



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI PORDENONE

RAGAZZI in MONTAGNA

ATTIVITÀ
2008



Andiamo in montagna con.... l'Alpinismo Giovanile del Club Alpino Italiano

Rivolto agli "UNDER" (dai 7 ai 11 anni)
ed agli "OVER" (dagli 12 ai 17 anni)

con gli Accompagnatori della Sezione di Pordenone:

Alleris Pizzut	A.N.A.G.
Giorgio Della Rosa	A.A.G.
Sara Nespoli Remondi	A.A.G.
Marina Chetti Pezzutto	Aiuto AAG

A.N.A.G.	Accompagnatore Nazionale Alpinismo Giovanile
A.A.G.	Accompagnatore Alpinismo Giovanile
Aiuto AAG	Aiuto Accompagnatore Alpinismo Giovanile

La Sezione di Pordenone, al 31.12.'07,
ha 159 soci giovani.

La Sezione del C.A.I. di Pordenone è
in Piazza del Cristo n° 5
Tel. e Fax n. 0434 522823 - C.P. 112

www@cai.pordenone.it
ag@cai.pordenone.it

Orario: martedì - mercoledì - venerdì dalle 18.00 alle 19.30
giovedì dalle 21.00 alle 22.30

anno di fondazione: 1925

soci iscritti: 1629

rifugio "Pordenone" (m. 1200) - Val Montanara

bivacco "Granzotto Marchi" (m. 2200)
Val Monfalcon di Forni



Programma Gite Alpinismo Giovanile 2008

- 13 aprile Rio dei Gamberi - Slovenia
Interessante sentiero naturalistico con antri carsici ed archi rocciosi e visita al museo locale
Uscita per Under + Over + Genitori
IN CORRIERA
- 11 maggio Girovagando in mountain bike alla scoperta dei nostri magredi e risorgive, storie dei nostri paesi
Uscita per Under + Over
- 18 maggio Brussa (Caorle) in mountain bike
Gita intersezionale organizzata dal gruppo A.G. di Portogruaro
Partecipazione limitata numericamente
- 24 maggio Sabato pomeriggio in palestra artificiale di roccia - San Vito al Tagliamento
Tutti provetti alpinisti, in serata cena sul posto con i genitori
- 08 giugno Parco Val Brenta - Grotta di Oliero (VI)
Mattina visita alla grotta poi RAFTING!
“Soft” per chi...è più tranquillo e
“Adventure” per chi vuole un... pò di adrenalina!
Uscita per Under + Over
IN CORRIERA
- 14/15 giugno Casera Ceresera, (Cansiglio)
due giorni con “l’imparar facendo” tutti insieme
Uscita SOLO per UNDER (fino 11 anni)
- 28/29 giugno Rifugio Volpi al Mulaz - Pale di San Martino
Salita alla cima ed eventuale traversata.
Uscita SOLO per OVER (dai 12 anni)
LEGGERE NOTA IN FONDO PAGINA
- 23/30 agosto SETTIMANA DI CORSO
vedi programma pagina seguente
- 14 settembre Val Saisera - Jof di Somdogna
Uscita per Under + Over
- 04 ottobre: Serata nella Piana del Cansiglio ad ascoltare i bramiti dei cervi
Uscita per Under + Over + Genitori
- 12 ottobre CASTAGNATA - passeggiata da Sistiana a San Giovanni in Tuba (TS)
alla scoperta dei fenomeni carsici
PRANZO E CASTAGNE tutti insieme
Uscita per Under + Over + Genitori +...amici!
IN CORRIERA

- 19 ottobre Ci ritroviamo come consuetudine in Piazzetta del Cristo per:
“INCONTRIAMOCI A PORDENONE”
- 21 dicembre Visita serale ai caratteristici presepi, con breve passeggiata lungo il sentiero Frassati da Frisanco a Poffabro
Ore 19.30 seguirà come tradizione “gradita a tutti” la PIZZA NATALIZIA

OGNI USCITA AVRÀ UN PERCORSO DIFFERENZIATO PER UNDER E OVER

LA TRAVERSATA DELL'USCITA AL MULAZ È SUBORDINATA AL NUMERO DEI PARTECIPANTI E QUINDI ALLA POSSIBILITÀ DI UTILIZZARE LA CORRIERA PER CUI SI RICHIEDE L'ISCRIZIONE ALMENO UN MESE PRIMA

AUGURANDO BUONE ESCURSIONI A TUTTI...ZAINO IN SPALLA!!!!

LA COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE PORDENONE

Ti piace la montagna? Vieni con noi!

Prima di ogni singola gita verrà stilato un programma specifico. Potrete ritirarlo presso la Sede Sociale.

Si invitano gli eventuali partecipanti ad iscriversi alla gita entro il **giovedì precedente** onde permettere di organizzare al meglio l'escursione.

Le quote di partecipazione verranno definite di volta in volta.

Partenza dal Parcheggio Ospedale - Via Montereale - PN
Si raccomanda puntualità.

La Commissione di Alpinismo Giovanile si riserva la facoltà di apporre modifiche al programma.

Per iscriversi al C.A.I. come socio giovane occorrono:

- domanda su apposito modulo sottoscritta anche da un genitore;
- una fotografia formato tessera;
- versamento di € 11 per quota annua e di € 4 (solo 1° anno) per la tessera.

NEI MESI DI GENNAIO E FEBBRAIO 2009 VERRANNO ORGANIZZATE ESCURSIONI SU NEVE CON LE “CIASPE”.

LE DATE, DA DEFINIRE, SARANNO COMUNICATE NELLA DOMENICA DELLA CASTAGNATA.

“Camminare Arrampicare Osservare Imparare”



3^o corso di avvicinamento alla montagna

Direttore: ANAG Alleris Pizzut
V. Direttore: AAG Sara Nespoli

Dal 23 agosto al 30 agosto 2008

CASERA RIFUGIO
CASON DI LANZA (m. 1552)



ISCRIZIONI IN GIUGNO

Corso Base per i nuovi iscritti
Corso Avanzato per chi ha già frequentato il 1° o il 2°

Con la partecipazione alla manifestazione nazionale “205 CIME”

Rivolto ai Genitori

Si riapre la stagione estiva...

iniziano di nuovo le nostre gite...

...IN MONTAGNA CON NOI “Sicurezza e Simpatia”

Gli obiettivi principali del **CLUB ALPINO ITALIANO (C.A.I.)** sono quelli di diffondere la conoscenza e stimolare lo studio delle montagne e, soprattutto, attuare la difesa dell'ambiente naturale montano.

Per questo gli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile si prefiggono di diffondere fra i ragazzi le necessarie conoscenze tecniche e culturali, per consentire un genuino contatto con la natura ed una corretta frequentazione della montagna.

La montagna non è pericolosa: sono l'ignoranza, la mancanza di preparazione e l'incoscienza può renderla tale.

La montagna (come ogni altro ambiente naturale) è da affrontare solo conoscendo bene le leggi naturali che la governano, con un abbigliamento ed un'attrezzatura adeguata, un'alimentazione opportuna e ... tanta esperienza. Ancora una volta un punto sul quale abbiamo deciso di proseguire è quello delle “gite per soli giovani”. per dare a tutti l'emozione di “fare da soli”.

Vogliamo che i giovani maturino, sappiano reagire autonomamente agli imprevisti e si formino una propria personalità.

Qualche sacrificio è necessario, anche se i genitori preferirebbero controllare personalmente i propri figli.

Vedrete che i loro visi felici, a fine gita, vi ricompenseranno per tutto questo!



Regolamento Gite

1) La partecipazione alle gite è **riservata ai Soci del Club Alpino Italiano**, salvo diverse indicazioni, per poter beneficiare della Polizza Infortuni del C.A.I.

2) È **fatto obbligo** iscrivere i giovani **entro il giovedì antecedente la gita** per ovvi motivi logistici, **lasciando anche il proprio recapito telefonico**.

3) L'iscrizione alla gita vincola il versamento della quota assicurativa, **non restituibile**.

4) È assolutamente richiesta la **puntualità nell'orario di partenza**.

5) **Le gite si effettuano comunque e con qualsiasi tempo salvo** diversa comunicazione da parte della Commissione Alpinismo Giovanile la quale avviserà per tempo i partecipanti riguardo eventuali cambiamenti.

6) La Commissione Alpinismo Giovanile **ha la facoltà** di selezionare i partecipanti alle gite in base alle difficoltà, capacità individuali o inadeguato equipaggiamento dei giovani.

7) Le gite dell'Alpinismo Giovanile sono organizzate e rivolte **esclusivamente** ai giovani dai 7 ai 17 anni.

8) La quota di iscrizione alla gita comprende: trasporto, assicurazione, eventuale pernottamento in rifugio, guida o altri, uso materiali.

9) Gli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile adotteranno tutte le misure atte a tutelare l'incolumità dei giovani i quali, da parte loro, dovranno **attenersi al presente regolamento e collaborare con gli Accompagnatori**.

10) Per quanto non contemplato nel presente regolamento, valgono le disposizioni della **Commissione Nazionale Alpinismo Giovanile del Club Alpino Italiano**.

*La Commissione Alpinismo
Giovanile Pordenone*



Regolamento Gite

Cosa metto nello zaino

La partecipazione alle nostre gite non richiede equipaggiamento particolare ad eccezione di:

Zaino: non sostituitelo con borse, sacche o simili in quanto intralciano, sbilanciano ed altro.

Chi non possiede un vero e proprio sacco da montagna può utilizzare gli zainetti usati per andare a scuola.

Riporre le cose in buste di nylon per evitare che si bagnino in caso di pioggia o “sparpagliamenti” durante le soste.

Borraccia: una buona borraccia per l’acqua. Non di vetro, perchè pericolosa, e che non perda dal tappo.

Varie: una o più buste con cerniera dove riporre le varie, cioè: stricche di ricambio, qualche spilla di sicurezza, un pezzetto di spago (per riparazioni di fortuna), crema protettiva per il sole, 2 o 3 cerotti, salviette rinfrescanti, un pò di carta igienica ed una borsa di nylon per i rifiuti da riportare a casa.

È bene portare: - tessera CAI

- un borsellino con i soldi e qualche moneta per il telefono.

Lasciare a casa il superfluo: aumenterebbe la fatica. Mettere nello zaino tutto il necessario e solo il necessario.



Non dimenticare

1 - Conosci la montagna, per poter evitare o saper affrontare i suoi pericoli (maltempo, nebbia, cadute di pietre, ecc.).

2 - Preparati fisicamente, per sostenere gli sforzi che essa richiede, e **moralmente**, per saper affrontare qualsiasi situazione mantenendo la calma e la lucidità.

3 - Conosci le tue forze: non andare oltre i limiti delle tue capacità.

4 - Non avere fretta: poco per volta, se ne sentirai l'esigenza, imparerai ad affrontare in sicurezza imprese più impegnative.

5 - Impara da chi ha più esperienza di te: una escursione fatta con persone esperte può valere più di mille parole o raccomandazioni.

6 - Stai sempre attento/a, soprattutto quanto giochi o sei stanco/a.

7 - Non lasciare mai soli i tuoi compagni: se sono stanchi, rallenta, se hanno dei problemi, aiutali.

8 - Non correre: non ci sono avversari da battere, traguardi da tagliare; e la fretta ti fa perdere tante emozioni.

9 - Sappi rinunciare, quando il tempo peggiora o l'escursione si rivela superiore alle tue forze: ritenterai un'altra volta. Le montagne non scappano.



Come mi vesto

Utile portare sempre un ricambio di abiti, in una borsa da lasciare in pullmann o in auto.

Chi frequenta la montagna sa bene come il tempo possa cambiare rapidamente. Da qui l'importanza di avere a disposizione diversi capi e di vestirsi nel modo cosiddetto a "cipolla", ossia: meglio più capi leggeri uno sopra l'altro che uno solo pesante!

Abbigliamento comodo, pratico, strapazzabile e che consenta piena libertà di movimenti.

Calzature: scarponi, scarponcini, pedule.

Calzettoni: consigliabili di lana da indossare su calzini leggeri di cotone.

Pantaloni: comodi, lunghi (tipo jeans) o al ginocchio (alla zuava). I calzoncini corti sono da evitare (almeno come unico paio).

Maglietta - camicia - maglioncino o felpa.

Giacca a vento: deve essere pratica e riparare dal freddo.

Mantella per la pioggia: Le k-way non bastano!

Berretto: leggero per il sole e più pesante per il freddo.

Guanti: un qualsiasi paio ma è sempre necessario averlo.



Cosa...

mangio

Camminando in montagna si consumano molte energie: ci vuole dunque una corretta alimentazione.

A casa fare una abbondante colazione.

Nello zaino:

- due o tre panini imbottiti (prosciutto, formaggio o simili)
- parmigiano
- crackers, fette biscottate
- verdure crude (ad es. carote, pomodori, finocchi)
- frutta secca o disidratata
- una tavoletta di cioccolato o marmellate
- una borraccia d'acqua.

Conviene riporre tutto, o almeno gli alimenti che si possono schiacciare, in un contenitore rigido di plastica.

Con il sudore se ne vanno liquidi e sali indispensabili per l'organismo: bere poco ma spesso, ogni volta che se ne sente il bisogno.

Evitare bevande gasate in lattina: comportano tra l'altro inutile ingombro e inutili rifiuti.



Cosa... mangio

