



Sottosezione di Cerchiara di Calabria

ARRAMPICATA SPORTIVA
Falesia Calvario - Cerchiara di Calabria (CS)
Domenica 1 ottobre 2023

Appuntamento: Castrovillari, *Bar Petits Plaisir* ore 8.00; Cerchiara, *Piazzale Antonio De Rasis* ore 8.45; Falesia Calvario ore 9.00.

Viaggio: in auto propria, ottimizzando il numero dei posti e contribuendo ai costi energetici.

Le pareti sono raggiungibili facilmente percorrendo un comodo sentierino.

Pranzo al sacco e da condividere, per chi vuole. Sono disponibili, all'ombra, sedie e tavolini.

Rifornimento d'acqua: disponibile

Attrezzatura di base obbligatoria: abbigliamento comodo appropriato alla stagione e all'attività, scarponcini da trekking o scarpe da avvicinamento, DPI (imbrago, casco, scarpette di arrampicata), corde, rinvii, assicuratore, magnesite, una bottiglietta d'acqua, snack energetici, farmaci personali.

Adesioni: direttamente agli organizzatori entro e non oltre le ore 12.00 di venerdì 29 ottobre.

La partecipazione prevede l'adesione programmata per un numero di posti limitati.

Coordinatori Organizzativi:

- ✓ Antonio Sanginetto 331.7472346 (Sottosezione CAI Cerchiara di Calabria)
- ✓ Luana Macrini 338.9034457 (CAI Castrovillari)

Descrizione: La falesia "calvario" mette a disposizione delle vie di arrampicata di diverso grado di difficoltà, che sono comprese tra il 4° e il 6°.

Sono vie lunghe 10 metri circa e indicate per chiunque voglia avvicinarsi, conoscere e praticare con sicurezza le tecniche di arrampicata (progressione in parete, fare sicura al compagno, da primo da cordata e nel recupero del secondo, esecuzione corrette dei nodi base).

A prescindere dalla difficoltà, ogni itinerario va comunque sempre valutato tenendo presente diversi fattori: il proprio allenamento e la propria esperienza. Le difficoltà non sono estreme e possono essere affrontate con una certa sicurezza.

NOTE IMPORTANTI.

Consenso informato. I soci che desiderano partecipare devono valutare attentamente la propria preparazione fisica, l'equipaggiamento e l'abbigliamento richiesto. La partecipazione all'escursione comporta la conoscenza e l'accettazione integrale e incondizionata del programma proposto e del regolamento escursionistico sezionale (www.caicastrovillari.it).

In caso di posti contingentati la precedenza spetta ai soci in stretto ordine di prenotazione.

È obbligatorio comunicare la propria partecipazione solo ed esclusivamente ai Coordinatori Organizzativi. Si coglie l'occasione per ricordare che questa regola, più volte disattesa dai partecipanti, è sempre valida ed indispensabile al fine di pianificare al meglio le uscite previste in un'attività dove non è possibile dare spazio all'improvvisazione.

I partecipanti s'impegnano a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili designati dalla Sezione organizzatrice.