



# CAI Sezione ALMESE

**Sabato  
9 Gennaio  
2016**

GITA SOCIALE

TRAIL RUNNING

## MONTE MUSINÈ

**Da quest'anno il CAI Almese inserisce nel proprio calendario anche gite di Trail running.**

**Un appuntamento con cadenza mensile, a partire da uscite di 2/3 ore nei mesi invernali per finire con uscite estive in alta montagna che impegneranno tutto il giorno.**



Prima uscita sabato 9 gennaio sulle pendici del Musinè.  
Partenza alle ore 9.00 dalla piazza Comba di Rivera di Almese (ritrovo 15 minuti prima).

Le pendici del Musinè offrono una varietà di sentieri e piste forestali che rappresentano il terreno ideale per l'allenamento invernale, o per quando si ha poco tempo a disposizione.

L'occasione è perfetta per chi corre in montagna e vuole condividere un allenamento o per chi vuole provare ad avvicinarsi alla disciplina.

Percorreremo i sentieri meno conosciuti per un allenamento di non oltre 3 ore (10-15Km e 800D+ max).

Il percorso sarà scelto in base alle condizioni (neve, fango ecc) e in base alle capacità dei partecipanti.

Se le condizioni meteorologiche dovessero proprio essere proibitive la gita sarà rimandata alla settimana successiva.

Due riflessioni sull'argomento:

La corsa in montagna esiste già da parecchio tempo, intesa sia come pratica personale che come disciplina di competizione, anche a livello internazionale.

Da un po' di anni si parla (e si pratica) anche di Trail, nato inizialmente come "Escursionismo veloce", ora si definisce anche lo "Speed Hiking", "Mountain Running" ecc.

Tutte "sfumature" dello stesso concetto che sta alla base di ciò, ovvero andare alla ricerca di maggiore velocità e "leggerezza" nell'affrontare la montagna. Perché è bello dimezzare i tempi "standard" nella salita, è bello correre in discesa saltellando sulle rocce, ed è da sempre considerato un fattore avvantaggiante sulla sicurezza poter "chiudere" una gita in meno tempo.

Ovviamente la discussione spesso si sposta anche verso gli "estremi" della pratica, si criticano le enormi distanze e dislivelli affrontati nelle competizioni nonché la riduzione ai minimi dei materiali che ci si porta appresso (dalle scarpe al vestiario ecc). Io credo che la cosa principale in questa pratica sia mantenere vivo in primis l'amore (e il rispetto) per la montagna, e poi nello specifico bisogna andare alla ricerca di quel benessere del corpo e dell'anima che solo la corsa ti sa regalare. Non ultimo cercare sempre di affrontare una gita / trail nelle massime condizioni di sicurezza.

E nello specifico dell'attività proposta dal CAI Almese:

questa può essere l'occasione perfetta per chi vuole iniziare.

può essere adatta a chi già fa escursionismo, ha un buon allenamento per questa pratica e vuole iniziare ad "aumentare i ritmi".

Può essere adatta a chi corre già su strada e vuole avvicinarsi alla montagna

Può essere l'occasione, per chi già fa trail (o corsa in salita) per fare allenamento in gruppo e/o scambiarsi nuovi percorsi.

## INDICAZIONI GENERALI GITA

- A chi è rivolta:** Runner / Escursionisti anche non esperti
- Attrezzatura:** Abbigliamento comodo da corsa / escursionismo adatto alle temperature del periodo. Scarpe da trail. Zaino con riserva d'acqua, eventuali barrette / gels energetici.
- Per partecipare** La partecipazione alla gita è libera e aperta a tutti. E' sufficiente prenotare la gita, contattando i referenti, **entro il mercoledì precedente alla gita**. Per i NON soci CAI è necessario versare quota assicurativa di € 8,00 (a persona). **ATTENZIONE:** Mercoledì 6 Gennaio la sede CAI sarà chiusa. Prenotare esclusivamente via email o telefono

**Referente gita :**

**Luca MONTABONE cell. 333 233 43 18**

**[gite@caialmese.it](mailto:gite@caialmese.it)**

**Club Alpino Italiano**

**Sezione di Almesè**

**Via Roma, 4**

**10040 – Almesè (TO)**

**[www.caialmese.it](http://www.caialmese.it)**

**[www.facebook.com/CaiAlmese](https://www.facebook.com/CaiAlmese)**

**[info@caialmese.it](mailto:info@caialmese.it)**

### TESSERAMENTO CAI 2015

- Soci Ordinari	€ 43,00
- Soci Familiari (maggiorenne convivente con socio ordinario)	€ 22,00
- Soci Juniores (dai 18 ai 25 anni)	€ 22,00
- Soci Giovani (età inferiore a 18 anni)	€ 16,00
- Dal secondo Socio Giovane	€ 9,00
- Ammissione nuovi Soci	€ 4,00

**Prossime gite:**

**13 Febbraio: Seconda uscita Trail Running. Località da definire in base alle condizioni**

**28 Febbraio: Escursione con le ciaspole. Località da definire. In collaborazione con il CAI Intersezionale**

**2 Aprile: Tecniche e manovre su roccia. Località da definire. Scuola Carlo Giorda**