



**Club Alpino Italiano
Sezione Reggio Emilia
Sottosezione di Novellara**



La Gang del CAI

Tra arrampicata e pizza !

3 marzo 2024



Un pomeriggio divertente ed alternativo per i ragazzi un po' più grandicelli della Gang!

Andremo ad arrampicare nella nuova e bellissima palestra di Reggio Emilia
la Just Climb!!!

La palestra è divisa in due grandi spazi, una sala boulder.... dove si trovano pareti non troppo alte (3/4m) e con varie inclinazioni, con materassi sul pavimento in modo che i ragazzi possano provare a muoversi liberamente senza imbraghi e corde ed in totale sicurezza. Per iniziare a muovere i primi passi su prese artificiali e capire di cosa si tratta l'arrampicata sportiva.

La seconda sala, chiamata sala corde invece ha pareti d'arrampicata alte fino a 17m, di diverse difficoltà.

Qui i ragazzi divisi in gruppi e seguiti da un istruttore d'arrampicata, imbragati ed in sicurezza inizieranno a capire come arrampicare in verticale, i trucchi per fare meno fatica, impareranno a farsi sicura a vicenda sempre in sicurezza! Insomma il bello di giocare e vedere il panorama da un'altra prospettiva....!!!!

Finito di arrampicare, stanchi e affamati, piccolissima merenda, doccia e via!!!!

La serata non può che finire in pizzeria, tra chiacchiere e risate!

Informazioni Utili

Difficoltà: AL (arrampicata libera).

Età di partecipazione: dalla prima media ai 17 anni.

Durata attività in palestra: dalle 16.00 alle 18.00

Orario di partenza : h 15.30 dal parcheggio Conad Novellara lato distributore acqua pubblica.

Orario di rientro previsto: h 21.30

TERMINE ISCRIZIONI : Domenica 25 Febbraio 2024

Costi di partecipazione: € 20,00 comprensivo di: ingresso in palestra, noleggio attrezzatura (scarpette da arrampicata e imbrago) e istruttore arrampicata.

La quota non comprende merenda e cena in pizzeria

Mezzi di trasporto: pullmino CAI Novellara (8 posti) ed eventualmente una macchina.

Cosa portare

scarpe da ginnastica, felpa, pantaloni corti e/o tuta.

Borsa piscina con accappatoio, ciabatte, set per la doccia e abbigliamento di ricambio per la cena.

La palestra ha un piccolo bar.

Per informazioni : Alessandro 340.2513221

Per prenotazioni :  **379.1462266** Numero unico di prenotazione via WhatsApp senza risposta

Visitate il ns. Sito <http://cainovellara.wordpress.com/>