

# ASSOCIAZIONE PER L'AIUTO AI GIOVANI DIABETICI



"Carlo Fasulo" Onlus (D.P.G.Reg. n° 4660/94-8/11/1994)  
agdnovara@gmail.com - www.agdnovaraonline.it  
Via Monteverdi 7, 28100 Novara - 0321.626364



**6/7 settembre 2014**

**Ossola**

**S. Domenico-Alpe Veglia**



*Agd Novara in collaborazione con il CAI – Sezione di Novara, organizza due giornate di trekking all'Alpe Veglia: un sentiero in mezzo alla natura del Parco Naturale Alpe Veglia e Alpe Devero proposto a giovani e adulti con diabete a partire dai 10 anni di età, per consolidare l'importanza dell'equilibrio Terapia – Alimentazione – Sport.*

## **OBIETTIVI GENERALI**

L'obiettivo principale é quello di educare le persone con diabete ad una corretta ed autonoma gestione della malattia, per migliorare la qualità della loro vita e dimostrare che con un'opportuna preparazione teorico-pratica-fisica, con la consapevolezza del rispetto delle regole che richiede la cura del diabete, si può affrontare l'attività giornaliera ordinaria e soprattutto la possibile attività straordinaria con serenità e sicurezza senza privarsi di nulla.

# PROGRAMMA

**PARTENZA DA NOVARA ORE 07.30**

**Ritrovo presso il casello Autostradale Novara- Ovest (Agognate)**

**RITROVO A SAN DOMENICO ALLE ORE 09.30**

**PARTENZA:** S. Domenico m. 1420

**DESTINAZIONE:** Alpe Veglia m. 1761

**DISLIVELLO:** in salita m. 441

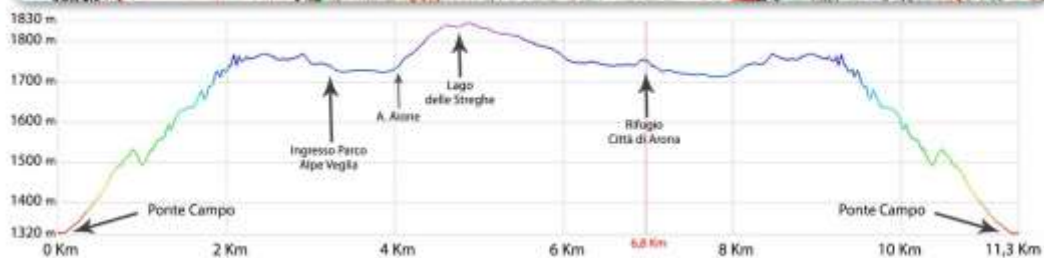
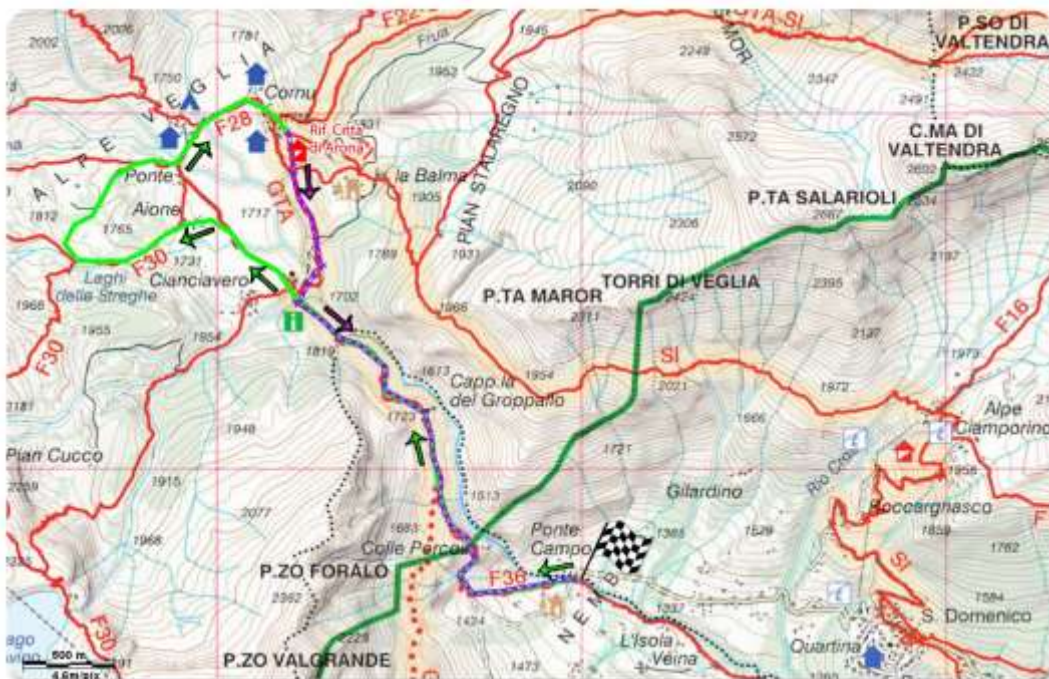
in discesa m. 100

**DIFFICOLTA':** E

**TEMPO COMPLESSIVO:** h. 2.30'

**ABBIGLIAMENTO:** trekking

## SCHEMA PLANIMETRICO



## Itinerario giorno 6 settembre

L'Alpe Veglia è un paradiso per gli amanti della natura e della tranquillità, immerso in un verde paesaggio appena sfiorato dall'uomo, con possibilità di passeggiate ed escursioni ad ogni livello di difficoltà.

Il percorso tradizionale segue l'antica strada mulattiera che da S. Domenico conduce alla piana del Veglia. Oltrepassato l'abitato di San Domenico (m 1420 s.l.m.) la strada asfaltata trattorabile scende lentamente, sfiorando prima le case di Quartina e poi inoltrandosi nei pascoli e boschi di Nembro. Giunti a Ponte Campo (m 1320 s.l.m.) termina la strada asfaltata e si attraversa il torrente Cairasca, portandosi così sul versante destro (orografico) della valle.

Proseguendo dritto per la strada sterrata, in lenta salita si attraversa un rado bosco di larici e poco dopo si raggiunge la sbarra che limita l'accesso ai soli mezzi fuoristrada autorizzati. La strada inizia ora a salire rapidamente con una serie di secchi tornanti, fino ad affacciarsi sulla sottostante profonda vallata del torrente Cairasca. Segue ancora un'altra salita e qualche tornante e finalmente si arriva alla Cappella del Groppallo (m 1723 s.l.m.). Dal Groppallo si prosegue in falsopiano, costeggiando la stupenda e grandiosa forra scavata dal torrente che scorre un centinaio di metri più in basso. L'ambiente è severo e selvaggio: davanti s'intravedono già le cime di Veglia, mentre alle spalle si ha una bella vista sul gruppo del Cistella e sulla conca di Nembro. Si raggiunge poi un muretto in pietra con una croce ed un cancello in legno delimitante il territorio dell'Alpe Veglia (qui è presente un'area di sosta con alcuni tavoli e panche in legno). Proseguendo si incontra sulla sinistra la casa La Porteia e subito dopo aver oltrepassato il ponte in pietra si raggiunge un bivio, o meglio la strada che percorre ad anello tutta la piana dell'Alpe Veglia; girando a destra si raggiungono gli abitati La Balma e Cornù. Dopo aver superato un piccolo dosso si può finalmente ammirare l'Alpe Veglia in tutta la sua bellezza! Improvvisamente la stretta ed angusta valle si apre nella verde piana racchiusa dalle cime che le fanno corona. A sinistra su una piccola altura c'è il caratteristico abitato di Cianciavero, mentre a destra si trova la chiesa dell'Alpe intitolata a San Giacomo.

Il rifugio città di Arona (1769 m), dove ceneremo e dormiremo, è situato nel cuore della piana dell'Alpe Veglia e si raggiunge in falsopiano.



Qui giunti si può godere di una magnifica vista sul Monte Leone, che con i suoi 3553 m di altezza rappresenta la cima più alta delle Alpi Lepontine e la cui parete sud orientale si eleva per 1200 metri, quasi a picco sull'Alpe Veglia.

Tutt'intorno al limitato pianoro s'arrampica, in successive, scoscese bastionate, un'imponente chiostra montuosa su cui corrono lo spartiacque principale delle Alpi e il confine tra Italia (provincia del VCO) e la Svizzera (Cantone Vallese).

Ne fanno parte la Cima di Valgrande (2856 m), la cresta frastagliata del Pizzo Terrarossa (3246 m) e la superba mole del Monte Leone (3552 m), a forma di trapezio.

I corsi d'acqua scendono scrosciando verso il piano e formano, a tratti, belle cascate.



## **Itinerario giorno 7 settembre**

Proseguiremo per il Lago delle Streghe (1840 m) e rientreremo in Rifugio per il pranzo.

Nel pomeriggio ci dirigeremo verso il parcheggio per il rientro, previsto .



## **FIGURE PROFESSIONALI COINVOLTE**

4

Medici, Dietisti con specifica preparazione in ambito diabetologico pediatrico e dell'adulto ed infermieri professionali si occuperanno della formazione dei ragazzi nell'autogestione del diabete. Operatori specializzati AGD con gli accompagnatori di alpinismo giovanile del CAI seguiranno i ragazzi durante tutte le attività educative, sportive e animative programmate, allo scopo di sviluppare la capacità di affrontare in modo adeguato l'impegno che esse richiedono, condividendo con i compagni questa esperienza. Il programma prevede la conoscenza della condizione diabetologica e la sua autogestione.



## **COSTI e MODALITÀ D'ISCRIZIONE SOCIO AGD**

*Il costo per tutti i soci in regola con il pagamento della quota associativa sarà di € 50,00 e le modalità di pagamento sono:*



e inoltrando la scansione della ricevuta dell'avvenuto pagamento unitamente al modulo allegato debitamente compilato e sottoscritto alla mail dell'associazione: [agdnovara@gmail.com](mailto:agdnovara@gmail.com) o inviandolo ad AGD NOVARA, via Monteverdi 7 – 28100 NOVARA.

## **ENTRO E NON OLTRE IL 25 LUGLIO 2014**

*La quota di partecipazione sarà l'unica spesa che i partecipanti dovranno sostenere; coprirà TUTTO il costo dei due giorni (pensione completa in rifugio, doccia, sacco lenzuolo, assicurazione ed iscrizione al CAI).*

*Il tesseramento CAI obbligatorio che durerà un anno e vi darà diritto di partecipare all'attività di sezione a voi più vicina.*



## NOTE

I partecipanti dovranno portare il pranzo al sacco per il primo giorno, il materiale necessario alla somministrazione della terapia, eventuale sacco lenzuolo e abbigliamento consono allo svolgimento dell'attività di trekking.

**N.B.** Il modulo d'iscrizione con fototessera, comprensivo della dichiarazione liberatoria di responsabilità e corredato di copia del bonifico bancario, deve essere inviato via e-mail a: [agdnovara@gmail.com](mailto:agdnovara@gmail.com).

**In caso di omissione di documenti (modulo, liberatoria, copia del bonifico) l'iscrizione sarà ritenuta non valida.**

### **INFO UTILI ed INDISPENSABILI per vivere al meglio il Trekking**

**Si ricorda che i posti sono limitati (25 venticinque ragazzi)**, pertanto faranno fede la data di effettuazione del bonifico e le necessità indicate dal centro diabetologico di provenienza. Si prega di contattare il proprio diabetologo per confrontarsi sull'impostazione di eventuali modifiche da apporre alla terapia già dalla sera prima; inoltre si chiede la massima puntualità nei luoghi di ritrovo per partenza e rientro. Saranno comunicati in seguito i riferimenti telefonici per il preciso punto di raggruppamento.

Ogni partecipante deve portare con sé tutto l'occorrente per le proprie terapie ed i cambi necessari e/o indispensabili (aghi, tappi, set di cambio micro ecc.); qualora affetto da celiachia si prega di portare con sé pasta e pane necessari per i pasti da consumarsi durante tutto il soggiorno.

Ogni partecipante è libero di portare le proprie attrezzature per le attività che svolgeremo. Visto che le attività si svolgeranno in ambiente montano in periodo tardo estivo, si consiglia di organizzare il "bagaglio" come segue:

**Nello Zaino...** deve essere uno zaino leggero, robusto per escursioni giornaliere deve avere una capacità massima di 30 litri con dentro almeno...

- giacca a vento (meglio a "guscio" leggera e comprimibile)
- un capo in pile + k-way
- borraccia almeno da 1 litro
- pranzo al sacco (solo per il primo giorno)
- coltellino multiuso (non indispensabile)
- Berretto con visiera ed occhiali da sole
- Ricambio intimo (calze + mutande + due t-shirt di ricambio)
- uno/due sacchetti di plastica sul fondo (per i rifiuti e per impermeabilizzare)
- kit per igiene personale + asciugamano possibilmente in microfibra
- Kit medico per controllo e terapie personali
- Eventuale cambio set per microinfusori
- Cerotti tipo compeed + Crema solare
- Carta igienica (o salviette igieniche)
- Asciugamano
- Torcia elettrica
- Eventuale Macchina fotografica e/o bussola
- bastoncini da trekking (non indispensabili)
- pigiama o tuta per la notte



**RESP. ORGANIZZATIVI - Cell. 335 7669 321 - 335 7669 309**

**SI EVIDENZIA CHE I TELEFONI CELLULARI c/o IL RIFUGIO SONO DIFFICILMENTE RAGGIUNGIBILI. ESISTE UN TELEFONO FISSO CHE POTRÀ ESSERE USATO SOLO IN CASO DI REALE NECESSITÀ**

**"RIFUGIO CAI CITTÀ DI ARONA" Tel: 0324 780837**

**DATI PER TESSERAMENTO CAI**



APPLICA FOTO

Nome e Cognome \_\_\_\_\_

Luogo e data di nascita \_\_\_\_\_

Indirizzo di residenza \_\_\_\_\_

Città e cap. \_\_\_\_\_

Codice fiscale \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_

**MODULODI ADESIONE (da ri-inviare compilato)**

*Sottoscrizione per i **maggio**renni*

La/Il sottoscritta/o: \_\_\_\_\_

Nata/o a (prov.) il \_\_\_\_\_

Residente in \_\_\_\_\_

Città (prov.): \_\_\_\_\_

telefono (fisso e/o cell.): \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

**presenta domanda di partecipazione al TREKKING ALL'ALPE VEGLIA che si svolgerà il 6 e 7 settembre 2014**

*Sottoscrizione per i **minore**nni*

**La/Il sottoscritta/o** (nome e cognome del genitore o di chi ne fa le veci)

Nata/o a \_\_\_\_\_ (prov. \_\_\_\_\_) il \_\_\_\_\_

Residente in \_\_\_\_\_

Città (prov.): \_\_\_\_\_

telefono (fisso e/o cell.): \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

**presenta domanda di partecipazione per conto del/della figlia/o**

(nome e cognome) \_\_\_\_\_

Nata/o a (prov.) il \_\_\_\_\_

Residente in \_\_\_\_\_

Città (prov.): \_\_\_\_\_

telefono (fisso e/o cell.): \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

**al TREKKING ALL'ALPE VEGLIA che si svolgerà il 6 e 7 settembre 2014**

*Quando dichiarato, ai sensi dell'art. 3D.Lgs.n.196/2003 sulla protezione della privacy, verrà utilizzato ai soli fini della selezione dei partecipanti all'evento summenzionato*

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Terapia insulinica con ( O multiniettiva o O microinfusore – da quanto tempo):

Altre patologie e terapie incorso \_\_\_\_\_

Diabetologo curante (Cognome e Nome): Dott. \_\_\_\_\_

A.S.L./Struttura Ospedaliera di appartenenza: \_\_\_\_\_

recapito telefonico: fisso/cell. \_\_\_\_\_

indirizzo e-mail \_\_\_\_\_

Anno di esordio del diabete: \_\_\_\_\_ Fai sport abitualmente? \_\_\_\_\_

Se sì, quale/i? Quanti allenamenti settimanali? \_\_\_\_\_

**Segnalare eventuali allergie alimentari e/o celiachia e/o altre patologie.**

**Anno di nascita:** \_\_\_\_\_ **M F ; Peso in kg:** \_\_\_\_\_ ; **altezza in cm:** \_\_\_\_\_

***LIBERATORIA DI RESPONSABILITÀ (da ri-inviare compilato)***

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_

nato/a a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

residente in \_\_\_\_\_ (prov. \_\_\_\_\_) Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_

tel. \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

**dichiara e sottoscrive**

1. di essere pienamente consapevole degli eventuali rischi corsi durante lo svolgimento delle attività proposte;
2. di essere pienamente consapevole che la propria partecipazione alle attività è volontaria, come è strettamente volontaria e facoltativa ogni azione compiuta durante lo svolgimento delle attività;
3. di assumersi la responsabilità a titolo personale per le conseguenze che dovessero derivare da suddette azioni, sia civilmente che penalmente;
4. di accettare, con l'iscrizione, tutte le condizioni richieste dall'organizzazione pena l'esclusione. **Autorizza la pubblicazione di foto** (con la propria immagine) effettuate durante il Trekking all'Alpe Veglia nei mezzi di comunicazione usati dall'organizzazione.

Autorizza inoltre che le stesse vengano diffuse a terzi e agli sponsor dell'organizzazione anche in occasione di campagne pubblicitarie, fiere, congressi ecc. con qualunque mezzo e supporto lecito, quali ad esempio, cd, dvd, audiovisivi, internet, ecc. La presente autorizzazione viene concessa in piena libertà e autonomia, senza condizioni o riserve e a titolo completamente gratuito. La/il Sottoscritta/o, preso atto del D.Lgs. 196/03 es.m.i., autorizza l'organizzazione del campo Trekking all'Alpe Veglia al **trattamento dei dati personali** che lo riguardano; tale trattamento, cautelato da opportune misure idonee a garantire la sicurezza e la riservatezza dei dati stessi, avverrà esclusivamente per finalità legate alle attività di AGD Novara. In conseguenza di quanto sopra, la/il sottoscritta/o intende assolvere con la presente l'organizzazione, le associazioni e i suoi organi direttivi, dalle responsabilità che in ogni modo dovessero sorgere in conseguenza della sua partecipazione alle attività per qualsiasi danno subisse alla propria persona o arrecasse a terzi nello svolgimento delle stesse.

Data \_\_\_\_\_ firma (leggibile) \_\_\_\_\_

Per i partecipanti **minori di 18 anni** la liberatoria deve essere **obbligatoriamente** firmata e compilata dal genitore o da chi ne fa le veci.

Data \_\_\_\_\_ firma (leggibile) \_\_\_\_\_

*Quanto dichiarato, ai sensi dell'art. 3 D.Lgs. n.196/2003 sulla protezione della privacy, verrà utilizzato ai soli fini della selezione dei partecipanti all'evento summenzionato.*