



Club Alpino Italiano
Sezione di CASTELNOVO NE' MONTI - BISMANTOVA
Palazzo Ducale Via Roma 14 3° piano
E-mail : caibismantova@alice.it
www.caibismantova.it telefono 366 746 4562



Invito all'attività escursionistica su percorsi attrezzati

La sezione CAI Bismantova di Castelnovo ne' Monti organizza tre uscite dedicate all'illustrazione delle principali nozioni escursionistiche e alpinistiche, con l'intento di promuovere una frequentazione divertente, appagante ma al contempo responsabile e in "ragionevole" sicurezza dei percorsi attrezzati e delle vie ferrate.

Le uscite in ambiente saranno precedute da tre serate (a ingresso libero e gratuito) di approfondimento sull'ambiente montano, sulle tecniche da utilizzare e su quanto occorre fare, sia in fase di preparazione che durante l'escursione, per minimizzare i rischi. Gli incontri si terranno presso il Centro di Formazione della Croce Verde "Palazzo Ducale" di Castelnovo ne' Monti, Via Roma 14.

Programma



Ferrata degli Alpini

Venerdì 5 aprile (ore 20.45)

Presentazione dell'iniziativa, missione del CAI, abbigliamento e attrezzatura (Gino Montipò, Presidente CAI Bismantova)

Venerdì 12 aprile (ore 20.45)

Catena di sicurezza e nodi, come procedere sui sentieri attrezzati (Alessandro Colombari, Istruttore Nazionale di Alpinismo)

Sabato 13 aprile (ore 14.00)

Palestra del Sassolungo: come indossare l'imbragatura, prove pratiche sui nodi e salita di una facile via di arrampicata

A seguire: **Ferrata Ovest o dell'Ultimo Sole** alla Pietra di Bismantova

Accompagnatori: Capi gita della Sezione

Venerdì 3 maggio (ore 20.45)

Organizzazione di un'escursione, gestione e riduzione del rischio (Enrico Cecchi, Accompagnatore di Escursionismo)

Domenica 5 maggio (ore 09.30)

Ferrata degli Alpini alla Pietra di Bismantova

A seguire **Palestra del CAI** esercitazioni pratiche su nodi e arrampicata su vie semplici

Accompagnatori: Capi gita della Sezione

Domenica 19 maggio

Trentino - Ferrata Gerardo Segà

Accompagnatori: Capi gita della Sezione

La partecipazione è libera, gratuita e aperta a tutti. Per le serate non occorre preiscrizione, mentre per le uscite l'iscrizione va effettuata entro il giorno precedente, fino ad un numero massimo di 15 partecipanti. In aggiunta ai non soci CAI è richiesta l'assicurazione CAI contro gli infortuni (€ 6 o € 12 al giorno, a seconda del massimale prescelto) e per il soccorso alpino (€ 3).

Abbigliamento necessario per le uscite: scarpe da trekking o da ferrata - pile o maglione - calzoncini adeguati (ad esempio pile o altro tessuto idrorepellente; vietati i jeans, che si bagnano e fanno freddo) - giacca a vento - cappello di lana e guanti - biancheria intima di ricambio - termos con bevanda calda - qualcosa da mangiare sempre nello zaino. Consigliati: macchina fotografica e binocolo, occhiali da sole, creme protettive, cerotti per vesciche, medicinali personali.

Attrezzatura: set da ferrata, imbrago, casco (possibilità di noleggio gratuito presso la sezione, secondo l'ordine di iscrizione, fino ad esaurimento scorte)

Per informazioni ed iscrizioni

Gino Montipò 335/7486900 Alessandro Colombari 335/5822446 Michaela Kadanikova 328/2211966 Enrico Cecchi 335/7509856 Romano Marchi 349/0919394 Enzo Rizzo 340/2704513 caibismantova@alice.it



Ferrata Gerardo Segà