

- MOMENTI FORMATIVI -

# AVVICINAMENTO ALLE VIE FERRATE

MAGGIO 2024



ESCURSIONISMO CAI BERGAMO



## Informazioni generali

Il percorso di avvicinamento alle vie ferrate è finalizzato alla comprensione e alla pratica consapevole e sicura di tali percorsi; comprende **3 serate formative e 3 uscite pratiche** in ambiente .

## Requisiti di ammissione

- Si richiede una preparazione psico-fisica adeguata per affrontare un'attività motoria impegnativa e prolungata, sia per gli arti inferiori che superiori e assenza di vertigini. **Saranno forniti dettagli sull'attrezzatura e sull'abbigliamento obbligatori.**
- È necessario essere iscritti al CAI e avere regolarizzato il tesseramento per l'anno in corso.
- È richiesta l'età minima di 18 anni.



## SERATE TEORICHE FORMATIVE

### **Martedì 30 aprile:**

- Presentazione del percorso
- Panoramica storica sulle vie ferrate
- Informazioni sull'equipaggiamento necessario

### **Giovedì 9 maggio:**

- Approfondimento sull'equipaggiamento e sui materiali
- Dimostrazione pratica di vestizione
- Illustrazione dei nodi essenziali

### **Giovedì 16 maggio:**

- Tecniche di progressione in ferrata
- Utilizzo dei materiali che costituiscono la catena di sicurezza

**Le serate formative si terranno presso il Palamonti, sede del CAI Bergamo, con inizio alle ore 20:45.**

## USCITE PRATICHE IN AMBIENTE

### **Domenica 12 maggio:**

Ferrata dell'Infernone - Sordevolo (BI)

### **Domenica 19 maggio:**

Ferrata Picasass - Baveno (VB)

### **Domenica 26 maggio:**

Ferrata Sacra San Michele - Sant'Ambrogio di Torino (TO)

**Il programma potrà subire variazioni causa meteo, a discrezione degli organizzatori.**



**Quota d'iscrizione 120€** comprensiva di:

- Materiale didattico
- Serate formative
- Spese di viaggio in pullman per le uscite in ambiente (non si accettano trasferimenti con mezzi propri)

**Saranno considerati iscritti coloro che hanno versato la quota prevista.**

**Apertura iscrizioni:** 25 marzo 2024

**Chiusura iscrizioni:** al raggiungimento del numero massimo di 40 iscritti

**Iscrizioni:** presso la segreteria del PALAMONTI (tel.: 035/4175475)

Oppure tramite BONIFICO BANCARIO:

IBAN IT2700306911166100000012394 c/o Intesa San Paolo, sede di Bergamo, intestato a CAI Sezione di Bergamo

causale: nome, cognome, data di nascita – “Avvicinamento ferrate” con contestuale invio alla segreteria della contabile di avvenuto pagamento

**e-mail:** [segreteria@caibergamo.it](mailto:segreteria@caibergamo.it)

**Contatti:**

Michele 335 7118362

Gigi 347 2201603



E S C U R S I O N I S M O C A I B E R G A M O

