



# SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO VERONESE



## 3° CORSO DI ESCURSIONISMO

### ORGANIZZAZIONE DI UNA ESCURSIONE

Relatore: Paolo Bertolotto ANE



# **UNA SICURA ESCURSIONE PARTE DALLA PREVENZIONE**

**A LIVELLO TECNICO  
LA SICUREZZA  
E' IL PRINCIPALE CARDINE DELLE ESCURSIONI , SIA  
COLLETTIVE CHE PERSONALI**



**IMPRUDENZA**

**NEGLIGENZA**

**IMPERIZIA**



**UN'ATTENTA PIANIFICAZIONE  
DELL'ESCURSIONE RIDUCE  
IL RISCHIO DI INCIDENTI DEL 95%**

**IL RESTANTE 5% ?  
RISCHIO RESIDUO INELIMINABILE**



# SCELTA DEL PERCORSO

## SCALA DELLE DIFFICOLTA' E CLASSIFICAZIONE SENTIERI:

**T**

**Turistico**



**E**

**Escursionistico**



**EE**

**Escursionistico  
per Esperti**



**EEA**

**Escursionistico  
per Esperti con  
Attrezzature**



**EAI**

**Escursionistico  
in Ambiente  
Innevato**



**A**

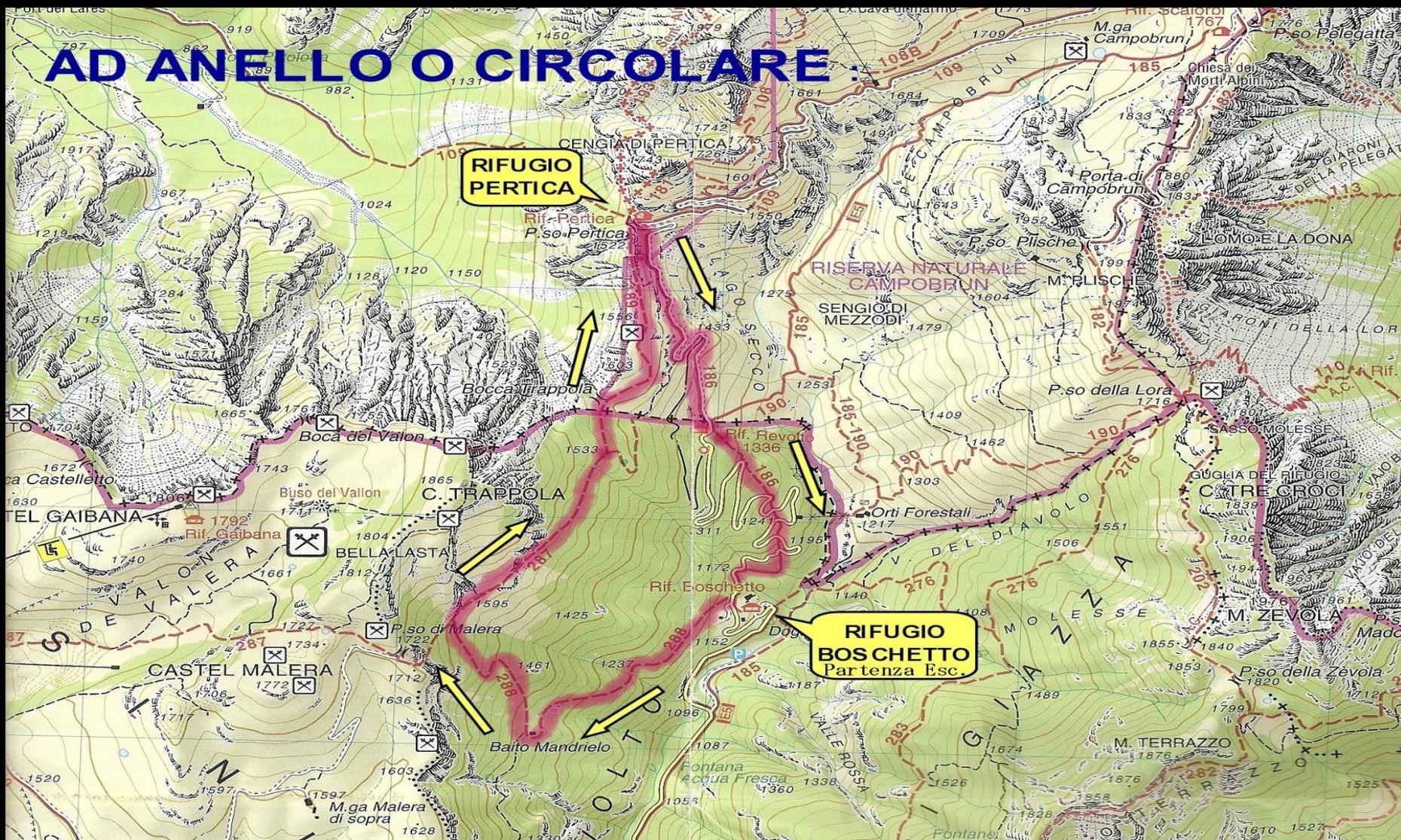
**Alpinistico**



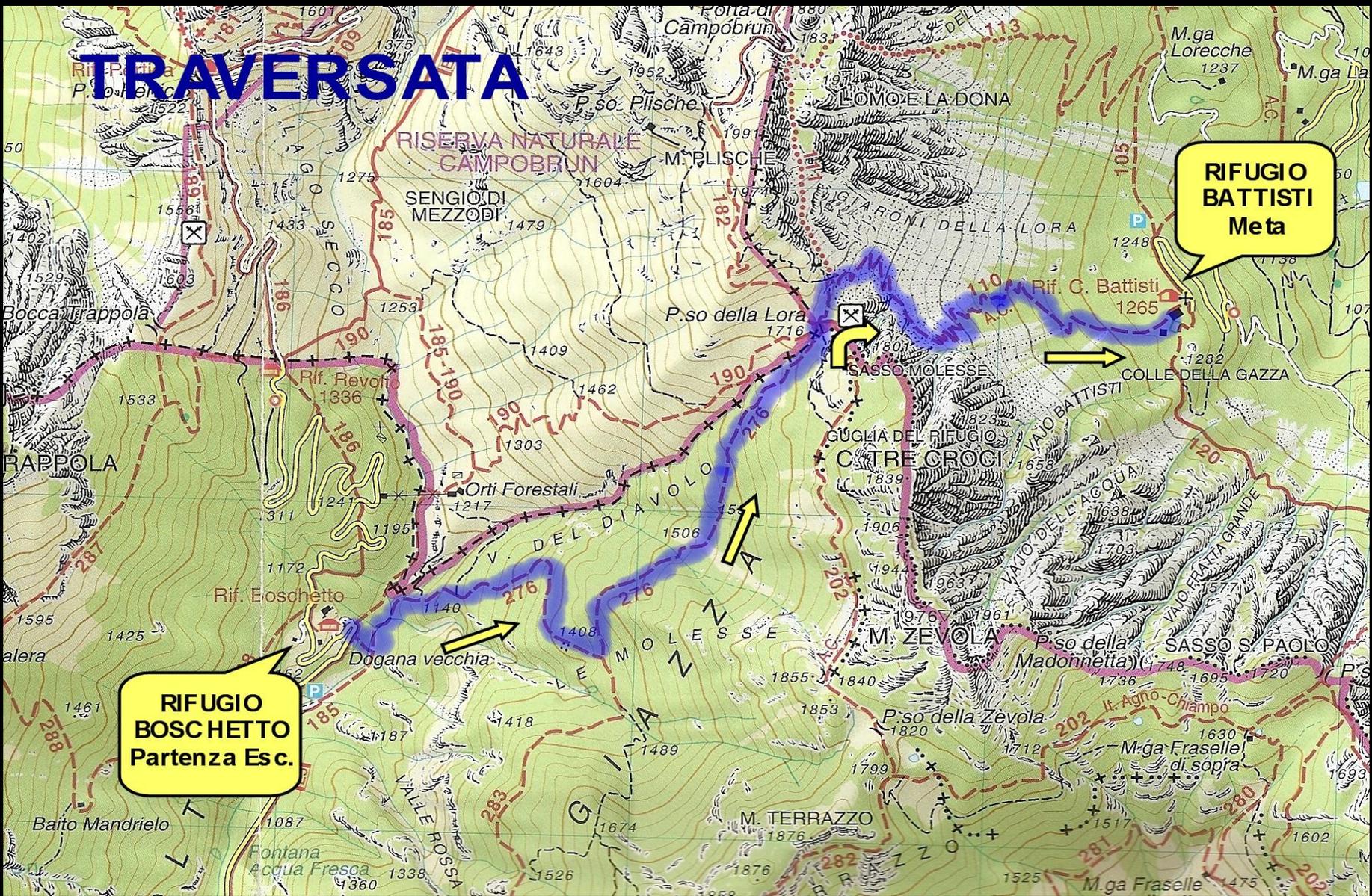


# L'TINERARIO POTRA' ESSERE:

## AD ANELLO O CIRCOLARE:











**INDIVIDUATA LA ZONA ED IL TIPO  
DI ITINERARIO**



**PIANIFICO L'ESCURSIONE  
USANDO IL**

***METODO***

***DEL***

***3 X 3***

***DI WERNER MUNTER***



## IL METODO DEL 3 X 3 SI BASA SU :



**FILTRO REGIONALE**  
“il prima”  
Riduzione del  
Rischio  
70%



**FILTRO ZONALE**  
“alla partenza”  
Riduzione del  
Rischio  
20%



**FILTRO LOCALE**  
“il durante”  
Riduzione del  
Rischio  
5%



# **3 ASPETTI :**

**CONDIZIONI**

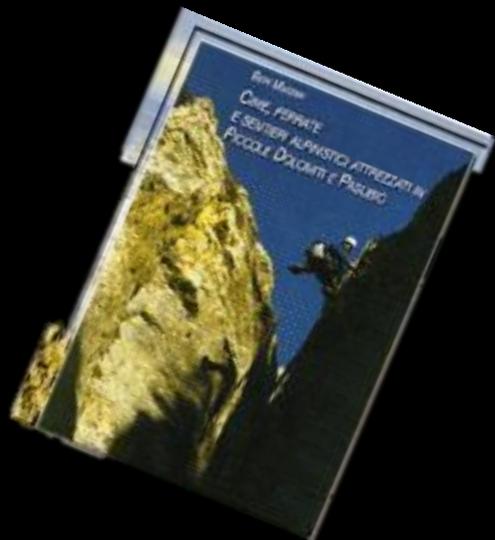
**TERRENO**

**FATTORE UMANO**



<b>FILTRO 1: PIANIFICAZIONE ESCURSIONE A CASA</b>	<b>TERRENO</b> Definizione dell'itinerario e del programma, ricerca documentazione, studio carta topografica.	<b>CONDIZIONE</b> Bollettini meteo, rifugi sono aperti?, agibilita' percorso, logistica, impianti risalita	<b>FATTORE UMANO</b> Quante amici prevedo di portare? Con che livello di capacita' tecnica ed esperienza?
<b>FILTRO 2: OSSERVAZIONE ALLA PARTENZA</b>	Valutazione in piena scala: lettura dell'ambiente intorno. Il percorso e' chiaro a tutti?	Valutazione condizioni meteo, taratura altimetro, controllo barometro.	Contarsi, controllo attrezzatura , Decidere chi sta' davanti.
<b>FILTRO 3: DURANTE</b>	Dettagli del terreno, controllo posizione, verifica itinerario carta-terreno, terreno-carta	Controllo evoluzione meteo, controllo tempi di marcia	Condizione dei partecipanti, disciplina, attenzione alle situazioni di difficolta',  il gruppo e' unito o si e' allungato?

## Filtro Regionale : Terreno



**Ricerca documentazione su riviste, libri,  
internet.**

**Chiedo informazioni a chi lo ha già fatto.**

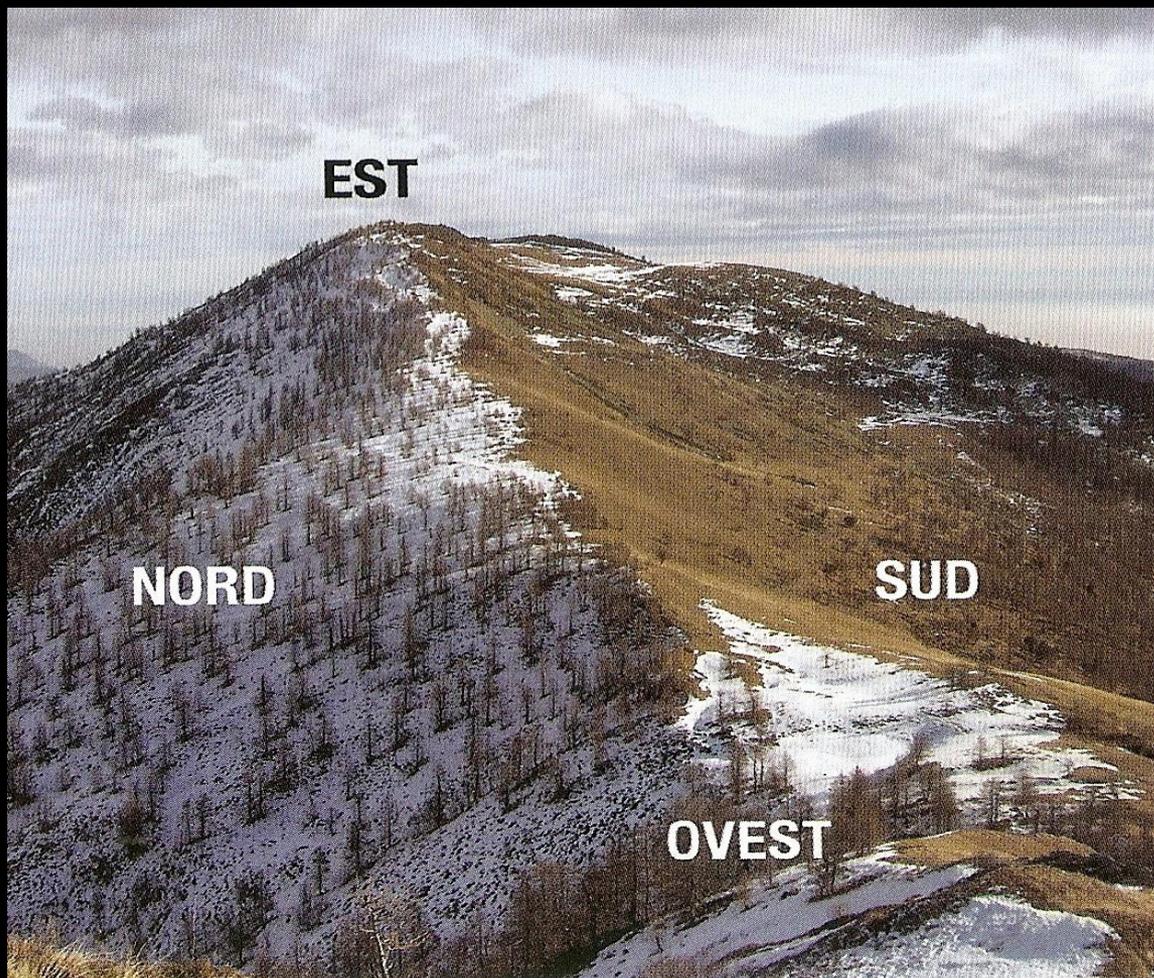
**Studio sulla carta topografica :**

- **scala della carta (la piu' usata e' 1 : 25000 – 1cm = 250mt)**
- **sentieri, segnaletica,**
- **tratti esposti, tratti attrezzati,**
- **pendii ripidi,**
- **boschi, prati, torrenti,**
- **nevai, canaloni, cengie,**
- **punti di sosta.**



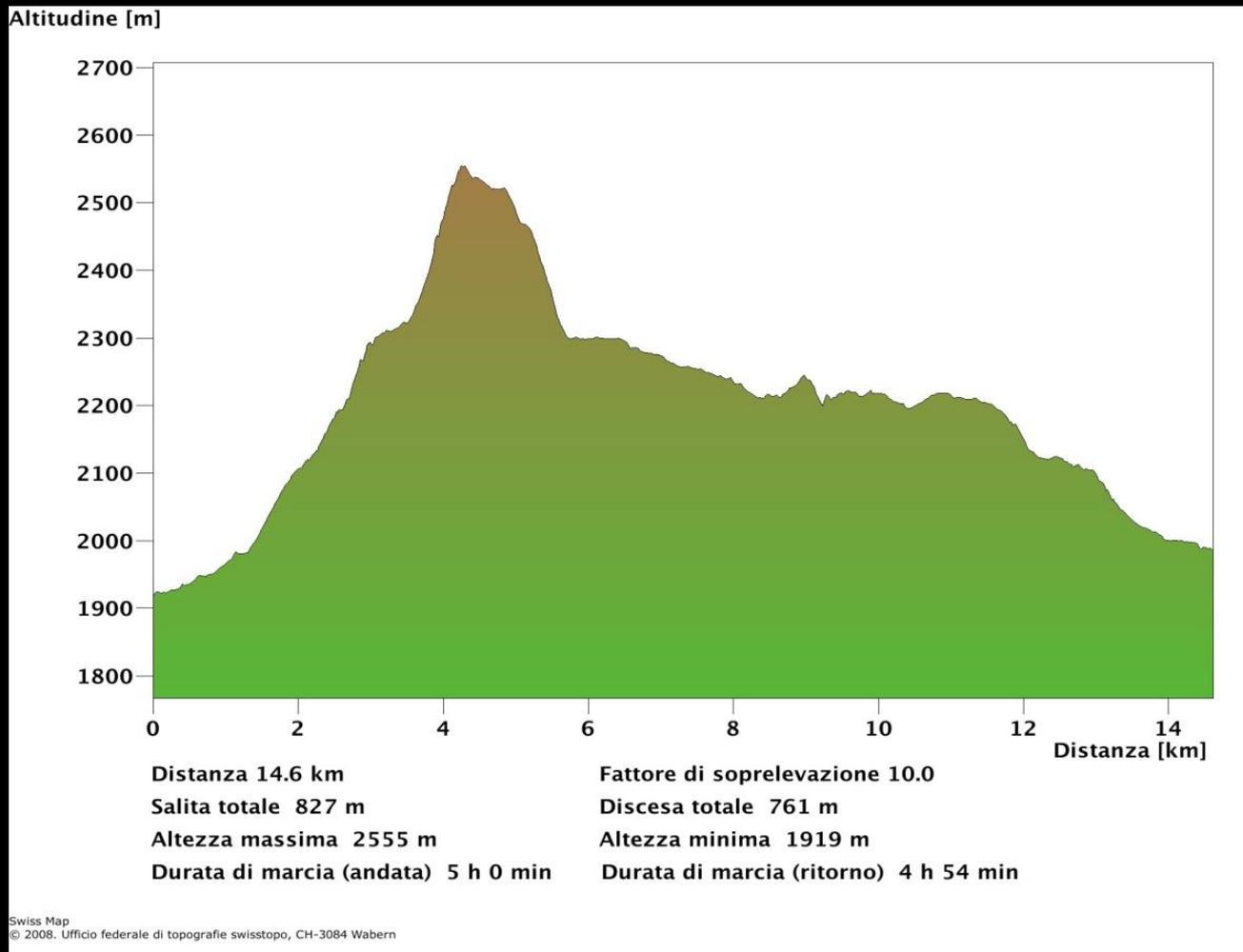


## VALUTARE IL VERSANTE



**Se esposto a Sud:**  
sole tutto il giorno,  
fara' piu' caldo,  
Poca neve,  
Vegetazione rada,  
piu' prati.

**Se esposto a Nord:**  
Ci sara' ombra,  
Maggiore vegetazione,  
fara' piu' freddo,  
Piu' neve e ghiaccio.



## Dislivello:

**e' la differenza tra la quota che si vuole raggiungere e la quota dove si inizia a camminare.**

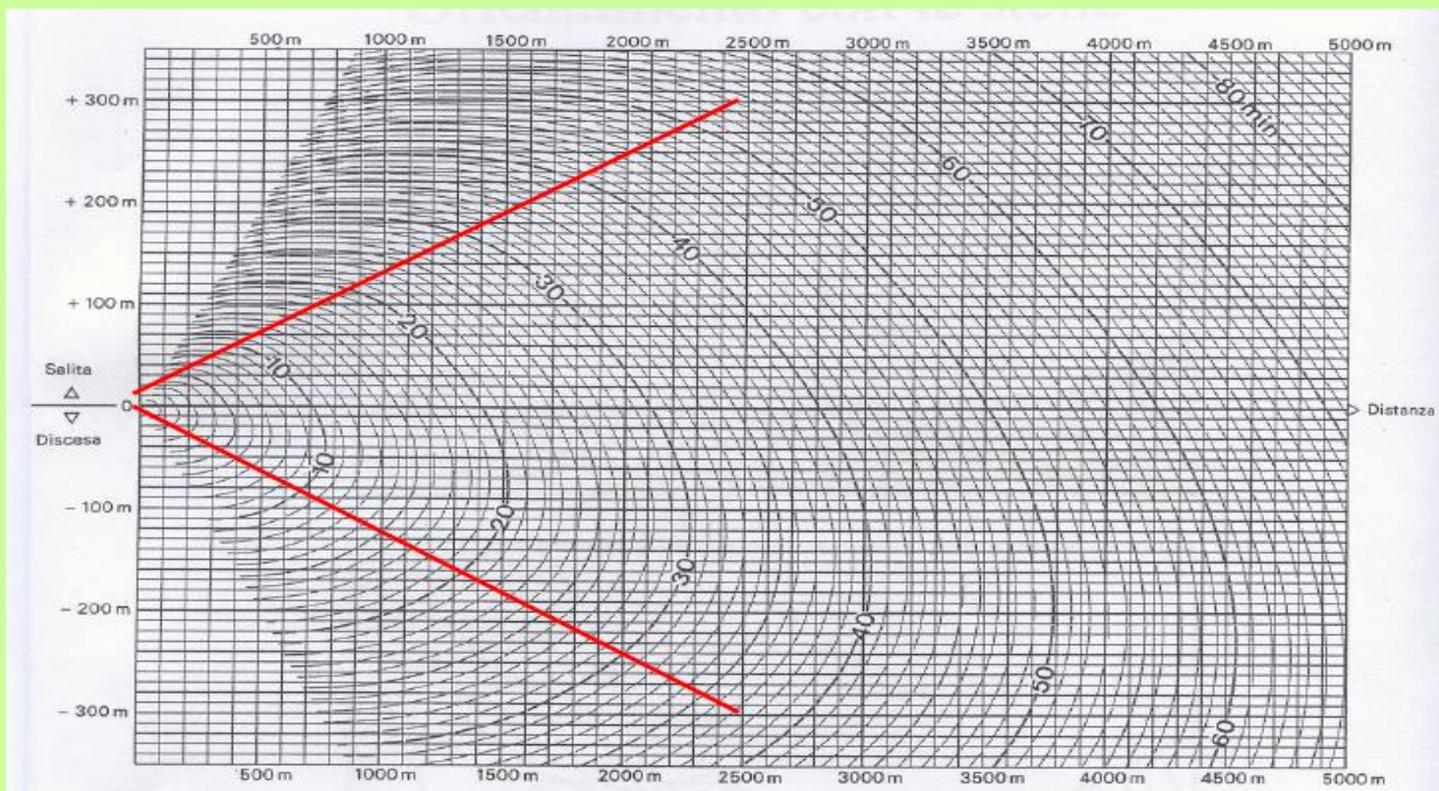
## Sviluppo:

**e' la lunghezza in Km di un sentiero.**



## Tempi di percorrenza

- Salita lunghezza percorso m.2500 Salita dislivello + m.300 = Tempo totale di salita h. 00:55 circa.
- Discesa lunghezza percorso m.2500 Discesa dislivello – m.300 = Tempo totale di discesa h. 00:38 circa.
- Tempo totale di salita + Tempo totale discesa = Tempo totale di percorrenza h. 01:33 circa.

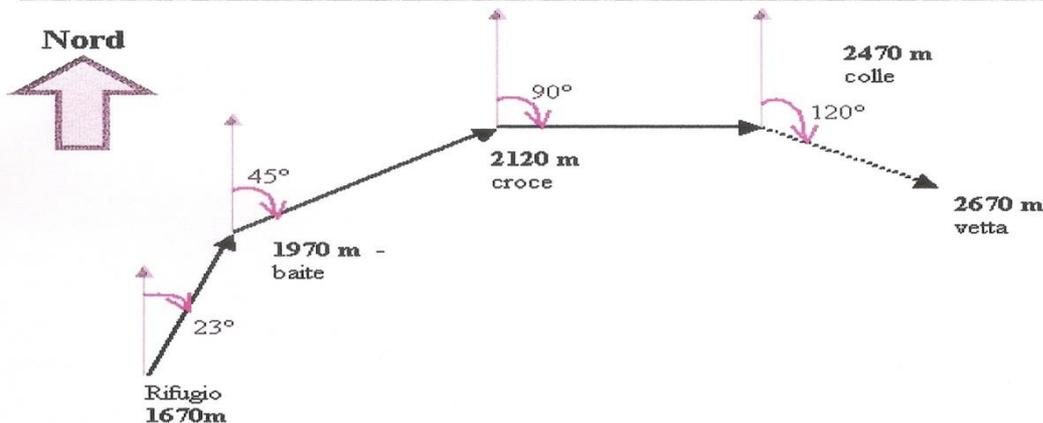




# AZIMUT E SCHIZZO DI ROTTA



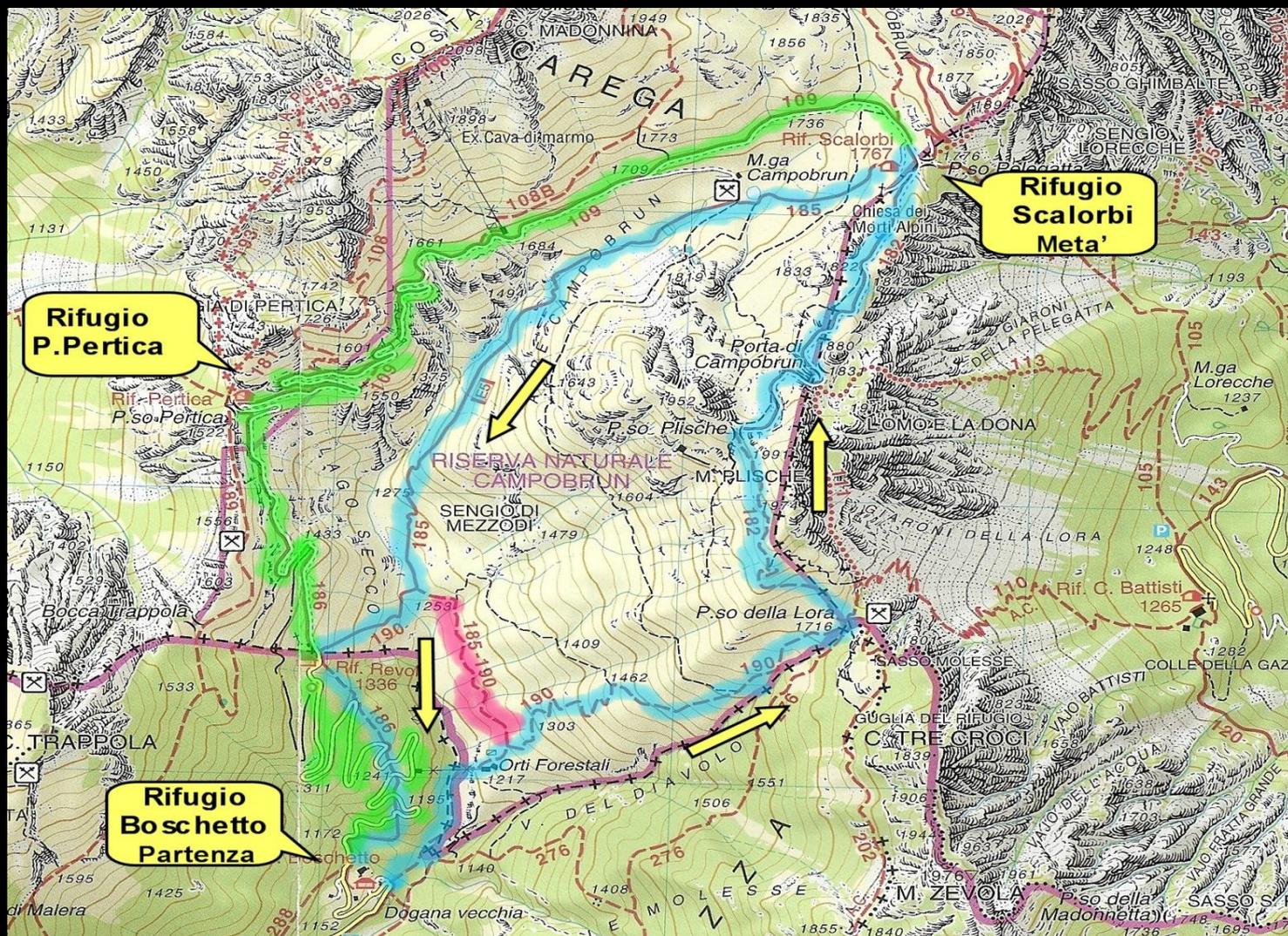
Quota partenza	dislivello	Azimut	lunghezza	pendenza	tempo	Tempo totale	Note
1670 m	300	23°	0,6 km	27° (50%)	50'	50'	baite
1970 m	150	45°	2 km	18° (30%)	50'	1h 40'	croce e pianoro
2120 m	350	90°	1 km	20° (35%)	70'	2h 50'	colle
2470 m	200	120°	180 m	48° (110%)	60'	3h 50'	Cresta a piedi (ramponi)
2670 m			Vetta, eventuale ancoraggio per corda in discesa				



Schizzo di rotta



# Possibili varianti all'itinerario principale e vie di fuga.





# **Filtro Regionale : Condizione**

**Controllo dei Rifugi presenti nell'itinerario:  
sono aperti ? Sono chiusi ?**

## **Aspetti logistici:**

- **Viaggio, spostamenti.**
- **Controllo accesso stradale fino al punto di partenza.**
- **Calcolo del tempo necessario.**

**Informarsi se nella zona e' attivo il 118 o altro soccorso**



# Bollettino Meteorologico

**arpav**  
 Agenzia Regionale per la Prevenzione e Protezione Ambientale del Veneto

## Meteo Veneto

Bollettino del 28 marzo 2018  
 Aggiornamento delle ore 16.00

**Il tempo oggi**

**mercoledì 28 pomeriggio.** Inizialmente sereno o poco nuvoloso, dal tardo pomeriggio nuvolosità in aumento fino a cielo nuvoloso in serata. Precipitazioni in prevalenza assenti, verso sera probabilità bassa (5-25%) di qualche locale e modesto fenomeno sul rilievo e zone limitrofe, con quota neve generalmente a 1500/1700 metri. Temperature massime senza variazioni di rilievo. Venti in quota moderati o tesi dai quadranti occidentali; in pianura inizialmente deboli/variabili, verso sera rinforzo dei venti dai quadranti meridionali su costa e pianura limitrofa.

Temperature (valore medio) 28 marzo						
	BELLUNO	TREVISO	UDINE	TORVIGNA	VERONA	VENEZIA
MAX(C)	4	5	5	5	7	4
MIN(C)	14	14	16	15	13	16

**Il tempo previsto**

**giovedì 29 mattina.** Cielo in prevalenza molto nuvoloso, salvo possibili parziali schiarite al mattino in pianura. Precipitazioni. Al mattino in pianura generalmente assenti, in montagna probabilità medio-bassa (25-50%) per locali e modeste precipitazioni, nevose intorno ai 1400/1600 m. Dal pomeriggio probabilità in aumento fino a medio-alta (50-75%) di precipitazioni da sparse a diffuse. Quota neve intorno a 1600/1800 m. Temperature. Minime in aumento, massime in generale diminuzione. Venti. In pianura in prevalenza deboli da Nord-Est. In quota moderati/tesi dai quadranti occidentali. Mare. Da poco mosso al mattino a mosso in seguito, a tratti anche molto mosso in serata sui settori più settentrionali della costa.

**giovedì 29 pomeriggio.** Cielo in prevalenza molto nuvoloso, salvo possibili parziali schiarite al mattino in pianura. Precipitazioni. Al mattino in pianura generalmente assenti, in montagna probabilità medio-bassa (25-50%) per locali e modeste precipitazioni, nevose intorno ai 1400/1600 m. Dal pomeriggio probabilità in aumento fino a medio-alta (50-75%) di precipitazioni da sparse a diffuse. Quota neve intorno a 1600/1800 m. Temperature. Minime in aumento, massime in generale diminuzione. Venti. In pianura in prevalenza deboli da Nord-Est. In quota moderati/tesi dai quadranti occidentali. Mare. Da poco mosso al mattino a mosso in seguito, a tratti anche molto mosso in serata sui settori più settentrionali della costa.

**venerdì 30 mattina.** In prevalenza molto nuvoloso in montagna, parzialmente nuvoloso in pianura. Precipitazioni. Al mattino probabilità medio-alta (50-75%) di fenomeni sparsi su zone montane, pedemontane e della pianura settentrionale. Nel corso del pomeriggio tendenza ad estensione delle precipitazioni al resto della pianura con probabili locali rovesci. A fine giornata fenomeni in esaurimento sui settori più meridionali, in attenuazione altrove. Limite della neve inizialmente intorno a 1600/1900 m in abbassamento alla sera. Temperature. Minime senza variazioni di rilievo, massime in aumento salvo risultare stazionarie sui settori dolomitici. Venti. Sulla costa rinforzo dei venti di Sirocco fino a risultare moderati, nell'entroterra deboli dai quadranti orientali. In quota moderati/forti da Sud-Ovest. Mare. Da mosso a molto mosso nel pomeriggio.

**venerdì 30 pomeriggio.** In prevalenza molto nuvoloso in montagna, parzialmente nuvoloso in pianura. Precipitazioni. Al mattino probabilità medio-alta (50-75%) di fenomeni sparsi su zone montane, pedemontane e della pianura settentrionale. Nel corso del pomeriggio tendenza ad estensione delle precipitazioni al resto della pianura con probabili locali rovesci. A fine giornata fenomeni in esaurimento sui settori più meridionali, in attenuazione altrove. Limite della neve inizialmente intorno a 1600/1900 m in abbassamento alla sera. Temperature. Minime senza variazioni di rilievo, massime in aumento salvo risultare stazionarie sui settori dolomitici. Venti. Sulla costa rinforzo dei venti di Sirocco fino a risultare moderati, nell'entroterra deboli dai quadranti orientali. In quota moderati/forti da Sud-Ovest. Mare. Da mosso a molto mosso nel pomeriggio.

**La tendenza**

**sabato 31.** In prevalenza molto nuvoloso con precipitazioni anche diffuse già dal mattino con possibile diradamento dei fenomeni sulla pianura centro-orientale e meridionale a fine giornata. Quota neve in calo fino a 1000/1300 m localmente anche a quote inferiori verso sera. Temperature stazionarie o in diminuzione. Rinforzo dei venti di Sirocco sulla costa e da Sud-Ovest in quota.

**domenica 1.** Al mattino residua variabilità con annuvolamenti associati a qualche precipitazione, alternati a schiarite più ampie e frequenti nel pomeriggio. Temperature minime in calo, massime in aumento con valori in linea con la media del periodo. Venti in quota in rinforzo da Nord con probabili episodi di Föhn nelle valli e sulla Pedemontana. In pianura venti da Ovest, a tratti moderati durante le ore centrali.

Previsione: RR

\* Il bollettino viene emesso ogni giorno alle ore 13 con aggiornamenti alle ore 16 e alle ore 9 della mattina seguente. Gli aggiornamenti previsionali si riferiscono alla giornata in corso.

Dipartimento Regionale per la Sicurezza del Territorio  
 Centro Meteorologico di Tezze - Via Manzoni 55, 35037 Tezze (PD) - Tel. 0429581111 - email: cmt.meteo@arpa.veneto.it - Registrazione bollettino: 049 0230399 (Opzione 1)  
 Centro Valanghe di Arabba - Via Preda 5, 32030 Limalungo (BL) - Tel. 0436 755711 / Fax 0436 75019 - email: cva@arpa.veneto.it

**arpav**  
 Agenzia Regionale per la Prevenzione e Protezione Ambientale del Veneto

## Dolomiti Meteo

Bollettino del 28 marzo 2018  
 Aggiornamento delle ore 16.00

**Il tempo oggi**

**mercoledì 28 pomeriggio.** Aumento della nuvolosità fino a cielo molto nuvoloso/coperto, con possibilità di prime deboli precipitazioni dalla serata (50/60%), eventualmente nevose a 1500/1700 m, con limite in lieve abbassamento nella notte. Clima diurno un po' più mita dei giorni precedenti. Intensificazione dei venti sud-occidentali in quota.

Quota 0°C (livello atmosfera h30m)					
giorno	mar	gio	ven	sab	dom
quota	1900	1900	2000	1700	1800

**Il tempo previsto**

**giovedì 29 mattina.** Cielo in prevalenza molto nuvoloso, salvo possibili parziali schiarite al mattino in pianura. Precipitazioni. Al mattino in pianura generalmente assenti, in montagna probabilità medio-bassa (25-50%) per locali e modeste precipitazioni, nevose intorno ai 1400/1600 m. Dal pomeriggio probabilità in aumento fino a medio-alta (50-75%) di precipitazioni da sparse a diffuse. Quota neve intorno a 1600/1800 m. Temperature. Minime in aumento, massime in generale diminuzione. Venti. In pianura in prevalenza deboli da Nord-Est. In quota moderati/tesi dai quadranti occidentali. Mare. Da poco mosso al mattino a mosso in seguito, a tratti anche molto mosso in serata sui settori più settentrionali della costa.

**giovedì 29 pomeriggio.** Cielo in prevalenza molto nuvoloso, salvo possibili parziali schiarite al mattino in pianura. Precipitazioni. Al mattino in pianura generalmente assenti, in montagna probabilità medio-bassa (25-50%) per locali e modeste precipitazioni, nevose intorno ai 1400/1600 m. Dal pomeriggio probabilità in aumento fino a medio-alta (50-75%) di precipitazioni da sparse a diffuse. Quota neve intorno a 1600/1800 m. Temperature. Minime in aumento, massime in generale diminuzione. Venti. In pianura in prevalenza deboli da Nord-Est. In quota moderati/tesi dai quadranti occidentali. Mare. Da poco mosso al mattino a mosso in seguito, a tratti anche molto mosso in serata sui settori più settentrionali della costa.

**venerdì 30 mattina.** In prevalenza molto nuvoloso in montagna, parzialmente nuvoloso in pianura. Precipitazioni. Al mattino probabilità medio-alta (50-75%) di fenomeni sparsi su zone montane, pedemontane e della pianura settentrionale. Nel corso del pomeriggio tendenza ad estensione delle precipitazioni al resto della pianura con probabili locali rovesci. A fine giornata fenomeni in esaurimento sui settori più meridionali, in attenuazione altrove. Limite della neve inizialmente intorno a 1600/1900 m in abbassamento alla sera. Temperature. Minime senza variazioni di rilievo, massime in aumento salvo risultare stazionarie sui settori dolomitici. Venti. Sulla costa rinforzo dei venti di Sirocco fino a risultare moderati, nell'entroterra deboli dai quadranti orientali. In quota moderati/forti da Sud-Ovest. Mare. Da mosso a molto mosso nel pomeriggio.

**venerdì 30 pomeriggio.** In prevalenza molto nuvoloso in montagna, parzialmente nuvoloso in pianura. Precipitazioni. Al mattino probabilità medio-alta (50-75%) di fenomeni sparsi su zone montane, pedemontane e della pianura settentrionale. Nel corso del pomeriggio tendenza ad estensione delle precipitazioni al resto della pianura con probabili locali rovesci. A fine giornata fenomeni in esaurimento sui settori più meridionali, in attenuazione altrove. Limite della neve inizialmente intorno a 1600/1900 m in abbassamento alla sera. Temperature. Minime senza variazioni di rilievo, massime in aumento salvo risultare stazionarie sui settori dolomitici. Venti. Sulla costa rinforzo dei venti di Sirocco fino a risultare moderati, nell'entroterra deboli dai quadranti orientali. In quota moderati/forti da Sud-Ovest. Mare. Da mosso a molto mosso nel pomeriggio.

**La tendenza**

**sabato 31.** Tempo instabile/perturbato con precipitazioni possibili per buona parte della giornata anche se non continue, anche a carattere di rovescio, limite della neve in calo al pomeriggio da 1500/1800 m a 1000/1300 m, anche a quote inferiori verso sera in caso di persistenza dei fenomeni. Clima fresco per la stagione.

**domenica 1.** Fino al mattino nuvolosità piuttosto estesa, con qualche possibile residuo nevicata notturna fino a 800/1100 m. In giornata schiarite sempre più ampie fino sereno o poco nuvoloso al pomeriggio/sera. Clima ventoso e freddo per la stagione in quota, mitigato in parte dal soleggiamento e da possibili condizioni di Föhn nelle valli.

Previsore: G.M.  
 Aggiornamento Dolomiti Neve e Valanghe 28/03/2018

\* Il bollettino viene emesso ogni giorno alle ore 13 con aggiornamenti alle ore 16 e alle ore 9 della mattina seguente. Gli aggiornamenti previsionali si riferiscono alla giornata in corso.

Dipartimento Regionale per la Sicurezza del Territorio  
 Centro Valanghe di Arabba - Via Preda 5, 32030 Limalungo (BL) - Tel. 0436 755711 / Fax 0436 75019 - email: cva@arpa.veneto.it  
 Dolomiti meteo: audio 049 0230399 (Opzione 2)



# Bollettino Meteorologico



Agenzia Regionale per la Prevenzione e Protezione Ambientale del Veneto

## Dolomiti Meteo

Bollettino del 28 marzo 2018

Aggiornamento delle ore 18.00

### Il tempo oggi

mercoledì 28 pom/sera. Aumento della nuvolosità fino a cielo molto nuvoloso/coperto, con possibilità di prime deboli precipitazioni dalla serata (50/60%), eventualmente nevole a 1500/1700 m, con limite in lieve abbassamento nella notte. Clima diurno un po' più mite dei giorni precedenti. Intensificazione dei venti sud-occidentali in quota.

Quota 0°C libera atmosfera h12(m)					
giorno	mer	gio	ven	sab	dom
quota	1900	1900	2000	1700	1800

# Bollettino Meteorologico

## Il tempo previsto

giovedì 29 mattina



Montagna Valli



Attendibilità previsione: Discreta

giovedì 29 pom/sera



Montagna Valli



Attendibilità previsione: Discreta

venerdì 30 mattina



Montagna Valli



Attendibilità previsione: Discreta

venerdì 30 pom/sera



Montagna Valli



Attendibilità previsione: Discreta

giovedì 29. Tempo in peggioramento fino a debolmente perturbato, con cielo molto nuvoloso/coperto e fenomeni più presenti al pomeriggio/sera. Clima diurno fresco. **Precipitazioni.** Fino al mezzogiorno deboli locali (40/50%); al pomeriggio/sera maggiormente diffuse, sempre perlopiù deboli (60/80%), in possibile temporanea attenuazione nella notte; limite delle nevicate in rialzo da 1400/1600 m al mattino a 1600/1800 m al pomeriggio/sera, a quote leggermente inferiori in qualche valle solo in caso di maggiore persistenza dei fenomeni. Da mercoledì sera saranno possibili mediamente 5/15 mm con altrettanti cm di neve fresca oltre i 1800/2000 m.

**Temperature.** Minime in rialzo nelle valli, stazionarie in quota; massime in lieve calo. Su Prealpi a 1500 m min 1°C max 3°C, a 2000 m min -2°C max 0°C. Su Dolomiti a 2000 m min -2°C max 0°C, a 3000 m min -7°C max -6°C.

**Venti.** Nelle valli deboli meridionali; in quota moderati/tesi da Sud-Ovest, a 15-40 km/h a 2000 m, 30-55 km/h a 3000 m.

venerdì 30. Dopo una possibile pausa tra la notte e il primo mattino, il tempo tornerà ad essere nuovamente perturbato con cielo coperto, specie al pomeriggio/sera, quando i fenomeni saranno in intensificazione. Clima diurno fresco per la stagione.

**Precipitazioni.** Nella notte e al primo mattino deboli sparse (40/60%), nevose a 1600/1900 m. Tra il mezzogiorno e il pomeriggio/sera intensificazione dei fenomeni, che risulteranno sempre più diffusi (80/90%) e anche a carattere di rovescio, con limite della neve a 1600/1800 m, temporaneamente anche fino a 1900/2000 m sulle Prealpi, in abbassamento verso sera anche in funzione dell'intensità.

**Temperature.** In rialzo in quota, stazionarie nelle valli. Su Prealpi a 1500 m min 1°C max 5°C, a 2000 m min -2°C max 1°C. Su Dolomiti a 2000 m min -2°C max 1°C, a 3000 m min -8°C max -6°C.

**Venti.** Nelle valli deboli meridionali; in quota tesi/forti da Sud Sud-Ovest, a 20-45 km/h a 2000 m, 40-60 km/h a 3000 m.

# Bollettino Meteorologico

## La tendenza

sabato 31



Attendibilità previsione: Discreta

domenica 1



Attendibilità previsione: Discreta

**sabato 31.** Tempo instabile/perturbato con precipitazioni possibili per buona parte della giornata anche se non continue, anche a carattere di rovescio, limite della neve in calo al pomeriggio da 1500/1800 m a 1000/1300 m, anche a quote inferiori verso sera in caso di persistenza dei fenomeni. Clima fresco per la stagione.

**domenica 1.** Fino al mattino nuvolosità piuttosto estesa, con qualche possibile residua nevicata notturna fino a 800/1100 m. In giornata schiarite sempre più ampie fino sereno o poco nuvoloso al pomeriggio/sera. Clima ventoso e freddo per la stagione in quota, mitigato in parte dal soleggiamento e da possibili condizioni di Föhn nelle valli.

Previsore: G.M.

Aggiornamento Dolomiti Neve e Valanghe 28/03/2018

\* Il bollettino viene emesso ogni giorno alle ore 13 con aggiornamenti alle ore 16 e alle ore 9 della mattina seguente. Gli aggiornamenti previsionali si riferiscono alla giornata in corso

Dipartimento Regionale per la Sicurezza del Territorio  
Centro Valanghe di Arabba Via Pradat,5 32030 Livinallongo (BL), Tel. 0436 755711; Fax 0436 79319 email: cva@arpa.veneto.it  
Dolomiti meteo: addio:049 8239399 (Opzione 2)



# Bollettino Meteorologico

Incidenza del vento sulla temperatura corporea,  
"effetto WIND CHILL".

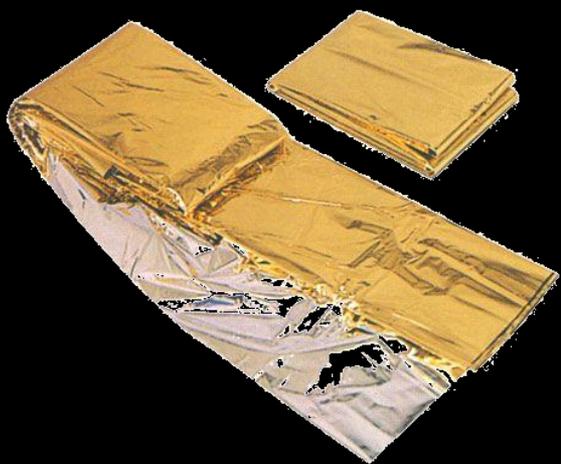
Velocità del vento in (km/h)	0	10	20	30	40	50	60	70	80
Temperatura (°C) dell'aria									
+10	10	8	3	0	-1	-2	-3	-4	-4
+5	5	2	-3	-6	-8	-10	-11	-12	-12
0	0	-3	-9	-13	-16	-17	-19	-19	-20
-5	-5	-8	-16	-20	-23	-25	-27	-28	-28
-10	-10	-14	-22	-28	-31	-33	-34	-35	-36
-15	-15	-19	-29	-34	-38	-41	-42	-43	-44
-20	-20	-25	-35	-41	-45	-48	-50	-51	-52
-25	-25	-30	-42	-48	-53	-56	-58	-59	-60
-30	-30	-36	-48	-55	-60	-64	-66	-67	-68

 Congelamento delle pareti esposte per un'esposizione di circa 30 minuti.

 Congelamento delle parti esposte per un'esposizione di circa 1 minuto.

## Abbigliamento necessario, attrezzatura necessaria sia individuale che collettiva







# **Filtro Regionale : Fattore umano**

## **I PARTECIPANTI**

- **Quanti persone possono partecipare?**
- **Con quale esperienza escursionistica?**
- **Con quali competenze tecniche?**
- **Con quale preparazione fisica?**



# **Filtro Zonale :**

## **OSSERVAZIONE ALLA PARTENZA**

**Valutazione in piena scala: lettura dell'ambiente intorno.  
Il percorso e' chiaro ?**

**Valutazione condizioni meteo,**

**Taratura altimetro, controllo barometro.**

**Controllo attrezzatura individuale, e di gruppo.**

**Gestione dei partecipanti.**



# **Filtro Locale :**

## **DURANTE IL PERCORSO**

**Dettagli del terreno, controllo posizione, verifica itinerario carta-terreno, terreno-carta**

**Controllo evoluzione meteo, controllo tempi di marcia**

**Condizione dei partecipanti, disciplina, attenzione alle situazioni di difficoltà'.**



## ALCUNE INDICAZIONI :

- Partire presto la mattina permette di avere più tempo a disposizione durante la giornata.
- Cercare di restare sempre uniti.
- Dosare le forze dei partecipanti in relazione ai tempi ed all'itinerario.



**-Mai abbandonare o lasciare sola una persona in difficoltà.**

**-Idratarsi e mangiare per bilanciare le energie spese ed essere sempre attivi.**

**-Tenere un comportamento responsabile.**

**-Rimanere sempre attenti e concentrati fino alla fine dell'escursione.**



# **SAPER RINUNCIARE...**



## IN RIFUGIO :

### **Alcune piccole regole:**

- ✓ **Appena arrivati, presentarsi al gestore e prendere in**
- ✓ **consegna le stanze evitando in assoluto l'assalto ai posti letto;**
- ✓ **Concordare le modalità della cena e informare il gruppo (*orario della cena, menù, altro...*);**
- ✓ **Raccomandare e assicurarsi, che tutti salgano nelle camere senza scarponi;**
  
- ✓ **Prima della partenza salutare il gestore e verificare che non vi siano pendenze da sanare.**

# SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO VERONESE



**Grazie dell'attenzione  
Buona Montagna  
a Tutti !**



**MONTAGNA AMICA  
e SICURA**  
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA  
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE