



## COMUNICATO STAMPA

# STRUTTURE OPERATIVE E ORGANI TECNICI DEL CAI: LE VIDEO PILLOLE PER VIVERE LA MONTAGNA IN SICUREZZA E CONSAPEVOLEZZA

*Dalla preparazione dello zaino alla scelta dell'abbigliamento tecnico, dalla lettura delle carte topografiche alla valutazione delle condizioni meteo e del manto nevoso, fino ai preziosi suggerimenti della Commissione Medica su salute e sicurezza*

*Milano, 1 aprile 2025,*

La montagna è un ambiente unico, capace di regalare emozioni indimenticabili e di insegnare importanti lezioni di vita. Ma per apprezzarla appieno, è fondamentale conoscerla, rispettarla e prepararsi adeguatamente.

Per questo motivo, il Club Alpino Italiano, grazie all'esperienza **delle sue Strutture Operative e dei suoi Organi Tecnici**, ha realizzato una serie di video pillole pensate per promuovere una frequentazione consapevole e responsabile della montagna. I contenuti video saranno pubblicati, a partire da mercoledì 2 aprile, sulle pagine [YouTube](#), [Facebook](#) e [Instagram](#) del Sodalizio.

*“Le video pillole sono una bella iniziativa realizzata per rendere più accessibili e fruibili la conoscenza e le competenze del Club Alpino italiano. Un potente strumento per trasmettere, in modo chiaro e coinvolgente, le tecniche di alpinismo e le buone pratiche da seguire durante le escursioni. Questo progetto rafforza l'impegno del CAI, offrendo, a un pubblico sempre più ampio, la possibilità di apprendere da esperti del settore con contenuti affidabili e di qualità. Sono convinto che questi video saranno un valore aggiunto per chiunque desideri avvicinarsi alle montagne con consapevolezza e prudenza. Un importante passo verso il futuro che coniuga tradizione ed innovazione”,* ha dichiarato il Vicepresidente generale **Giacomo Benedetti**.

## **Un progetto per tutti gli amanti della montagna**

Che siate escursionisti esperti o semplici appassionati, troverete in queste video pillole consigli utili, pratici e cenni teorici per vivere al meglio le vostre avventure. Dalla preparazione dello zaino alla scelta dell'abbigliamento tecnico, dalla lettura delle carte topografiche alla valutazione delle condizioni meteo e del manto nevoso, fino ai preziosi suggerimenti della Commissione Medica su salute e sicurezza, ogni aspetto della vita in montagna viene affrontato con chiarezza e competenza. Un'attenzione particolare è dedicata anche ai più giovani, con focus sull'alpinismo giovanile.

## **Un calendario ricco di appuntamenti**

Le video pillole saranno pubblicate secondo il seguente calendario (il mercoledì alle 18 e la domenica alle 21).

- Mercoledì 2 aprile - **Come valutare la stabilità del manto nevoso**, a cura del Servizio Valanghe Italiano.
- Domenica 6 aprile - **Pianificare un'escursione: saper leggere una cartina**, a cura della Commissione centrale escursionismo e cicloescursionismo.
- Mercoledì 9 aprile - **Pianificare un'escursione: la scelta dello zaino**, a cura della Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo.
- Domenica 13 aprile - **Pianificare un'escursione: la scelta dell'abbigliamento**, a cura della Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo.
- Mercoledì 16 aprile - **Pianificare un'escursione: meteorologia in montagna**, a cura della Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo.
- Domenica 20 aprile - **Escursionismo e salute**, a cura della Commissione Centrale Medica.
- Mercoledì 23 aprile - **Come difendersi dalle zecche**, a cura della Commissione Centrale Medica.
- Domenica 27 aprile - **Alpinismo giovanile**, a cura della Scuola Centrale Alpinismo Giovanile.
- Mercoledì 30 aprile - **Come affrontare l'alta quota**, a cura della Commissione Centrale Medica.

Le altre video pillole, che avranno come tema il cicloescursionismo, sono ancora in lavorazione.

Il CAI invita tutti gli appassionati a prepararsi al meglio alla frequentazione della montagna. Le informazioni divulgate hanno lo scopo di fornire indicazioni di base, che non sono sufficienti per l'attività in ambiente. Se si vuole approfondire, imparare e conoscere ciò che serve, è

necessario rivolgersi alla sezione più vicina.

**Ufficio stampa Club Alpino Italiano**

mob +39 366 4912550

**Cervelli In Azione s.r.l.**

Bologna