



Scuola Intersezionale di Alpinismo Scialpinismo e Arrampicata Libera Valle dell'Adda

41° CORSO DI ALPINISMO BASE A1 – 2019

Direttore: Roberto Bassani (INA)

Vice Direttore: Franco Dobetti (IAL)

Il corso, aperto ad un limite di 15 partecipanti, si rivolge a chi ha già un minimo di conoscenza dell'ambiente alpino e vuole arricchire le proprie cognizioni, imparando le tecniche di progressione ed assicurazione necessarie per affrontare itinerari alpinistici su roccia e ghiaccio; acquisendo, inoltre, la consapevolezza che la pratica dell'Alpinismo, per sua stessa natura, comporta rischi oggettivi e soggettivi che non è possibile azzerare. E' richiesta una buona preparazione fisica, fondamentale per sostenere uscite con notevoli sviluppi e dislivelli, di durata fino a 6/8 ore. Le iscrizioni saranno accettate solo dietro presentazione dei seguenti documenti:

- domanda di iscrizione debitamente compilata
- tessera CAI in regola con il bollino dell'anno in corso

La quota di partecipazione è fissata in € **200,00** e comprende:

- lezioni teoriche e pratiche
- materiale didattico personale
- fornitura, in comodato d'uso, di parte del materiale tecnico necessario al corso

Il saldo della quota di partecipazione è altresì vincolante ai fini dell'accettazione al corso.

Le spese per tutti gli spostamenti e i pernottamenti in rifugio degli allievi sono a carico degli stessi.

Al termine del corso la Scuola rilascerà agli allievi un attestato di partecipazione.

Si consiglia, per chi ne avesse la necessità, di acquistare il materiale tecnico dopo la prima lezione teorica, durante la quale verranno dati consigli in merito.

Programma:

<u>Lezioni Teoriche</u>		<u>Lezioni Pratiche</u>	
Data	Argomento	Data	Località
10.04.19 ore 20.30	Presentazione ed Apertura del corso. Materiali ed Equipaggiamento.	14.04.19	Rondanera, Trezzo sull'Adda (MI) Prove di trattenuta e lezione sui nodi.
16.04.19	Tecnica d'arrampicata (palestra indoor).	28.04.19	Prealpi Orobie (BG) Falesia della Cornagera.
03.05.19	Scelta e preparazione di un'escursione	05.05.19	Valmadrera (LC) Cresta del Moregallo.
08.05.19	Medicina e alimentazione in montagna.	12.05.19	Piani di Bobbio (LC) Cresta Ongania.
15.05.19	Geologia e Glaciologia.	19.05.19	Grigna Meridionale (LC) Cresta Segantini.
22.05.19	Conoscenza e utilizzo dell'ARTVA.	25.05.19 26.05.19	Ceresole Reale (TO) Cresta del Nivolet. Pernottamento rifugio.
29.05.19	Storia dell'Alpinismo.	02.06.19	Eventuale giornata di recupero.
		08.06.19 09.06.19	Ghiacciaio del Gran Paradiso (VdA) Pernottamento in rifugio.
12.06.19	Chiusura del corso – Consegna attestati di partecipazione e Rinfresco		

Le lezioni teoriche si terranno alle ore 21:00 presso la sede CAI di Cassano d'Adda.

Le lezioni pratiche si effettueranno in ambiente alpino.

Località e date sono indicative e potranno subire variazioni in relazione alle condizioni meteorologiche e/o di innevamento.

Iscrizioni anche presso le sedi CAI di:

Cassano d'Adda, Inzago, Treviglio, Trezzo sull'Adda, Vaprio d'Adda

www.caicassano.it www.cai-inzago.it www.caitreviglio.it www.caitrezzo.it www.caivaprio.it