

# Regolamento delle escursioni dell'Associazione Marco Mascagna

La Marco Mascagna organizza ogni anno un programma di escursioni mensili.

**Le escursioni sono aperte a tutti, ma prima di partecipare devi leggere e accettare il seguente regolamento.**

**Andare in montagna non è come fare una passeggiata:** se l'escursione non è alla portata delle tue forze o capacità, se le scarpe non sono adatte, se l'abbigliamento è inadeguato si possono determinare problemi non solo per il singolo ma per tutti i partecipanti. Per questo, **prima di partecipare all'escursione, leggi attentamente le caratteristiche**, in particolare il **dislivello, la durata, la lunghezza e la difficoltà del percorso**, per vedere se è adatta alle tue capacità e quale equipaggiamento è necessario, perché **tu solo sei responsabile di te stesso e, al tempo stesso, non devi mettere in difficoltà le altre persone che partecipano all'escursione.**

Come puoi mettere in difficoltà gli altri? Non mantenendo la loro stessa andatura e prolungando così i tempi di percorrenza; avendo un "incidente" che costringe a "fuori programma" alcuni o tutte le persone del gruppo ecc.

Per noi è **indispensabile:**

- 1) **non avere controindicazioni mediche** per questo tipo di attività. Per questo è bene **fare periodicamente una visita medica** e gli accertamenti consigliati dal medico (**elettrocardiogramma, prova da sforzo, spirometria ecc.**)
- 2) **calzare scarpe da trekking**. Le scarpe da trekking sono indispensabili perché hanno una suola che ha una buona presa anche su suoli in forte pendenza, su rocce bagnate, su terreni fangosi; perché sono impermeabili, ma hanno una buona capacità di traspirazione, quindi permettono di avere il piede asciutto sia se si è costretti a camminare nella neve, su foglie bagnate o se si è colti dalla pioggia, sia se l'escursione è molto lunga e fa caldo e il piede suda; perché hanno una calzata confortevole anche se si cammina per varie ore; perché hanno una suola spessa che non fa sentire le asperità del percorso quali pietre, pietrisco, rocce aguzze ecc. Per il tipo di escursioni che noi facciamo vanno solitamente bene le **scarpe da trekking di media altezza** (quindi non alte come gli scarponi, ma che proteggano i malleoli e sostengano un poco la caviglia). **In alcune escursioni sono invece consigliate quelle alte** (quindi se pensi di partecipare anche a quelle più impegnative comprati quelle alte che vanno bene sempre). **Non mettere mai scarpe appena comprate per escursioni lunghe**, perché non sai se ti faranno male e poi perché spesso la scarpa si deve adattare al piede; **non mettere mai scarpe vecchie che non si usi da molto tempo**, perché la suola rischia di staccarsi dalla tomaia.
- 3) **usare calzettoni da trekking**. I calzettoni da trekking sono antiabrasione e a spessore differenziato per impedire il formarsi di vescicole e irritazioni, sono più confortevoli delle calze da ginnastica per camminare a lungo, sono traspiranti. Se il percorso prevede attraversamenti di corsi d'acqua portare un paio di calzettoni di ricambio.
- 4) **vestirsi a cipolla** (t-shirt in tessuto traspirante, camicia di flanella, maglione caldo ma leggero, giacca impermeabile), perché in salita si avrà anche molto caldo (ecco perché t-shirt), ma da fermi si può avere freddo.
- 5) **avere uno zaino** per mettere i vestiti che non indosserai mentre cammini, per portare l'acqua e la colazione. **Non riempire lo zaino di cose non indispensabili perché è fatica sprecata.**

Le nostre escursioni sono anche **un momento conviviale e di fraternità**, un'occasione per stare insieme, **scambiare idee e per conoscere l'Associazione Marco Mascagna, le sue attività e i suoi soci (ti invitiamo a visitare la nostra pagina facebook e il nostro sito [www.giardinodimarco.it](http://www.giardinodimarco.it))**. Per noi non è importante solo arrivare sulla cima di una montagna o fare tutto l'itinerario programmato, ma anche **stare bene insieme, godere del paesaggio, essere sereni e rilassati.**

Gli spostamenti avvengono **con auto propria o con mezzi pubblici**. **Chi ha l'auto ospita chi ne è sprovvisto**. Anche per questo per partecipare **devi prenotarti inviando una mail da una casella di posta che non sia gmail (perché gmail non accetta i nostri messaggi) a [mail@giardinodimarco.it](mailto:mail@giardinodimarco.it) entro il venerdì precedente la data dell'escursione indicando il numero di cellulare e se si dispone di auto o no.**

Il programma può subire cambiamenti che saranno comunicati solo ai soci della Marco Mascagna.

**L'Associazione e chi guida l'escursione sono esonerati da qualsiasi tipo di responsabilità, in quanto chi partecipa se ne assume la responsabilità.**