



ATTIVITA' INTERSEZIONALE di AG
CAI BARZANO' – ROVAGNATE – MONTEVECCHIA - MERATE



DOMANDA DI ISCRIZIONE ALLE ATTIVITA' DI ALPINISMO GIOVANILE 2023

(con Autocertificazione per la valutazione dello stato fisico e liberatoria pubblicazione immagini)

Il/La sottoscritto/a _____, codice fiscale _____,

Genitore / Tutore / affidatario del minore _____

Codice fiscale (del minore) _____, nato a _____ il
 __/__/____,

residente a _____, Via _____

N. cellulare con whatsapp _____, e-mail _____

Socio/a CAI (relativo al partecipante) presso la sez. di _____

(N.B. l'iscrizione o il rinnovo del tesseramento per il 2023 sono obbligatori)

Corsi già fatti _____

Con riferimento all'attività intersezionale di AG organizzato dalle sezioni di Barzanò – Rovagnate – Montevecchia – Merate in ambiente montano da marzo a ottobre con date definite nel programma consegnato e che potranno essere modificate di caso in caso per esigenze organizzative.

Chiede l'iscrizione alle attività di Alpinismo Giovanile, il coordinamento, lo svolgimento delle sezioni, corrispondendo la quota di partecipazione prevista (tale quota NON costituisce corrispettivo dell'attività di organizzazione, coordinamento svolta dalle sezioni, che è da intendersi effettuata a titolo esclusivamente volontario, ma copre i soli costi).

Allego, in fede, alcune notizie su mio figlio:

Certificato medico (preferibile): _____

Diabete	_____	Emicranie	_____
Asma	_____	Convulsioni	_____
Cardiopatie	_____	Epilessia	_____
Epistassi	_____	Disturbi visivi	_____
Disturbi uditivi	_____	Disturbi motori	_____
Allergie	_____		
Altro:	_____		

DICHIARO:

- di essere a conoscenza dell'obbligo di iscrizione (TESSERAMENTO 2023) di mio/a figlio/a al Club Alpino Italiano
- di aver ricevuto e di sottoscrivere copia del **Regolamento dell'attività di Alpinismo Giovanile 2023**.
- di essere pienamente consapevole ed informato che la pratica delle attività in ambiente montano, in tutte le sue forme e specializzazioni, comporta dei rischi. Dichiaro pertanto di accettarli e si impegna a ribadire al minore la necessità di osservanza scrupolosa di tutte le prescrizioni che verranno impartite dagli accompagnatori;
- di acconsentire ad inserire i numeri di cellulare indicati all'atto dell'iscrizione nel gruppo whatsapp di Alpinismo Giovanile ove i numeri di telefono sono noti e/o visibili ai componenti del gruppo;
- di acconsentire a ricevere comunicazioni ed informazioni relative alle attività di AG ed al suo svolgimento mediante telefono, whatsapp, posta elettronica, ovvero mediante altri strumenti di messaggistica passiva;
- di autorizzare l'eventuale pubblicazione dell'immagine del/della proprio/a figlio/a in contesti inerenti lo svolgimento dell'attività sopra esposta sui siti dei CAI organizzatori, sulla stampa sociale e sezionale e sui social in generale e alla sua divulgazione a scopo promozionale. Ne vieta altresì l'uso in contesti che ne pregiudichino la dignità personale, il decoro e la sicurezza. Ne vieta inoltre pubblicazioni di primi piani o foto il cui soggetto risulti isolato dal contesto. Sollevo i responsabili del sito da ogni incombenza economica e da ogni responsabilità inerente un uso scorretto dei dati personali forniti e delle foto da parte degli utenti del sito o di terzi;
- di aver fornito volontariamente i propri dati personali, la cui gestione in conformità alla normativa sulla Privacy verrà perfezionata all'atto dell'iscrizione al CAI, con la sottoscrizione dell'apposita informativa.

_____ li _____ Firma leggibile (genitore) _____

Da stampare, firmare e consegnare presso le Sedi CAI o preferibilmente inviando il modulo alla casella di posta alpinismoqiovanile@caibarzano.it, unitamente alla contabile del bonifico effettuato.

DOMENICA 12 MARZO 2023
MONTE SPARAVERA

DOMENICA 16 APRILE
MONTE DUE MANI

DOMENICA 21 MAGGIO
RIFUGIO ROSALBA/GRIGNETTA

SABATO 17 e DOMENICA 18 GIUGNO
PASSO FALZAREGO

SABATO 22 LUGLIO
NOTTURNA AL MONTE CORNIZZOLO

DOMENICA 3 SETTEMBRE
RIFUGIO MONTE ALBEN

DOMENICA 15 OTTOBRE
CASTAGNATA FINALE

FAX SIMILE



ATTIVITA' INTERSEZIONALE di AG
CAI BARZANO' – ROVAGNATE – MONTEVECCHIA - MERATE



REGOLAMENTO di ALPINISMO GIOVANILE 2023

Il presente regolamento ha esclusiva validità durante le attività di Alpinismo Giovanile (di seguito semplicemente AG); la sua accettazione risulta, pertanto, vincolante unicamente per coloro i quali intendano far partecipare i propri figli (o partecipare personalmente qualora maggiorenni) a questa categoria di attività.

Le sezioni di Barzanò – Rovagnate – Montevecchia – Merate organizzano una serie di Attività di Alpinismo Giovanile con lo scopo di aiutare i giovani nella propria crescita umana, proponendogli l'ambiente montano per vivere con gioia esperienze di formazione.

Nella realizzazione delle attività di AG saranno tenuti presenti i contenuti di fondo del Progetto Educativo del CAI. Ci si impegnerà a "fare le cose più serie nel modo più giocoso" nella speranza che i ragazzi e i giovani sappiano amare e rispettare la montagna e continuino a frequentarla con passione e consapevolezza.

Pertanto:

FAX SIMILE

1. La partecipazione alle attività è riservata ai soci del SDC CAI Barzanò (che frequentano la 2° elementare) ai 17 anni, in regola con il pagamento della quota associativa per l'anno 2023 (€ 16); è altresì possibile la partecipazione degli juniores, dei genitori, degli amici, che dovranno iscriversi contestualmente al ragazzo, dovranno essere tesserati CAI (in alternativa assicurazione infortuni obbligatoria da stipulare il venerdì precedente in sede CAI a Barzanò) e dovranno attenersi alle disposizioni degli accompagnatori a loro dedicati. In tal caso per nessun motivo i genitori dovranno interferire con le attività di accompagnamento.
2. Il numero massimo di partecipanti è fissato a 40. Per la graduatoria farà fede la data e l'ora di inserimento del modulo, con precedenza agli iscritti nelle sezioni organizzatrici.
3. All'atto del perfezionamento dell'iscrizione dovrà essere presentata copia recente di un certificato medico di sana costituzione (preferibile) o emessa autocertificazione.
4. L'iscrizione alle singole attività deve essere fatta tramite registrazione al modulo google inviato sul gruppo whatsapp.
5. Ogni partecipante deve possedere un adeguato equipaggiamento indispensabile per muoversi agevolmente e sempre sicuri: zaino, scarponi alti, pantaloni lunghi, pile, giacca a vento, mantella, berretto, borraccia, torcia, biancheria di ricambio, occhiali da sole, crema solare. Inoltre è richiesta, per ogni partecipante documento d'identità (o fotocopia), tessera Cai, tessera sanitaria (o fotocopia).
6. Al termine delle uscite i giovani devono essere riaccompagnati a casa dai genitori o da persone adulte appositamente delegate dai genitori.
7. In tutte le escursioni è prevista la COLAZIONE AL SACCO a cura degli allievi (salvo diversa comunicazione).
8. Le gite si compiono con qualsiasi condizione metereologica, salva diversa decisione da parte degli accompagnatori.
9. Gli Accompagnatori delle attività di AG possono decidere di interrompere la frequentazione alle gite dei ragazzi che si comportano in maniera scorretta e/o non obbediscono, inoltre hanno la facoltà di selezionare i partecipanti alle gite a seconda della difficoltà, delle capacità individuali, dell'inadeguato equipaggiamento, del comportamento del giovane e del suo impegno durante l'anno;
10. Gli Accompagnatori adottano tutte le misure atte a tutelare l'incolumità dei giovani i quali, da parte loro, devono comportarsi in modo tale da non arrecare danno a loro stessi ed agli altri, attenersi al presente regolamento e collaborare con gli Accompagnatori.
11. Gli organizzatori si riservano di apportare modifiche al programma per garantire la sicurezza dei partecipanti.
12. **Il contributo spese per tutte le attività è di 130€ per il primo figlio, 120€ dal secondo.** La quota comprende i trasferimenti in pullman, la pensione completa e l'uso dell'attrezzatura, ove previsto, che dovrà essere riconsegnata integralmente e senza danni.
13. **ESENZIONE RESPONSABILITÀ PER OGGETTI E MATERIALI PERSONALI:** L'accettazione del presente regolamento esonera il Club Alpino Italiano (ed i Suoi volontari) da qualsiasi responsabilità, diretta o indiretta, per eventuali danni materiali e non materiali, per furti e/o danneggiamenti di qualsiasi oggetto personale in possesso del minore (o di altro partecipante), e/o per spese (incluse quelle legali) che dovessero derivare dal



ATTIVITA' INTERSEZIONALE di AG

CAI BARZANO' – ROVAGNATE – MONTEVECCHIA - MERATE



comportamento del minore (o di altro partecipante) a seguito della partecipazione all'attività di Alpinismo Giovanile, anche a seguito di altrui comportamento.

14. LIBERATORIA PER LA PUBBLICAZIONE DI IMMAGINI DEL MINORE

La richiesta di iscrizione all'intero percorso di Alpinismo Giovanile si compila esclusivamente on-line utilizzando il link disponibile sulla pagina internet inerente l'Alpinismo giovanile del Cai di Barzanò (www.caibarzano.it) e sarà attivo da giovedì 23/02 al 26/02 per i partecipanti all'edizione 2022 (diritto di prelazione). Dalle 00:00 del 27/02 sarà attivo per tutti. Al raggiungimento dei 40 iscritti si creerà una lista di attesa. La **DOMANDA DI ISCRIZIONE** debitamente firmata andrà inviata alla casella alpinismogiovanile@caibarzano.it allegando copia del bonifico.

IBAN:IT 41 L 08901 50920 000000550819 intestato a: **CAI – Barzanò**; Causale: **Cognome e nome del partecipante – ATTIVITA' AG 2023**. Tali somme sono contributi non soggetti ad IVA a norma dell'art.4, secondo e sesto periodo – DPR 633/72 e successive modificazioni. I contributi su indicati, sono finalizzati alla realizzazione della manifestazione oggetto della presente attività in diretta attuazione agli scopi istituzionali ai sensi dell'art.2 comma 1 lettera a-b DLGS 46/97 e del 5° comma dell'art.10 della Legge 7/11/1997.

FAX SIMILE

Responsabili delle attività di AG: Maggioni Luciano (AAG), Marco Giudici (AAG).

Accompagnatori: ASAG: Cazzaniga Corrado, Nova Gianni, Fiore Michele, Biffi Manuel, Viganò Marzia, Colombo Sergio, Crippa Moreno, Cazzaniga Stefano, Nova Massimiliano, Cogliati Roberto, Magni Francesco. Collaboratori: Cazzaniga Anna, Cagliani Mattia, Albani Leonardo, Ghezzi Paola, Cornacchia Saverio, Colombo Marta, Cogliati Andrea.

Accompagnatori genitori: Crippa Anselmo, Galliadi Andrea, Riva Massimo, Bonelli Piero.

Per eventuali richieste di informazioni o chiarimenti, scrivere a alpinismogiovanile@caibarzano.it oppure

MARZIA 328/0106886 CAI BARZANO'

MANUEL 328/5325170 CAI ROVAGNATE

LUCIANO 345/9384989 CAI MONTEVECCHIA

LEONARDO 340/9442638 CAI MERATE

PER QUANTO NON CONTEMPLATO NEL PRESENTE REGOLAMENTO VALGONO LE DISPOSIZIONI DELLA COMMISSIONE NAZIONALE ALPINISMO GIOVANILE e di ogni altro competente Organismo del C.A.I.



ATTIVITA' INTERSEZIONALE di AG

CAI BARZANO' – ROVAGNATE – MONTEVECCHIA - MERATE



Informazioni e consigli per la partecipazione al corso di Alpinismo Giovanile

Non è facile dire, e ancor meno spiegare, come si va in montagna; per imparare a conoscerla ci vogliono tempo e soprattutto esperienza, per farlo bisogna frequentarla con passione, interesse e disponibilità e qualche piccolo sacrificio. In montagna non si va a "casaccio", ma con chi la conosce bene e con chi è disponibile a trasmettere agli altri le proprie conoscenze acquisite in anni di attività. Fatta questa premessa, vogliamo cercare di essere d'aiuto a coloro che - per le prime volte - desiderano frequentare la montagna partecipando alle nostre attività giovanili. Per fare ciò, riportiamo qualche consiglio ed alcune informazioni che riteniamo utili per chi desidera andare in montagna in sicurezza, con il minimo disagio e con il massimo della soddisfazione, consigli validi non solo per i giovani alpinisti ma per tutti. Ecco cosa raccomandiamo a tutti.

Comportamento

Anche se può apparire superfluo, ricordiamo l'importanza di avere un comportamento corretto e rispettoso nei confronti degli altri e verso l'ambiente in cui si svolge l'escursione. La necessità di tenere pulita la Montagna deve indurre tutti ad evitare la dispersione dei rifiuti nei prati, boschi, ghiaioni, ecc, ognuno dia il proprio contributo riportando a valle ciò che danneggerebbe l'ambiente: possono essere usati i sacchetti utilizzati per i rifornimenti dei viveri, rispettare l'ambiente è anche avere l'accortezza di ammirare i fiori senza raccogliarli e osservare gli animali senza disturbarli. Chi partecipa deve attenersi alle disposizioni ed ai consigli degli Accompagnatori del CAI. Nessuno deve lasciare il gruppo se non autorizzato per validi motivi ed accompagnato. Ricordiamo che lo spirito dell'alpinismo giovanile è quello di stare in gruppo condividendo le varie attività ed esperienze.

In montagna bisogna essere sempre pronti ai cambiamenti di tempo e ad avere i capi necessari per non trovarsi in difficoltà durante l'attività, perciò la preparazione dello zaino è un momento molto importante da fare con molta attenzione e raccomandiamo che venga fatta dai ragazzi con voi genitori.

Equipaggiamento

Zaino da montagna: lo zaino deve essere sufficientemente robusto e capiente, da 20-30 lt. È pure necessario che abbia le bretelle o spallacci larghi e allacciatura alla vita.

Coprizaino: per coprire lo zaino in caso di pioggia.

Occhiali da sole: sono utili, non solo in piena estate, ma anche quando c'è neve.

Borraccia: una borraccia per l'acqua da 1 lt, mi raccomando non deve perdere dal tappo. Un consiglio a chi deve ancora comprare la borraccia: preferire il tipo in alluminio che conservano ottimamente le bevande. Le borracce in plastica di tipo comune sono inadatte perché danno cattivo sapore. Non usate bevande dolci o gasate, hanno la prerogativa di essere consumate in fretta e non dissetare quando serve. L'acqua è la miglior cosa. Assolutamente niente liquidi freddi o peggio gelati.

Varie: crema solare ad alta protezione (almeno 20), un paio di stringhe, burro cacao, e magari qualche cerotto, per eventuali escoriazioni e vesciche, sono certamente utili; almeno un pacchetto di fazzoletti di carta per tutte le necessità ... inoltre, bussola, pila frontale e torcia (soprattutto per la 2 gg) e per chi possiede una macchina fotografica, un binocolo li porti con sé, troverà modo di impiegarli e di vivere meglio l'esperienza in montagna. Sacchetto per i rifiuti.

Infine un fischietto da appendere allo zaino, Tessera CAI ed eventuali medicinali personali (che verranno assunti in completa autonomia).

Abbigliamento

Un "ricambio" di abiti: racchiuso in una sacca da tenere nel pullman, o in auto è opportuno portarlo sempre. Inoltre per evitare che, in caso di pioggia, i capi di vestiario contenuti nello zaino (es. pile, maglietta di ricambio, ecc.) possano bagnarsi, è bene racchiuderli entro un sacchetto di plastica, che protegge anche dai possibili spandimenti di cibo e bevande.



ATTIVITA' INTERSEZIONALE di AG

CAI BARZANO' – ROVAGNATE – MONTEVECCHIA - MERATE



Calzature: vanno bene scarponi o scarponcini, alti sopra la caviglia e con la suola scolpita. Ricordiamo la necessità di fare attenzione alla giusta misura: se troppo ampie causano vesciche e si cammina male; se strette... sono dolori!

Raccomandiamo inoltre di non mettere MAI scarponi nuovi, è necessario "rodarli" un po' alla volta con brevi passeggiate.

Calzettoni: sono consigliabili quelli da trekking alti fin sotto il ginocchio per proteggere la parte inferiore della gamba. Verificate che siano della misura giusta e mai più grandi.

Pantaloni: anzitutto devono essere comodi e lunghi. I calzoncini corti sono da evitare, non proteggono le gambe in caso di caduta o erba alta con rovi o punture d'insetti ecc.

Maglietta: quelle tecniche sono molto indicate perché si asciugano in fretta, vanno portate a contatto della pelle. Sopra magari una magli manica lunga leggera che servirà per scaldarsi inizialmente. Va portata SEMPRE una maglietta di ricambio da riporre nello zaino, che verrà usata, se necessario, quando si arriverà alla meta.

Pile: va sempre portato, indossato o nello zaino, perché in montagna la temperatura può abbassarsi bruscamente. Il modo corretto di abbinarsi è quello detto "a cipolla" che offre la maggior flessibilità, consentendo di regolare la protezione aggiungendo o togliendo capi di abbigliamento.

Giacca a vento: la giacca a vento o giubbotto sono indispensabili per ripararsi dal freddo e dal vento; non occorrono modelli particolari (gorotex), basta la praticità e che ripari dal vento (non dalla glaciazione).

Mantella: per ripararsi dalla pioggia è molto pratica la mantella leggera che protegge anche lo zaino ed è poco ingombrante quando piegata.

Berretto leggero e pesante: serve non soltanto per il freddo (se pesante), ma anche per il sole (se leggero); occorre quindi portarlo. In montagna nonostante si vada in estate un peggioramento può portare anche neve e quindi vento freddissimo.

Guanti: un qualsiasi paio è opportuno averlo, in particolar modo quando si sale in alta quota e nelle giornate più fredde.

Cosa NON portare: coltellini, coltelli, enormi quantità di bevande e cibo che appesantiscono inutilmente lo zaino.

Alimentazione

L'alimentazione e l'idratazione sono fondamentali per svolgere attività fisica ed entrambi questi aspetti vanno curati con attenzione poiché possono aiutare a ridurre la fatica, agevolare la salita e tollerare meglio le basse temperature.

È importante innanzitutto che la colazione al mattino della gita sia abbondante ed a base di cibi facilmente digeribili, come tè zuccherato o yogurt, pane tostato o fette biscottate o biscotti o torta, burro, marmellata o miele, frutta; discorso a parte va fatto per chi soffre il mal d'auto, in questo caso evitare di bere troppi liquidi.

Le sostanze più importanti per normali escursioni di un giorno sono i carboidrati, l'acqua, i sali minerali e le vitamine. Nello zaino, da consumare durante l'escursione, porteremo, in quantità variabili a seconda delle necessità individuali:

spuntini energetici: frutta secca, cioccolata, biscotti, miele, da mangiare durante l'attività.

alimenti per il pranzo: panini, pizza, parmigiano, frutta... da consumare durante la pausa

L'acqua è l'elemento fondamentale del nostro corpo; viene eliminata anche con il sudore, deve pertanto essere reintegrata. Non deve quindi mai mancare una borraccia piena d'acqua, da riempire a casa prima della partenza (non sempre l'acqua si trova durante una gita). Evitare le bevande gassate che gonfiano soltanto lo stomaco rendendo più faticosa la marcia.

Evitare snack salati come patatine, salatini e cose del genere.

Evitare anche cibi in barattoli di vetro, pesanti e pericolosi in caso di rottura.

Tutto il cibo deve essere in quantità adeguata, non esagerando, perché mangiar troppo impegna oltremodo il fisico nella digestione riducendo di molto la capacità e la voglia di camminare!

In ultimo: raccomandiamo di non mettere i viveri sparpagliati nello zaino, ma di usare quelle comodissime scatole, con coperchio (non di vetro), fatte appositamente per contenere alimenti, anche preparati o sacchetti di plastica.

NB: Soprattutto per i più piccoli, sarebbe utile che tutto il materiale personale venisse etichettato con il nome onde evitare accidentali scambi.



ATTIVITA' INTERSEZIONALE di AG

CAI BARZANO' – ROVAGNATE – MONTEVECCHIA - MERATE

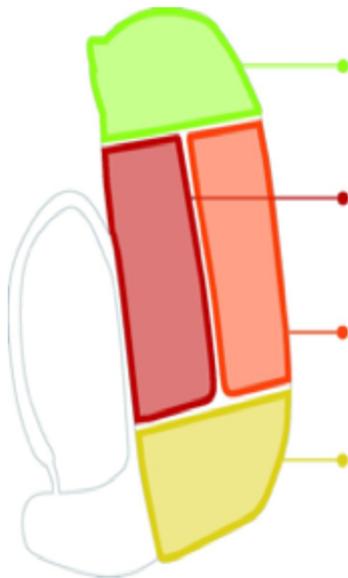


E ora come riempire lo zaino



Dall'abbigliamento adeguato e dall'attrezzatura ben riposta si riconosce il vero alpinista!

FAX SIMILE



Fazzoletti, caramelle, qualche snack, occhiali, burro cacao, bussola, macchina fotografica, stringhe, binocolo, tutto ciò che è piccolo

Carichi pesanti: Nel nostro caso quando daremo attrezzature particolari, altrimenti utilizzato per i carichi intermedi, borraccia.

SOPRA MANTELLA

Carichi intermedi: pile, giacca a vento, cappello e guanti pesanti, cappellino estivo, cibo, torcia, crema solare, coprizaino, il tutto dentro dei sacchetti.

Carichi leggeri: maglietta di scorta, sacco letto (per la 2 giorni), asciugamano piccolo (microfibra).

In genere negli zaini c'è sempre una piccola tasca chiusa: tessera CAI, documenti e medicine personali

Il fischietto è appeso ad uno spallaccio o alla fascia pettorale e verrà portato sul davanti (alcuni zaini l'hanno incorporato nella fascia pettorale). Questo servirà in caso di necessità per far capire la nostra posizione.