



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

39° CORSO DI ALPINISMO BASE A1 – 2017

Direttore: Giuseppe Colombo (INA)

Vice Direttore: Antonio Rota (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; 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:

Lezioni Teoriche		Lezioni Pratiche	
Data	Argomento	Data	Località
30.03.17 ore 20.30	Presentazione ed Apertura del corso Materiali ed Equipaggiamento, Nodi	02.04.17	Rondanera, Trezzo sull'Adda (MI)
04.04.17	Tecnica d'arrampicata (palestra indoor)	09.04.17	Zucco dell'Angelone (LC)
13.04.17	Geologia e Glaciologia		
20.04.17	Medicina di montagna, alimentazione e allenamento	23.04.17	Albard di Bard (AO)
27.04.17	Conoscenza e utilizzo dell'ARTVA		
04.05.17	Topografia ed Orientamento	06.05.17	Grigna Meridionale (LC)
11.05.17	Preparazione della cordata su ghiacciaio	14.05.17	Cimon della Bagozza (BG)
18.05.17	Scala delle difficoltà e scelta dell'itinerario	21.05.17	Eventuale giornata di recupero
		27.05.17 28.05.17	Zuccone dei Campelli (LC) Pernottamento in rifugio
08.06.17	Storia dell'Alpinismo	10.06.17 11.06.17	Rifugio Pizzini Val Cedec (SO) Salita su ghiacciaio
15.06.17	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