



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di *PARABIAGO*

www.caiparabiago.it - parabiago@cai.it

AVVICINAMENTO ALL'ALTA QUOTA 2024

INFORMATIVA PER I PARTECIPANTI ALL'ATTIVITA'

Obiettivo del percorso è quello di far acquisire ai partecipanti, la consapevolezza di quanto sia importante frequentare la Montagna con un adeguato patrimonio di conoscenza e di esperienza. Migliorare le proprie conoscenze e capacità nell'affrontare l'ambiente montano in alta quota. Il percorso **NON** è un Corso di Alpinismo, ma semplicemente si propone di avvicinare i partecipanti al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna. Sapersi muovere in autonomia, in gruppo, e trasmettere stimoli per consolidare le proprie esperienze, ed imparare quelle pratiche che devono necessariamente essere eseguite quando si percorrono itinerari in alta quota, principalmente su ghiaccio.

Per questo motivo le uscite in ambiente manterranno sempre un carattere didattico. Gli itinerari che verranno proposti, evidenziati col (***) , avranno lo scopo di far sperimentare le diverse tipologie di percorsi che si possono trovare in montagna, durante i quali i partecipanti potranno migliorare il proprio allenamento, la propria tecnica di progressione, e conoscere le tecniche fondamentali per procedere sempre in totale sicurezza. **ALTA QUOTA 2024** si rivolge soprattutto a coloro che intendono confrontarsi con realtà che, da soli, non si è in grado di affrontare, senza dimenticare i principi e i regolamenti del CAI, oltre al comune buon senso.

Il percorso prevede **2 serate di teoria** con una **GUIDA ALPINA**, di libero accesso a tutti, e **1 uscita didattica** con **GUIDA ALPINA**, il 1° giugno a numero chiuso.

Le attività del 2 marzo e del 4 maggio (***) sono uscite sezionali di tipo conoscitive, per chi desidera partecipare al percorso ALTA QUOTA e alle future salite alpinistiche.

Anche le salite alpinistiche sono attività sezionali, sono aperte a tutti i soci, dando precedenza a coloro che avranno completato il percorso ALTA QUOTA.

Presentazione ALTA QUOTA 2024 : Giovedì 29 febbraio

REGOLAMENTO PER LE USCITE IN AMBIENTE:

1. Tutte le uscite in ambiente (***) sono attività sezionali con limitazioni
2. Essere Soci CAI , in regola col tesseramento e maggiorenni
3. E' richiesto un adeguato allenamento fisico, assenza di vertigini, passo sicuro
4. Tutti i partecipanti dovranno possedere l'equipaggiamento necessario, che sarà comunicato dagli organizzatori nella relazione inerente all'attività
5. Gli organizzatori hanno la facoltà di rifiutare ed allontanare coloro i quali non dimostrassero sufficiente preparazione fisica, attitudine tecnica e/o disciplina.
6. La Sezione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'incolumità dei partecipanti, ricorda che **la pratica della montagna non è esente da rischio.**
7. La partecipazione al percorso ALTA QUOTA comporta la totale conoscenza ed accettazione della presente Informativa, del Regolamento Attività Sociali della Sezione e il Consenso Informato, il tutto reperibile sul sito www.caiparabiago.it.
8. Le località scelte per lo svolgimento delle uscite in ambiente potranno subire variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche e/o per cause di forza maggiore. Ogni variazione di data e/o località verrà comunicata tempestivamente , solo agli interessati.
9. Saranno effettuate n. 2 lezioni teoriche a partire dalle ore 21.15 presso la sede della Sezione : **GIOVEDI' 29/02** e **GIOVEDI' 23/05** con la **GUIDA ALPINA.**
10. Sarà effettuata n.1 uscita didattica in ambiente **SABATO 1/06** con la GUIDA ALPINA
Per l'uscita in ambiente è richiesta una quota di partecipazione

DICHIARAZIONE DI INTERESSE

La/Il sottoscritta/o _____

Socia/o presso la Sezione di _____ Tessera n° _____

cell. _____ email: _____

conferma di aver preso visione e di accettare, il suddetto Regolamento e nota informativa allegata.
Pertanto CHIEDE di partecipare al percorso ALTA QUOTA 2024 e di essere sempre aggiornata/o.

Parabiago, il:

FIRMA: