



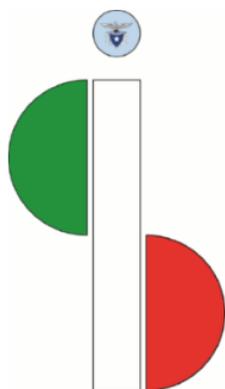
**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE DI BRESSANONE**

# **ATTIVITA' SEZIONALE**

## **Programma 2023**



Con il contributo della  
Prov. Aut. di Bolzano – Uff. Sport



# Sentiero Italia

**Unire tutte le regioni con un unico itinerario escursionistico: la nuova ambizione del Club Alpino Italiano**

*“Con il progetto Sentiero Italia abbiamo un sogno, quello di unire l'Italia intera in*

*un grande abbraccio, attraverso la percorrenza a piedi degli straordinari territori che il nostro Paese è in grado di offrire non appena si abbandona la strada asfaltata”.*

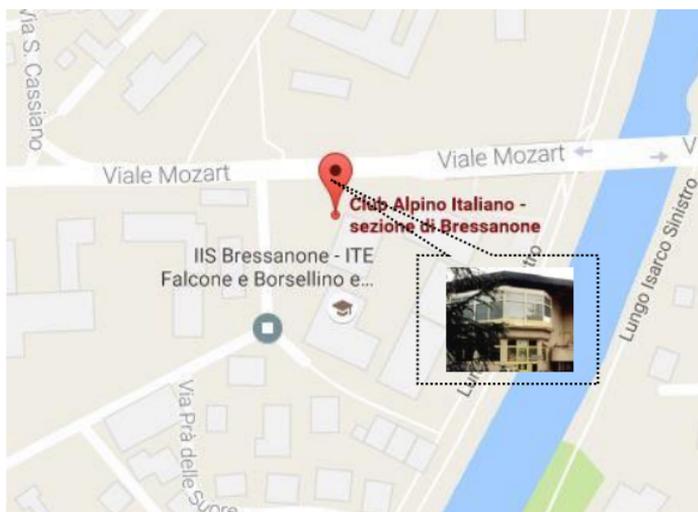
*afferma l'ex Presidente generale Vincenzo Torti.*

Rivedere, recuperare e rilanciare il tracciato escursionistico del Sentiero Italia per collegare, attraverso i suoi oltre 6000 km, tutte le regioni italiane, con il fascino, la bellezza e le tradizioni dei loro territori interni.

Il Sentiero Italia si sviluppa lungo l'intera dorsale appenninica, isole comprese, e sul versante meridionale delle Alpi. Ideato nel 1983 da un gruppo di giornalisti escursionisti, riuniti poi nell'Associazione Sentiero Italia, l'itinerario è stato fatto proprio dal CAI nel 1990. Grazie all'indispensabile contributo delle sue Sezioni, che ne hanno individuato nel dettaglio il percorso, i posti tappa e la segnaletica, il Sentiero Italia venne inaugurato nel 1995 con la grande manifestazione organizzata dal CAI “Camminaitalia 95”. Il concatenamento di sentieri che formano il Sentiero Italia attualmente è quasi completamente segnalato con i colori bianco e rosso e la dicitura “S.I.”.

## LA NOSTRA SEZIONE

La Sezione fu costituita a cavallo degli anni 1923 e 1924. Da allora si è sempre interessata delle molteplici attività inerenti alla montagna e alla sua conoscenza, favorendone la frequentazione e lo studio. Intorno agli anni 1945 – 1946 furono costituiti un “Gruppo rocciatori” ed uno “Sci club”, inoltre venne accolto nella Sezione il “Coro Dolomiti”, che fu seguito dal 1966 dal “Coro Plose”. Non ultima e non meno importante fu la costituzione nei primi anni Cinquanta di una squadra di “Soccorso alpino”; squadra che in seguito fu conglobata nel Corpo nazionale di Soccorso Alpino.



Per iscrizioni, rinnovi, informazioni varie, consultazioni di libri e guide della Biblioteca rivolgersi alla Sede Sociale in

Via Prà delle Suore 1 – 39042 Bressanone (BZ)

Tel. e Fax: 0472 834943 e-mail: [bressanone@cai.it](mailto:bressanone@cai.it)

Orario apertura: 18.00 - 19.00 dei giorni feriali (dal martedì al venerdì)

**RICORDATI DI RINNOVARE L'ISCRIZIONE ENTRO MARZO**

***I bollini sono disponibili in Sede***

## **Organi principali preposti alla funzionalità della Sezione:**

- Assemblée dei soci
- Presidente
- Tesoriere
- Segretario
- Consiglio direttivo
- Collegio dei revisori dei conti

## **Il Consiglio Direttivo è composto da:**

- Presidente: Resp. Escursionismo Guido PELUSO
- Vicepresidente Resp. Gruppo AG Roberto SPAZZINI
- Consigliere Tesoriere Claudio DEL PIERO
- Consigliere Segretario Rita DE MONTE
- Consigl. addetto alla Segreteria Anna Maria FEDRIGOLLI
- Consigliere Resp. alla Cultura Fabio FILIPPI
- Consigl. Relaz. esterne/Tesseram. Anna Maria NAGLER DE ZOLT
- Consigl. Sett. Inform.+ Pagina WEB Francesco DANIELI
- Consigl. Resp. Sett. Sport +TAM Dario PATERNOSTER
- Consigl. Settore Cultura e AG Paola PERBELLINI
- Consigliere Resp. Comm. Sentieri Maurizio RUAZ
- Consigliere Resp. Comm. Rifugi Guido PELUSO
- Revisore dei Conti Roberto DE SANTIS
- Revisore dei Conti Sergio NEGRO
- Revisore dei Conti Annibale SANTINI

## I NOSTRI GRUPPI

### Coro Plose



Rappresenta l'aspetto artistico-culturale della Sezione. Nasce nel 1964 e da allora tiene concerti in diverse parti della Provincia e partecipa a rassegne in Italia ed all'estero. Dal 1981 organizza la rassegna biennale di canti di montagna "Città di Bressanone". La sede del

Coro si trova nel cortile delle Scuole Elementari di via Rosmini Tel.:0472 833263–internet: [www.coroplose.it](http://www.coroplose.it); e-mail: [info@coroplose.it](mailto:info@coroplose.it)

### Alpinismo Giovanile

L'Alpinismo Giovanile ha lo scopo di aiutare i ragazzi e i giovani a conoscere, ad amare la natura e la montagna. Insegnamenti questi non solo prettamente tecnici (per es.: come si va in montagna, come ci si veste, ecc.) ma anche con argomenti relativi ai vari aspetti dell'ecosistema montano (flora, fauna, morfologia). A questo scopo organizza "Corsi di avvicinamento alla montagna", gite di uno o più giorni, raduni e altre manifestazioni. Collabora inoltre con le scuole elementari e medie per educare i ragazzi a capire, amare e rispettare la natura.



### Squadra soccorso del C.N.S.A.S.

#### (Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico)

La squadra di Bressanone fa parte del gruppo Alto Adige inglobato nella 3ª Delegazione nazionale del C.N.S.A.S. La squadra è composta da volontari, ben preparati sia tecnicamente sia fisicamente, che intervengono in soccorso di alpinisti, escursionisti ed anche persone che si trovino bisognosi di aiuto su terreno impervio. La sede si trova nel Centro della Protezione Civile presso l'ospedale cittadino.



## I CORSI

Ogni anno la Sezione organizza dei corsi di preparazione fisica e tecnica alle attività invernali e/o estive.

### Attività ginnica e di mantenimento

Nel periodo ottobre – maggio viene organizzato per soci giovani e adulti, sotto la guida di istruttori/trici qualificati/e, l'attività ginnica di mantenimento ed anche preparatoria alla stagione sciistica invernale, della durata di due ore settimanali nelle palestre assegnate dal Comune o dalla Provincia.

### Corso di sci alpinismo

La Sezione collabora con la Scuola di sci alpinismo “Luciano Filippi” di Bolzano all'organizzazione di vari corsi di scialpinismo e corsi ghiaccio. Vengono tenute lezioni teorico-pratiche come da programmi che verranno resi noti a tempo debito.



The image is a promotional banner for PARTON. It features a dark blue background. In the top left, there is a white laurel wreath containing the number '70'. The word 'PARTON' is written in large, bold, blue, italicized letters with a white outline, surrounded by a circle of yellow stars. In the bottom left corner, there is a green square logo with the word 'CISQ' in white. In the bottom center, there is a blue rectangular box containing the text: 'AUTOTRASPORTI - SPEDIZIONI AUTOTRANSPORTE - SPEDITION', 'Tel. 0472 831 555 (4 linee) - 0472 830 220 (4 linee) • Fax 0472 836596', and 'info@parton.it - www.parton.it'. In the bottom right corner, there are two small logos: 'SINAC' and another one with a blue circle.

## **Agevolazioni di diritto dei Soci**

I soci CAI hanno diritto:

- ad usufruire delle polizze assicurative stipulate dalla Sede Centrale, come la copertura delle spese di ricerca, di soccorso e trasporto anche con elicottero, in caso d'infortunio o altro;
- ad usufruire della polizza infortuni per incidenti avvenuti durante una qualsiasi attività sezionale;
- a ricevere le pubblicazioni sociali "Montagne 360°" (solo per soci "Ordinari" o "Giovani" non domiciliati con un socio Ordinario);
- alla consultazione della biblioteca della Sezione e del materiale bibliografico, geografico e tecnico degli organismi centrali;
- ad usufruire dei rifugi del CAI con parità di trattamento rispetto ai consoci e a condizioni preferenziali rispetto ai non soci;
- ad usufruire dei rifugi delle associazioni alpinistiche italiane ed estere, con le quali è stabilito il trattamento di reciprocità con il CAI, (dietro esibizione della Tessera sociale e del previsto logo sulla reciprocità);

## **LE ASSICURAZIONI DEL C.A.I.**

### **La posizione assicurativa del Socio**

Con l'iscrizione o il rinnovo dell'iscrizione al CAI il Socio risulta automaticamente assicurato per:

- infortuni in attività «istituzionale» (combinazione A);
- responsabilità civile in attività istituzionale;
- soccorso alpino limitato alla zona europea;
- tutela legale in attività istituzionale.
- Il Socio CAI può accedere *a richiesta* alle seguenti coperture:
- infortuni in attività «istituzionale» (raddoppio dei massimali) (combinazione B);
- infortuni in attività personale, a scelta tra combinazione A o B;
- responsabilità civile in attività personale;
- soccorso in spedizioni extra europee.

## **BREVE STRALCIO DELLE ASSICURAZIONI PIÙ IMPORTANTI**

### **Soccorso Alpino**

#### **Oggetto dell'assicurazione**

L'assicurazione è prestata a tutti i soci che dovessero subire infortuni o risultare dispersi durante la pratica di escursionismo anche con racchette da neve, escursionismo con mountain bike al di fuori delle strade comunali, provinciali e statali, canyoning e torrentismo se con l'uso di attrezzature alpinistiche, alpinismo, sci da fondo escursionistico, sci alpinismo (anche con l'uso di snowboard), speleologia. È escluso l'alpinismo e lo scialpinismo agonistici e di spettacolo, nonché lo sci alpino in pista.

#### **Limiti territoriali**

La garanzia si estende all'Europa con esclusione delle montagne extraeuropee e la zona Artica.

#### **Assicurati**

- Tutti i soci del CAI in regola con il tesseramento (dal giorno successivo a quello della comunicazione da parte della Sezione alla sede Centrale della nuova iscrizione e fino al 31 marzo dell'anno solare successivo a quello di prima iscrizione o rinnovo della medesima). Il premio è incluso nella quota di iscrizione all'associazione.
- I non soci che partecipino occasionalmente ad attività ufficialmente organizzate dal CAI e versino il relativo premio all'atto di iscrizione alla manifestazione

#### **Comportamento in caso di denuncia infortunio**

Inviare tramite posta Pec o fax alla sede centrale del CNSAS:

- Modulo di denuncia debitamente compilato e sottoscritto;
- Copie di eventuali fatture (elicottero, squadra soccorso intervenuta) e relativi bollettini di pagamento.

Il CNSAS, verificata la documentazione di cui sopra, provvede all'immediata apertura del sinistro.

## **Assicurazione Infortuni**

### **Oggetto dell'assicurazione**

Gli infortuni occorsi a soci e non soci partecipanti ad attività organizzate dalla Sezione.

### **Massimali per persona**

- € 55.000,00 in caso di morte
- € 80.000,00 in caso di invalidità permanente superiore al 20%
- € 2.000,00 per rimborso spese di cura (franchigia € 200,00).

I soci hanno la possibilità di raddoppiare, all'atto dell'iscrizione o rinnovo, i massimali soprascritti optando per una integrazione della polizza (premio €4,60).

Per i Soci di età superiore a 75 anni i massimali vengono ridotti.

### **Adempimento in caso d'incidente**

Inviare per posta Pec o fax alla Sede Centrale del CAI:

- Modulo denuncia compilato e sottoscritto;
- Copia documento identità valido del dichiarante;
- Modulo consenso trattamento dati personali;
- Certificato del Pronto Soccorso o del proprio Medico curante;
- Idonea documentazione dalla quale risulti che l'attività svolta dall'infortunato era di carattere istituzionale e non personale
- inviare certificati medici sul decorso delle lesioni alla Sede Legale fino a guarigione.

## Responsabilità Civile

La garanzia di Responsabilità Civile attivata annualmente dalla Sede Centrale prevede: la copertura per danni imputabili all'“Assicurato” (Soci e non soci del C.A.I. ...altri omissis....) cagionati a terzi, a cose e/o animali dall'Assicurato durante le attività svolte e/o organizzate in ambito C.A.I., sempre che l'evento sia in rapporto di causalità con lo svolgimento e/o l'organizzazione dell'attività.

C'è anche la possibilità di stipulare questa assicurazione durante attività alpinistica personale. Deve essere richiesta tramite la propria Sezione.

Il testo integrale delle polizze ed i moduli per la denuncia dei sinistri sono disponibili sul sito [www.cai.it/assicurazioni](http://www.cai.it/assicurazioni).



## **I RIFUGI: la nostra casa**

Sono più di 700 i rifugi e le strutture varie presenti sulle montagne italiane. Ognuno ha una sua storia ed una sua forma, ma tutti sono una casa, un posto sicuro dove trovare riparo e ristoro. Senza i rifugi, l'andare in montagna sarebbe molto più disagiata, impegnativa e rischiosa.

## **IL RIFUGIO DELLA SEZIONE**

La nostra Sezione è proprietaria del rifugio "Città di Bressanone alla Plose"  
La storia del rifugio è illustrata nei Libri "Montagne senza confini" di Fausto Ruggera e "Il Rifugio Plose" di Vittorio Pacati

### **"Città di Bressanone alla Plose" / Plosehütte (m.2445)**



**GESTORE: STEFAN KIRCHER - MATTHÄUS AGREITER**

**TEL. RIFUGIO: 0472/521333**

**E-Mail: info@plosehuetten.com**

**Sito Internet: www.plosehuetten.com**

## **Dislocazione**

Sorge a quota 2445, quasi in cima al M.te Telegrafo (generalmente detto Plose), nel comprensorio sciistico della "Plose".

Eccezionale punto panoramico a giro d'orizzonte da dove si possono vedere: le Dolomiti, le Alpi Breonie di ponente e di levante, le Alpi Sarentine, l'Ortles, l'Adamello ed il gruppo del Brenta.

Il rifugio è aperto durante tutta la stagione sciistica e dai primi di giugno alla fine di ottobre. Attualmente ha 60 posti letto (in camere da 3, 6, 7 posti), un'ampia sala bar/ristorante con self-service e un'accogliente sala da pranzo.

Può essere raggiunto per facili sentieri da diverse località e direzioni:

• da Val Croce (m.2012)	Sent.nr.3, 7 - raggiungibile con veicoli o con cabinovia da S. Andrea	h.1.15
• da Bressanone (m.560)	Sent.nr.4, passando per S. Andrea (fin qui anche con autoveicoli);	h.5/5.30
	Sent.nr.5 fino a Colle Libero, poi con il Sent. nr.3;	4.30/5
	Sent. nr.6, passando per S. Andrea e S. Leonardo	h.5/5.30
	Sent.nr.7, passando per Cleran, Eores, e Valcroce;	h.5/5.30
• da Luson (m.981)	Sent. nr.3 passando per la Val Casera (Kasertal)	h.4/4.30

## **Traversate**

Al rifugio Genova per sent.nr.4 (Alta Via nr.2).

## **Ascensioni**

M.te Fana (m.2546) e M.te Gabler (m.2576), sent.7. h. 2.00

## L'ESCURSIONISMO

### **Consigli utili**

*Oggi i materiali sono più tecnici e leggeri, l'equipaggiamento è migliorato molto, le tecniche cambiano, ma l'Alpinismo con i suoi pericoli è sempre quello. Le raccomandazioni e consigli sono sempre attuali.*

#### **.. non costano nulla ma valgono molto!**

- 1.** Informarsi sulle difficoltà e sui tempi di percorrenza, munirsi di carte topografiche 1:25000 e, possibilmente, relazione dell'itinerario.
- 2.** Possibilmente non andare da soli; avvertire parenti o amici, gestori di rifugi sull'itinerario prescelto.
- 3. Preparazione fisica e tecnica:** Scegliere escursioni adatte alla preparazione fisica e tecnica. Se non si ha un buon allenamento cominciare con brevi escursioni a bassa quota; l'acclimatazione è fondamentale. Anche il salire ad alta quota con funivie, ecc. può causare seri disturbi.
- 4. Abbigliamento:** la montagna impone scarponi o pedule, non scarpe da ginnastica; se s'indossano abiti leggeri è necessario portare con sé indumenti che proteggano dal freddo ed impermeabili.
- 5. Alimentazione:** cibi energetici e leggeri, avere al seguito bevande per la sete o bevande calde se si prevedono temperature fredde. Al termine dell'escursione si può mangiare, in quantità moderata, cibi sostanziosi.
- 6. Andatura:** tenere un passo lento, regolare, (con una sosta di 5/10' circa ogni ora), affinché l'organismo si adatti alla quota e alla fatica.
- 7. Sui sentieri:** camminare sempre sul sentiero; affrontare ferrate e sentieri attrezzati, percorsi su ghiaccio solo in relazione con le proprie capacità tecniche e sempre con un'adeguata attrezzatura (set da ferrata o da ghiacciaio).
- 8. Condizioni meteorologiche avverse:** con precipitazioni in atto (pioggia o neve) è opportuno restare nei rifugi; se la pioggia o il temporale sorprende lungo l'itinerario affrettarsi verso il rifugio o

cercare di ripararsi in baite, evitare di fermarsi sotto alberi isolati, mai fermarsi in canali, torrenti, forre.

9. **Perdita orientamento:** è consigliabile fermarsi, chiamare e attendere soccorsi (le ricerche dovrebbero essere più facili se si avesse avvertito qualcuno su meta ed itinerario); non insistere per cercare ad ogni costo la via del ritorno (si può finire in zone pericolose), cercare riparo per la notte e stare tranquilli.
10. **Malore:** fermarsi, distendersi in un punto riparato, coprirsi bene, eventualmente chiedere soccorso o farlo fare dai compagni o da altri alpinisti. **PER L'INTERVENTO DEL SOCCORSO CHIAMARE IL 112.**
11. **Esperienza:** ricordarsi che la montagna presenta sempre dei rischi che non vanno mai sottovalutati; non si diventa esperti escursionisti o alpinisti in poco tempo e da soli.

### ***Norme sezionali per il gitante***

- La partecipazione alle gite organizzate dalla Sezione è riservata ai Soci C.A.I. di qualunque Sezione essi appartengano, nonché, ove esista trattamento di reciprocità, ai soci dei sodalizi equiparati.
- Le iscrizioni alle gite sono valide solo se accompagnate dal pagamento della quota stabilita e si chiudono di regola venerdì, salvo disponibilità di altri posti in pullman. L'iscrizione deve essere fatta anche per le gite con mezzi privati.
- L'iscrizione è personale e comporta l'impegno ad osservare il programma ed il "Regolamento gite" della Sezione, ad attenersi alle direttive del Capogita e a comportarsi in ogni momento in maniera educata e responsabile.
- L'annullamento anticipato della gita dà diritto al rimborso della quota, mentre la mancata partenza prevede il rimborso solo ai soci presenti.
- Le gite sono dirette da un Capogita coadiuvato da uno o più vice Capogita a seconda della difficoltà dell'itinerario.

- È facoltà del Capogita, in conformità a particolari situazioni, ritardare la partenza, sospendere la gita o modificarne in qualsiasi momento il programma.

NOTA: I non Soci, per partecipare ad un'attività della Sezione, sono obbligati ad assicurarsi.

### **Commissione escursionismo**

- Responsabile Comm.ne Guido Peluso AE - EEA - EAI – AAG
- Vice responsabile Maurizio Ruaz AE - EEA - EAI - ISA
- Giampietro Gelio AE
- Samantha Scapin AAG – AE - EAI
- Dario Paternoster TAM
- Paolo Sferco AE - EAI
- Rolando Rossignoli ASE –IA – ISA
- Bonon Christian INSA
- Alessandro Fuschini INSA - IA

**AE** Accompagnatore Escursionismo, **EEA** Accompagnatore Escursionismo su vie ferrate, **EAI** Accompagnatore Escursionismo in Ambiente Innevato, **ASE** Accompagnatore sezionale Escursionismo; **AAG** Accompagnatore Alpinismo Giovanile **ASAG** Accompagnatore sezionale Alpinismo Giovanile, **INSA** Istruttore nazionale Sci-Alpinismo; **IA** Istruttore regionale Alpinismo; **ISA** Istruttore regionale Sci-Alpinismo; **TAM** Tutela ambiente montano

## Scala delle difficoltà degli itinerari

Le gite sono organizzate su diversi livelli di difficoltà tali da permettere a tutti i soci la partecipazione.

 <p>T</p>	<p><b>TURISTICO:</b> itinerari su stradine, mulattiere o larghi sentieri, con percorsi non lunghi, ben evidenti, e che non pongono incertezze o problemi di orientamento.</p>
 <p>E.</p>	<p><b>ESCURSIONISTICO:</b> itinerari che si svolgono su sentieri di ogni genere oppure su evidenti tracce in terreno vario, di solito con segnalazioni, ma che richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza dell'ambiente alpino.</p>
 <p>E.E.</p>	<p><b>ESCURSIONISTI ESPERTI:</b> itinerari generalmente segnati ma che implicano una capacità di muoversi su tutti i terreni anche con brevi difficoltà tecniche; necessitano di esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino, passo sicuro, assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguata.</p>
 <p>E.E.A.</p>	<p><b>ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA:</b> itinerari su vie ferrate o percorsi alpinistici attrezzati, dove la frequenza delle attrezzature, l'impegno fisico richiesto e la notevole esposizione rendono necessario l'uso di attrezzature per l'autoassicurazione e l'eventuale assicurazione reciproca.</p>
 <p>Alp.</p>	<p><b>ALPINISTICHE:</b> itinerari alpinistici in alta montagna su roccia e ghiaccio anche con pendenze superiori ai 35° che richiedono attrezzatura da arrampicata e da ghiaccio, che necessitano di grande esperienza, capacità di valutazione e un'ottima preparazione fisica.</p>
 <p>SCIALP.</p>	<p><b>SCIALPINISMO:</b> attività sportiva che utilizza gli sci per effettuare ascensioni ed escursioni in alta montagna durante il periodo invernale, richiede una buona preparazione fisica ed una discreta tecnica di discesa con gli sci.</p>

## **Scala delle difficoltà degli itinerari sci-alpinistici**

Si tenga presente che le difficoltà in discesa sono spesso determinate più dal tipo di neve che dalla pendenza del pendio.

**MS**      **MEDIO SCIATORE:** pendii facili, fino a 30 gradi

**BS**      **BUONO SCIATORE:** pendii fino a 40 gradi, per tratti brevi e poco esposti

**OS**      **OTTIMO SCIATORE:** pendii anche oltre i 40 gradi, passaggi obbligati ed esposti

**MSA**    **MEDIO SCIATORE ALPINISTA**

**BSA**    **BUON SCIATORE ALPINISTA**

**OSA**    **OTTIMO SCIATORE ALPINISTA**

Se nell'itinerario ci sono anche difficoltà di carattere alpinistico per le quali lo sciatore deve conoscere l'utilizzo della corda, piccozza e dei ramponi si aggiunge la caratteristica ALPINISTA e si ottiene così:

**MSA=MEDIO SCIATORE ALPINISTA**

**BSA= BUON SCIATORE ALPINISTA**

**OSA= OTTIMO SCIATORE ALPINISTA**

## **Attrezzatura per ferrate ed escursionismo su ghiacciaio**

### **Vie ferrate**

- Casco certificato CE EN 12492
- Set da ferrata certificato EN958:2017
- Guanti da ferrata
- Scarponcini adeguati se possibile con zona "climbing"
- Zaino e vestiario da montagna

### **SCALA DELLE DIFFICOLTA' IN FERRATA**

- EEA F: Ferrata facile
- EEA PD: Ferrata poco difficile

- EEA D: Ferrata difficile
- EEA MD: Ferrata molto difficile
- EEA ED: Ferrata estremamente difficile

## Soccorso

La prima norma di pronto soccorso è prevenire gli infortuni

Rispetta tutte le norme di corretto comportamento, tieniti sempre allenato ed aggiornato, sii vigile e non tentare imprese superiori alle tue capacità fisiche e tecniche

Durante l'escursione si possono verificare incidenti o malesseri, è importante saperli riconoscere per intervenire in modo adeguato.

È un imperativo morale dell'alpinista o escursionista soccorrere chi è infortunato o in ogni caso sta male, cercando di organizzare gli interventi più opportuni. La prima cosa da fare è accertarsi delle sue condizioni, vedere se è cosciente, se respira e se il sangue circola.

## Chiamata di soccorso

In mancanza di un telefono (cellulare o altro) chiamare soccorso con mezzi luminosi o sonori secondo il seguente schema:



Con telefono cellulare o con telefono fisso (se in vicinanza di rifugi o abitati), per tutte le chiamate di soccorso va chiamato il numero **112**; gli addetti del 112 provvederanno poi a smistare la richiesta di soccorso alla stazione più vicina, la quale deciderà sui modi dell'intervento.

Le regole base del comportamento da tenere sono:

- dare le proprie generalità;
- precisare il luogo da dove si chiama;
- indicare con la massima precisione possibile il luogo dove è avvenuto l'incidente;
- precisare il numero dei feriti;
- descrivere brevemente le condizioni del ferito e la natura dell'infortunio o del malessere;
- riferire sulle condizioni atmosferiche (com'è la visibilità, se c'è vento, ecc.);
- se è possibile tenersi in contatto con i soccorritori per agevolare l'intervento.
- mantenere la calma e cercare di tranquillizzare l'infortunato;
- non lasciarlo solo, se non nel caso di doversi allontanare per la chiamata di soccorso (in tale evenienza va protetto dal freddo, dagli agenti atmosferici e sistemato in modo da poter essere facilmente recuperato);
- immobilizzare le fratture e tamponare le emorragie;
- rianimare se necessario e se si è capaci

### Segnali convenzionali in caso di intervento dell'elicottero

	<p><b>POSIZIONE:</b> in piedi con le braccia alzate e spalle al vento</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Risposta affermativa ad eventuali domande poste dai soccorritori</li><li>• Atterrate qui, il vento alle mie spalle</li></ul>		<p><b>POSIZIONE:</b> in piedi con un braccio alzato e uno abbassato, spalle al vento</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Non serve soccorso</li><li>• Risposta negativa a eventuali domande poste dai soccorritori</li></ul>
--	--	---	--

# mellouner

*Seit 1950 mit Ihnen unterwegs  
Il tuo partner di fiducia dal 1950*

**Tel. 0472 413 812**  
**info@mellouner.it**  
**www.mellouner.it**



## ATTIVITÀ SEZIONALE

### **Programma delle attività**

Analogamente allo scorso anno, anche per il 2023 il programma della Sezione non si discosterà molto dai precedenti. Ci saranno le classiche manifestazioni sociali quali: l'Assemblea sociale, il pranzo sociale, la sagra alla Plose (castagnata) e per finire il Natale Alpino. Inoltre, la Commissione cultura ha programmato delle serate culturali con argomenti inerenti all'ambiente montagna (per es. proiezione di filmati, racconti per immagini di viaggi, spettacoli teatrali, ecc.). Non mancheranno le attività sportive. Infine, le attività forse più importanti: le varie escursioni oltre che in estate, con qualche uscita in mountain-bike, anche in inverno e le ascensioni alpinistiche. Sia le escursioni che le ascensioni alpinistiche sono normalmente programmate nelle domeniche o altre festività, a volte nei fine settimana.



*Escursione con le "Ciaspe"*

*(foto Sferco)*

<b>Data</b>	<b>Tipo attività</b>	<b>Località</b>	<b>Capogita / Relatore</b>
dom. 08 gen.	Esc. invernale, facile	Rif. Città di Carpi / Malga Maraia	Sferco Paolo
sab. 14 gen.	Scialpinismo	meta da definire	Istruttori Sci-Alp.
dom. 22 gen.	Esc. invernale	Val di Non / progr. "Sicuri sulla Neve"	Scuola prov. Escursionismo
dom. 05 feb.	Esc. invernale	Da Calice a passo Giovo	Paternoster Dario
sab. 11 feb.	Scialpinismo	meta da definire	Istruttori Sci-Alp.
mer. 15 feb.	Serata culturale	Sede CAI Bress.	Comm.ne Cultura
dom. 19 feb.	Esc. invernale	Passo Coe / Monte Maggio	Ruaz Maurizio
ven. 03 mar.	Serata culturale	Sede CAI Bress.	Comm.ne Cultura
dom. 05 mar.	Esc. invernale	Cima Pian del Lago / Val Venosta	Ruaz Maurizio
sab. 11 mar.	Scialpinismo	meta da definire	Istruttori Sci-Alp.
ven. 17 mar.	Assemblea sociale	Sede CAI Bress.	Direttivo
dom. 19 mar.	Esc. invernale	Monte Pana / Val Gardena	Peluso Guido
dom. 02 apr.	Esc. primav.	Monte di Mezzo / Ora-Caldaro	Paternoster
dom. 16 apr.	Esc. primav.	Da Arco a Bolognano / Garda	Sferco Paolo

mer. 19 apr.	Esc. primav.	Meta da definire	Seniores
Ve. 21 apr.	Serata culturale	Sede CAI Bress.	Comm.ne Cultura
dom. 30 apr.	Esc. primav.	Settequerce-Cologna-Bolzano	Sferco Paolo
dom. 14 mag.	Esc. primav.	Lavarone – Drago Vaia	Ruaz Maurizio
sab. 20 mag.	Ciclo-Escursionistica	Dintorni di Bressanone	Torta Davide
sab. 27 mag. – dom. 4 giu.	Trekking	Meta da definire	Comm.ne Escursionismo
dom. 11 giu.	Esc. primav.	Passo Pennes-Corno Bianco	Lusser Sabina
dom. 18 giu.	Manutenzione sentieri	Plose e dintorni	Comm.ne Sentieri
dom. 25 giu.	Escursione estiva	Monte Catino / Val Sarentino	Rossignoli Rolando
dom. 09 lug.	Escursione estiva	Sentiero Pederiva / Dolomiti di Fassa	Sferco Paolo
dom. 23 lug.	Escursione estiva con AVS	Viaz del Bus / Canale d'Agordo	Ruaz Maurizio
dom. 06 ago.	Escursione estiva	Forcella di Sarentino	Ruaz Maurizio
lun. 14 ago. mar. 15 ago.	Escursione estiva (2 gg.)	Kalsertal / Austria / attraversata	Lusser Sabina
dom. 27 ago.	Escursione estiva	Capanna Alpini / Rif. Scotoni	Lusser Sabina
sab. 09 sett.	Ciclo-Escursionistica	Dintorni di Bressanone	Torta Davide

sab. 16 sett. dom. 17 sett.	Escursione in ferrata (2 gg.)	Bocchette Centrali / Gruppo d. Brenta	Ruaz Maurizio
gio. 21 – dom. 24 sett.	Gita culturale	meta da definire	Comm.ne Cultura
dom. 08 ott.	Sagra alla Plose	Rifugio Plose	Direttivo
dom. 15 ott.	Esc. autunnale	Steg – Auna di S.to – Prato Isarco	Ruaz Lorena
merc. 18 ott.	Esc. autunnale	meta da definire	Seniores
ven. 20 ott.	Serata culturale	Sede CAI Bress.	Comm.ne Cultura
dom. 29 ott.	Esc. autunnale	Sentiero del Sole / Garda	Sferco Paolo
dom. 5 nov.	Esc. autunnale	Sent. panoramico di Luson	Ruaz Maurizio
dom. 12 nov.	Pranzo sociale	meta da definire	Direttivo
ven. 24 nov.	Serata culturale	Sede CAI Bress.	Comm.ne Cultura
dom. 17 dic.	Esc. autunnale	Camminata d'Oro	Paternoster Dario
dom. 17 dic.	Natale Alpino	Forum / Bressanone	Direttivo

**Nota:**

Tutte le attività in ambiente innevato sono soggette alle condizioni meteo e nivologiche del periodo.



**COVID-19**

# PIANO RIFUGIO SICURO

**LE 10  
REGOLE PER IL FREQUENTATORE**



**ASSICURATI DI AVERE CON TE MASCHERINA, GUANTI E IGIENIZZANTE A BASE ALCOLICA; UTILIZZALI QUANDO ENTRI NEL RIFUGIO E COMUNQUE SEMPRE QUANDO NON PUOI RISPETTARE LA DISTANZA DI SICUREZZA!**



# COVID-19

## PIANO RIFUGIO SICURO

### LE 10 REGOLE PER IL FREQUENTATORE



**PRENOTA** IL PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO, **QUEST'ANNO È OBBLIGATORIO!**



PRIMA DI INIZIARE L'ESCURSIONE, **ASSICURATI DI ESSERE IN BUONA SALUTE!**



**ATTENDI ALL'ESTERNO** DEL RIFUGIO LE INDICAZIONI DEL **GESTORE!**



**CONSUMA** - METEO PERMETTENDO - BEVANDE, CAFFÈ, TORTE E PASTI VELOCI **ALL'ESTERNO DEL RIFUGIO!**



**LASCIA** IL TUO ZAINO E LA TUA ATTREZZATURA TECNICA **DOVE APPPOSITAMENTE PREDISPOSTO DAL GESTORE!**



ASSICURATI DI **AVERE CON TE MASCHERINA, GUANTI E IGIENIZZANTE A BASE ALCOLICA**; UTILIZZALI **QUANDO ENTRI NEL RIFUGIO** E COMUNQUE SEMPRE **QUANDO NON PUOI RISPETTARE LA DISTANZA DI SICUREZZA!**



**PORTA CON TE IL TUO SACCO LENZUOLO O IL TUO SACCO A PELO PER PERNOTTARE AL RIFUGIO!**



**LAVATI SPESSO LE MANI** ED UTILIZZA I TUOI **ASCIUGAMANI PERSONALI!**



RICORDA CHE **IL GESTORE PUÒ SOTTOPORTI AL CONTROLLO DELLA TEMPERATURA E CHE, SE SUPERIORE A 37,5°C, PUÒ VIETARTI L'INGRESSO AL RIFUGIO!**



RIPORTA I TUOI **DISPOSITIVI INDIVIDUALI DI PROTEZIONE USATI** ED I TUOI RIFIUTI **A VALLE!**

# PROGRAMMA 2023



## 24° CORSO DI "AVVICINAMENTO ALLA MONTAGNA"

CON IL CONTRIBUTO DI



Provincia Autonoma di  
Bolzano



Comune di Bressanone

## PRESENTAZIONE DEL CORSO

- 6-11 ANNI                    CORSO BASE  
Prima fascia
- 11-14 ANNI                CORSO PERFEZIONAMENTO  
Seconda fascia
- 14-17 ANNI                CORSO PROGREDITI  
Terza fascia

Carissimi genitori e carissimi ragazzi,

Superati gli inevitabili annullamenti delle uscite negli anni 2020 e 2021 a causa della pandemia, con soddisfazione possiamo proporre il 24° "Corso di Avvicinamento alla Montagna" con nuove mete ed interessanti attività.

Proponiamo quindi come sempre varie uscite per sperimentare la montagna nelle diverse stagioni, all'insegna della gradualità e sicurezza e con l'intento di far provare a tutti la gioia di fare gruppo e di fare amicizie nuove.

Vogliamo continuare ad offrire e proporre una grande opportunità alle nuove generazioni; la Montagna e la Natura, con la loro semplicità ma immensa ricchezza, veicolata attraverso le gite o escursioni, diventano una specie di laboratorio itinerante per chi partecipa.

Gli aspetti fondamentali delle attività del corso sono: **SPORTIVO, CULTURALE, FORMATIVO e SOCIALE**. Gli accompagnatori del Gruppo Giovanile si propongono di raggiungere i loro obiettivi educativi e sociali non solo attraverso le gite e i diversi tipi di attività, ma anche e

soprattutto attraverso il gioco, riassumendo il senso dei loro interventi nel motto: "imparare-facendo", cioè giocando e divertendosi.

Nelle varie attività proposte, i ragazzi saranno seguiti dagli accompagnatori di Alpinismo Giovanile che hanno svolto corsi di formazione e di aggiornamento organizzati dalle scuole provinciali e nazionali del CAI. Per le iniziative più tecniche essi saranno affiancati da persone qualificate e competenti come ad esempio, per l'arrampicata, per la ferrata o la gita speleologica.

## **COME ISCRIVERSI**

Per iscriversi è sufficiente recarsi presso la sede della sezione CAI durante gli orari di apertura e richiedere il relativo modulo di iscrizione che dovrà essere compilato e firmato da uno dei genitori o da un tutore legale del partecipante che intende iscriversi al corso di "Avvicinamento alla Montagna".

L'iscrizione al corso dà diritto a partecipare a tutte le gite elencate all'interno del modulo di iscrizione. Nel corso dell'anno ci saranno alcuni appuntamenti che necessitano di un'iscrizione e una quota di partecipazione a parte.

Si raccomanda di prestare la massima attenzione ai termini previsti per l'iscrizione, per permettere agli accompagnatori di organizzare al meglio l'attività. È buona norma presentarsi sempre con qualche minuto di anticipo, per garantire al gruppo di rispettare i tempi previsti per la partenza indicata nei volantini o nelle mail.



## **! ATTENZIONE !**

**Anche se il partecipante è iscritto al corso, è necessario confermare la presenza ad ogni singola gita.**

## **IMPORTANTE !!**

Per motivi organizzativi, i pagamenti relativi al Tesseramento CAI, iscrizione al Corso di Avvicinamento alla Montagna o alle singole gite (se non iscritti al C.A.M.), chiediamo vengano eseguiti mediante bonifico bancario o Internet Banking sui seguenti cc.:

---

**CAI Sezione di Bressanone**

**IBAN Cassa Risparmio**

**IT27 A060 4558 2200 0000 0116 200**

**IBAN Banca Popolare**

**IT87 M058 5658 2200 7057 0016 253**

## CONTATTI

**Indirizzo sede:**

CAI Alpinismo  
Giovanile

Via Prà delle Suore, 1  
39042 Bressanone  
(BZ)

**E-mail:**

giovanile.caibressanone@gmail.com

**Sito internet:**

www.caibressanone.it

**Telefono e Fax:**

0472 834 943

**Apertura Sede**

mar-ven: 18.00-19.00

## ULTIME "RACCOMANDAZIONI"

### COME DEVI VESTIRTI IN GITA...

L'abbigliamento in montagna è molto importante, deve essere comodo e possibilmente tecnico per permettere una protezione adeguata in ogni circostanza.

**BISOGNA ESSERE INFATTI IN GRADO DI AFFRONTARE IL CALDO E IL FREDDO, IL VENTO O LA PIOGGIA SENZA PARTICOLARI PROBLEMI.**

Ecco qui di seguito un esempio di come vestirsi in montagna:

- Scarponi alti da montagna (**obbligatori**)
- Calzini lunghi o corti
- Pantaloni lunghi o corti
- Maglietta di cotone o tecnica
- Felpa o pile

- Giacca a vento
- Poncho
- Berretto di lana e da sole
- Guanti

## **COSA MANGIARE PRIMA... E IN GITA...**

Fai una buona colazione ricca di carboidrati, pane e marmellata.

Durante il giorno è importante bere molto e mangiare "cose sane" per non appesantirsi.

Cosa porteremo quindi nello zaino?

- 2 o 3 panini imbottiti
- Frutta fresca e verdura di stagione
- Frutta secca o disidratata
- Tavoletta di cioccolato e/o barrette di muesli

## **COSA DEVI METTERE NELLO ZAINO...**

Lo zaino in montagna è indispensabile e deve contenere tutto il necessario per la giornata.

Ecco un breve elenco di quello che è necessario portare con sé per un'escursione di un giorno:

- Cibo e vivande
- Borraccia o termos con acqua o the caldo (max. 1 lt.)
- Impermeabile (K-Way) o Poncho
- Berrettino
- Cappello e guanti di lana (tutto l'anno)
- Calzini
- Maglietta di cotone

- Fazzoletti di carta
- Sacchettino per immondizie
- **Tessera CAI**

## **RICORDATI.....!!**

È opportuno inoltre scegliere la misura giusta dello zaino in base alla corporatura del ragazzo, tenendo presente che non deve essere troppo piccolo.

Nelle escursioni invernali oltre al ricambio nello zaino, lasceremo un ricambio completo anche in autobus per non fare il viaggio di ritorno bagnati.

Evitiamo di portare con noi caramelle, patatine o bibite in brik.

**Assolutamente vietate le bottigliette di plastica !**

**USIAMO SOLO BORRACCE O THERMOS.... Grazie**



# CALENDARIO 2023

## ALPINISMO GIOVANILE

Data	Attività	Località
sab. 21 gen.	Slittata	Rio Bianco
sab. 18 feb.	Ciaspolata	Val di Riva
sab. 25 feb.	Ciaspolata II e III f.	Sarentino - Reinswald
sab. 4 mar..	Slittata II e III f.	Vipiteno - Prantneralm
dom. 19 mar.	1ª Escursione	Sentiero delle Stelle / Collepietra
sab. 01 apr.	Orienteering	Maso Ronco - Appiano
dom. 16 apr.	Speleo	Bus della Spia
sab. 13 mag.	Biciclettata	Val Venosta / Glorenza- Merano
ven. 02 giu. dom. 04 giu.	3 gg. in rifugio	Malga Zugna - Rovereto
dom. 03 sett.	2ª Escursione	Geoparc /Bletterbach

dom. 17 sett.	Raduno prov. AG	Vipiteno
sab. 07 ott. dom. 08 ott.	Sagra della Plose	Rifugio Plose
dom. 22 ott.	3 <sup>a</sup> Escursione	Canyon Rio Sass / Fondo (TN)
4 pomeriggi nel mese di novembre	Nozioni di Arrampicata	Palestra dell'Ist. Pluricomprendivo Bressanone
dom. 17 dic.	NATALE ALPINO CAI	Forum Bressanone



Spazio pubblicitario Cassa di Risparmio