

- MOMENTI FORMATIVI -

# AVVICINAMENTO ALLE VIE FERRATE

MAGGIO 2025



ESCURSIONISMO CAI BERGAMO



## Informazioni generali

Il percorso di avvicinamento alle vie ferrate è finalizzato alla comprensione e alla pratica consapevole e sicura di tali itinerari.

Comprende **3 serate formative e 3 uscite 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

### Mercoledì 7 maggio:

- Presentazione del percorso
- Panoramica storica sulle vie ferrate
- Informazioni sull'attrezzatura necessaria

### Mercoledì 14 maggio:

- Approfondimento sull'utilizzo dell'attrezzatura e sui materiali
- Dimostrazione pratica di vestizione
- Illustrazione dei nodi essenziali

### Mercoledì 21 maggio:

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

**Le serate formative si terranno al Palamonti,  
sede del CAI Bergamo, alle ore 20:45.**

## USCITE PRATICHE IN AMBIENTE

*Le località saranno comunicate durante le serate informative.*

- **Domenica 18 maggio** - sentiero attrezzato
- **Domenica 25 maggio** - via ferrata
- **Domenica 8 giugno** - via ferrata

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



ESCURSIONISMO CAI BERGAMO



**Quota d'iscrizione 160€** 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:** 1 aprile 2025

**Chiusura iscrizioni:** al raggiungimento del numero massimo di 30 iscritti

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

Oppure tramite BONIFICO BANCARIO:

IBAN IT27O0306911166100000012394 c/o Intesa San Paolo, sede di Bergamo, intestato a CAI Sezione di Bergamo causale: nome, cognome, data di nascita – “Avvicinamento ferrate 2025” 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



ESCURSIONISMO CAI BERGAMO

