

## VareseNews

### Trekking in montagna con il Cai

**Pubblicato:** Giovedì 19 Marzo 2009

Non solo alpinismo: al Cai anche gli escursionisti possono imparare ad andare in montagna con maggiore competenza e sicurezza. Partirà a metà aprile il **corso di Escursionismo**, organizzato dalle sezioni Cai di Gallarate, Besozzo, Somma Lombardo e Sesto Calende: lezioni teoriche e uscite pratiche per coloro che intendono **frequentare percorsi escursionistici di montagna in tutta sicurezza** e con la tecnica e le competenze necessarie, andando anche alla scoperta della storia e della vita delle genti delle nostre montagne. Il corso adatto anche a chi già frequenta sentieri e itinerari di montagna ma desidera acquisire le basi per migliorare la propria esperienza e le conoscenze tecniche e dell'ambiente alpino. Le lezioni teoriche e le uscite pratiche si svolgeranno **da metà aprile a settembre**, con lezioni teoriche ed uscite pratiche.

Saranno trattati in lezioni teoriche e poi messe in pratica con uscite in montagna i fondamenti di geologia, ghiacciai, materiali, ambiente alpino, manovre di sicurezza, alimentazione e medicina, orientamento, sentieristica, organizzazione dell'escursione, soccorso alpino, pronto soccorso, meteorologia. Tra le uscite, anche un percorso su neve al Pizzo Lucendro e una uscita di trekking con notte in rifugio. Particolarmente interessante è il fatto che, dopo aver concluso il "corso di escursionismo", l'allievo è di fatto inserito, se lo desidera, in un gruppo di escursionisti/amici che, secondo i programmi sezionali del CAI, o autonomamente, organizzano e gestiscono ogni settimana bellissime escursioni in montagna.

**Informazioni e iscrizioni** presso la sede sociale CAI, via C. Battisti 1, Gallarate le sere di martedì e venerdì dalle ore 21 alle ore 23. oppure: [presidenza@caigallarate.it](mailto:presidenza@caigallarate.it) e il sito [www.caigallarate.it](http://www.caigallarate.it)

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)