



# 2025 / 2026



## 1° CORSO JUNIOR DI AVVICINAMENTO ALL'ALPINISMO



per ragazzi/e dalla prima media ai 17 anni

da ottobre 2025 a marzo 2026

LEZIONI TEORICHE - H 18.30 - 19.30  
C/O SEDE CAI

USCITE - ATTIVITÀ

- 15 ottobre - Conoscenza del gruppo e introduzione
- 29 ottobre - Conoscere i sentieri – lettura della cartina e preparazione di un'uscita
- 3 dicembre - Pericoli in montagna e soccorso
- 14 gennaio - Organizzazione dello zaino, ricambio post - gita e alimentazione
- 11 febbraio - Attrezzatura da montagna / alpinismo
- 4 marzo - Impariamo a fare i nodi

- 19 ottobre - Uscita Escursionismo
- 19 e 26 novembre - 3 e 10 dicembre- CORSO DI ARRAMPICATA in palestra con istruttore/guida \* orario: 18.00 - 20.00
- 9 novembre - Escursione zona lago di Garda
- 10 gennaio - Ciaspolata
- 7 febbraio - Escursione bassa montagna
- 14 marzo - Arrampicata in falesia

\* ogni primo giovedì del mese, per chi vuole arrampicata in palestra

\*\* si valuterà l'inserimento di ulteriori uscite

- NUMERO LIMITATO DI ISCRITTI
- COSTO: 60€ (+ tessera CAI)
- necessario certificato di buona salute

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:  
[caitrescorevalcavallina@caibergamo.it](mailto:caitrescorevalcavallina@caibergamo.it) -  
Sara 320 2660216 - Anna 346 6204271