



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

37° CORSO DI ALPINISMO BASE A1 – 2015

Direttore: Giuseppe Colombo (INA)

Vice Direttore: Roberto Bassani (INA)

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; è richiesta una buona preparazione fisica, fondamentale per sostenere uscite con notevoli sviluppi e dislivelli e 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 € 180,00 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
25.03.15 ore 20.30	Presentazione ed Apertura del corso Materiali ed Equipaggiamento, Nodi		
08.04.15	Catena d'assicurazione	12.04.15	Rondanera, Trezzo sull'Adda (MI)
14.04.15	Tecnica d'arrampicata (palestra indoor)	19.04.15	Zucco dell'Angelone (LC)
22.04.15	Scala delle difficoltà e Scelta dell'itinerario	26.04.15	Località da definire
29.04.15	Geologia e Glaciologia		
06.05.15	Medicina di montagna, alimentazione e allenamento	10.05.15	Traversella (TO)
13.05.15	Alpinismo; Ambiente e Natura		
20.05.15	Materiali e Tecnica di ghiaccio Neve e Valanghe , cenni sull'ARTVA	24.05.15	Ghiacciaio del Morteratsch (Svizzera)
27.05.15	Topografia ed Orientamento	30- 31.05.15	Ghiacciaio del Ventina (SO) Pernottamento in rifugio
03.06.14	Storia dell'Alpinismo	6-7.06.15	Zuccone dei Campelli (LC) Pernottamento in rifugio
10.06.15	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.cainzago.it www.caitreviglio.it www.caitrezzo.it www.caivaprio.it