

Club Alpino Italiano Sezione Cervasca "Valle Grana"



Calendario Attività 2025



Gita alpinistica di 4 giorni, tour della Bessanese e Uia di Ciamarella in valle di Lanzo (25 – 28 luglio 2025)

Programma di massima:

25 luglio: ritrovo a Cervasca destinazione Balme (Val di Ala) e da qui si raggiunge il rifugio Cibrario.

26 luglio: dopo colazione partenza ore 8.00 dal rifugio Cibrario si arriva al rifugio Avérole.

27 luglio: colazione partenza ore 8.00 dal rifugio Avérole si arriva al rifugio Gastaldi.

28 luglio: colazione partenza ore 7 per la salita all'Uia di Ciamarella e rientro a Cervasca

Il programma di massima è ancora in fase di definizione. Qui sopra sono indicate le giornate in modo sintetico con possibilità di modifica.

I posti a disposizione sono 20 ed è riservato solo soci CAI in regola con il tesseramento 2025, con priorità ai soci della Sezione CAI Cervasca.

Costi e tempistiche in fase di definizione massimo 20 posti.

Info e prenotazioni Ivo 345 3900470



Verdon – 3 giugno 2023

Foto di copertina: Sulle ferrate del Tonale – 28 luglio 2024

CAI Cervasca – Alpi del Sole

Desideriamo comunicare alle socie ed ai soci che nel corso dell'anno 2024 si è concluso l'iter per l'uscita della nostra sezione dall'associazione "Alpi del sole".

Decisione discussa nell'Assemblea Ordinaria dei Soci del 1° febbraio 2024.

I motivi della nostra decisione sono diversi e ci avrebbero costretti, tra le altre cose, ad aumentare le quote del tesseramento.

Inoltre, ci scusiamo con i soci che avevano fatto l'abbonamento 2024 alla rivista "Alpidoc" per aver ricevuto un solo numero anziché i tre previsti.

Purtroppo, "Alpidoc" negli ultimi anni ha subito un azzeramento dei contributi che riceveva e a questo si è aggiunto un drastico calo delle entrate degli spazi pubblicitari e un sempre maggiore aumento delle spese di stampa e questo ha portato ad avere un solo numero nel 2024 invece dei 3 previsti.

Con il tesseramento 2025 quindi **non** proporremo più l'abbonamento "Alpidoc".

Non forniremo nemmeno l'opuscolo delle gite di Alpi del sole, potrà essere scaricato dal sito <https://www.alpidoc.it>.

Invieremo invece come al solito il libretto delle gite sezionali che troverete anche sul nostro sito <https://www.caicervasca.it>.



Sulle ferrate del Tonale – 27 luglio 2024

Corso di orientamento

Per la primavera 2025 la Sezione CAI Cervasca sta organizzando un corso di orientamento in montagna.

Si partirà dalla conoscenza e utilizzo delle carte e della bussola, per terminare con la conoscenza e l'utilizzo del GPS.

Si prevedono tre o quattro serate e una o due uscite pratiche.

Il corso verrà pubblicizzato ai soci tramite mail e pubblicato sul Sito istituzionale della Sezione (<https://www.caicervasca.it>)

Notizie utili

- ⇒ Dal 1° gennaio 2022 è diventato obbligatorio l'utilizzo di ARTVA, pala e sonda per tutte le attività in ambiente innevato, quindi ciastre e scialpinismo (legge D.L. 28 febbraio 2021, n. 40 art. 26 comma 2).
- ⇒ A partire dal 1° gennaio 2022 è diventata obbligatoria l'assicurazione per R.C. sulle piste da sci (D.L. 40/2021). Il CAI offre una polizza di R.C. al costo di €. 12,50 e copre il socio ed i familiari, purché in regola con il tesseramento 2025.



“CASEAR”

*Lavori edili in quota
Ristrutturazioni
Manutenzione stabili
Muri in pietra*



Geom. Adriano PASERO

Cell: 340 0007009

E mail: adriano.pasero@alice.it

Via Lantermino, 9

12025 - Dronero (CN)



Vista dall'esterno della sede

SCALE DELLE DIFFICOLTA' ALPINISTICHE

- AD** = Abbastanza difficile
D = Difficile
TD = Molto difficile
ED = Estremamente difficile
EX = Eccezionalmente difficile

Le suddette sigle sono seguite dai passaggi di maggior difficoltà

ESCURSIONISTICHE

- T** = Turistico. Comprende itinerari che si svolgono su stradette, mulattiere, comodi sentieri. Hanno percorsi ben evidenti, grazie a segnalazioni e/o alla sede ben marcata del sentiero. Non pongono problemi di orientamento.
- E** = Escursionismo. Comprende itinerari che si svolgono su:
- Sentieri dal fondo irregolare o sconnesso e anche stretti.
 - Tracce di sentiero a segni di passaggio su pascolo, pietraie, detriti.
 - Tratti di neve lievemente inclinata.
 - Tratti di terreno senza sentiero ma segnalati.
 - Passaggi su roccia in cui occorre l'uso delle mani per il semplice equilibrio.
- EE** = Escursionisti Esperti. Comprende itinerari che si svolgono su:
- Tracce di sentiero impervio e infido, pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccia ed erba, roccia e detriti.
 - Terreno vario a quote relativamente elevate, pietraie, brevi nevaï non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento.
 - Tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche. NECESSITANO di esperienza di montagna, passo sicuro, assenza di vertigini e preparazione fisica.
- EEA** = Escursionisti Esperti (Con attrezzatura). L'aggiunta della lettera A significa che è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione di cui si deve essere in possesso e conoscere le tecniche

SCI DI FONDO ESCURSIONISTICHE

Si adottano le stesse sigle dello sci alpinismo con le seguenti considerazioni:

I pendii sono da rapportare ad una pendenza inferiore. Non sarà mai usata la lettera (A) in quanto in questa disciplina non sono previsti itinerari con passaggi classificati alpinistici

SCI ALPINISTICHE

- MS** = Itinerario per sciatore medio, sicuro su pendii aperti di pendenza moderata.
- BS** = Itinerario per buon sciatore, che è in grado di fermarsi in brevi spazi e nel punto voluto, su pendii fino a 30°, anche in condizioni di neve difficili.
- OS** = Itinerario per ottimo sciatore, che ha un'ottima padronanza degli sci anche su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati. L'aggiunta della lettera (A) indica presenza di caratteristiche alpinistiche. In questo caso è necessaria l'attrezzatura adeguata (piccozza-corda-ramponi)

DIFFICOLTA' ALPINISTICHE SU ROCCIA

Le valutazioni si riferiscono a condizioni montane e meteo ottimali.

Difficoltà su roccia. Esistono numerose scale di difficoltà che indicano un percorso su roccia: per semplicità viene descritta la valutazione dei passaggi secondo la scala UIAA (espressa in numeri romani), mentre di seguito la stessa viene raffrontata con la scala francese e la scala USA.

I = Primo Grado - È la forma più semplice dell'arrampicata: si devono usare frequentemente le mani per mantenere l'equilibrio e richiede una valutazione preventiva della qualità della roccia prima di appoggiarvi il piede.

II = Secondo Grado - Inizia l'arrampicata vera e propria: è necessario spostare un arto per volta con una corretta impostazione dei movimenti. Appigli (per le mani) ed appoggi (per i piedi) sono abbondanti

III = Terzo Grado - La struttura rocciosa è più verticale, appigli e appoggi sono più rari ma con una certa possibilità di scelta nei passaggi e nei movimenti.

IV = Quarto Grado - Appoggi ed appigli cominciano ad essere esigui: è richiesta una certa tecnica nel superare passaggi con strutture rocciose particolari (camini, fessure, spigoli...).

V = Quinto Grado - L'arrampicata diventa delicata e tecnica (placche ecc.) e richiede anche forza fisica (opposizione di forze con i diversi arti). Il passaggio deve essere esaminato preventivamente.

VI = Sesto Grado - Necessita di allenamento speciale e continuo per sviluppare più forza nelle braccia e nelle mani: l'arrampicata può essere molto delicata con combinazione di movimenti ben studiati, o di forza per la presenza di strapiombi.

VII = Settimo Grado - Appoggi e appigli sono molto distanziati: doti di equilibrio e tecniche di aderenza sono fondamentali unite ad una preparazione specifica che sviluppi molta forza anche nelle dita. Da qui le difficoltà aumentano sino a superare (ormai), il X Grado. A partire dal quinto ogni grado di difficoltà ha un'ulteriore suddivisione inferiore (-) o superiore (+).

La nostra storia

Che cos'è il CAI

Tra le associazioni nazionali, il Club Alpino Italiano è la più vecchia. La nostra è una **grande famiglia** che da oltre 150 anni ha come denominatore comune l'amore e l'apprezzamento per la montagna.

La nostra crescita numerica è costante e ci ha portato a superare abbondantemente quota **350'000 Soci** (356'157 nel 2024).

Siamo presenti in tutte le regioni, dalla Sardegna alla Sicilia, dal Sud al Nord.

Le Sezioni sono la nostra forza operativa sul territorio. Da sempre godono di ampia autonomia, che consente loro di dare una risposta ottimale alle esigenze locali, così diversificate nella nostra Italia, lunga e larga.



È oltre un secolo e mezzo che **portiamo gente in montagna** e abbiamo tutte le carte in regola per aiutarti a conoscere e ad apprezzare le Alpi e gli Appennini.

Le nostre attività sul territorio sono polivalenti. Non solo il "grande alpinismo", ma anche l'escursionismo più facile, lo sci alpinismo. E tanto altro ancora.

Il CAI non è quindi un Club d'élite, formato da "pazzi scalatori" che vanno a sfidare le pareti. Siamo degli amici della natura. Crediamo nella solidarietà, sostanziata dai fatti, non dalle parole.

A chi si avvicina per la prima volta alla montagna l'esperienza del CAI garantisce i consigli tecnici che sono alla base di un approccio corretto e sicuro.

Per chi già va in montagna l'iscrizione al CAI dovrebbe essere sentita come giusto riconoscimento e sostegno a chi si occupa del tracciamento e della manutenzione dei sentieri.

Inoltre **i rifugi e i bivacchi del CAI** costituiscono un indispensabile riferimento per tutti gli alpinisti, con una diffusione su tutto il territorio italiano e con condizioni e prezzi (in particolare per i soci) assai spesso più convenienti rispetto alle strutture private.

Tesseramento 2025

Socio Ordinario	euro	45,00
Socio Familiare	euro	24,00
Socio Giovane (nati 1/1/2008 e seguenti)	euro	16,00
Socio Juniores (tra 18 e 25 anni)	euro	24,00
Nati dal 01/01/2000 al 31/12/2007		
Socio Giovane (dal secondo figlio in poi)	euro	9,00
Tessera Nuovo Socio	euro	4,00
Tesseramento dopo 31 marzo	euro	3,00

Raddoppio massimale assicurazione euro **5,50**

Nota: il raddoppio del massimale per infortuni in attività istituzionale, può essere richiesto solamente contestualmente al rinnovo, non può essere attivato successivamente.

Per chi non ha rinnovato la tessera negli anni precedenti, è possibile chiedere la ricongiunzione di carriera per ogni anno mancante (fino ad un massimo di 3):

- ⇒ **Socio Ordinario** euro **11,00**
- ⇒ **Socio Familiare** euro **5,00**
- ⇒ **Socio Giovane** euro **1,60**

La richiesta deve essere fatta all'atto del pagamento della quota 2025.

La tessera dà diritto ai seguenti vantaggi:

- ⇒ Polizza infortuni in attività istituzionale (gite delle sezioni).
- ⇒ Soccorso alpino in Europa (anche in attività personale).
- ⇒ Polizza responsabilità civile in attività istituzionale (gite delle sezioni).
- ⇒ Sconti nei Rifugi
- ⇒ Sconti sui libri di montagna del Touring Club / CAI (solo Italia)
- ⇒ Sconti nei negozi convenzionati (solo Italia)
- ⇒ Recupero gratuito con 118 in tutta Italia.

I vantaggi della tessera sono applicabili per reciprocità in tutta la Comunità Europea.

Come puoi rinnovare:

- Passando in Sezione il giovedì sera dalle 21,00 alle 22,30
- Tramite bonifico bancario sul C/C con le seguenti coordinate:
IBAN IT84 Y084 3947 0300 0002 0114 343 (BCC di Caraglio, del Cuneese e della Riviera dei Fiori - Filiale di Cervasca) intestato a Sezione CAI Cervasca "Valle Grana" specificando il numero di tessera/e da rinnovare. Il bollino verrà spedito a casa.
- Tramite SATISPAY cercando CAI Cervasca nei negozi. Scrivere su Whatsapp al 348 2368955 i soci a cui si riferisce il versamento.
- Presso il Bar "Kalimochó" in Piazza San Defendente a Confreria (vicino alla farmacia). Aperto dalle 7 alle 20,30 tutti i giorni domenica chiuso.
- Presso "Mobili Bruno" in Via degli Artigiani 4 a Cuneo (di fronte alla Tipolito Europa in zona Ipercoop). Telefonare al numero 347 9759882 prima di passare in negozio.



Si ricorda che la copertura assicurativa data dall'iscrizione 2024 cessa il 31 marzo 2025.

Coperture Assicurative

Con il rinnovo o la nuova tessera, viene attivata in automatico la copertura assicurativa da parte della Sede Centrale del CAI.

Sono assicurati tutti i soci in tutte le attività e iniziative istituzionali organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle territoriali del CAI, quali ad esempio:

- gite di alpinismo ed escursionismo.
- altre attività di alpinismo ed escursionismo.
- corsi.
- gestione e manutenzione dei sentieri e rifugi.
- riunioni e consigli direttivi.
- altre attività organizzate dalle Sezioni CAI o altri organi istituzionali.

Si attiva automaticamente con l'iscrizione al CAI. La copertura ha validità immediata e cesserà al **31 marzo 2026**.

La polizza copre gli infortuni con i seguenti massimali:

- morte: € 55.000,00
- invalidità permanente: € 80.000,00
- spese di cura: € 2.000,00 (franchigia € 200)

Inoltre, è attivata in automatico anche la polizza Responsabilità civile (anche su piste da SCI), sempre in attività istituzionale. Viene anche attivata la polizza di soccorso alpino (anche in attività personale).

A richiesta può essere attivata una polizza infortuni individuale aggiuntiva del costo di €. 126,50 (combinazione A) e €. 252,90 per la combinazione B (raddoppio massimali).
Massimale Combinazione A: Morte: € 55.000,00 - Invalidità permanente: € 80.000,00
- Spese di cura: € 1.600,00 - Diaria da ricovero giornaliera € 30,00

Inoltre, può essere attivata anche una polizza per Responsabilità civile in attività personale del costo di €. 12,50, copre anche sulle piste da sci il socio e i suoi familiari (purché in regola con il tesseramento).

Per i NON soci che partecipano alle gite, viene chiesta l'attivazione della polizza infortuni + soccorso alpino del costo di €. 13

Per maggiori informazioni vedere sul sito: <https://www.caicervasca.it/assicurazioni>





ARREDAMENTI BRUNO

Via degli Artigiani, 4 – CUNEO – Tel. 0171 693558

<https://www.mobilibruno.com> e-mail: info@mobilibruno.com

**COMBA Geom.
CLAUDIO**

**IMPRESA
EDILE**



Via M. Soleri, 6/b

12010 Cervasca (CN)
Cell. 3355356422

NORME COMUNI PER LE GITE SOCIALI

PARTECIPAZIONE – La partecipazione è aperta a tutti i soci CAI, ovunque iscritti, in regola con il pagamento della quota sociale, ed ai non Soci che abbiano preventivamente dato la propria adesione e pagato la relativa assicurazione.

Spetta ai partecipanti informarsi circa il termine delle iscrizioni, costi, orari e luogo di ritrovo.

Gli stessi sono tenuti a dar conferma della propria partecipazione direttamente ai referenti entro il giovedì precedente la gita. Adesioni successive non verranno accettate.

Per la partecipazione alle gite, è richiesto un abbigliamento adatto all'escursione e un allenamento adeguato alla difficoltà e alla lunghezza del percorso. Il gruppo deve rimanere unito per questioni di sicurezza.

Fermo quanto sopra indicato, la priorità nella partecipazione spetta agli iscritti della Sezione CAI Cervasca a prescindere dall'ordine di prenotazione.

PROGRAMMI – I programmi dettagliati delle singole escursioni verranno comunicati, a cura dei relativi referenti, entro il giovedì precedente e pubblicati con congruo anticipo sul sito della Sezione (<https://www.caicervasca.it/>).

È sottointeso che, fino all'ultimo momento, le attività potranno essere variate o annullate in funzione delle condizioni locali e/o meteorologiche e a insindacabile giudizio dei referenti.

EQUIPAGGIAMENTO – L'equipaggiamento solitamente richiesto è quello base raccomandato per l'escursionismo, adeguato alla stagione ed alle condizioni meteo previste. Per particolari attività è necessario informarsi presso i referenti. Eventuale materiale mancante può essere fornito dalla Sezione.

Per le attività invernali è **OBBLIGATORIO** l'uso dell'ARTVA, pala e sonda (legge D.L. 28 febbraio 2021, n. 40 art. 26 comma 2).

I referenti NON accetteranno partecipanti che siano sprovvisti del KIT sopra citato.

DIREZIONE – L'escursione sociale è diretta da uno o più referenti. I partecipanti sono tenuti a osservare scrupolosamente le istruzioni impartite dai suddetti e a tenere un comportamento confacente al buon andamento della gita e alla sicurezza. Non sono consentite deviazioni dal percorso del gruppo o deroghe alle decisioni dei referenti.

TRASFERIMENTI – Sono solitamente effettuati con auto propria, cercando per quanto possibile di limitare il numero di auto in movimento (eventuali divisioni delle spese di viaggio vengono regolate direttamente tra i singoli equipaggi). Nel caso vengano utilizzati pullman i partecipanti devono dare conferma di partecipazione versando la caparra e il saldo nei tempi dati.

PRENOTAZIONE GITA – Per le gite di più giorni o che richiedono trasferimento in pullman, la caparra ed il saldo dovranno essere versati nei tempi dati dai referenti. In caso di rinuncia la caparra e il saldo non verranno restituiti.

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO – È esplicitamente inteso che la partecipazione a qualsiasi attività proposta dalla Sezione CAI Cervasca – "Valle Grana" comporta, da parte dei singoli partecipanti, l'accettazione di tutti i punti precedenti, la conoscenza delle caratteristiche, delle difficoltà e degli inconvenienti che possono verificarsi durante lo svolgimento, riconoscendo che i referenti sono esonerati da qualsiasi responsabilità per infortuni che dovessero avvenire durante l'escursione o durante i relativi trasferimenti.

Quanti siamo

I Soci, riferiti all'anno sociale 2024, risultano essere 332.

Soci Ordinari n. 212

Soci Ordinari Juniores n. 24

Soci Familiari n. 78

Soci Giovani n. 18

I Nuovi Soci sono stati 43.

Dopo il calo dovuto al COVID, da un paio di anni c'è stata un'inversione di tendenza significativa.



Forte Centrale Limone – inverno 2024

Programma delle Attività per il 2025

Gite di Scialpinismo

- **Domenica 19 gennaio:** Gita di sci alpinismo. La meta verrà stabilita in base alle condizioni della Neve. Referenti: Piermario Turinetti e Diego Coccia.
- **Domenica 9 febbraio:** Gita di sci alpinismo. La meta verrà stabilita in base alle condizioni della Neve. Referenti: Nicola Turinetti e Massimo Marcolin.
- **Domenica 16 marzo:** Gita di sci alpinismo. La meta verrà stabilita in base alle condizioni della Neve. Referenti: Luca Bernardi e Orlando Collino.
- **Domenica 6 aprile:** Gita di Scialpinismo. La meta verrà stabilita in base alle condizioni della Neve. Referenti: Piermario Turinetti e Diego Coccia.
- **Domenica 11 maggio:** Gita di sci alpinismo. La meta verrà stabilita in base alle condizioni della Neve. Referenti: Piermario Turinetti e Massimo Marcolin.

Per tutte le gite di sci alpinismo è obbligatorio l'uso di ARVA, PALA e SONDA per ogni partecipante.

Nelle gite dove la meta non è stata definita, la stessa verrà scelta in base alle condizioni di sicurezza ed all'innevamento.

Gite con racchette

- **Domenica 16 febbraio:** Gita con Ciastre. La meta verrà stabilita in base alle condizioni della Neve. Referenti: Franco Parola e Adriano Pasero.
- **Domenica 23 marzo:** Gita con Ciastre. La meta verrà stabilita in base alle condizioni della Neve. Referenti: Franco Parola e Adriano Pasero.

Per tutte le gite con le racchette è obbligatorio l'uso di ARVA, PALA e SONDA per ogni partecipante.

Nelle gite dove la meta non è stata definita, la stessa verrà scelta in base alle condizioni di sicurezza ed all'innevamento.

Per tutte le gite, seguirà programma dettagliato.



Sui sentieri di Oropa – 21 aprile 2024

Gite Escursionistiche

- **Domenica 3 marzo:** Gita nelle Langhe. Referente: Mauro Streri.
- **Domenica 13 aprile:** "Anello Chiotti, Tagliarè, Alpe Rittana" (Valle Stura). Referente: Mauro Streri.
- **Domenica 18 maggio:** "Monte la Bianca" (Valle Maira). Referenti: Franco Parola e Adriano Cavallo.
- **Domenica 15 giugno:** "Sentiero Balcone e delle ginestre" (Valle Maira). Referente: Mauro Streri.
- **Domenica 13 luglio:** "Monte Ferra" (Valle Varaita). Referente: Mauro Streri.
- **Domenica 31 agosto:** "Il Chaberton" (Valle Susa). Referenti: Mauro Streri.
- **Domenica 14 settembre:** Gita escursionistica commemorativa All'Alpe di Papa Giovanni (Valle Vermenagna). Referente: Adriano Cavallo.
- **Domenica 5 ottobre:** Gita escursionistica "Bivacco Roberta Bernardi" (Valle Stura). Referente: Luca Bernardi.
- **Domenica 12 ottobre:** Fiera "Colori e sapori d'autunno". Referente: Piermario Turinetti.
- **Domenica 23 novembre:** Gita "Mangereccia". Referenti: Mauro Streri e Piermario Turinetti.

Per tutte le gite, seguirà programma dettagliato.

Gite Alpinistiche

- **Domenica 6 luglio:** Gita alpinistica "Cima Corborant" (Valle Stura). Referenti: Piermario Turinetti e Ivo Ollivero.
- **Gita di 4 giorni dal 26 al 29 luglio:** "Tour della Bessanese e Cima Uia di Ciamarella" (Valli di Lanzo). Referenti: Ivo Ollivero e Mauro Streri.
- **Domenica 21 settembre:** Gita alpinistica "Punta Roma" (Valle Po). Referenti: Piermario Turinetti e Ivo Ollivero.

Per tutte le gite, seguirà programma dettagliato.

Varie

- **Giovedì 13 febbraio:** Assemblea ordinaria dei soci.
- **Domenica 12 ottobre:** "Colori, sapori e suoni dell'Autunno" con castagnata.



Pelvo d'Elva da Champiglione (Valle Maira) – 1 settembre 2024



Giro delle borgate di Castelmagno (Valle Grana) – 24 novembre 2024



DOVE C'È STRADA C'È...



CERVASCA (Cn) - Via Nazionale 78/c - Fr. San Defendente
Tel. 0171 612871 - Fax 0171 611429
www.ideagommecuneo.it - info@ideagommecuneo.it

Orario continuato 8.00 > 19.00 lunedì > sabato

Sconti ai Soci CAI Cervasca presentando la tessera.

La montagna in 10 passi

(consigli per affrontare la montagna in sicurezza, in collaborazione con le Guide alpine del progetto CNR - Everest - K2)

- 1.** Conoscere: preparate con cura il vostro itinerario, anche quello che vi sembra facile. Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.
- 2.** Informare: non iniziate da soli una escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e, nel caso di traversate da rifugio a rifugio, anche i gestori del rifugio. Lasciare un biglietto sul parabrezza dell'auto a volte può aiutare in caso di difficoltà.
- 3.** Preparazione fisica: l'attività in montagna richiede un buono stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.
- 4.** Preparazione tecnica: ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche ed un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.
- 5.** Abbigliamento: indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Protegetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.
- 6.** Alimentazione: è importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'aria in quota. Assumete cibi facilmente digeribili, privilegiando i carboidrati ed aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.
- 7.** Mal di montagna: la rarefazione dell'aria e la diminuzione dell'ossigeno, particolarmente oltre i 2500 metri, possono causare mal di testa, inappetenza, insonnia e vertigini, nausea e nei casi più gravi anche vomito, edemi cerebrali o polmonari. la soluzione è il corretto acclimatamento o la rapida discesa a valle.
- 8.** Emergenze: in caso di incidente è obbligatorio prestare soccorso. Chiamare il 118 per richiedere soccorso, rispondendo a tutte le domande che farà l'operatore. Per richiamare l'attenzione utilizzare i segnali internazionali: CHIAMATA: lanciare 6 volte (uno ogni 10 secondi) in un minuto, un segnale ottico od acustico, ripetere dopo un minuto di pausa; RISPOSTA: lanciare 3 volte (uno ogni 20 secondi) in un minuto, un segnale ottico od acustico, ripetere dopo un minuto di pausa.
- 9.** Rinuncia: occorre saper rinunciare ad una salita se la propria preparazione fisica e le condizioni ambientali non sono favorevoli. Le montagne ci attendono sempre.
- 10.** Rispetto ambientale: non disperdete nell'ambiente carta, borse di plastica ed altri elementi inquinanti (una buccia d'arancia impiega anni a decomporsi), raccogliete sempre i rifiuti, sia i vostri sia quelli che trovate, e riportateli a valle. Non uscite dai sentieri. Non raccogliete fiori alpestri, non rovinare le piante e non disturbate gli animali.

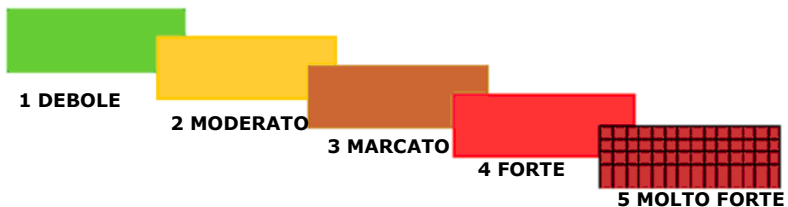


Il bollettino nivologico

Il bollettino è lo strumento che fornisce un quadro sintetico dell'innevamento e dello stato del manto nevoso, e indica inoltre il pericolo di valanghe esistente al momento dell'emissione. Tuttavia è necessario ricordare che la valutazione del manto nevoso è fatta per grandi aree, o al massimo per gruppi montuosi, per cui il bollettino indica solo le caratteristiche - come quota, esposizione, morfologia - degli eventuali pendii pericolosi.

Per questo motivo non può essere riferito ad ogni singolo pendio; spetta quindi all'escursionista la responsabilità di gestire la gita in sicurezza, valutandone, anche tratto per tratto, il rischio; contrariamente al pericolo, che in questo caso deriva dalle condizioni oggettive del manto nevoso, per rischio si intende mettere in relazione le condizioni dell'innevamento con la probabilità di distacco della valanga, con le modalità dell'eventuale travolgimento e, in particolare, con il tipo e l'entità delle sue conseguenze. Il bollettino contiene molte informazioni, ma la sua struttura è imperniata sulla "scala europea del pericolo valanghe". La "scala", adottata a partire dal 1993, è stata, ed è ancora curata dall' European Avalanches Services che è l'ente di riferimento per gli organi di emissione dei bollettini, e nella sostanza suddivide il pericolo in cinque classi rapportandolo alla configurazione di cinque diversi scenari in cui si mettono in relazione i due aspetti fondamentali: da una parte la progressiva riduzione della stabilità del manto nevoso e dall'altra il corrispondente aumento della probabilità di distacco. Le descrizioni dei cinque scenari, che però suddividono il pericolo in maniera non proporzionale (la scala non è cioè lineare), sono molto sintetiche e sono uguali per tutti gli Stati europei, anche se ovviamente espresse nelle rispettive lingue nazionali. Per attirare è l'attenzione con immediatezza sull'entità del pericolo è stato adottato un sistema di comunicazione rapido che assegna a ciascuna classe uno specifico aggettivo, un particolare colore e un numero da 1 a 5, (il grado 0 non esiste perché in ambiente innevato non c'è una probabilità 0 di pericolo) designando in tal modo.

i "gradi" della "scala europea del pericolo"



Inoltre, molto utilmente, questo sistema consente di conoscere il pericolo di valanghe rilevandolo dai bollettini emessi in qualsiasi Stato europeo senza l'obbligo di conoscerne la lingua, potendo leggere la corrispondente versione nella propria.

Link Utili

Meteo

<https://www.ilmeteo.it>

<https://www.nimbus.it>

<https://www.meteofrance.com>

<https://www.meteosvizzera.ch>

CAI Centrale

<http://www.cai.it/>

<https://www.cai.it/assicurazioni/> (assicurazioni)

<https://www.cai.it/editoria/> (Libri e riviste)

<http://www.loscarpone.cai.it/>

<https://www.georesq.it>

Neve

<https://aineva.it/> (monitoraggio neve e bollettini valanghe)



Gita sci alpinismo – Valle Stura – inverno 2024

SOCCORSO ALPINO



118

SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO



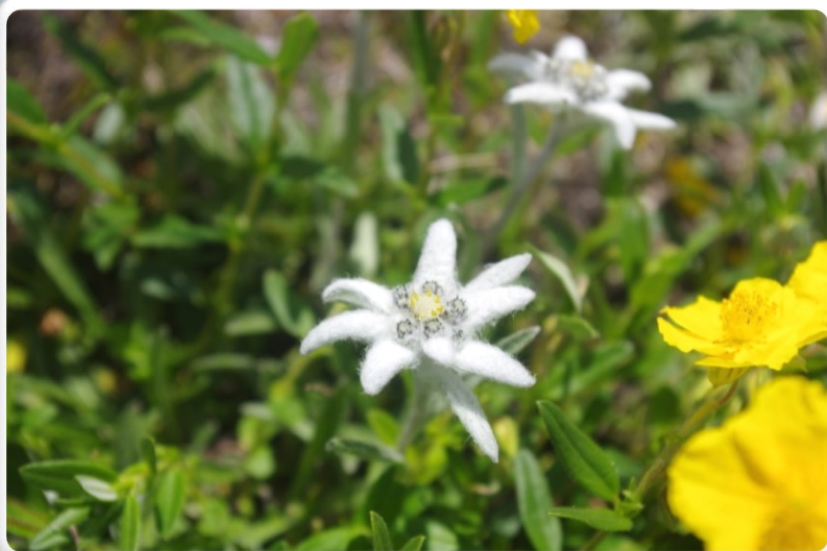
**Abbiamo bisogno
di soccorso**



**Non abbiamo bisogno
di soccorso**

Nuova legge Regionale sul 118

Con la nuova legge che regola l'intervento del 118 in Piemonte, si ricorda che per i soci non cambia nulla, fermo restando i casi di "utilizzo improprio", es.: chiamata per "scherzo" (pessimo!!!), abbigliamento non adatto all'escursione, chiamata perché si è stanchi)



Sulle ferrate del Tonale – 28 luglio 2024

Dove ci trovi

Tutti i giovedì sera dalle ore 21,00 alle ore 22,30 presso la Sede Sociale
in Via Marconi 11 – San Defendente di Cervasca

Qui puoi trovarci virtualmente

Internet : <https://www.caicervasca.it>
E-mail : info@caicervasca.it

Cellulare : 351 659 1813



Cai Cervasca

Referenti

A.E. Adriano Pasero	340 0007009
A.E. Mauro Streri	348 2368955
Adriano Cavallo	348 7355710
Diego Coccia	339 5704198
Fabio Bruno	347 9759882
Franco Parola	347 8034276
Ivo Ollivero	345 3900470
Luca Bernardi	329 2110958
Massimo Marcolin	331 3644928
Nicola Turinetti	340 6997934
Piermario Turinetti	340 2101686
Orlando Collino	339 3030877

Sei regole per l'escursionismo



1 - Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentati adeguatamente sulla zona da visitare. Se cammini in gruppo prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.



2 - Provedi ad un abbigliamento ad equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza della escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.



3 - Di preferenza non intraprendere da solo un'escursione in montagna e in ogni caso lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, avvisando del tuo ritorno. Buona norma lasciare un biglietto sul parabrezza dell'auto.



4 - Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo.



5 - Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che arrischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature. Studia preventivamente itinerari alternativi di rientro.



6 - Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie. Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.



CARRIPONTE

MONOROTAIE

GRU A BANDIERA

COMPONENTI E RICAMBI



Uffici e Stabilimento:

via Cuneo, 166

12010 Cervasca (CN)

Tel. +39 0171 46178 - +39 0171 46336

Fax. +39 0171 46384

e-mail: cebuneo@hotmail.com