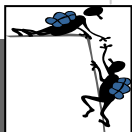


L'Alpinismo Giovanile nasce con lo scopo di avvicinare i giovani alla montagna, far conoscere e rispettare l'ambiente, garantire una formazione tecnica di base ed offrire l'opportunità di socializzare attraverso la partecipazione ad attività escursionistiche o alpinistiche e di carattere culturale.

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 ore 21⁰⁰ alle ore 22⁰⁰ e il martedì dalle ore 17³⁰ alle ore 18³⁰.

Apertura iscrizioni: **Giovedì 28 Agosto 2014**

Ultimo giorno di iscriz.: **Giovedì 04 Settembre 2014**

- La gita si effettua con qualsiasi condizione meteorologica.
- 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:

20,00 € per i SOCI CAI

27,00 € per i 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
12 Ottobre 2014
Rocca d'Olgisio — (PC)



GRUPPO DI ALPINISMO GIOVANILE Sezione CAI di Cremona

*Arrampicata su roccia un po'
"particolare"*

Pietra di Bismantova (RE)

Domenica

07 Settembre 2014

Un castello di roccia nel Parco Nazionale dell'App.no Tosco-Emiliano

 Per ragazzi dagli 8 ai 17 anni
Preferibilmente Soci CAI!

Pietra di Bismantova (RE) Tema: Nozioni di Alpinismo

Ritrovo:

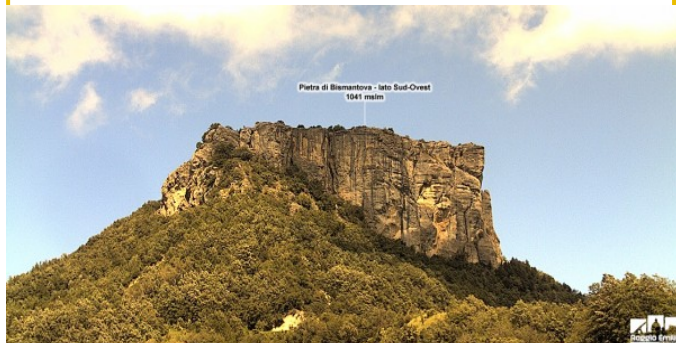
ore 7.00 via Dante, presso la stazione degli autobus.

Ritorno previsto:

ore 19:00 circa, sempre in via Dante.

Dislivello: mt. 200 circa

Difficoltà: Parete del Sassolungo o palestra dei Reggiani, vie facili



Per informazioni

Sede CAI Cremona - tel. 0372 422400

e-mail: cremona@cai.it

visita la sezione dedicata all'Alpinismo Giovanile sul sito www.caicremona.it

e-mail: alpinismo.giovanile@caicremona.it

Piero Pensa 338 4512511

Gianni Toscani 338 5663661

Giulio Galli 347 2249197

Clara Generali.....3356898475



Descrizione programma della giornata:

Dovremmo arrivare nel parcheggio davanti alla Pietra di Bismantova verso le ore 9.30 / 10.00 e una volta scesi dal pullman si farà subito un controllo materiale in modo che ognuno abbia quanto serve per la giornata. Poi ci potremo incamminare sul sentiero n° 697 che conduce in circa mezz'ora nei pressi delle pareti che abbiamo scelto per arrampicare. Per organizzare meglio la giornata i ragazzi verranno divisi in due gruppi così si eviteranno tempi morti e potremo svolgere nel contempo il tema della giornata. Naturalmente attorno alle ore 12.30 si potrà consumare il proprio pranzo al sacco e poi continueremo l'attività fino alle 15.30. I due gruppi si alterneranno in modo che tutti possano partecipare alle fasi del programma. Alle ore 16.30 è prevista la partenza in pullman per il rientro a Cremona.



L'equipaggiamento

Indosso:

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

Nello zaino:

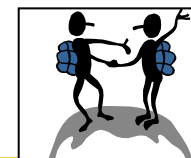
- Borraccia o bottiglietta di acqua.
- Pranzo al sacco e borsina per i rifiuti.
- Casco, imbrago, moschettoni (chi li possiede, chi non li ha li presta il CAI)
- Giacca a vento
- Mantellina per la pioggia
- Eventuali medicinali personali.
- Tessera CAI

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 e indumenti bagnati.
- Merenda



meglio 1 giorno infangati sul sentiero che 100 davanti alla TV!

