



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:

