

## Iscrizioni & Informazioni



Le iscrizioni si ricevono presso la Sede del CAI di Cremona in via Palestro, 32 nei giorni indicati sul programma delle escursioni:

martedì dalle ore 17<sup>30</sup> alle ore 18<sup>30</sup>

giovedì dalle ore 21<sup>00</sup> alle ore 22<sup>30</sup>



Se vuoi essere informato sulle novità del Gruppo di Alpinismo Giovanile, lascia il tuo indirizzo e-mail o spedisce un messaggio all'indirizzo:

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

Oppure visita la sezione dedicata all'Alpinismo Giovanile sul sito:

[www.caicremona.it](http://www.caicremona.it)



Telefono e Fax: 0372 422400

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

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.

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.

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

### PICCOLE REGOLE per un 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



Club Alpino Italiano  
Sezione di Cremona



GRUPPO DI

Alpinismo

Giovanile

Attività

2013

Per ragazzi dagli 8 ai 17 anni  
Solo se Soci CAI!



# Programma delle escursioni 2013



## 13 Gennaio 2013: Uscita su neve

MONTE STINO (BG) - Sci di fondo.  
Iscrizioni a partire da giovedì 20 dicembre 2012.  
Termine iscrizioni giovedì 10 gennaio 2013.

## 10 Febbraio 2013: Uscita su neve

Rif. CAMPOGROSSO (VI) - Escursione con le ciaspole.  
Iscrizioni a partire da giovedì 31 gennaio 2013.  
Termine iscrizioni giovedì 7 febbraio 2013.



## 17 Marzo 2013: Uscita a tema - Flora e fauna

M.te CASTELLO—Sestri Levante (GE) - Fiori, piante, arbusti, uccelli, animali: guardiamoci attorno, c'è tanto da scoprire!

Iscrizioni a partire da giovedì 7 Marzo 2013. Termine iscrizioni giovedì 14 Marzo 2013.

## 14 Aprile 2013:

### Escursione a tema - Orienteering

PIETRA DI BISMANTOVA (RE)  
Con cartina topografica e bussola troviamo il sentiero. Iscrizioni a partire da giovedì 4 aprile 2013. Termine iscrizioni giovedì 11 Aprile 2013.



## 12 Maggio 2013: Escursione a tema - Tutela Ambiente Montano

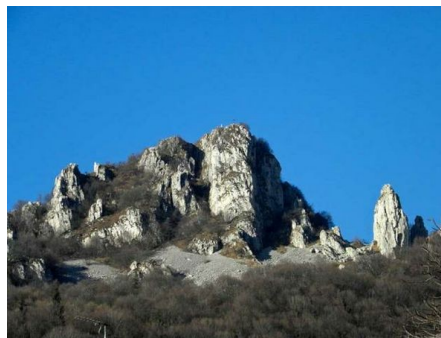
PARCO DELLE CASCADE (VI)  
Iscrizioni a partire da giovedì 2 Maggio 2013. Termine iscrizioni giovedì 9 maggio 2013.

## 9 Giugno 2013: Uscita su roccia

CORNAGERA—Aviatico (BG)

Tecnica di arrampicata su roccia, discesa a corda doppia e conoscenza dei nodi.

Iscrizioni a partire da giovedì 30 Maggio fino a giovedì 6 giugno 2013.



## 7-8 Settembre 2013: Uscita a tema - 125° di fondazione del CAI CREMONA

Week end in Val di Fleres — Vipiteno (BZ) - Stupenda escursione con i ragazzi e gli accompagnatori dell'Alpinismo Giovanile della Sezione di Vipiteno in una valle incontaminata fino ai limiti dei ghiacciai.  
Iscrizioni a partire da giovedì 20 giugno 2013 a giovedì 25 luglio 2013.



## 13 Ottobre 2013: Tema della giornata - Geologia e poi Festa dell'Alpinismo Giovanile.

PIETRA PERDUCA — Val Trebbia (PC) - Esercitazioni di arrampicata su

roccia magmatica. E poi... Festa! ...



## Il Sabato pomeriggio in Palestra

... continua la disponibilità della nostra nuova Palestra di arrampicata, approfittiamone ragazzi !!!

Gli Istruttori CAI saranno disponibili presso la palestra di roccia sita in Piazzale Azzurri d'Italia a Cremona (piscina comunale)

ogni sabato dalle 14<sup>30</sup> alle 16<sup>30</sup>

