

## REGOLAMENTO DI PARTECIPAZIONE ALLE ESCURSIONI

Il regolamento consiste in una serie di regole di buon senso che si chiede a tutti i partecipanti di rispettare, al fine di consentire ad ogni partecipante di vivere al meglio la propria esperienza nella natura, con spirito di squadra e rispettando l'ambiente ed il lavoro dell'accompagnatorie FIE.

Partecipando all'escursione, vengono accettate in ogni loro parte le seguenti norme di comportamento:

1. **I partecipanti devono presentarsi all'escursione in stato di buona salute** e muniti dell'equipaggiamento minimo indicato e comunicato dall'accompagnatorie FIE (da qui in poi chiamato semplicemente accompagnatore) al momento dell'iscrizione. Qualora vi siano dubbi circa il grado di difficoltà i partecipanti sono tenuti a chiedere chiarimenti all'accompagnatorie al momento dell'iscrizione o comunque prima della partenza.
2. Al momento dell'iscrizione, o comunque prima della partenza, va segnalata all'accompagnatorie ogni esigenza particolare: allergia, condizione di salute, eventuale stato di gravidanza, ecc.... **L'accompagnatore si riserva di escludere**, per la tutela della sicurezza della persona stessa e/o del gruppo, prima della partenza, **chi non ritenesse idoneo per condizioni fisiche o equipaggiamento**. In caso di esclusione non sono previsti rimborsi delle spese di viaggio e di nessun altro tipo.
3. **I partecipanti sono tenuti a rimanere con il gruppo dalla partenza fino al termine dell'escursione**, ed in particolar modo sono tenuti in ogni momento a **seguire le indicazioni impartite dall'accompagnatore** a non abbandonare il gruppo e/o il sentiero senza prima aver avvisato l'accompagnatore e ed aver ottenuto autorizzazione. **L'abbandono volontario del gruppo da parte di uno o più partecipanti** e/o il diniego ad essere riaccompagnati al punto di partenza dell'escursione, **solleva l'accompagnatore da ogni responsabilità** per eventuali incidenti o infortuni che dovessero accadere, anche dovuti a smarrimento del sentiero.
4. L'accompagnatore è responsabile di mantenere un passo adeguato alle condizioni atmosferiche, alla tipologia di partecipanti ed alla difficoltà del percorso, decidendo dove e quando effettuare brevi soste, in modo che tutti riescano ad affrontare serenamente il percorso. Vi chiediamo pertanto di seguire il passo tenuto dall'accompagnatorie, evitando di correre avanti, **cosa assolutamente vietata**, ed avvisando se avete esigenza di fermarvi per una sosta ristoratrice o per fare una bella foto.
5. **L'accompagnatore potrà in ogni momento**, ed a suo insindacabile giudizio, **modificare**, anche in modo sostanziale, **programma ed itinerario**, decidendo anche per il rientro anticipato del gruppo. Tale decisione potrà essere assunta a tutela della sicurezza e del benessere dell'intero gruppo o anche di uno solo dei partecipanti.
6. La durata dell'escursione, indicata nella scheda, è da considerarsi indicativa e dipende da diversi fattori, tra cui le condizioni dei singoli partecipanti e la situazione meteorologica.
7. Durante l'escursione i partecipanti sono pregati di avere un atteggiamento moderato e rispettoso nei confronti degli altri partecipanti.

8. I partecipanti sono informati e consenzienti del fatto che l'accompagnatore e/o altri partecipanti potrebbero riprenderli o fotografarli e acconsentono sin d'ora, nell'impossibilità di preavvertire l'uso dell'immagine o del filmato, l'uso dello stesso, in siti, riviste o libri o nei materiali promozionali personali dell'accompagnatore, o per usi istituzionali, liberando l'accompagnatore e gli altri partecipanti da ogni futura contestazione in merito. Qualora uno o più partecipanti intendano non essere ripresi possono far presente tale necessità all'accompagnatore prima della partenza. I partecipanti di minore età devono essere accompagnati da un genitore o da altro accompagnatore maggiorenne, a qualunque titolo autorizzato dai genitori.
9. **Non vanno abbandonati rifiuti lungo il percorso**, incluse bucce di frutta, fazzoletti di carta ed altro materiale che, pur degradabile, costituisce un temporaneo scadimento della bellezza dei luoghi visitati. Durante le escursioni ogni partecipante si impegna a portare il massimo rispetto a fauna, flora, siti di interesse geologico o culturale ed ogni forma di manufatto e lavoro agricolo presenti sui territori attraversati.

#### **10. I cani non sono ammessi**

#### **Gradi di difficoltà**

Tutte le nostre escursioni sono classificabili, nella scala di difficoltà CAI (T, E, EE), sono pertanto generalmente adatte a chiunque si trovi in stato di buona salute fisica e sia mediamente abituato a svolgere attività motoria ed a camminare su sentieri. Nei tracciati non sono presenti tratti con difficoltà tecniche di tipo alpinistico. Le escursioni devono essere affrontate muniti di scarponcini da trekking, bastoni e da un equipaggiamento minimo di tipo escursionistico. Il minore o maggiore grado di impegno delle singole uscite dipende pertanto dalla distanza complessiva, tipo di percorso, condizioni ambientali e dislivello.

#### **ATTREZZATURA MINIMA OBBLIGATORIA**

**Equipaggiamento invernale minimo:** Scarponi da trekking alti (NO SCARPE DA GINNASTICA!), bastoncini da trekking, impermeabili ed in buone condizioni, zaino (NO borse a spalla), abbigliamento da trekking invernale, giacca protettiva antivento ed antipioggia, occhiali da sole, crema solare, guanti e berretto. Pranzo al sacco o spuntino a seconda della lunghezza dell'escursione. Consigliati: ghette, torcia frontale (obbligatoria per escursioni notturne). Thermos con bevanda calda almeno 1 L.

**Equipaggiamento estivo minimo:** Scarponi da trekking alti (NO SCARPE DA GINNASTICA) in buone condizioni, (consigliati impermeabili), bastoncini da trekking, zaino (consigliato 20-30 l; NO borse a spalla), abbigliamento da trekking estivo, giacca protettiva antivento ed antipioggia nello zaino, occhiali da sole, crema solare, cappellino da sole. Borraccia con acqua almeno 1,5 / 2 L in considerazione delle condizioni di temperatura. Pranzo al sacco o spuntino a seconda della lunghezza dell'escursione.

**Consigliati:** torcia frontale (obbligatoria per escursioni notturne), pantalone lungo. Per le notturne e per affrontare giornate di forte vento è sempre consigliabile avere nello zaino, anche in periodo estivo, un berretto e un paio di guanti di lana.

Oltre a considerare il materiale minimo da avere al seguito è bene tener presente il principio fondamentale di coprirsi con strati sovrapposti (“a cipolla”).

Per ottenere una protezione efficace contro il freddo e il vento è meglio ricorrere a numerosi capi di vestiario sottili e leggeri piuttosto che ad un unico strato spesso e pesante.

Vestirsi “a cipolla” consente di adeguare con facilità il grado di copertura col variare delle condizioni termiche e climatiche e di affidare agli strati dell’abbigliamento le diverse finalità da assolvere:

1. Capacità di traspirare a contatto con la pelle
2. Isolamento da caldo e freddo
3. Protezione da vento e pioggia.

## **LO ZAINO...**

### **MENO PESO UGUALE MENO FATICA...**

Nel preparare lo zaino dovrai scegliere solo le cose utili e indispensabili lasciando a casa quelle superflue. Il tempo e l’esperienza ti aiuteranno a farti trovare il giusto compromesso tra peso e reale utilità di tutto ciò che ti porti dietro la schiena.

Sicuramente non potranno mancare alcune cose utili:

- Non deve mai mancare un kit di pronto soccorso
- Borraccia per l’acqua
- Coltellino multifunzione
- Carta topografica, bussola e gps
- Occhiali da sole
- Maglietta e calze di ricambio
- Un paio di sacchetti di nylon per i rifiuti, per riporre la biancheria smessa, per proteggere gli indumenti di ricambio, soprattutto in caso di pioggia.

## **ALIMENTAZIONE**

Che si tratti di una breve gita oppure di un’impegnativa escursione, alimentarsi in montagna è di fondamentale importanza. Come un’automobile necessita di carburante, allo stesso modo il nostro corpo ha bisogno di energia per funzionare. Questa energia ci viene fornita dagli alimenti che assumiamo, non solo durante l’escursione, ma anche nei giorni precedenti.

Un semplicissimo elenco di alimenti indicati per uscite di un giorno:

- Sconsigliati salumi o tutto quello che può favorire la sete...
- Frutta fresca di stagione
- Frutta secca
- Biscotti o gallette

- Cioccolata
- Barrette energetiche

Infine, non sottovalutate l'apporto idrico: vanno ovviamente evitati gli alcolici, le bevande dolci e gassate. In genere 1 litro di acqua è sufficiente, tisane calde vanno preferite al posto del tè, invece diuretici.