



Sottosezione di Cerchiara di Calabria

GIORNATA TECNICA DI PALESTRA SPELEO

Caratteristiche delle attrezzature speleo e tecniche di progressione su corda

Falesia Porticelle Acqua Rossa – Cerchiara di Calabria (CS)

26 marzo 2023

Appuntamento: Castrovillari, *Bar Petits Plaisir* ore 8.30; Cerchiara di Calabria (CS) *Fontana Vecchia* ore 9.30.

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

Durata: partenza in mattinata e rientro al pomeriggio.

Pranzo al sacco da condividere: condivisione del pranzo in un piacevole spazio conviviale gustando prodotti semplici e buoni.

Attrezzatura di base obbligatoria: abbigliamento comodo e adatto alla stagione, scarponcini da trekking, guanti sottili da lavoro, una bandana da mettere sotto il casco, casco, una bottiglietta d'acqua, snack energetici, farmaci personali.

E' gradito l'utilizzo di materiali personali ma è possibile fare richiesta, agli organizzatori, dell'attrezzatura.

Adesioni: direttamente agli organizzatori entro e non oltre le ore 21.00 di giovedì 23 marzo.

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

Coordinatori Organizzativi:

- ✓ Luana 338.9034457 (CAI Castrovillari)
- ✓ Giovanni 333.8271599 (Sottosezione CAI Cerchiara di Calabria)

Descrizione itinerario: al centro dell'attività saranno le manovre e le tecniche di progressione su corda, nello splendido contesto della *Falesia Porticelle - Acqua Rossa* di Cerchiara di Calabria.

L'attività in "palestra speleo all'aperto" non richiede particolari doti fisiche, ed è l'occasione per trascorrere una piacevole giornata in compagnia, e provare ad utilizzare l'attrezzatura speleologica su corda.

E' aperta a persone che si avvicinano per la prima volta all'utilizzo delle attrezzature speleologiche e anche a chi, non volendo partecipare direttamente alle esercitazioni in parete, volesse comunque raggiungerci per imparare, ripassare o valutare costruttivamente le manovre che verranno effettuate.

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). All'escursione possono partecipare anche i **NON SOCI** osservando quanto su richiamato e versando, entro il venerdì precedente all'escursione, una quota organizzativa di euro 15,00 (comprensiva di assicurazione per l'uscita del giorno) con comunicazione dei propri dati anagrafici.

In caso di posti contingentati la precedenza spetta ai soci e 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.