

# IMPORTANTE!

Per poter partecipare a qualsiasi delle escursioni/trekking proposte (*vedi calendario annuale*) devi leggere ed accettare il **REGOLAMENTO** in ogni suo punto, compilando e sottoscrivendo (*firma leggibile*) in ogni sua parte l'apposita DICHIARAZIONE che puoi scaricare a [questo link](#).

Essa va fatta pervenire in formato elettronico all'amministratore del sito: stampala, compilala, firmala poi scansionala e inviala al [seguinte indirizzo](#). La Dichiarazione ha validità fino al permanere della tua registrazione su questo sito o nel [gruppo chiuso Facebook](#).

---

**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:**

- 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 quindi non riceve compensi 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 sia di una personale negligenza o presa d'iniziativa che dell'inosservanza delle basilari regole con le quali ci si deve muovere in montagna, o anche se questi siano causati da imprevedibili e imponderabili circostanze legate alla pericolosità oggettiva dell'ambiente montano.
- 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](#)*).

- 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 impreviste 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 per 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, sia aggregandosi agli eventuali altri partecipanti aventi la sua stessa volontà, sia optando per proseguire da solo.
- qualsiasi eventuale spesa prevista durante l'escursione/trekking (*vitto e alloggio, mezzi pubblici*) è gestita 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.
- l'adesione a ciascuna escursione/trekking va data nei modi e nei tempi indicati nella scheda tecnica oppure negli avvisi che compaiono direttamente sul sito o sugli eventi pubblicati nel [gruppo Facebook](#).
- 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.

---

## 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.

**[SCARICA LA DICHIARAZIONE DA RESTITUIRE](#)**