



CLUB ALPINO ITALIANO SEZ. MONCALIERI

## LO ZAINO

Per le attività dell'Alpinismo Giovanile può bastare uno zaino di modeste dimensioni che possa contenere quanto è necessario per una gita di una giornata. Sono importanti gli spallacci che devono essere larghi e imbottiti, per ridurre l'effetto "taglio" sulle spalle, deve avere la fasci ventrale per distribuire meglio il peso e stabilizzare lo zaino.

## L'ABBIGLIAMENTO:

Buona regola è quella di dotarsi di una serie di capi di abbigliamento che possano essere utilizzati a strati, mettendoli e togliendoli in relazione allo sforzo fisico che si affronta, al caldo e alla sudorazione. In montagna il tempo muta rapidamente e pertanto è buona regola avere a disposizione indumenti caldi e comunque sempre cuffia e guanti. Preferire materiali quali il capilene o polipropilene invece del cotone che si inzuppa facilmente e si asciuga con molta lentezza. Le calzature sono un altro elemento fondamentale per muoversi in sicurezza.

Lo scarpone deve garantire una buona tenuta temica, una buona impermeabilità e una buona resistenza garantendo al contempo la migliore "sensibilità" al piede per consentire una buona presa sul terreno, tenendo ferma la cavaglia per evitare distorsioni

## MATERIALI

Occhiali da sole: utili per evitare delle fastidiose irritazioni agli occhi causate dai raggi ultravioletti. Crema solare: serve per proteggere la pelle da arrossamenti e irritazioni.

Borraccia: le attività in montagna causano una elevata perdita di liquidi che vanno compensati bevendo, rendendo così indispensabile portare un'adeguata quantità d'acqua

## REGOLAMENTO GENERALE DEL PROGRAMMA

1. Le attività organizzate dalla Commissione Alpinismo Giovanile della Sezione del CAI di Moncalieri sono riservate ai soci giovani del CAI in regola con la quota associativa per l'anno in corso.
2. L'ammissione alle attività è subordinata allo insindacabile giudizio della Commissione .
3. Per la partecipazione alle uscite pratiche è richiesto il possesso del necessario equipaggiamento personale.
4. La Commissione si riserva la facoltà di allontanare dalla iniziativa coloro il cui comportamento possa compromettere il buon esito dell'attività.
5. La Commissione Alpinismo Giovanile, qualora si rendesse necessario, ha la facoltà di modificare le mete e il percorso e le date delle uscite pratiche.
6. Gli organizzatori non rispondono degli incidenti eventualmente occorsi ai partecipanti che hanno volutamente ignorato le disposizioni impartite.
7. I ragazzi saranno coperti per tutte le uscite previste dal programma da polizza di assicurazioni infortuni del CAI.
8. L'iscrizione comporta l'accettazione integrale delle precedenti regole

## ISCRIZIONI

Per iscriversi ai corsi organizzati dell'Alpinismo Giovanile è necessario essere iscritti al CAI e presentare i seguenti documenti:

- Fotocopia tessera CAI in corso di validità
- Domanda di iscrizione sull'apposito modulo
- Certificato medico per attività sportiva non agonistica

## COSTO DEL CORSO:

Euro 120,00

Euro 100,00 per il secondo, terzo figlio iscritto ,

La quota comprende assicurazione, materiale didattico individuale e comune, il materiale tecnico fornito dal CAI, il costo dei rifugi e delle Guide Alpine, gli ingressi.



Piazza Marconi 1 – Moncalieri (Testona) tel. +39 331 3492048

## ALPINISMO GIOVANILE ANNO 2018

L'Alpinismo Giovanile vuole, attraverso il gioco e le attività di gruppo tra ragazzi aiutarli nella propria crescita personale, proponendogli l'ambiente montano per vivere esperienze di formazione. Conoscere la montagna significa vivere esperienze e fare attività, a volte per la prima volta, in sicurezza con coetanei e con l'aiuto degli adulti con cui condividere stanchezza e difficoltà ma anche e soprattutto la gioia di aver raggiunto la meta.

Tutte le attività si basano sul coinvolgimento del ragazzo in compiti divertenti stabilendo con lui un rapporto costruttivo secondo le regole dell'imparare facendo. I ragazzi sono i protagonisti delle attività di Alpinismo Giovanile che trovano nel gruppo, inteso come nucleo sociale, il campo di azione nel quale le dinamiche che vi interagiscono devono orientare le aspirazioni del giovane attraverso un corretto e spontaneo contatto con la natura.

Gli ambiti di competenza in cui si agisce sono

- quello sportivo attraverso semplici escursioni, esperienza di arrampicata, e speleologica ma anche pratica di sport invernali quali sci di fondo..ecc.



- quello dell'educazione ambientale, non trattato con lunghe lezioni didattiche ma semplicemente basato sull'osservazione e considerazioni dell'ambiente che si attraversa.

Con questo progetto si intende, attraverso la conoscenza di un ambiente specifico come quello montano, far acquisire al ragazzo non solo una serie di nozioni ma anche sviluppare le sue capacità di osservazione nonché un comportamento improntato al rispetto sia verso l'ambiente che verso le persone (educazione ambientale, senso del rispetto e solidarietà). Alcuni degli obiettivi che il progetto si prefigge sono:

- Conoscere l'ambiente montagna in generale;
- Conoscere la flora e la fauna dell'ambito territoriale di appartenenza;
- Acquisire semplici conoscenze sulla speleologia;
- Acquisire le principali regole di comportamento in montagna;
- Acquisire conoscenze relative all'abbigliamento, all'alimentazione più idonei per chi si reca in montagna;
- Saper preparare lo zaino;
- Sapersi orientare;
- Acquisire semplici conoscenze su nodi e manovre di corda e sulla catena di sicurezza.

## IL PROGRAMMA

**Lunedì 29 gennaio - Presentazione attività**

**Domenica 18 febbraio - Uscita di Sci di fondo**

**Sabato 10 marzo - Arrampicata in Palestra**

**Domenica 25 marzo - Gita al mare**

**Domenica 15 aprile - Visita alla Miniera Gianna e passeggiata culturale sui sentieri intorno alla Miniera**

**Domenica 27 maggio - Uscita Speleologica**

**Domenica 17 giugno - Gita in Vetta**

**Week end 1 - 2 settembre - Due giorni in Rifugio con in abbinamento arrampicata in falesia**

**Domenica 16 settembre – Rafting (uscita extra)**

**Domenica 14 ottobre – Festa dei Sentieri**

**Domenica 28 ottobre – Uscita con i Genitori**

Le località in cui si svolgeranno le uscite che non sono indicate da programma verranno decise in relazione all'attività e alle condizioni metereologiche. In caso di condizioni metereologiche avverse è assoluta discrezione degli accompagnatori sospendere o annullare la gita. Tale gita potrà essere recuperata in un secondo momento o annullata definitivamente.