



SAC Regionalzentrum Bergsteigen Tessin-Zentralschweiz

- ⇒ Bist du im Alter zwischen 16 und 30 Jahre?
- ⇒ Begeisterst du dich für die Berge und den Bergsport und möchtest dein Können vertiefen?
- ⇒ Bist du in einer Jugendorganisation des SAC im Tessin oder in der Zentralschweiz aktiv?

Dann bist du beim SAC Regionalzentrum Bergsteigen Tessin-Zentralschweiz richtig! Wir vermitteln dir in Ergänzung zu den verschiedenen J+S Leiterkursen Bergsport eine modulare Ausbildung.

Wir zeigen dir wie man für alpine Unternehmungen trainiert, anspruchsvolle Touren plant und umsetzt und als Gruppe gemeinsam sichere Abenteuer erlebt. Im Idealfall kannst du das Erlernte danach selbst als JO LeiterIn, BergsteigerIn und AthletIn anwenden.

Was ist das «RZB Tessin-Zentralschweiz»?

Unter dem Namen "SAC-Regionalzentrum Bergsteigen Tessin-Zentralschweiz" besteht ein Verband in der Rechtsform eines Vereins im Sinne von Art. 60ff ZGB.

Welche Ziele verfolgt das «RZB Tessin-Zentralschweiz»?

- Junge Bergsportlerinnen und Bergsportler erhalten eine ergänzende Ausbildung zur JO ihrer Sektion im Bergsteigen, Ski- und Skihochtouren, alpinem Klettern sowie Eis- und Mixedklettern.
- Das «SAC RZB Tessin-Zentralschweiz » ist das regionale Bindeglied der SAC-Jugend zu den nationalen SAC Expeditionsteams Damen und Herren, sowie zu den Regionalzentren Sportklettern und Skitourenrennen im Einzugsgebiet und der Nationalmannschaft Eisklettern.
- Idealerweise lernen sich im RZB zukünftigen JO-LeiterInnen einer Region kennen. Dadurch entstehen ein Austausch und eine Vernetzung der SAC-Jugend verschiedener Sektionen.

Wer kann im «RZB Tessin-Zentralschweiz» mitmachen?

Zukünftige Teilnehmende werden in der Regel durch die JO-Chefs empfohlen. Vorrang haben Teilnehmende aus den Mitgliedssektionen. Zudem sollen 80% der Aktivitäten des RZB besucht werden.

Teilnehmende sollen nebst den technischen Anforderungen bereit sein, sich in ihrer JO zu

engagieren und die vermittelten Inhalte auch selbstständig zu üben.

Zudem sollen Teilnehmende Motivation und Freude fürs Trainieren und Lernen in allen Bergsportdisziplinen (Bergsteigen, Eis-/Klettern und Skitouren) und Bereitschaft für ein zweisprachiges Ausbildungsprogramm.

Wie sieht die Ausbildung im «RZB Tessin-Zentralschweiz» aus?

Im ersten Jahr steht die Ausbildung im Vordergrund. Im zweiten Jahr sollen die Teilnehmenden das Gelernte weiter vertiefen und umsetzen.

5. Dezember 2026 – Erstes Treffen / Kennenlernen

19. & 20. Dezember 2026 – Drytooling

- Materialkunde
- Technik und Taktik
- Einführung in den Standplatzbau

16. & 17. Januar 2027 – Eisklettern

- Eisklettertechnik
- Standplatzbau im Eis
- Technik bei Mehrseillängen

20. & 21. März 2027 – Mixed Klettern

- Erkunden im einfacheren Gelände
- Eröffnen einfacher neuer Routen

17. & 18. April 2027 – Steep Skiing

- Jump turn
- Anwendung und Gebrauch des Seils

15. & 16. Mai 2027 – Trad Klettern

- Mobile Zwischensicherungen
- Standplatzbau im Felsen

17. & 18. Juli 2027 – Big Wall Klettern Teil 1

- Big Wall Technik & Taktik

11. & 12. August 2027 – Big Wall Klettern Teil 2

- Anwendung und Vertiefung

Was kostet das «RZB Tessin-Zentralschweiz»?

Für Teilnehmende, falls deine Sektion Mitglied im «RZB Tessin-Zentralschweiz» ist: 60.- / Tag

Für Teilnehmende, falls deine Sektion nicht Mitglied ist: 90.- / Tag

Hast du noch Fragen?

Gerne beantworten dir folgende Personen deine Fragen zum «SAC RZB Tessin-Zentralschweiz» und geben dir Auskünfte zum Ausbildungsprogramm:

Technische Leitung «SAC RZB Tessin-Zentralschweiz»

Roger Schäli (Deutsch)

+41 79 277 68 75, rogerschaeli@me.com

Filipo Sala (Italienisch)

+41 79 107 17 04, filipposala.mg@gmail.com

Co-Präsidium «SAC RZB Tessin-Zentralschweiz»

Yobina Ko (Deutsch)

praesidium.rzbcra@gmx.ch

Christian Frizzo (Italienisch)

praesidium.rzbcra@gmx.ch

Wie melde ich mich an?

Anmeldeformular:





CAS Centro Regionale di Alpinismo Ticino - Svizzera Centrale

- ⇒ Hai un'età compresa tra i 16 e i 30 anni?
- ⇒ Ti appassionano la montagna e gli sport di montagna e vorresti migliorare le tue competenze?
- ⇒ Sei attivo in un'organizzazione giovanile del CAS in Ticino o nella Svizzera Centrale?

Allora il Centro Regionale di Alpinismo Ticino-Svizzera Centrale è proprio quello che fa per te!

A complemento dei corsi per monitori G+S degli sport di montagna, ti offriamo un percorso di formazione modulare.

Imparerai come allenarti per le attività alpine, pianificare, affrontare itinerari impegnativi e vivere avventure in montagna in sicurezza, anche all'interno di un gruppo.
L'obiettivo è permetterti di mettere in pratica quanto appreso sia come monitore OG, sia come alpinista e sportivo.

Che cos'è il «CRA Ticino-Svizzera Centrale»?

Con il nome CAS Centro Regionale di Alpinismo Ticino- Svizzera Centrale (CRA) è costituita un'associazione ai sensi degli articoli 60 e seguenti del Codice Civile Svizzero.

Quali sono gli obiettivi del «CRA Ticino-Svizzera Centrale»?

- Offrire ai giovani praticanti degli sport di montagna una formazione complementare rispetto a quella ricevuta negli OG della propria sezione, nelle discipline dell'alpinismo, dello sci, dello sci alpinismo, dell'arrampicata alpina, dell'arrampicata su ghiaccio e dell'arrampicata mista.
- Fungere da collegamento regionale tra le organizzazioni giovanili del CAS, le squadre nazionali di spedizione del CAS, i centri regionali di arrampicata sportiva e di sci alpinismo presenti nel territorio, nonché la squadra nazionale di arrampicata su ghiaccio.
- Favorire la conoscenza reciproca tra i futuri monitori OG della regione, promuovendo lo scambio di esperienze e la creazione di una rete tra i giovani delle diverse sezioni del CAS.

Chi può partecipare al «CRA Ticino-Svizzera Centrale»?

I partecipanti vengono normalmente proposti dai responsabili OG delle rispettive sezioni. La priorità è riservata ai giovani provenienti dalle sezioni affiliate.
È inoltre richiesta la partecipazione ad almeno l'80% delle attività organizzate dal CRA.

Oltre alle competenze tecniche richieste, i partecipanti devono essere motivati ad impegnarsi quali monitori OG e ad allenarsi autonomamente sui contenuti appresi.

Sono inoltre richiesti entusiasmo, motivazione e interesse verso tutte le discipline degli sport di montagna (alpinismo, arrampicata su roccia, arrampicata su ghiaccio e sci alpinismo), oltre alla disponibilità a seguire una formazione svolta in due lingue.

In cosa consiste la formazione presso il «CRA Ticino–Svizzera Centrale»?

Il primo anno è dedicato principalmente all'apprendimento e alla formazione tecnica. Nel secondo anno i partecipanti approfondiscono quanto appreso e lo mettono in pratica in attività più complesse.

5 dicembre 2026 – Incontro introduttivo

- Conoscersi

19 – 20 dicembre 2026 – Drytooling

- Conoscenza del materiale
- Tecnica e tattica
- Introduzione alla costruzione delle soste

16 – 17 gennaio 2027 – Arrampicata su ghiaccio

- Tecnica di arrampicata su ghiaccio
- Allestimento di soste su ghiaccio
- Tecnica nelle vie a più tiri

20 – 21 marzo 2027 – Arrampicata mista

- Esplorazione di terreni semplici
- Apertura di nuovi percorsi semplici

17 – 18 aprile 2027– Sci ripido (40° - 45°)

- Curva “saltata”
- Applicazione e utilizzo della corda

15 – 16 maggio 2027 – Arrampicata trad

- Utilizzo dei dispositivi di assicurazione mobili
- Costruzione di soste nella roccia

17 – 18 luglio 2027 – Arrampicata su big wall

- Tecnica e tattica dell'arrampicata su big wall

11 – 12 agosto 2027 – Arrampicata su big wall

- Applicazione e approfondimento

Quanto costa la formazione?

Per i partecipanti appartenenti a una sezione affiliata al CRA Ticino–Svizzera Centrale: CHF 60.- al giorno.

Per i partecipanti appartenenti a una sezione non affiliata: CHF 90.- al giorno.

Hai altre domande?

Le seguenti persone saranno liete di rispondere alle tue domande sul «CAS CRA Ticino-Svizzera Centrale» e di fornirti informazioni sul programma di formazione:

Direzione tecnica

«CRA Ticino - Svizzera Centrale»

Roger Schäli (DE)

+41 79 277 68 75, rogerschaeli@me.com

Filipo Sala (IT)

+41 79 107 17 04, filipposala.mg@gmail.com

Co-presidenza «CRA Ticino–Svizzera centrale»

Yobina Ko (DE)

praesidium.rzbcra@gmx.ch

Christian Frizzo (IT)

praesidium.rzbcra@gmx.ch

Come mi registro?

Modulo di iscrizione:

