



Scuola intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo VALLE DEL SEVESO



APRILE - LUGLIO 2014 26° CORSO DI ALPINISMO BASE

Il corso di alpinismo base si rivolge a tutti coloro che vogliono avvicinarsi al mondo dell'alpinismo in montagna, imparando le tecniche di progressione in sicurezza sia su roccia che su ghiaccio / alta montagna. Trattandosi di un corso base, non sono necessari pre-requisiti tecnici. Lo scopo del corso è quello di insegnare agli allievi ad affrontare autonomamente percorsi alpinistici facili in piena sicurezza.

Il corso è composto da lezioni teoriche che si terranno nelle sedi CAI delle sezioni costituenti la scuola, ed uscite pratiche in ambiente, secondo il calendario riportato.

Lezioni teoriche:

- 17 / 04 Presentazione corso
- 24 / 04 Materiali ed equipaggiamento
- 30 / 04 Nodi
- 8 / 05 Autoassicurazione e assicurazione
- 15 / 05 Movimento su roccia (palestra)
- 22 / 05 Meteorologia
- 29 / 05 Topografia ed orientamento
- 5 / 06 Metodologia di una ferrata
- 12 / 06 Geomorfologia alpina
- 19 / 06 Alimentazione e fisiologia
- 3 / 07 Primo soccorso in montagna
- 10 / 07 Chiusura corso

Lezioni pratiche:

- 17-18 / 05 Manovre di corda su roccia
- 25 / 05 Arrampicata su granito
- 8 / 06 Arrampicata su calcare
- 14-15 / 06 Manovre di corda su ghiaccio
- 5-6 / 07 Ascensione in ambiente su ghiaccio

Le iscrizioni possono essere prenotate sul sito internet www.caivalledelseveso.org, oppure compilando e consegnando il modulo di iscrizione (reperibile sul sito internet) presso le sezioni del CAI della scuola.

Il costo del corso è di € 230 (per i nati dopo il 31/12/1996, il costo è 210 €)

E' obbligatoria l'iscrizione al CAI in regola con l'anno 2014; si consiglia l'estensione assicurativa all'atto dell'iscrizione/rinnovo bollino presso le sedi CAI ("combinazione B")

Per maggiori informazioni e per la prenotazione on-line del corso vai su:

www.caivalledelseveso.org e-mail info@caivalledelseveso.org

Note:

Pur cercando di garantire la massima adesione al programma, la direzione del corso si riserva la possibilità di cambiare le date per motivi meteorologici od organizzativi.

I corsi di Alpinismo sono da considerarsi a tutti gli effetti attività sportive. Svolgendosi in ambienti aperti di falesia o di montagna, tali attività possono presentare, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere consapevoli. Durante la presentazione del corso verranno ampiamente illustrate sia le caratteristiche dell'attività in oggetto, sia l'eventuale grado di rischio ad essa connesso. E' necessario presentarsi ai corsi con un allenamento fisico adeguato.

CAI sezioni di:

Barlassina - Bovisio Masciago - Cabiato - Desio - Meda - Montevecchia - Paderno Dugnano - Sesto San Giovanni - Seveso

