

A scuola di montagna con il Cai

Pubblicato: Venerdì 15 Gennaio 2010

Scialpinismo, escursioni con racchette da neve e scalate sulle cascate di ghiaccio sono le attività che appassionano gli alpinisti durante l'inverno. Ma la stagione fredda è anche il momento ideale per prepararsi tecnicamente a **scoprire la montagna in piena sicurezza**: la **Scuola Colibrì del Cai di Gallarate** promuove i corsi di alpinismo e scialpinismo, articolati su lezioni teoriche e pratiche.

A gennaio si apre il **9° Corso di scialpinismo**: per iniziare a praticare questa disciplina su terreno sci-



alpinistico facile, riservando la massima attenzione alla sicurezza in ogni condizione. Nove incontri teorici e sei uscite.

È già iniziato il **9° Corso di arrampicata su ghiaccio**, che durerà fino a febbraio 2010

Per avvicinarsi al meraviglioso mondo delle cascate di ghiaccio, curando sicurezza e tecnica individuale di progressione su ghiaccio verticale.

A febbraio iniziano invece gli appuntamenti per la **preparazione atletica**: due sere alla settimana ad allenarsi in palestra a Gallarate per affrontare le uscite in montagna con un'adeguata preparazione atletica.

Calendario e programma dei corsi su www.caigallarate.it Gli istruttori della scuola di alpinismo e scialpinismo sono presenti ogni venerdì dalle ore 21.00 presso la sede CAI, via Cesare Battisti 1, Gallarate. Per informazioni tel. 0331.797564 E-mail: scuola-colibri@caigallarate.it

L'intero programma 2010 della **sezione CAI Gallarate** è stato pubblicato e comunicato a tutti i Soci; dai primi giorni dell'anno la Segreteria di Via Cesare Battisti è inoltre attiva per rinnovare le tessere dei soci e ad **accogliere i nuovi amici che vorranno avvicinarsi al mondo della montagna**

I vantaggi del Socio sono molti e vanno dall'assicurazione al soccorso alpino anche all'estero, alla possibilità di partecipare a corsi di addestramento, alla stampa sociale.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it