

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, 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 21⁰⁰ alle 22⁰⁰ e il martedì dalle 17³⁰ alle 18³⁰.
- Apertura iscrizioni: **Martedì 14 Maggio 2019**
- Ultimo giorno di iscriz.: **Giovedì 16 Maggio 2019**
- 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
13/16 Luglio 2019
Casa Alpina Tamblù—SELLERO (BS)



GRUPPO DI ALPINISMO GIOVANILE
Sezione CAI di Cremona

Arrampicata su roccia nella Valle del Sarca, terreno di gioco di grandi Alpinisti

MURO DELL'ASINO
ARCO (TN)

Domenica
19 Maggio 2019



Per ragazzi dagli 8 ai 17 anni
Preferibilmente Soci CAI!

Muro dell'Asino ARCO (TN)

Ritrovo:

ore 7.00 via Dante, presso la stazione degli autobus.



Ritorno previsto:

ore 19:00 circa, sempre in via Dante.

Dislivello: Circa 250 mt.

Difficoltà: Vie di arrampicata 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.....335 6898475



Descrizione programma della giornata:



Arrivati ad Arco ci sposteremo fino alla piccola frazione di Laghel, da qui col sentiero Cai n° 431 in circa un'ora arriveremo nello spiazzo erboso antistante la parete di arrampicata. La salita non è ripida ed è un buon riscaldamento dei muscoli per l'arrampicata. La parete non è molto grande, comprende 11 vie di salita ed è un buon terreno di gioco per futuri climbers. Nel prato ci sono tavoli e panche e più in basso nel bosco c'è anche un w.c. Se non troviamo tanta altra gente sul posto dovremmo



stare discretamente bene. Per il pranzo al sacco non ci sono orari, ognuno si gestirà come vuole, in linea di massima comunque si può ipotizzare attorno alle ore 12.30 / 13.00 poi via ad arrampicare di nuovo fino alle ore 15.00 ora in cui si dovrà riporre l'imbrago nello zaino e iniziare a scendere fino al pullman e far ritorno a Cremona.

N.B.—Non ci sono fontanelle o bar per il ristoro, occorre quindi che ognuno abbia acqua sufficiente per tutta la giornata.

L'equipaggiamento



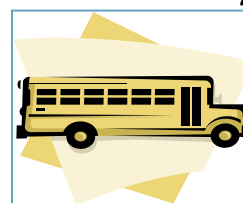
Indosso:

- 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.
- Mantellina per la pioggia, giacca a vento, guanti ed indumenti di ricambio durante la gita
- Imbracatura, casco e scarpette (chi li possiede)
- 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!