



Giornata in falesia

DOMENICA 24/05/2026



Sezione di Crema

Difficoltà	Dislivello	Quota	Tempi	Percorso
Dal 4A in su	-	-	Avvicinamento breve	Solo avvicinamento
Iscrizioni	n. partecipanti - limiti	Ritrovo/Partenza		Trasporto
mail a: alpinismo@caicrema.it con nome, cognome, data di nascita, Cai di appartenenza	15	Parcheggio ospedale di crema 8:00		Condivisione auto
Coordinatore/i	Equipaggiamento			Costi
Riccardo	in descrizione			Costo di trasporto da condividere



Meta e location verranno definite in base alle condizioni meteo e climatiche, così da scegliere la soluzione migliore per vivere una giornata di arrampicata al massimo del divertimento.

L'uscita sarà dedicata all'arrampicata su roccia in ambiente naturale, con tiri adatti a vivere un'esperienza completa tra tecnica, movimento e divertimento. Durante la giornata saranno presenti istruttori titolati della Scuola Padana di Cremona, che terranno una breve lezione introduttiva sulle principali tecniche di arrampicata, sulla progressione in parete e sull'utilizzo corretto dell'attrezzatura.

Sarà un'ottima occasione per avvicinarsi a questa disciplina o per migliorare le proprie capacità, sempre seguiti da personale qualificato e in un contesto sicuro e stimolante.

Sarà una giornata da vivere insieme, un'opportunità per conoscere nuovi compagni di arrampicata, condividere la passione per la montagna e trascorrere una giornata diversa dal solito, tra sport, natura e buona compagnia.

COME SAREMO VESTITI DURANTE GIORNATA?

Cappello, occhiali da sole, T-shirt, pile, pantaloni lunghi, scarpe da trekking.

COSA METTIAMO NELLO ZAINO?

Servirà uno zaino da 25/30 litri per riuscire a farci stare tutto ciò che ci servirà durante il giorno

- 1.5 litri di acqua
- Giacca piumino o sintetica
- Crema solare
- Pranzo
- Snack e barrette
- Eventuali medicine personali

ATTREZZATURA

L'attrezzatura individuale da avere con sé è la seguente:

- Imbragatura da alpinismo a norma e in buono stato
- Casco da Alpinismo a norma e in buono stato
- Scarpe da arrampicata

Avvertenze

Chi è autonomo arrampica in autonomia e sotto la propria responsabilità.

Chi non è autonomo potrà arrampicare in sicurezza su corda predisposta dagli accompagnatori.