



INVERNO 2019 - Ciaspolate con le Guide Alpine del Lario e delle Grigie

Condizioni di prenotazione

1. Scegli la tua ciaspolata, indica il numero di partecipanti e specifica se vuoi prenotare anche il pranzo o la cena. Completa infine con i tuoi dati e clicca su INVIA.
2. Una volta ricevuta la tua richiesta, lo staff di Montagne Lago di Como ti invierà una EMAIL per confermarti di aver ricevuto la richiesta.
3. Si accettano prenotazioni entro 2 giorni prima dell'escursione programmata esclusivamente tramite il sito.
4. Le ciaspolate si effettuano con un minimo di 5 partecipanti e con condizioni meteo favorevoli. In caso di mancanza di neve, le escursioni si effettuano comunque a piedi.
5. Due giorni prima dell'escursione, lo staff MLC ti invierà via email la CONFERMA della ciaspolata, i dettagli e i contatti della tua Guida Alpina. In caso di improvviso peggioramento delle condizioni meteo, è possibile che l'escursione sia annullata anche il giorno prima: lo staff di MLC o la tua Guida Alpina ti avviseranno tempestivamente anche al telefono.
6. In caso di annullamento per condizioni meteo sfavorevoli a escursione iniziata, verrà comunque richiesto il pagamento della guida e verrà consegnato un buono per un'altra uscita tra quelle in programma.
7. IL PERCORSO POTRA' ESSERE MODIFICATO IN FUNZIONE DELLE CONDIZIONI AMBIENTALI PER LA SICUREZZA DEI PARTECIPANTI.

Buon divertimento! E non dimenticare di inviarci poi le foto ed il racconto della tua ciaspolata.

CONSIGLI UTILI

Abbigliamento per un'escursione:

- giacca impermeabile, magari anti-vento. Leggera, una volta piegata occupa poco spazio nello zaino.
- Uno pile pesante e uno di medio spessore per vestirsi "a cipolla".
- due magliette sottili, di cui una a maniche lunghe, da tenere a contatto di pelle. Meglio quelle in materiale sintetico e evito quelle in cotone, che si impregnano di sudore, raffreddano, sono pesanti e ci mettono una vita ad asciugare.
- pantaloni lunghi: se si soffre il freddo vanno bene quelli da sci. In alternativa, vanno bene i classici pantaloni da trekking estivi con sotto una calzamaglia e sopra gli antivento, sempre per la regola del vestirsi "a cipolla". No ai jeans e ai pantaloni di velluto che si bagnano.
- calze da trekking.
- Scarponi alti, che proteggono la caviglia, possibilmente in goretex impermeabili.
- Berretto caldo.
- guanti di pile oppure guanti da sci.



INVERNO 2019 - Ciaspolate con le Guide Alpine del Lario e delle Grigne

Materiale per un'escursione:

- zaino di circa 30 litri, comodo e leggero. Utile il coprizaino.
- bastoncini telescopici (o bacchette) sono indispensabili, chi non li avesse può noleggiarli.
- ciaspole. Chi non le avesse può noleggiarle.
- utili le ghette che impediscono di bagnarsi dal ginocchio in giù.
- occhiali e crema da sole, più uno stick per le labbra: più si sale di quota più i raggi UV si fanno micidiali
- una borraccia da un litro: Utili i sali integratori, che aiutano a prevenire la perdita causata dalla sudorazione
- cibo: senza carburante non si procede. Ognuno ha i suoi gusti e preferenze e la scelta se portare panini e cioccolate o barrette energetiche dipende solo da te. L'importante è essere autosufficienti
- kit di pronto soccorso con i farmaci personali. Come accompagnatore porto sempre con me un kit generico con bende, disinfettante, cerotti, analgesici, ma nessuno come te può sapere delle tue necessità in campo medico. Se soffri di patologie particolari (problemi cardiaci, diabete, allergie) ti consiglio di avvisare sempre l'accompagnatore, in modo da prevenire eventuali problemi.
- cerotti per salvaguardare le parti delicate dei piedi (ottimi quelli in carta) o per proteggere le eventuali vesciche (i Compeed sono fantastici)
- carta topografica, bussola, altimetro e binocolo completano la dotazione, ma se vai in giro con un accompagnatore non sono indispensabili
- utile, non costa nulla ed è iper-leggero: porta con te un fischietto. Nel caso ti perdessi, il suono che emette un fischietto per richiamare l'attenzione delle altre persone è 1000 volte maggiore dell'urlo più potente che tu possa far uscire dalla tua bocca
- la macchina fotografica ti aiuterà non solo a conservare i ricordi della gita, ma per esperienza aumenta anche il livello di attenzione e di interesse nei confronti dell'ambiente.