

## Programma

Ciao, quest'anno non avresti voglia di passare qualche domenica in compagnia di amici in giro per le nostre montagne?

Abbiamo preparato un nuovo programma che ci porterà in giro per i nostri monti, a scoprire sentieri nuovi e nuovi panorami, poi andremo a vedere il lago di Como da una DELLE CIME PIÙ PANORAMICHE sopra Argegno!

E qui la salita la facciamo per metà in FUNIVIA!  
Poi andremo al BALCONE d'ITALIA con una splendida veduta sul lago di Lugano!

Poi un bel giro con RITORNO VIA LAGO! Eh sì prenderemo proprio IL BATTELLO!

Ed hai mai provato ad ARRAMPICARE? Faremo anche questo!

E infine il PERNOTTAMENTO, una notte con gli amici E SENZA GENITORI!

E poi castagnata per chiudere, CASTAGNATA SÌ, MA CON SORPRESA!

### **NOTA BENE:**

Noi, abbiamo comunque prenotato sole e bel tempo! Ma non ci hanno ancora risposto! 😞😞😞

Non si accettano partecipanti che dopo 5 minuti cominciano a chiedere quanto manca! Devono aspettare almeno 10minuti!  
Inoltre non si può chiedere "quanto manca" più di 2 volte in ogni escursione!!!!

Chiaro? 😊😊😊😊😊.

Per chiedere 3 volte, devi portare un amico!  
Più siamo più ci divertiamo!

## Iscrizioni

Le iscrizioni si ricevono presso la sede C.A.I.:

- il LUNEDÌ dalle 16:00 alle 18:00, il VENERDÌ dalle 21:00 alle 22:30.

Chiusura iscrizioni: **22 Marzo 2023**

Al corso di Alpinismo Giovanile possono iscriversi i ragazzi e le ragazze nati/e negli anni dal 2006 al 2015.

**È obbligatoria l'iscrizione al CAI. In caso di nuova iscrizione è necessaria una foto tessera.**

**All'iscrizione ogni allievo dovrà presentare il certificato medico di sana costituzione o autocertificazione** (modulo fornito dalla sez. CAI)

La quota di partecipazione è fissata in:

- Corso comprensivo di pernottamento: € 120,00
- Iscrizioni successive, stesso gruppo familiare: € 100,00
  
- Corso con esclusione pernottamento: € 80,00
- Iscrizioni successive, stesso gruppo familiare: € 70,00
  
- Pernottamento: € 45,00

La quota comprende il trasporto in autopullman o mezzi pubblici, assicurazione e pernottamento in rifugio con trattamento di mezza pensione.

In caso di cattivo tempo o altri problemi, le gite potranno essere modificate nel percorso o sospese ad insindacabile giudizio della Direzione.

INFORMAZIONI: ore serali	
Sede	☎ 031 627873
Claudio	☎ 335 8439237
Vittorio	☎ 338 1695954
email	<a href="mailto:segreteria@caierba.it">segreteria@caierba.it</a>



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Erba

CORSO di ALPINISMO  
GIOVANILE

ANNO 2023



## **Alpinismo giovanile, cos'è?**

*Si tratta di un'attività all'aria aperta, nello spirito dell'avventura, con giochi, osservazione dell'ambiente e con il fascino dell'esplorazione.*

*Giocando ad andare in montagna è possibile conoscere la vita di gruppo con i coetanei, avvicinarsi con gradualità alle prime nozioni di corretto comportamento alpinistico, imparare a conoscere i propri limiti e a dosare gli sforzi.*

*Trattandosi di escursionismo in ambiente montano e anche alpino, è richiesta attenzione e impegno, Le nostre attività non sono particolarmente impegnative o pericolose, ma tuttavia non devono essere prese sottogamba: tutto comunque è alla portata dei ragazzi.*

*Con l'aiuto degli accompagnatori, i ragazzi imparano a conoscere i corretti comportamenti e i propri limiti, imparano a dosare gli sforzi e di conseguenza a non sottovalutare un'attività non pericolosa ma comunque impegnativa, che richiede sempre attenzione anche nelle escursioni più facili, a partire dagli aspetti considerati a volte banali, quali l'equipaggiamento, che deve essere adeguato ad affrontare le diverse situazioni e in particolare le frequenti variazioni atmosferiche.*

## **Presentazione del corso**

**Il giorno 4 Marzo 2023 presso la sede del CAI di Erba in via Riuzzolo 26 alle ore 21.00 presenteremo in dettaglio il programma del Corso di Alpinismo Giovanile 2023.**

**Saremo inoltre a disposizione dei genitori per tutti i chiarimenti che riteneressero necessari.**



## **Materiale necessario:**

Un'escursione in montagna è un momento di svago dove l'abbigliamento deve essere comodo e robusto.

Le condizioni del tempo in montagna possono essere molto variabili: devi essere in grado di affrontare il caldo e il freddo, il vento e la pioggia.

Durante l'escursione devi avere con te tutto Per un'escursione a media quota porta con te:

- **Scarponcini da escursionismo (indispensabili)**
- **Magliette di ricambio (indispensabili)**
- **Mantella per la pioggia (sempre)**
- **Cibo e bevande (borraccia non lattine!)**
- **Pantaloni lunghi**
- **Un indumento in "pile"**
- **Cappellino per il sole.**
- **Calze di ricambio**
- **Crema protettiva e occhiali da sole**
- **Giacca a vento, berretto e guanti pesanti, per il pernottamento.**
- **Pila (se è previsto pernottamento)**

Lo zaino è indispensabile: permette di trasportare comodamente tutto ciò che ti serve. Sceglilo uno di misura media, fra 25 e massimo 30 litri.

*Lascia a casa il superfluo: lo appesantirebbe e aumenterebbe la tua fatica.*

*Durante la sosta non tenerti addosso indumenti bagnati o sudati e tieniti a portata di mano quanto serve per cambiarti.*