IN MONTAGNA, INSIEME, IMPARANDO FACENDO

CAI NOVARA

CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE

@ag.cai.novara

Alpinismo Giovanile - CAI Novara

CAI sez. di NOVARA
Vicolo S. Spirito 4 -Novara

IN MONTAGNA, INSIEME, IMPARADO FACENDO

LA MONTAGNA SI IMPARA
PASSO DOPO PASSO

L'Alpinismo Giovanile avvicina con gradualità i ragazzi alla montagna: ogni uscita unisce scoperta, responsabilità e crescita.

01 SOCIALE

Condividere sentieri e vita di gruppo con coetanei e accompagnatori.

02 CULTURALE

Conoscere la montagna nei suoi ambienti, nelle sue storie e nelle sue culture.

03 FORMATIVO

Conquistare autonomia, come persona e come giovane alpinista.

Commissione AG di Novara

La sezione di Novara da oltre 35 anni organizza annualmente corsi di Alpinismo Giovanile per ragazzi dagli 8 ai 17 anni compiuti, struttura le attività in gruppi omogenei. L'attività principale è l'ESCURSIONISMO in montagna, ma non mancheranno esperienze di ARRAMPICATA, SPELEOLOGIA, VIE FERRATE, esperienze di VITA IN RIFUGIO. I ragazzi durante tutto il percorso saranno seguiti da Accompagnatori qualificati e formati secondo le direttive del Club Alpino Italiano

IN MONTAGNA, INSIEME, IMPARANDO FACENDO

PROGRAMMA 35° CORSO

Le uscite sono studiate con difficoltà crescente.

CAI NOVARA

01 — **18 OTT 26** — **ALPE MASTROLINO (GITA PROMOZIONALE APERTA A TUTTI)**
Omegna · quota 550 m · D+ 260 m

02 — **08 NOV 26** — **MONTE ARGENTEA**
Passo del Faiallo · quota 1.082 m · D+ 330 m
Escursionismo · conoscenza dell'ambiente

03 — **29 NOV 26** — **FALESIA DI MONTESTRUTTO**
Ivrea · quota 300 m · D+ 0 m
Il gioco dell'arrampicata

04 — **11 DIC 26** — **PALESTRA CAI BOM**
Bellinzago
Socializzazione · gioco arrampicata

05 — **24 GEN 27** — **CRAMPIOLO**
Alpe Devero · quota 1.770 m · D+ 300 m
Primi passi sulla neve

06 — **14 FEB 27** — **USCITA IN GROTTA**
Località da definire
Introduzione alla speleologia

07 — **07 MAR 27** — **MONTE MUSINÈ**
Casellette · quota 1.150 m · D+ 750 m
Orientamento e topografia

08 — **04 APR 27** — **MONTE CORNIZZOLO**
Civiate · quota 1.223 m · D+ 900 m
Escursionismo

09 — **25 APR 27** — **ALPE PRA**
Cicogna · quota 1.250 m · D+ 700 m
Storia della Resistenza in Ossola

10 — **16 MAG 27** — **FERRATA DELL'INFERNONE**
Sordevolo · quota 800 m · D+ 300 m
Movimento in via ferrata

11 — **05–06 GIU 27** — **RIFUGIO PIAN VADÀ (uscita notturna)**
Alpe Colle · quota 1.700 m · D+ 500 m
Vita di bivacco

12 — **26–27 GIU 27** — **RIFUGIO DONDENA**
Champorcher · quota 2.192 m · D+ 1000 m
Flora e fauna

IN MONTAGNA, INSIEME, IMPARANDO FACENDO

PRIMA DI PARTIRE
LE COSE DA SAPERE

Iscrizione, costi e regole essenziali del 35° Corso di Alpinismo Giovanile.

CAI NOVARA

01 USCITA PROMOZIONALE

Alpe Mastrolino è aperta a tutti. €15 solo per i ragazzi che usano il trasporto della Commissione; non soci CAI: + €8,40 di assicurazione giornaliera. Pranzo in loco a 6€.

02 A CHI È RIVOLTO IL CORSO

Bambine, bambini, ragazze e ragazzi dai 7 ai 17 anni compiuti.

03 QUOTA DEL CORSO

€350 tutto compreso: trasferimenti, rifugio e uscita notturna, magliette e palestra boulder. Alternativa: €250 + €15 per ogni uscita.

04 COME ISCRIVERSI

Verranno inviate via e-mail tutte le indicazioni per formalizzare iscrizione (compilazione form on-line ed estremi per il pagamento della quota.

05 TESSERA CAI + CERTIFICATO MEDICO

Obbligatori per l'assicurazione: €16 socio giovane, + €6 se nuovo iscritto; certificato medico non agonistico o agonistico. Rinnovo a gennaio.

06 PROGRAMMA FLESSIBILE

La Commissione può annullare o modificare le uscite per motivi tecnici o organizzativi.

07 RISPETTO SEMPRE

Comportamento corretto verso compagni, accompagnatori e ambiente naturale, in ogni momento. La direzione del corso si riserva si escludere chi non rispetta le regole mantiene un comportamento giudicato insindacabilmente dagli accompagnatori non idoneo.

08 RISCHIO CONSAPEVOLE

La montagna comporta un rischio residuo non azzerabile. Il CAIadotta tutte le misure misure precauzionali necessarie per ridurre al minimo tale rischio.

IN MONTAGNA, INSIEME, IMPARANDO FACENDO

NELLO ZAINO
SOLO CIÒ CHE SERVE

Prepararsi al caldo, al freddo, al vento e alla pioggia — senza appesantirsi inutilmente.

01 ZAINO E CALZATURE

Zaino da montagna con coprizaino**; scarponcini impermeabili con suola adatta** e calzettoni. **Evitare zaini scolastici e jeans.**

02 VESTIRSI A STRATI

Intimo traspirante, t-shirt, felpa o micro-pile, pile pesante, giacca a vento e mantellina. Cappellino da sole, berretto e guanti per il freddo.

03 RICAMBIO SEMPRE CON SE' + RICAMBIO COMPLETO DA LASCIARE IN AUTO

Nello zaino: intimo, t-shirt, pantaloni lunghi e calzettoni. In macchina: scarpe, calze e maglietta di ricambio.

04 ENERGIA E ACQUA

Cibi leggeri e calorici: panini, parmigiano, frutta, verdura e cioccolato. **Almeno 1 litro d'acqua**; niente vetro, alcolici o bibite gassate.

05 DOCUMENTI E BUON SENSO

Tessera CAI e tessera sanitaria. evitare merendine, integratori non prescritti e peso superfluo.

IN MONTAGNA, INSIEME, IMPARANDO FACENDO

COME CONTATTARCI

UN PASSO ALLA VOLTA, ANCHE PRIMA DI PARTIRE.

Per domande sul corso, iscrizioni e attività, contatta la squadra di Alpinismo Giovanile.

CAI NOVARA

DIREZIONE DEL CORSO

AAG **FABIO GALLI**

339 508 9469 fabio.galli84@gmail.com

ASAG **SARA BEZZON**

347 755 1835

SEGRETERIA COMMISSIONE AG

GIULIA GALLESE

347 8417792

alpinismo.giovanile.novara@gmail.com

www.cainovara.it

@ag.cai.novara

Alpinismo Giovanile - CAI Novara

Durante il corso sarà creato gruppo WhatsApp dedicato.

Vi chiediamo di interagire e dare feedback nei tempi e nei modi richiesti per aiutarci in un'efficacie organizzazione delle attività.

Ricordatevi di lasciare vostro indirizzo mail per essere ricontattati

GRAZIE DELL'ATTENZIONE

Ci si vede in montagna insieme.