



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE U.G.E.T. – TORINO**  
Galleria Subalpina, 30 - P.zza Castello – Torino  
Tel. 011-53.79.83



**COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE**



Commissione Alpinismo Giovanile - Apertura del ciclo di gite 2010

### **Gita con le racchette in Val Troncea - Domenica 14 marzo 2010**

#### **Indicazioni stradali**

Autostrada Torino - Pinerolo, uscita Pinerolo. Seguire la Strada Statale della Val Chisone che collega Pinerolo a Sestriere; superato l'abitato di Pragelato, proseguire in direzione Traverses, quindi svoltare a sinistra al bivio Plan - Pattemouche.

Gita con auto private. Alla partenza sono previsti due momenti di raduno:

1. primo appuntamento a Torino **ore 7,30** in Corso Regina Margherita di fronte ex Istituto Maffei.
2. secondo appuntamento in località Pattemouche (Pragelato), parcheggio autobus, **ore 9,45**.

Qui attenderemo le indicazioni del capo-gita che, insieme agli accompagnatori, vi fornirà il supporto necessario a conoscere e indossare le racchette (o ciastre, o ciaspole, che dir si voglia), e coordinerà il gruppo per la partenza. La vostra paziente collaborazione sarà indispensabile per formare una comitiva compatta lungo il percorso.

Rientro previsto con partenza da Pattemouche verso le ore 16,00.

#### **Noleggio attrezzatura**

Sarà possibile affittare ciastre e bastoncini prenotandole con anticipo all'accompagnatore Costantino Sabato (Orizzonti Verticali - Tel 011/5604150).

Per i ritardatari e gli aggregati dell'ultimo momento, a Pattemouche c'è il Noleggio Lallo ( 333/9537996 [pierorainone@yahoo.it](mailto:pierorainone@yahoo.it) )

#### **Pronti?!? Via!!!**

Dislivello complessivo 330 mt: quota di partenza 1585 mt, quota di arrivo 1915 mt. La nostra meta è raggiungibile in circa 2,30 ore di marcia. L'itinerario per le ciastre è segnalato da frecce indicatrici e da paline di colore azzurro, e si snoda nel fondovalle accanto alla pista di sci di fondo. Capiterà di attraversare, in alcuni punti, la pista: avremo cura di non calpestarne i "binari", e di non intralciare gli sciatori in transito, tenendoci al bordo.

Al rifugio Troncea è possibile rificillarsi: la prenotazione del pranzo sarà indispensabile al gestore per potervi offrire il miglior servizio ( contatti 320/1871591 -328/9737689).

## Informazioni utili per non perdere la bussola

Ogni escursione ha un capo-gita apripista, cui tutti facciamo riferimento.

La gita sarà organizzata in modo da avere, sia in testa sia in coda e lungo tutto il tracciato, gli accompagnatori CAI a supporto del gruppo. Chi aprirà e chiuderà la comitiva sarà munito di radiotrasmittenti, per essere in contatto costante con tutti.

**IMPORTANTE:** Il passo viene modulato sul compagno più lento e più piccolo, quindi non ci saranno "gare" di resistenza o di velocità: l'obiettivo della gita è di condividere un'esperienza gratificante, tutti insieme.

## Alcune indicazioni da condividere

- Per tutelare la sicurezza del gruppo, è necessario seguire le indicazioni del capo-gita e degli accompagnatori.
- Evitate tassativamente di staccarvi dal gruppo o di scegliere di vostra iniziativa percorsi alternativi sul tracciato.
- Segnalateci eventuali difficoltà a gestire l'attrezzatura: siamo a vostra disposizione per aiutarvi a familiarizzare con le ciaspole.
- I ragazzi sono affidati ai propri genitori, ma allo stesso tempo fanno parte del gruppo, quindi sono soggetti alle indicazioni degli accompagnatori come se stessero svolgendo una gita di programma.

## Consigli pratici

Bere di frequente: nonostante il freddo il corpo - a causa del sole, del vento e dello sforzo - perde liquidi, che occorre reintegrare. Acqua e bevande calde (tè, tisane), bevute in piccola quantità ma frequentemente, prevengono la disidratazione. Assolutamente sconsigliati gli alcolici che, dilatando i capillari, creano una sensazione di freddo e disperdono il calore corporeo. Altrettanto sconsigliate le bevande gasate e troppo zuccherate.

Proteggersi dal sole: l'irraggiamento invernale è moltiplicato dal riflesso del sole sulla superficie nevosa; è quindi bene proteggere gli occhi con occhiali da sole, la pelle con efficaci creme solari con fattori di alta protezione, le labbra con burro di cacao. L'effetto del sole è ugualmente dannoso nelle giornate di bel tempo come in quelle velate o nuvolose.

## L'attrezzatura e l'abbigliamento

Per affrontare al meglio una gita in ambiente invernale, ci sono alcuni accorgimenti tecnici da tenere in considerazione, e l'abbigliamento è molto importante:

l'ideale è vestirsi "a cipolla", cioè a più strati leggeri (maglietta, camicia, pile leggero, pile/maglia pesante, giacca a vento). Pantaloni antivento e/o ghette sono utili per non bagnare le estremità. Corredo essenziale: calzettoni pesanti, guanti, sciarpa, cappello, eventualmente un passamontagna.

Nello zaino: un ricambio di calzettoni, un secondo paio di guanti, una borraccia o un thermos, viveri (suggeriamo alimenti semplici e nutrienti come barrette energetiche, frutta secca e disidratata, biscotti, frutta).

### Per contatti e informazioni:

Silvia Fenoglio 338/5232605 [silviajas@yahoo.it](mailto:silviajas@yahoo.it)

Luly Zago 011/4345409 340/6225631