



ALPINISMO GIOVANILE

Arrampicata indoor e outdoor

Sabato 18 e domenica 19 aprile 2026



DESCRIZIONE

L'arrampicata è una delle attività più complete per i ragazzi: sviluppa **fiducia, concentrazione e collaborazione**.

Questa uscita permette di sperimentare il passaggio dalla palestra alla roccia naturale, sempre in sicurezza e sotto la guida degli accompagnatori.

Cosa faremo

- giornata in palestra di arrampicata per apprendere le basi
- uscita su roccia naturale (monotiri)
- esercizi di progressione e assicurazione
- attività di squadra e rotazione dei ruoli

Cosa impareranno i ragazzi

- nodi fondamentali
 - uso dell'imbrago e del casco
 - assicurazione del compagno
 - gestione dell'altezza e delle emozioni
-



A chi è adatta

Adatta **anche a chi non ha mai arrampicato**. Non è richiesta forza particolare, ma voglia di mettersi in gioco.

FAQ - Genitori

È pericoloso?

No. Tutte le attività si svolgono con materiali certificati e sotto controllo diretto degli accompagnatori.

Serve attrezzatura personale?

Casco e imbrago possono essere forniti. Le indicazioni verranno comunicate prima.

Foto di repertorio

http://www.caisesto.it/wp-content/uploads/2026/01/Video-WhatsApp-2024-08-30-ore-11.32.34_c37ff3e5.mp4