

REGOLAMENTO TRA CIELO E TERRA

Prima di prendere parte a qualsiasi escursione:

- Consulta la relativa scheda tecnica e verifica se le tue capacità fisiche (grado di allenamento) e tecniche (capacità di movimento su terreni particolari e capacità di utilizzo di eventuale attrezzatura) ti consentono di compiere l'escursione in sicurezza e autonomia, tenendo anche presente che, a causa dei tuoi limiti, potresti rappresentare un pericolo anche per gli altri componenti del gruppo;
- Equipaggia lo zaino in funzione della tipologia di escursione nonché del periodo dell'anno in cui essa si svolge, tenendo presente che in quota le condizioni climatiche e meteorologiche possono cambiare repentinamente e improvvisamente. Nella scheda tecnica trovi sempre l'elenco dell'equipaggiamento richiesto, o comunque puoi visionarlo nell'apposita sezione di questo sito. E comunque vale sempre la regola "meglio avere un pezzo in più che uno in meno".
- Controlla di avere preso cibo ed acqua a sufficienza, sia in funzione delle tue necessità sia dell'impegno fisico richiesto dall'escursione, preferendo cibi veloci da assimilare e che rendono disponibile subito molta energia (zuccheri semplici, carboidrati) quali ad esempio frutta secca, miele, cioccolato. Meglio invece non abusare degli integratori alimentari perché il loro utilizzo prolungato e continuativo può provocare danni alla salute specie a carico dei reni.
Per quanto riguarda l'acqua, considera che può capitare spesso di non trovarla disponibile durante l'escursione (controlla sempre le annotazioni riportate nella scheda tecnica) e che, sia a causa della temperatura che dell'altitudine, nonché per lo sforzo compiuto, potresti consumarne molta. La quantità da portare varia da soggetto a soggetto ma di norma, almeno durante le giornate estive e in escursioni lunghe ed assolate, è bene averne almeno 1,5/2 litri. D'inverno preferire bevande calde come il thé o il caffè d'orzo. Tieni in considerazione che più si sale in alto e più il corpo si disidrata anche senza accorgersene ed è bene quindi mantenere sempre un'ottima idratazione, bevendo anche quando non se ne ravvisa il bisogno.

Chiunque decide di prendere parte alle escursioni organizzate da 'TRA CIELO E TERRA' lo fa in piena consapevolezza e autonomia perché accetta ed è a conoscenza che:

1. chi propone ed organizza le escursioni/trekking non è un professionista abilitato, anche se da molti anni frequenta la montagna, ma lo fa nel puro spirito di amicizia e di condivisione e pertanto non riceve alcun compenso in denaro o in altra forma; pertanto ciascun partecipante (organizzatore compreso) è consapevole di doversi assumersi la piena responsabilità (civile e penale) riguardo alle eventuali colpe per lesioni fisiche subite, anche gravi, a causa di incidenti che possono capitare durante l'escursione, qualora questi siano frutto di una personale negligenza o presa d'iniziativa, della inosservanza delle basilari regole con cui ci si deve muovere in montagna, o siano causati da imprevedibili circostanze legate alla pericolosità oggettiva dell'ambiente montano.
2. La frequentazione ad ogni singola escursione va esaminata in funzione delle personali capacità fisiche e tecniche, avendo preventivamente preso conoscenza del grado di impegno fisico richiesto e delle difficoltà previste durante la stessa secondo quanto riportato dalla relativa scheda tecnica (consulta anche [scala delle difficoltà](#)).
3. Il percorso dell'escursione, nonché l'escursione stessa, può subire modifiche anche in loco (fino al suo annullamento) in funzione sia delle condizioni meteorologiche che delle imprevedibili e non sicure condizioni del sentiero. Ogni decisione di variazione del percorso verrà presa possibilmente in accordo tra tutti i partecipanti. Qualora le opinioni discordanti non portino ad una soluzione unanime, l'organizzatore si riserva la facoltà di indirizzare l'opinione del gruppo verso la soluzione più ragionevole in termini di sicurezza di tutto il gruppo. Se, nonostante ciò, si rilevassero ulteriori discordanze tra i partecipanti, è data facoltà a ciascuno di decidere autonomamente e responsabilmente circa le proprie intenzioni, aggregandosi agli eventuali altri partecipanti aventi la sua stessa volontà.
4. Qualsiasi eventuale spesa prevista durante l'escursione/trekking (vitto e alloggio, mezzi pubblici) sono gestite unicamente da ciascun partecipante e nulla è dovuto all'organizzatore. In caso di utilizzo di mezzi privati sulle lunghe distanze è auspicabile la suddivisione delle spese (carburante e pedaggio) tra gli occupanti del veicolo.
5. L'adesione a ciascuna escursione/trekking va data nei modi e nei tempi indicati nella scheda tecnica o negli avvisi che compaiono direttamente sul sito o sugli eventi pubblicati nel [gruppo Facebook](#).
6. Chi si presenta al punto di ritrovo dell'escursione/trekking sprovvisto di adeguato abbigliamento ed equipaggiamento potrebbe non essere ammesso all'escursione/trekking, ovvero, l'eventuale decisione personale di partecipare pur sprovvisto di adeguata attrezzatura comporta l'accettazione delle responsabilità personali già sopra menzionate riguardo ai possibili danni e/o lesioni fisiche per sé e per terzi direttamente o indirettamente causati dalla mancanza dei suddetti requisiti.

DICHIARAZIONE DI PRESA VISIONE E ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

Io sottoscritto/a _____ nato/a il _____
a _____, residente a _____ in via
_____, avente carta d'identità/patente di guida
n° _____ rilasciata il _____ da _____,

DICHIARO

di aver preso visione dell'intero documento denominato "Regolamento Tra Cielo e Terra"
e di condividerne nonché accettare integralmente tutti i suoi contenuti, scagionando
l'organizzatore da qualunque responsabilità civile e/o penale per fatti e danni psico/fisici
da me eventualmente subiti durante le escursioni non direttamente imputabili alla
condotta e/o imperizia dell'organizzatore stesso.

In fede per accettazione

Data _____

I dati personali forniti a "Tra Cielo e Terra" verranno trattati nel rispetto della privacy ai sensi dell'art. 3 della Legge 675/1996 al solo scopo per il quale ti sono stati richiesti.