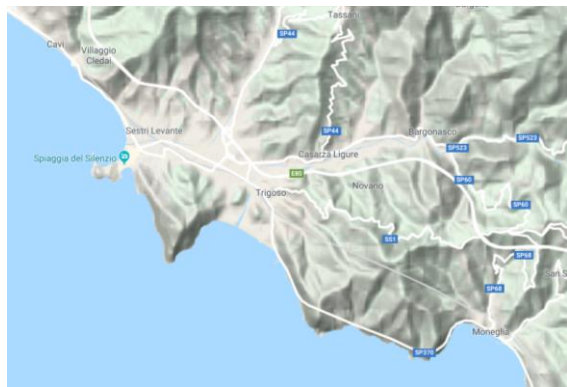




Club Alpino Italiano
SEZIONE DI CHIAVARI
COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE
GITA 01 - 2020



GARA DI REGOLARITÀ A SESTRI LEVANTE



DATA	19/01/2019			DISLIVELLO POSITIVO	300m circa
DIFFICOLTÀ	E	TEMPO IN CAMMINO	circa 2 ore	PARTENZA	8.11
LUOGO DI RADUNO	Stazione di Chiavari	APPUNTAMENTO	8.00	RIENTRO	17.30 circa
VIAGGIO	In treno da Chiavari a Sestri Levante. Munirsi di biglietto per l'andata e il ritorno				
EQUIPAGGIAMENTO	Abbigliamento da escursionismo autunnale: pantaloni lunghi, maglietta a maniche lunghe, <u>pile/maglione</u> , giacca a vento, K-way o mantella da pioggia, <u>scarponcini obbligatori</u> , <u>berretto</u> e <u>guanti</u> , occhiali da sole				
CIBO	pranzo al sacco, 1 borraccia di acqua da 1 litro				
QUOTA RAGAZZI	€ 2,00			QUOTA ADULTI	€ 5,00
<u>I ragazzi non iscritti al Corso di Alpinismo Giovanile devono essere accompagnati da un genitore</u>					
<u>Ragazzi o adulti non soci</u> devono attivare l'assicurazione obbligatoria versando 5€ e comunicando i dati anagrafici all'iscrizione					

La gita è aperta a tutti gli interessati all'Alpinismo Giovanile
 La gita potrà subire variazioni a seconda delle condizioni metereologiche
Dare la propria adesione entro mercoledì 15 gennaio 2020

Responsabili gita	Arianna Prati	333 1419313
	Graziella Canessa	335 800 1024
	Aurelio Berisso	335 562 8159
	Roberto Landò	335 6619913
	Email Email CAI Chiavari	info@caichiavari.it

Descrizione



La gara di regolarità è una camminata su un percorso prestabilito che va compiuto in un tempo prefissato. **Non è una gara di velocità:** chi corre come la lepre probabilmente verrà penalizzato tanto quanto chi va lento come la tartaruga. Solo chi tiene un passo regolare ha la possibilità di vincere.

Il percorso sarà comunicato subito prima della partenza. Ai partecipanti verrà data una cartina con evidenza del percorso e lungo il tragitto saranno posizionati cartelli in prossimità dei bivi. Si tratta di sentiero ben segnato (livello E) con un dislivello positivo di circa 300m ed uno sviluppo di circa 5Km.

I partecipanti saranno divisi in **squadre** di due ragazzi, che percorreranno il sentiero in autonomia. Alle squadre con ragazzi minori di 14 anni verrà associato un adulto, che i ragazzi dovranno aiutare nel percorso e su cui dovranno vigilare attentamente.

Le squadre partiranno separatamente, ad intervalli di 2 minuti. La **classifica** sarà basata sulle penalità accumulate nel percorso. Infatti, ogni minuto di ritardo o di anticipo sul tempo prefissato costituisce un **punto di penalità**. Inoltre, saranno istituiti lungo il percorso alcuni **punti di controllo**; anche il passaggio in ritardo o in anticipo presso questi punti sarà sanzionato con penalità. La posizione dei punti di controllo ed il tempo di transito con zero penalità non sono noti ai concorrenti, al fine di stimolare la ricerca di un passo regolare.

Saranno premiati i ragazzi delle prime tre squadre, cioè di quelle che avranno tenuto il passo più regolare accumulando meno penalità. In caso di pari numero di penalità perde la squadra che ha la più alta penalità sul singolo passaggio, intermedio o finale.

È **fatto tassativo divieto ai concorrenti** di mangiare corbezzoli lungo il percorso. È tuttavia consentito raccoglierne (max 1 cestino a squadra, solo frutti maturi e sani) qualcuno da consegnarsi ai responsabili di gita ed agli addetti al percorso.



Il prelibato corbezzolo



Il cestino omologato