



Club Alpino Italiano

Sezione di Cassano D'Adda

SOTTOSEZIONE TREZZO SULL'ADDA (MI)

Via P. B. Calvi 1 - 20056 Trezzo sull'Adda (MI) - Telefono/fax 02.90938426

Apertura sede: martedì e giovedì dalle ore 21,00

www.caitrezzo.it - e mail: info@caitrezzo.eu



PROGRAMMA ATTIVITA' 2024

Ai soci e simpatizzanti del CAI di Trezzo sull'Adda

Eccoci con il programma delle attività sociali programmate dalla nostra Sottosezione per l'anno 2024. Si comincia con i corsi di sci di fondo e le gite di sci di fondo per poi proseguire con il consueto ricco programma di escursionismo e alpinismo, trekking di 2 o più giorni, mountain bike. Ci saranno anche proposte con le racchette da neve. Un arrivederci a tutti sulle nostre montagne.

Il Comitato Direttivo.



41° CORSO SFE1 - SCI FONDO ESCURSIONISMO BASE e POSTOSICURO "AGGREGATI"



03-10-17 dicembre 2023	Tecniche di progressione nello SFE
07-14-21 gennaio 2024	Tecniche di progressione nello SFE
28 gennaio e 04 febbraio 2024	Eventuali uscite di recupero
Le lezioni si terranno prevalentemente in Engadina Svizzera	

GITE SCI DI FONDO



Domenica 28 gennaio 2024	Riale Val Formazza (VB) - 1700 m
Domenica 4 febbraio 2024	Cogne (AO) - 1544 m
Domenica 11 febbraio 2024	Saint Barthelémy (AO) - 1663÷1950 m



Sabato 17 febbraio 2024	Traversata Maloja-Zernez (Svizzera)
Weekend 24-25 febbraio 2024	Passo di Lavazè (TN) - 1808 m
Domenica 3 marzo 2024	Folgaria Passo Coe (TN) - 1610 m
Domenica 10 marzo 2024	Splügen/Rheinwald (Svizzera) - 1457 m
Domenica 17 marzo 2024	Rhêmes-Notre-Dame (AO) - 1725 m

SICUREZZA – 3° CORSO M-PAN (Prevenzione e autosoccorso su neve)



Domenica 17 dicembre 2023	Escursione in ambiente innevato. Prova di ricerca con ARTVa pala e sonda
Domenica 7 gennaio 2024	Escursione in ambiente innevato. Tecnica di scavo in valanga, profilo stratigrafico
Domenica 14 gennaio 2024	Escursione in ambiente innevato. Applicazione delle nozioni acquisite su orientamento, scelta dell'itinerario.
Domenica 21 gennaio 2024	Esercitazione di cartografia e orientamento
28 gennaio e 04 febbraio 2024	Eventuali uscite di recupero
Le lezioni si terranno prevalentemente in Engadina Svizzera	

CIASPOLE - ESCURSIONI IN AMBIENTE INNEVATO



Domenica 3 dicembre 2023	Ciaspolata in Engadina
Domenica 10 dicembre 2023	Ciaspolata in Engadina
Sabato 20 gennaio 2024	Passo di Campagneda (SO)

In occasione di alte uscite in programma verranno proposte escursioni in ambiente innevato con racchette da neve e attrezzatura da autosoccorso (ARTVa, pala e sonda).

***Per informazioni su Sci di fondo e escursioni in ambiente innevato
telefonare al
+39 378 083 2270
dal martedì al venerdì dalle ore 19,30 alle ore 21,00***

ALPINISMO



Sabato 30 marzo 2024	Pizzo dei 3 Signori (BG)
Da domenica 7 a lunedì 8 luglio 2024	Gran Paradiso via normale (AO)

TREKKING DI PIU' GIORNI



Da domenica 14 a sabato 20 luglio 2024

Trekking Monte Emilius e Alta Via n. 2

Da sabato 24 agosto a giovedì 5 settembre 2024

Trekking nel Vietnam autentico

Da giovedì 17 a domenica 20 ottobre 2024

Trekking in Val Maira (CN)

MOUNTAIN BIKE



Da sabato 6 a domenica 7 aprile 2024

Parco del Ticino itinerante

Da giovedì 25 a domenica 28 aprile 2024

Raid in Garfagnana (LU)

Sabato 15 giugno 2024

Monte Ragola (Val Nure, PC)

Sabato 12 ottobre 2024

Parco Oglio sud (CR, MN)



ESCURSIONISMO



Domenica 24 marzo 2024

Via delle Genti, da Intra a Cannero (VB)

Sabato 20 aprile 2024

Parco delle Capane di Marcarolo (AL)



Domenica 5 maggio 2024

Trappa di Sordevolo (BI)

Domenica 2 giugno 2024

Sentiero del Matusc (SO)

Sabato 22 giugno 2024

Da Casaccia a Soglio (Val Bregaglia, Svizzera)



Domenica 7 luglio 2024

Monte Filone (SO)

Sabato 27 luglio 2024

Rifugio Mezzalama (AO)

Da sabato 14 a domenica 15 settembre

Le Odle (Parco Naturale Puez-Odle, Dolomiti)



Domenica 22 settembre 2024

Laghi di Furtschellas (Svizzera)

Sabato 5 ottobre 2024

Cornone di Blumone (BS)

CORSO DI SCIALPINISMO BASE SA1



Il corso base di Scialpinismo SA1 2024 è concepito per candidati in possesso di una discreta tecnica sciistica e di un minimo allenamento alla salita, che desiderino apprendere le tecniche fondamentali per la pratica dello scialpinismo e conoscere gli strumenti per poter effettuare ascensioni in condizioni di autonomia. È prevista una prova pratica di valutazione e selezione dei candidati allievi per verificarne le reali capacità tecniche.

LEZIONI TEORICHE

Il corso prevede 8 lezioni teoriche, svolte presso la sede CAI di Vaprio d'Adda alle ore 21:00.

Di seguito indicati data e argomento di ogni lezione:

- 11/01 Presentazione del corso e consegna del materiale
- 18/01 Materiali ed equipaggiamento
- 25/01 Introduzione all'uso dell'ARTVA
- 01/02 Neve, valanghe e bollettino
- 15/02 Cartografia, orientamento e GPS
- 22/02 Preparazione di un'uscita scialpinistica
- 29/02 Autosoccorso e primo soccorso
- 14/03 Preparazione fisica, alimentazione e preparazione uscita finale



LEZIONI PRATICHE

Ad affiancare le lezioni teoriche, il corso prevede 7 uscite in ambiente in cui ogni studente avrà modo di applicare le nozioni discusse in aula. Di seguito indicati data e scopo dell'uscita:

- 20/01 Prova in pista e valutazione
- 28/01 Tecniche di salita e prova ARTVA
- 04/02 Analisi del manto nevoso
- 18/02 Uso della carta topografica e della bussola in ambiente
- 25/02 Conduzione gita scialpinistica
- 03/03 Autosoccorso e tecnica di scavo
- 16-17/03 Weekend di fine corso con pernottamento in rifugio

Il 21/03 verranno infine consegnati gli attestati.



CORSO DI ALPINISMO BASE SA1



Il Corso di Alpinismo base A1 2024 si rivolge a candidati che abbiano già un minimo di conoscenza dell'ambiente alpino e vogliano arricchire le proprie cognizioni, imparando le tecniche di progressione ed assicurazione necessarie per affrontare itinerari alpinistici su roccia e ghiaccio; è richiesta una buona preparazione fisica, fondamentale per sostenere uscite con notevoli sviluppi e dislivelli e di durata fino a 6/8 ore.

LEZIONI TEORICHE

Il corso prevede 8 lezioni teoriche, svolte presso la sede CAI di Treviglio alle ore 21:00. Di seguito indicati data e argomento di ogni lezione:

- 16/05 Presentazione del corso e materiali
- 23/05 Catena di assicurazione e nodi
- 30/05 Preparazione fisica, alimentazione e allenamento
- 06/06 Cartografia, orientamento e GPS
- 13/06 Neve, valanghe, bollettino e autosoccorso
- 20/06 Primo soccorso
- 27/06 Preparazione di una gita alpinistica
- 04/07 Storia dell'alpinismo, etica e tutela dell'ambiente montano



LEZIONI PRATICHE

Ad affiancare le lezioni teoriche, il corso prevede 6 uscite in ambiente in cui ogni studente avrà modo di applicare le nozioni discusse in aula. Di seguito indicati data e scopo dell'uscita:

- 26/05 Palestra di roccia, imbragatura, nodi, tecnica di arrampicata I
- 02/06 Tecnica di arrampicata II, soste e discesa in corda doppia
- 09/06 Via ferrata e conserva corta
- 15-16/06 Weekend con pernottamento in rifugio
Manovre su ghiaccio, ascensione e progressione su ghiacciaio
- 30/06 Arrampicata su roccia
- 06-07/07 Weekend con pernottamento in rifugio
Uscita di fine corso, ascensione in alta montagna

L'11/07 verranno infine consegnati gli attestati.



CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA BASE AL1



Il corso di Arrampicata libera Base AL1 2024 si rivolge a chi si vuole avvicinare al mondo dell'arrampicata, per apprendere le nozioni e le pratiche necessarie ad affrontare itinerari di arrampicata in falesia; si darà particolare importanza al movimento e all'uso corretto del proprio corpo. È richiesta una preparazione fisica di base.

LEZIONI TEORICHE

Il corso prevede 6 lezioni teoriche, svolte presso la sede CAI di Inzago alle ore 21:00. Di seguito indicati data e argomento di ogni lezione:

- 19/09 Presentazione del corso e materiali
- 24/09 Palestra, movimenti e progressione base
- 26/09 Catena di sicurezza
- 03/10 Tecnica di arrampicata I
- 10/10 Tecnica di arrampicata II
- 17/10 Storia dell'arrampicata e consegna attestati



LEZIONI PRATICHE

Ad affiancare le lezioni teoriche, il corso prevede 6 uscite in ambiente in cui ogni studente avrà modo di applicare le nozioni discusse in aula. Di seguito indicati data e scopo di ogni uscita:

- 28-29/09 Weekend con pernottamento
- 05-06/10 Weekend senza pernottamento
- 12-13/10 Weekend con pernottamento

