

## 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>00</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



## Il Sabato pomeriggio in Palestra...

Purtroppo ragazzi il momento attuale è ancora molto difficoltoso ed incerto !!!

Gli Accompagnatori CAI comunque saranno ancora disponibili presso la Palestra di arrampicata sita in Piazzale Azzurri d'Italia a Cremona (attigua alla piscina comunale) non appena le disposizioni sanitarie relative alla attuale pandemia ce lo consentiranno.



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 conoscenze tecniche di base 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



Club Alpino Italiano  
Sezione di Cremona



Gruppo di

**Alpinismo  
Giovanile**

**Attività  
2022**

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



# Programma delle escursioni 2022

## 8 Maggio: Escursione sul lago di Garda

ROCCA di MANERBA (BS)

Iscrizioni martedì 3 e giovedì 5 Maggio.



## 12 Giugno: Escursione in Appennino.

Monte Pradegna—Lagobisione di Bobbio (PC)

Iscrizioni martedì 7 e giovedì 9 Giugno.



## 18 Settembre: Escursione alle rovine della diga del Gleno

VILMINORE (BG)

Iscrizioni martedì 13 e giovedì 15 Settembre.

