



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Sesto San Giovanni

Via Giardini 8 - tel. 02-2426875 - email: alpinismo_giovanile@caisestosg.it - www.caisestosg.it

Alpinismo Giovanile

Notiziario:

Ottobre 2026



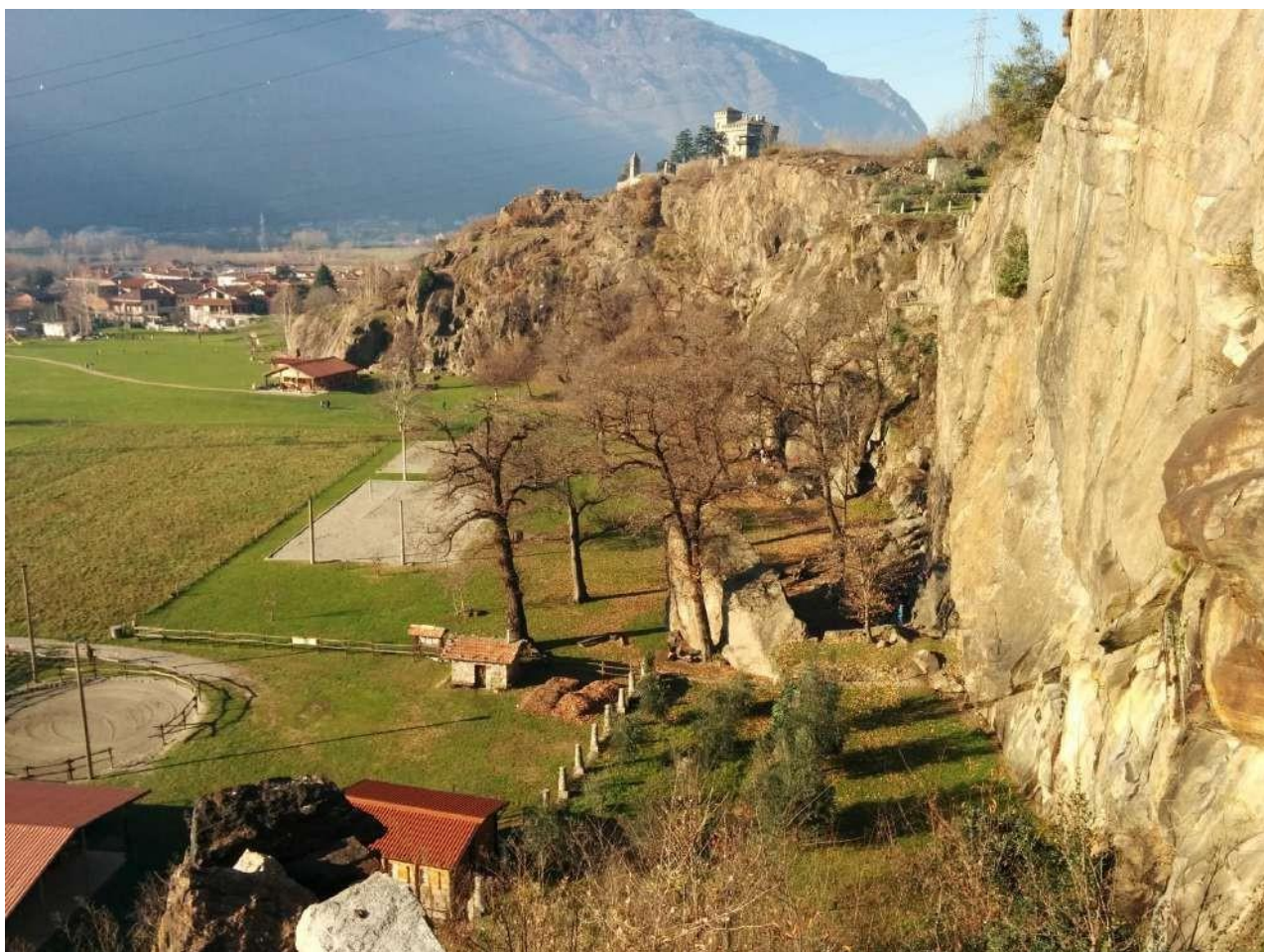
Domenica 11 Ottobre – CORSO ALPINISMO

Ciao a tutti! Domenica 11 Ottobre, in collaborazione con la scuola di Alpinismo Bruno e Gualtiero di Cinisello Balsamo, organizzeremo per i nostri ragazzi un corso base per mostrare loro i rudimenti e le diverse attività dell'alpinismo.

Ci distribuiremo su postazioni differenti (spesso definite "stazioni") per rendere l'approccio didattico più efficace per apprendere le varie discipline della montagna.

Le attività varieranno drasticamente a seconda dell'ambiente e della postazione in cui ci si trova.

DOVE SAREMO



La falesia di Montestrutto, già intorno agli anni '70 del secolo scorso era scoperta nel suo settore più evidente, e vi erano state tracciate delle pionieristiche vie di artificiale, e dei passaggi di blocco per tornare di nuovo nell'oblio fino a pochi anni orsono.

Poi la svolta: Danilo Noro, proprietario dell'attiguo negozio xlmountain, ci vede lungo e comincia con un manipolo di volontari a ripulire gran parte dei settori, letteralmente ricoperti dalla vegetazione.

Viene coinvolta l'amministrazione comunale, che compra i terreni e partecipa attivamente oltre che affidando la chiodatura a guide alpine, con la costruzione di un bar e di tutte le strutture che ad oggi ne fanno un vero e proprio parco arrampicata.

Attualmente ci sono circa 130 itinerari, con predominanza di tiri facili e medio facili, tutti ottimamente chiodati su roccia molto bella.

Non mancano lunghezze davvero estetiche, e qualche tiro in fessura.

Consigliato per una arrampicata a misura familiare e davvero ludica.

LE ATTIVITÀ

Queste sono le postazioni e relative attività:

- **Arrampicata**
Nozioni a terra: teoria/pratica sui movimenti. Per chi se la sente salita di tiri facili da 2.
- **Attrezzatura**
Chi avesse un imbrago o scarpette personali è pregato di portarli
- **Nodi**
Panoramica di tutti i nodi che si usano in alpinismo.
- **Corda Doppia**
Nozioni a terra: cos'è la corda doppia, quando si usa, come si fa.
Per chi se la sente prova di discesa in corda doppia.
- **Risalita della corda**
Nozioni a terra: quando si usa e dimostrazione di come si fa.
Per chi se la sente prova di risalita.
- **Chiodi&Martello, Friend, Nut**
Dimostrazione degli strumenti usati in alpinismo: alla base i ragazzi potranno vederli e provarli
- **Soste**
Nozioni a terra: cosa sono le soste, quando si usano, come si fanno.
- **Slackline**
Sarà montata una slack su cui i ragazzi potranno cimentarsi (equilibrio).

Dato il periodo e la presenza di parecchie piante di castagno, potrebbe esserci la possibilità di raccogliere qualche castagna.
Pertanto, per chi volesse, sacchetti e guanti spessi per la raccolta, potrebbero essere utili.

APPUNTI DI VIAGGIO

Il viaggio si svolgerà con le auto degli accompagnatori

- **Ritrovo ore 07:45 — Parcheggio Palasesto**
Viale Gramsci Sesto S.G. <https://share.google/Rjt01IJQxB20pma3A>
- **Partenza ore: 08:00**
- **Ritorno previsto: ore 18:30**
Eventuali variazioni verranno comunicate per tempo
- **Pranzo al sacco**

**Presso la falesia ci sarà un locale di supporto (bagni, merende, altro) :
La Turna-Bar Ristoro Vertical Rock.**

Costo dell'escursione : 18 Euro

Per evitare acrobazie con i resti vi preghiamo di portare i soldi contati 😊

Escursione riservata solo ai ragazzi.

I non iscritti CAI, dovranno versare la quota assicurativa di euro 13,00

**È richiesto un abbigliamento adeguato all'attività che andremo ad affrontare.
Quindi abbigliamento a cipolla, zaino capiente, borraccia, maglietta di ricambio,
scarpe da ginnastica o pedule basse (NO scarponcini da montagna)
e protezioni in caso di pioggia.**

TERMINE ULTIMO PER LE ISCRIZIONI

Giovedì 8 Ottobre ore 18:00

Per info:

Andrea 3334269534

Luca 3292322057

NOTE

Il partecipante, nel presentarsi all'escursione, accetta in ogni sua parte il regolamento riportato sul sito www.caisestosg.it alla sezione attività/regolamento escursioni



