

## Racchette in... iscrizione



Quote di partecipazione:

**10,00** euro - adulti

**5,00** euro - giovani fino a 17 anni compiuti

La quota di partecipazione, comprende: l'iscrizione + gadget.

Per iscriversi sarà sufficiente recapitare il modulo di iscrizione (scaricabile dal sito [http://www.racchettegransasso.it/1RacchetteInProgramma/b1\)Iscrizioni.html](http://www.racchettegransasso.it/1RacchetteInProgramma/b1)Iscrizioni.html) ) e la copia del versamento all'indirizzo e-mail:

[info@racchettegransasso.it](mailto:info@racchettegransasso.it)

CAI Sezione dell'Aquila

**entro e non oltre domenica 05 febbraio 2012**

L'iscrizione sarà valida **solo** con l'avvenuto pagamento della quota.

Di seguito le coordinate bancarie per effettuare il bonifico intestato a :

**CAI L'Aquila**

**Banca CARISPAQ SPA sede L'Aquila**

**IBAN: IT 69 M 06040 03601 000000067040**

oppure

**CAI L'Aquila**

**Banco Posta**

**IBAN:IT04 Z076 0103 6000 0001 2726675**

È necessario inviare il modulo compilato in stampatello (caratteri leggibili). Il versamento può anche essere cumulativo, indicando nella causale il nome del referente del gruppo e il numero totale dei partecipanti.

**Entro e non oltre il 5 febbraio 2012 sarà possibile prenotare le racchette da neve al costo di € 10 il paio per gli adulti, e di € 5 per i ragazzi fino a 17 anni.**

**Il ritiro delle racchette avverrà il giorno stesso della manifestazione previa consegna di un documento valido di riconoscimento!!!**

## Racchette in ... attrezzatura



### Le racchette da neve o ciaspole

Le escursioni con le racchette da neve o ciaspole rappresentano la nuova tendenza nell'ambito degli sport invernali. Per decenni sono state il simbolo della fatica e di noiose camminate sulla neve durante il periodo militare. Oggi, grazie all'impiego di materiali plastici ed alluminio, le racchette da neve sono facili nell'uso, versatili, robuste ed economiche. I modelli in circolazione sono tre:

- “*fagiolo*”: con intelaiatura in legno. Utili per brevi escursioni e su terreni pianeggianti. Consigliate agli inguaribili romantici.
- “*canadesi*”: l'intelaiatura è realizzata con un tubo di alluminio e la superficie d'appoggio è in tessuto plastificato. Hanno la punta rialzata e sono dotate di ramponcini. Sono adatte per terreni pianeggianti e con pendenze modeste e in caso di neve profonda.
- “*moderne*”: realizzate in materiale plastico sono robuste e pensate per l'ambiente alpino. Le scarpe vengono inserite in una piastra d'appoggio. Sono dotate di ramponcini e denti affilati. Consentono una buona tenuta sui terreni ripidi e di affrontare la neve dura. La presenza dell'alzatacco consente la risalita di terreni ripidi.

### **I bastoncini**

Il tipo di neve, fresca, dura, o umida e l'altezza del manto nevoso, hanno un ruolo fondamentale nelle escursioni con le ciaspole. I bastoncini sono perciò utili ed in alcuni casi indispensabili per garantire un procedere con passo fermo e sicuro. Per iniziare sono sufficienti i classici bastoncini da sci; meglio però quelli telescopici, regolabili in lunghezza a due o tre scatti che possiamo riporre nello zaino quando non sono necessari. Il piattello o rondella posto all'estremità del bastone deve essere grande.

### Le scarpe

Le scarpe devono essere adatte alle condizioni invernali, di buona qualità e soprattutto comode. Di base si possono utilizzare sia le scarpe da trekking che i classici scarponi da montagna, meglio se impermeabili. Si consiglia di indossare le **ghette**.

### Abbigliamento

La regola è quella di indossare indumenti caldi e funzionali. La **giacca a vento** deve essere impermeabile e traspirante, munita di cappuccio per ripararsi da vento e neve. Sarà utile avere anche un **berretto**. Per i **pantaloni** vanno bene quelli da sci, meglio ancora quelli di sci-alpinismo. Non dimenticare di mettere nello zaino i **guanti** e **pile**.

Per la biancheria si consiglia l'uso di capi realizzati con fibre in grado di lasciare evaporare il sudore.

### Lo zaino

Lo zaino dovrà essere grande a sufficienza, 35-55 litri, per poter contenere l'abbigliamento, il cibo, un termos per la bevanda calda, un piccolo kit di emergenza, **crema da sole** ed **occhiali**, binocolo e macchina fotografica. Utili le fibbie esterne dove attaccare le racchette o i bastoncini.