

REGOLAMENTO ESCURSIONI

La partecipazione alle escursioni sociali è riservata esclusivamente ai Soci.

Non sono ammessi alle escursioni sociali minori di età se non accompagnati.

Nel caso di cani al seguito, durante l'escursione vanno tenuti rigorosamente al guinzaglio salvo nei casi in cui non creino problemi alle persone e/o ai luoghi.

In caso di trasferimenti con auto private l'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero accadere.

Gli organizzatori rappresentano a tutti gli effetti il "Consiglio" ed hanno la facoltà, qualora lo ritenessero opportuno, di variare il percorso e l'orario delle escursioni per un miglior risultato delle stesse.

Premesso che in montagna non esiste rischio zero, la pericolosità è insita nell'esercizio della stessa pratica ed è ineliminabile, colui che decide di intraprendere una escursione deve essere consapevole di esporsi ad una percentuale di rischio, deve possedere preparazione tecnica e fisica, equipaggiamento ed attrezzatura adeguati alle caratteristiche e difficoltà dell'escursione cui partecipa ed ha l'obbligo di informarsi sulle sue particolarità (difficoltà, lunghezza, dislivello, tempi di percorrenza, quota, ecc.), rinunciando ogni qualvolta non possedga la preparazione necessaria ad affrontare in piena autonomia le difficoltà della medesima.

L'iscrizione alla escursione vale perciò quale affermazione di piena autosufficienza nel superamento delle difficoltà previste.

Essa non può in alcun caso essere intesa quale atto costitutivo di rapporto di accompagnamento in capo al Gruppo, agli organizzatori preposti o ad altri soggetti partecipanti alla escursione.

I nostri accompagnatori non sono titolati né professionisti e svolgono l'attività di accompagnamento senza percepire alcun compenso.

Partecipando alle escursioni si dà il consenso alla pubblicazione di fotografie e filmati ritraenti la propria persona (sito web, facebook, proiezioni in occasione di incontri ufficiali organizzati dal Gruppo).

All'atto dell'iscrizione alle escursioni sociali i partecipanti dichiarano di conoscere e accettare senza riserva alcuna il regolamento associativo e le coperture assicurative che l'associazione ha in essere, rinunciando in ogni caso ad azioni legali nei confronti dell'associazione stessa o del Consiglio Direttivo.

SEMPRE NELLO ZAINO

Berretto, guanti, giacca anti vento, poncho impermeabile, micro pile, bevande, barrette energetiche, frutta secca (prugne, uva sultanina), fischietto per segnalazioni, telino termico, accendino, lumino, lampada frontale, kit primo soccorso, occhiali con lenti protettive, mascherina protettiva, soluzione gel igienizzante per le mani, bicchiere personale.

LE ALTRE

Da Giovedì 1 a Domenica 4 Maggio **RITORNO A VISIGNANO - ISTRIA E CROAZIA**

Anche quest'anno torniamo a Visignano D'Istria. Rinnoviamo quindi l'amicizia con la comunità degli Italiani d'Istria che abbiamo conosciuto lo scorso anno. Un sincero vincolo che ha sicuramente lasciato il segno. Una giornata sarà dedicata alla visita del Parco Nazionale dei Laghi di Plitvice, che rappresentano un unicum naturale e ancora altre tappe e visite nel solco dell'esperienza unica vissuta lo scorso anno.

Organizzazione: Agenzia Sanur Viaggi

Da Domenica 21 a Domenica 28 Settembre **TREKKIN SULL'ISOLA DI LUSSINO - CROAZIA**

Trekking in Croazia, sull'isola di Cres a Lussino. Dal Hotel 4* dove soggiogneremo, a pochi passi dal mare, partiremo per i nostri trekking che in gran parte si svilupperanno lungo le coste. Avremo il modo di godere della vista di insenature e baie dal mare limpido azzurro/turchese e passare da luoghi e paesini caratteristici. Trekking variegato e ricco di appuntamenti come il punto più alto dell'isola, monte Osorscica, con le sue due cime St. Nicola m.578 e Televrin m.588.

Una giornata sarà libera, a completa disposizione.

Senza dubbio anche questa settimana fatta in buona compagnia ci lascerà soddisfatti e pieni di bei ricordi.

Organizzazione: Renbel Travel s.r.l.

Ci troviamo il giovedì sera antecedente l'escursione dalle ore 21,00 alle ore 22,30 presso Casa Novarini - Via Monte Ortigara, 7 San Giovanni Lupatoto, VR



Associazione fondata nel 1997

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2025

Ci trovate anche su

www.gruppoamicidellamontagna.org



info@gruppoamicidellamontagna.org

In collaborazione con "IL SENTIERO"

CALENDARIO

Domenica 2 Marzo *Escursionistica*
BADIA CALAVENA E DINTORNI mt. 300↑↓c.a.
Passeggiata lungo il PEPER PARK
Proposta da: Conti F.

Domenica 16 Marzo *Escursionistica*
S. ANTONIO DELLE PONTARE mt. 450↑↓c.a.
Lago di Garda
Proposta da: Lanza G.

Domenica 30 Marzo *Escursionistica*
5 VALLI - PRIMA PARTE mt. 850↑↓c.a.
In collaborazione con GSD MOMBOCAR
Proposta da: Fraccaroli T.

Domenica 13 Aprile *Escursionistica*
5 VALLI - SECONDA PARTE mt. 810↑↓c.a.
In collaborazione con GSD MOMBOCAR
Proposta da: Fraccaroli T.

Lunedì 21 Aprile *Culturale*
AL MUSE DI TRENTO
Con Carlo
Proposta da: Biondaro C.

Domenica 11 Maggio *Escursionistica*
MINDFULNESS E FOREST BATHING
Per scoprire un altro modo di fare trekking
Proposta da: Valsecchi C.

Domenica 25 Maggio *Escursionistica*
CASCATA PIOVERE E MONTE ROCC-HETTA mt. 800↑↓c.a.
Tignale - Bs
Proposta da: Turrini B.

Domenica 8 Giugno *Escursionistica*
WAALWEG - MERANO mt. 300↑↓c.a.
I sentieri dell'acqua
Proposta da: Zanella F.

ESCURSIONI

Domenica 22 Giugno *Escursionistica*
MONTE GRAPPA mt. 600↑↓c.a.
Sulle orme di Otto Gallian
Proposta da: Bottazzi F.

Domenica 13 Luglio *Escursionistica*
GIRO DEL MONTALON mt. 750↑↓c.a.
Dal Passo Manghen
Proposta da: Annichini L.

Domenica 27 Luglio *Escursionistica*
ALLA MALGA FLAVONA mt. 700↑↓c.a.
Lago di Tovel
Proposta da: Andreetto D.

Domenica 31 Agosto *Escursionistica*
RIFUGIO LANCIA mt. 850↑↓c.a.
Sul Pasubio trentino
Proposta da: Scodeller S.

Sabato 13 Domenica 14 Settembre *Esc.ca*
RIF. AVERAU E SAS DE STRIA mt. 600↑↓c.a.+650↑↓c.a.
Storia di un tenente mai più ritrovato
Proposta da: Bottazzi F.

Domenica 5 Ottobre *Escursionistica*
LESSINIA TRENINA mt. 400↑↓c.a.
Sulle vie del contrabbando
Proposta da: Balzanello D.

Domenica 19 Ottobre *Escursionistica*
LE MALGHE ALTE DI GIAZZA mt. 400↑↓c.a.
Storie e vita delle contrade di Giazza
Proposta da: Damasconi E.

Domenica 9 Novembre *Escursionistica*
CASTAGNATA DI FINE STAGIONE
Classico appuntamento con le castagne...e non solo
Proposta da: Gruppo Amici della Montagna

REGOLE FONDAMENTALI

Andare in montagna senza conoscerla e senza essere preparati vuol dire esporsi a gravi pericoli rinunciando alla possibilità di scoprire gioie e segreti affascinanti.

Le statistiche parlano chiaro. La maggior parte degli incidenti in montagna avvengono su percorsi non difficili e sono causati dall'imprudenza e dall'impreparazione.

Quindi senza cercare un'avventura temeraria ricordiamo queste 10 regole fondamentali:

1° Prepararsi fisicamente per sostenere gli sforzi che l'escursionismo comporta.

2° Prepararsi, anche moralmente, con quella carica di energia interiore che consente di fare fronte a qualsiasi evenienza.

3° Prepararsi tecnicamente aggiornando le conoscenze sull'equipaggiamento e sul suo impiego in modo da poter procedere agevolmente su qualsiasi tipo di terreno.

4° Conoscere la montagna e i suoi pericoli (valanghe, crepacci, maltempo, scariche di pietre, sentieri interrotti) in modo da poterli evitare. Informarsi sulle previsioni meteorologiche.

5° Conoscere i limiti delle proprie forze e conservare sempre un adeguato margine di energie.

6° Scegliere imprese adatte alle proprie possibilità e leggere attentamente la scheda tecnica dell'escursione.

7° Scegliere bene i compagni per fare pieno affidamento anche nell'emergenza.

8° Non lasciarsi trascinare dall'ambizione o da un malinteso spirito di emulazione in imprese superiori alle proprie possibilità.

9° Stare costantemente all'erta soprattutto là dove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza annebbia i riflessi.

10° Saper rinunciare. Non c'è da vergognarsi.

Le montagne sono sempre là ad attenderci.

Soprattutto ricordiamoci una cosa importantissima: durante le escursioni siamo ospiti di genti che là vivono e lavorano. Rispettiamo sempre l'ambiente e i luoghi che ci circondano in tutte le loro componenti con convinzione, con i fatti, non solo a parole.