



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI TORINO - SOTTOSEZIONE UNIONE ESCURSIONISTI TORINO

TREKKING ITINERANTE 2016 IN FRANCIA PARCO NATURALE REGIONALE MASSICCO DEI BAUGES

TREKKING 2016



AGGIORNAMENTO



FASE 1 - COME PREPARARE LO ZAINO

Solitamente i materiali più pesanti si pongono al fondo dello zaino, così tutti gli oggetti di cui non usufruiremo durante la camminata, ma solo al nostro arrivo al rifugio (es. saccolenzuolo, tuta, asciugamani). Inoltre nella tasca esterna o quella in cima allo zaino si ripongono tutti gli oggetti più delicati (bussola, altimetro, occhiali da sole) ma anche i piccoli materiali che utilizzeremo nell'immediato, ad esempio in caso di improvviso cambio del tempo (fascia, berretto, creme solari ecc.). Di solito, i nuovi zaini sono provvisti di un coprizaino incorporato, in caso contrario occorrerà prevederlo nel materiale da portare e occorrerà riporlo in una tasca interna di facile accesso. Per chi non l'avesse, basta un robusto sacco dell'immondizia (1 sacco in più lo potrete anche mettere all'interno, usandolo come una fodera dello zaino). Anche un ombrelletto potrà essere riposto in



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI TORINO - SOTTOSEZIONE UNIONE ESCURSIONISTI TORINO

TREKKING ITINERANTE 2016 IN FRANCIA PARCO NATURALE REGIONALE MASSICCO DEI BAUGES

una tasca laterale, che però non dovrà avere la punta in acciaio! Compattare bene – non lasciate spazi che aumentano il volume.

FASE 2 - COSA PORTARE PER IL PERIODO DAL 1 AL 6 AGOSTO

Durante il trekking cosa è necessario? Ovviamente ognuno di noi sa, in genere, di cosa necessita.

Nella nostra prossima riunione del 22 luglio ripasseremo con Domenica.

Nel frattempo ho cercato di predisporre un elenco di cose anche ovvie, considerate dunque questo elenco un promemoria:



mantella o giaccavento o k-way, 1 pile, 1 camicia maniche lunghe, 4 t-shirt mezze maniche (per camminare e cambiarsi in rifugio), 1 paio pantaloni trekking, 3 paia di calze, 1 paio di scarponi trekking (comodi!), 1 paio di sandali o scarpe ginnastica (leggere! Per il riposo in rifugio), 1 tuta leggera per i riposi in rifugio/ostello, biancheria intima (mutande-slip, canottiera, ecc.), 1 asciugamano piccolo e 1 più grande per doccia (leggeri, in microfibra), spilli di sicurezza, 1 saccolenzuolo (leggerissimo! anche se dormiamo in alberghetti a parte un solo pernottamento), 1 fascia, 1 paio di guanti, 1 berretto di lana e 1 da sole, 1 paio di occhiali per il sole, crema per il sole (labbra-viso ed estremità superiori), 1 ombrelletto (senza punta e adatto al vento), set da viaggio spazzolino e dentifricio (un pezzetto di sapone di marsiglia per lavare biancheria), borraccia (non thermos!), propri medicinali se necessitate, alcuni medicinali generici: tachipirina, cerotti per vesciche, arnica, pomata contro eritemi, ematomi e punture di insetti, qualche garza.

Viveri e prodotti alimentari: snack da sgranocchiare o zuccheri in base alle esigenze personali. Frutta fresca e verdure, anche se piacevoli, pesano molto quindi evitiamo. Vanno bene: grissini, crechers, biscotti, anche se si possono sbriciolare nello zaino, parmigiano già tagliato a pezzetti (due etti), salamini, frutta liofilizzata (contiene potassio specialmente le banane) ottima per evitare i crampi muscolari, cioccolato. Dopo una buona colazione non è necessario portarsi molte cose; l'importante è l'acqua; buono è l'uso delle bustine idrolitiche.

Materiali tecnici (per chi li ha): bussola, altimetro, cartina (IGN 3432OT Massif des Bauges 1:25.000) anche in fotocopia, binocolo, macchina fotografica; si consiglia come materiali tecnici che possono sempre servire ed è bene averli sempre al fondo dello zaino: 2 moschettoni a ghiera, 1 cordino da Prussik 6mm lungo 150 cm e 1 cordino da 9mm lungo 4 m per imbrago provvisorio, inoltre 1 paio di bastoncini (servono per equilibrare il peso), 1 pila.



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI TORINO - SOTTOSEZIONE UNIONE ESCURSIONISTI TORINO

TREKKING ITINERANTE 2016 IN FRANCIA PARCO NATURALE REGIONALE MASSICCO DEI BAUGES

Documenti indispensabili: carta di identità valida per espatrio (la Francia rientra in UE), tessera sanitaria non scaduta, tessera CAI con il bollino 2016.

ORGANIZZAZIONE UET

L'Organizzazione UET fornirà 3 radio per testa, coda, centro, che verranno decisi di giorno in giorno, 1 mezza corda da 30 metri (per motivi di sicurezza del gruppo), che verrà trasportata dai partecipanti a turno di mezza giornata, anche se si precisa che il trekking è escursionistico:

- 1) Nessun partecipante può, di sua iniziativa, affrontare mete diverse da quelle descritte nel programma.
- 2) per nessuna ragione, salvo casi di sicurezza o di particolare gravità non qui prevedibili, nessun partecipante può staccarsi dal gruppo. I partecipanti che si iscrivono al trekking condividono l'itinerario presentato e fanno parte del gruppo. Il gruppo è tenuto a muoversi secondo tempistiche e modalità via via definite dall'Organizzazione per la sicurezza del gruppo medesimo.
- 3) controllate il peso dello zaino e assicuratevi di poterlo portare sulle spalle per più ore al giorno e per più giorni. Occorre rinunciare alle cose inutili e non bisogna dimenticare quelle effettivamente necessarie. Il peso non deve superare i **10-12 Kg** Pochi grammi sommati più volte formano chili, quindi pesate tutte le cose che mettete nello zaino!!!!
- 4) portare pedule o scarponi leggeri ben collaudati per evitare problemi di vesciche. E' bene calzarli per il viaggio per avere spazio nello zaino.

Poiché siamo un gruppo di 14 partecipanti, occorrerà prevedere dei sottogruppi, che si occuperanno di sentieristica e cartografia, soccorso ed emergenza, fotografia, ambiente e curiosità. Venerdì 22 luglio faremo il punto dei gruppi.

Per i costi al momento non prevedo variazioni rispetto ai 510 euro come preventivati, che non comprendono i pranzi al sacco, non sono comprese le bibite, le spese personali di ogni genere. Sono compresi invece: spese organizzative UET, pernottamenti, cene e colazioni, A/R Torino-Chambery in TGV e i tratti da Chambery a La Feclaz e da Hotel du Soleil a Chambery. Le somme indicate derivano da una preventiva contrattazione con i responsabili delle strutture utilizzate. E' prudentiale considerare possibili eventuali scostamenti non prevedibili in anticipo anche per bisogni individuali.

Raccomandazione: portate con voi un sacco di disponibilità, un briciolo di buon senso (non guasta e anzi aiuterà), molta simpatia e tanto buon umore. Ricordatevi che saremo organizzati in gruppi, ciascuno con compiti ben definiti, onde per cui agiamo sempre con lo spirito che il bene del gruppo è il nostro bene.



**PROSSIMO INCONTRO - VENERDI' 22 LUGLIO H. 21 AL
CENTRO INCONTRI MONTE DEI CAPPUCINI**



**CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI TORINO -
SOTTOSEZIONE UNIONE ESCURSIONISTI TORINO**

**TREKKING ITINERANTE 2016 IN FRANCIA
PARCO NATURALE REGIONALE
MASSICCO DEI BAUGES**

NOTA BENE: Resta inteso che, a insindacabile valutazione degli organizzatori, qualora si dovessero verificare particolari condizioni meteo e di sicurezza del gruppo, i percorsi potranno essere modificati rispetto alla proposta originale.