pesanti in tessuto tecnico per prevenire la formazione di vesciche.

Pantaloni lunghi, maglietta intima tecnica a maniche corte, felpa in pile, cappellino con visiera, cuffia, guanti, giacca a vento (**NO** K-Way), maglietta intima di ricambio.

Per quando si resta nella Casa, munirsi di: abbigliamento, calzature, ciabatte, capi di vestiario, pigiama, calze e accessori per l'igiene personale, lenzuola, salviette.

Il modo migliore di vestirsi in montagna è quello "a cipolla", cioè a strati, in modo che sia facile cambiare a seconda delle condizioni climatiche.

Sono preferibili capi in microfibra e in pile rispetto a quelli in cotone, in quanto questi ultimi, se bagnati, faticano ad asciugarsi.

EQUIPAGGIAMENTO

Zaino

Deve essere di dimensioni adatte alla corporatura. Capacità 30-35 litri. Spallacci larghi, imbottiti, regolati corti. Dorso imbottito, che consenta una buona traspirazione della schiena. Cinture pettorale e ventrale a sgancio rapido per una migliore stabilità.

Non portare altro tipo di borse (NO borse a tracolla o zaino monospalla).

ATTENZIONE!! Controllare attentamente che lo zaino non abbia rotture o parti non perfettamente cucite, **soprattutto controllare le cuciture degli spallacci.**

I vestiti di ricambio vanno riposti nella parte inferiore, mentre gli oggetti più pesanti vanno sistemati a stretto contatto della schiena. Giacca a vento, crema e viveri vanno tenuti a portata di mano. Dallo zaino non deve sporgere nulla.

Nello zaino **non devono mai mancare**: giacca a vento, sacchetto con ricambio, cappellino, cuffia e guanti, crema solare, burro di cacao, fazzoletti di carta, mezzo rotolo di carta igienica, 2 bottigliette d'acqua, ombrellino (**piccolo!**), coprizaino, sacchetto per immondizie, penna, blocco note, bussola, tessera CAI.

Tenere **sempre** in tasca, soprattutto per i viaggi in macchina o in autobus, 2 o 3 sacchetti in plastica (tipo quelli medi per alimenti). Chi soffre il mal d'auto si dovrà dotare di appositi medicinali preventivi come pastiglie, gomme, braccialetti, ecc.

I ragazzi **possono portare i telefonini**, ma **non possono** utilizzarli durante le attività (saranno spenti). Per comunicazioni urgenti, fare riferimento agli Accompagnatori.

I giochi elettronici sono vietati.



Club Alpino Italiano Sezione di Bozzolo Alpinismo Giovanile



ALIMENTAZIONE

Alimenti

Evitare snack o merendine a elevato contenuto di sali come patatine o simili, pop-corn, arachidi salate, ecc.

Gli alimenti devono essere pratici da conservare e completi in termini nutrizionali: portare 2-3 panini con salumi o formaggio, 2 pacchetti piccoli di biscotti o simili per gli spuntini, una mela. Non portare cibi in scatolette di metallo (tonno, carne in scatola,...).

Bevande

Evitare bibite gassate (cola, aranciate e simili) e bevande in contenitori di vetro o in lattina. Non portare integratori salini (tipo Gatorade o Isostad) o bevande a base di caffeina (tipo Red Bull).

Attenzione alle bevande in brick e ai vasetti di yogurt che con la quota tendono a gonfiarsi e ad "esplodere" sporcando l'interno dello zaino.

Sarebbe meglio portare solo acqua naturale in bottigliette da 0,5 litri (3-4 bottigliette da tenere nello zaino).

ATTENZIONE !!

Evitare di portare altro materiale, capi d'abbigliamento o alimenti non indicati nella presente nota. I ragazzi non vanno sovraccaricati per non essere costretti a portare zaini pesanti per lungo tempo.

KIT DI BENVENUTO

Ai ragazzi che si iscriveranno al Corso, verrà offerto il kit di benvenuto composto dalla maglietta dell'Alpinismo Giovanile e da un paio di calzettoni in tessuto tecnico.



Quando si pratica attività fisica, a causa dell'attrito e della pressione dovuti a calzature di misura non corretta, se si tengono la pelle o i calzettoni umidi, possono facilmente formarsi dolorose vesciche ai piedi.

Per prevenirle, è innanzitutto necessario scegliere gli scarponi della misura corretta: non troppo corti, ma neppure troppo grandi. E' importantissimo scegliere i calzettoni corretti. Quelli in cotone assorbono l'umidità, ma la frizione causata dal tessuto umido aumenta le probabilità che si formino le vesciche.

Invece, calzettoni di lana o di tessuto tecnico traspirante sintetico si asciugano in fretta e prevengono i problemi ai piedi.



Club Alpino Italiano Sezione di Bozzolo Alpinismo Giovanile



MODULO DI ISCRIZIONE 2019

La / Il sottoscritto / o

Cognome _____ Nome _____

telefono _____ mail _____

GENITORE DI (riportare negli appositi spazi tutti i dati della / del figlia / figlio)

Cognome _____ Nome _____

luogo di nascita _____ il _____

indirizzo di residenza _____

comune di residenza _____ CAP _____

codice fiscale _____

CHIEDE

di iscrivere la / il propria / proprio figlia / figlio al Corso di Alpinismo Giovanile
organizzato dalla Sezione di Bozzolo del Club Alpino Italiano per l'anno 2019.

DISTANZA FRA LE SPALLE (PER LA MAGLIETTA)

CENTIMETRI _____

NUMERO DI SCARPE (PER LE CALZE)

Data _____ Firma del genitore _____

Informativa sulla privacy

In conformità al D.Lgs. n. 196 del 30/06/2003, si autorizza il trattamento dei dati a scopi documentativi, formativi e informativi tramite supporti cartacei e telematici. Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. 196/2003, i dati personali saranno trattati dalla Commissione di Alpinismo Giovanile della Sezione CAI di Bozzolo per lo svolgimento delle attività istituzionali e non saranno comunicati a terzi, in relazione ai casi conferiti; è possibile esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D.Lgs. 196/2003: conferma dell'esistenza dei dati, origine, finalità, aggiornamento, cancellazione, diritto di opposizione. Per esercitare tali diritti è necessario rivolgersi alla Segreteria della Sezione di Bozzolo del Club Alpino Italiano.