

L'Alpinismo Giovanile nasce con lo scopo di avvicinare i giovani alla montagna, far conoscere e rispettare l'ambiente, garantire una formazione tecnica di base ed offrire l'opportunità di socializzare attraverso la partecipazione ad attività escursionistiche o alpinistiche e di carattere culturale.

L'attività è rivolta ai ragazzi dagli 8 ai 17 anni, Soci CAI, accompagnati da persone che operano all'interno della Sezione del CAI di Cremona, motivate e preparate tramite appositi corsi di formazione ed aggiornamento.

La montagna offre molte opportunità per divertirsi, giocare, dare sfogo alla fantasia e liberare la creatività nel regno della Natura.

Sarà anche l'occasione per vivere esperienze di gruppo, di collaborazione e solidarietà. Per accrescere il proprio bagaglio culturale di carattere naturalistico, storico, geografico. Verranno trasmesse le primarie conoscenze tecniche che consentiranno ai ragazzi, in futuro, di andare in montagna autonomamente e con la massima sicurezza.

### REGOLE per un PICCOLO GRANDE ALPINISTA:

- conosci la montagna e affrontala con rispetto
- prepara il tuo fisico e impara a dosare le tue forze
- non allontanarti mai dal Gruppo, stai sempre vicino al tuo Accompagnatore e segui le sue indicazioni
- ascolta i consigli di chi ha più esperienza
- evita rumori inutili
- non correre: non ci sono avversari da battere!
- impara a rinunciare, quando il tempo peggiora o pensi che le tue forze non ti consentano di proseguire l'escursione. Le montagne non scappano!
- lo zaino deve contenere solo l'indispensabile ma non deve mancare niente di quello che serve
- aiuta chi è in difficoltà
- i tuoi rifiuti riportali a valle
- rispetta l'ambiente

## Regolamento e Modalità d'iscrizione

- L'iscrizione avviene consegnando il tagliando d'iscrizione compilato in ogni sua parte.
- Le iscrizioni si ricevono presso la Sede CAI di Cremona - Via Palestro, 32 - il giovedì dalle 21<sup>00</sup> alle 22<sup>00</sup> e il martedì dalle 17<sup>30</sup> alle 18<sup>30</sup>.
- Apertura iscrizioni: **Martedì 16 Maggio 2017**
- Ultimo giorno di iscriz.: **Giovedì 18 Maggio 2017**
- La gita in caso di previsto maltempo, potrà essere spostata o annullata.
- In caso di problemi sanitari (allergie, asma, ecc...), anche richiedenti l'uso di farmaci personali, si invitano i genitori a segnalarne la presenza agli accompagnatori.
- Si raccomanda la massima puntualità alla partenza.
- La quota, da versare all'atto dell'iscrizione, è fissata in:
  - 16,00 € Quota pullman (per tutti)
  - 3,00 € Quota iscrizione SOCI
  - 11,00 € Quota iscrizione non SOCI
- In caso di rinuncia nei giorni antecedenti il termine di chiusura delle iscrizioni, si prega di avvisare la sede CAI: in tale ipotesi sarà restituita la quota versata. In caso di rinuncia oltre tale termine, si prega di avvisare chiamando uno dei numeri di cellulare indicati. La quota versata verrà restituita solo se il posto in pullman potrà essere rimpiazzato. Caso contrario non verrà resa.



Prossima Uscita  
**11 Giugno 2017**  
**Chiastra di Ravarano (PR)**



## GRUPPO DI ALPINISMO GIOVANILE Sezione CAI di Cremona

*Un sentiero attrezzato, molto panoramico, sul bordo del lago...*

**FERRATA SASSE**

**VESTA-LAGO D'IDRO (BS)**

**Domenica  
21 Maggio 2017**

**Tema:  
Norme tecniche per vie ferrate**

 Per ragazzi dagli 8 ai 17 anni  
Preferibilmente Soci CAI!

## FERRATA SASSE-LAGO D'IDRO (BS)

TEMA: NORME TECNICHE VIE FERRATE

### Ritrovo:

ore 7.00 via Dante, presso la stazione degli autobus.

### Ritorno previsto:

ore 19:00 circa, sempre in via Dante.

Dislivello: 100 mt. circa

Difficoltà: Escursione su via ferrata



## Descrizione programma della giornata:



Arrivati a Vesta, ultimo piccolo paese lato interno del lago d'Idro, ci prepareremo subito per la via ferrata. Si dovrà indossare quindi l'imbracatura, il casco, gli scarponcini e il set da ferrata. Gli Accompagnatori incaricati poi, prenderanno in consegna i ragazzi con i quali percorreranno la via ferrata e con i quali si legheranno in "conserva corta" (prima di partire ci saranno tutte le spiegazioni adeguate). Una volta pronti, si potrà iniziare il percorso che, per venti minuti circa, è un semplice sentiero, poi in discesa verso il lago, incontriamo l'attacco del tragitto attrezzato. Ho già detto che le difficoltà di

questo itinerario sono minime, non è il caso comunque di sottovalutare o sminuire, l'attenzione deve sempre essere al massimo, sia

per i ragazzi e soprattutto per gli Accompagnatori. Il tratto attrezzato completo ci potrà impegnare circa 2/3 ore per cui dovremo evitare al massimo le perdite di tempo pur non perdendo mai di vista la sicurezza. Usciti dal sentiero attrezzato in 15 minuti arriveremo nei pressi di Ponte Caffaro dove potremo finalmente consumare il pranzo al sacco. Poi ritorno per il sentiero dei Contrabbandieri che è praticamente sopra, qualche decina di metri, a quello percorso nella mattinata. Il ritorno dovrebbe essere più veloce considerando che è un semplice sentiero per cui ho ipotizzato un'ora e mezza circa. Vedremo se ci sarà la possibilità di fermarci a Idro per un gelato???



### Per informazioni

Sede CAI Cremona - tel. 0372 422400

e-mail: [cremona@cai.it](mailto:cremona@cai.it)

visita la sezione dedicata all'Alpinismo Giovanile sul sito [www.caicremona.it](http://www.caicremona.it)

e-mail: [alpinismo.giovanile@caicremona.it](mailto:alpinismo.giovanile@caicremona.it)

Piero Pensa ..... 338 4512511

Gianni Toscani .... 338 5663661

Giulio Galli ..... 347 2249197

Clara Generali.....335 6898475



## L'equipaggiamento



### Indosso:

- Scarponcini idrorepellenti con suola in gomma
- Tuta o pantaloni comodi, pile, copricapo.

### Nello zaino:

- Borraccia o bottiglietta di acqua.
- Pranzo al sacco e borsina per i rifiuti.
- Mantellina per la pioggia,
- Casco, imbracatura, set da ferrata
- Eventuali medicinali personali.
- Tessera CAI

**Ricorda di mettere nello zaino solo il necessario: quando è pieno PESA !!!**



### In un sacchetto da lasciare sul pullman:

- Indumenti di ricambio: maglietta, pantaloni, calze e scarpe da ginnastica.
- Borsa di plastica per scarponi ed eventuali indumenti bagnati.
- Merenda



**miglior 1 giorno infangati sul sentiero che 100 davanti alla TV!**