



Club Alpino Italiano  
Sezione di Modena  
Fondata nel 1875



**Sabato 20 aprile 2024**

# Avvicinamento all'arrampicata

Stallavena

(il luogo può cambiare in base al meteo)

L'adrenalina che sale guardando in basso, la sensazione della roccia sotto le dita, il rumore della corda che entra nei rinvii, la concentrazione per trovare l'appiglio migliore, l'emozione di aver raggiunto la catena: l'arrampicata è un'esperienza imperdibile per chi ama la montagna! Si tratta di uno sport completo e sempre più popolare, da poco inserito tra gli sport olimpici, e dunque destinato ad una diffusione crescente. Per la maggior parte dei climber, il divertimento e gli aspetti sociali sono la cosa importante di questo sport. Non ci sono punti da segnare o persone da impressionare: si arrampica per trascorrere del tempo in mezzo alla natura con i propri amici, per condividere esperienze e soddisfazioni. Ogni piccolo miglioramento sarà un proprio successo personale.

Al di là della facciata di sport adrenalinico, l'arrampicata è uno sport sicuro, a patto di conoscere bene le manovre e i materiali. In questa giornata dedicata a tutti coloro che desiderano avvicinarsi a questo mondo vedremo insieme le tecniche base di sicurezza e progressione per affrontare con passo sicuro la dimensione verticale.

**Attrezzatura personale obbligatoria:** imbrago, scarpette da arrampicata, casco omologato per alpinismo ed arrampicata. Imbraghi e caschi sono noleggiabili in quantità limitata presso la sede CAI, chi dovesse averne bisogno può informarsi in segreteria. Le scarpette possono essere noleggiate nei negozi di articoli sportivi o nelle palestre.

**Direttore gita:** Andrea Iotti (349 6552248)

**Difficoltà:** AS (arrampicata sportiva)

**Partecipanti:** aperto a tutti

**Posti disponibili:** max 10, min 4

**Termine iscrizioni:** Giovedì 18 aprile

**Ritrovo e partenza:** Parcheggio sede CAI Modena ore 7.15 – partenza ore 7.30

**Mezzo di trasporto:** Auto proprie

**Pranzo:** al sacco

**Altro materiale necessario:** abbigliamento comodo, idoneo al meteo.

**Quota partecipazione gita:** euro 10,00 soci CAI per copertura spese organizzative da pagare all'iscrizione

**Info e iscrizioni:** Segreteria CAI Modena - [segreteriaicaimodena@gmail.com](mailto:segreteriaicaimodena@gmail.com)

Durante le attività, tutti i partecipanti sono tenuti scrupolosamente ad attenersi alle disposizioni dei direttori gita, non sono ammesse attività che dipendono da iniziative personali.

### **Club Alpino Italiano Sezione di Modena**

via IV novembre, 40 -Modena - 059.826914 – [segreteriaicaimodena@gmail.com](mailto:segreteriaicaimodena@gmail.com)

Orario di apertura martedì 20,30 - 23,00 - mercoledì e venerdì 17,00 - 19,30