

Corso di Alpinismo 2018 (A1)



PREMESSA

Quello della montagna è un ambiente incredibile, dà la possibilità di vivere giornate intense che difficilmente si dimenticano. E' però anche un ambiente severo, che richiede preparazione fisica, tecnica, mentale. I corsi di alpinismo della Scuola Intersezionale "Valle del Seveso" danno l'opportunità di affrontare tale ambiente con consapevolezza e le necessarie conoscenze tecniche. Queste sono il giusto mezzo per acquisire una formazione di base adatta ad affrontare la montagna riducendo gli inevitabili rischi cui ci si espone, tramite le proprie capacità e conoscenze. Partecipare ad uno dei nostri corsi è una esperienza appagante, se si possiede un minimo di allenamento e, soprattutto, di passione

per l'ambiente montano e gli spazi selvaggi. Dopo 40 anni di attività, la Scuola ha una consolidata esperienza nella formazione delle persone che vogliono frequentare la montagna. Gli allievi che hanno frequentato i nostri corsi, più di un migliaio, sono sempre stati soddisfatti del livello di preparazione degli istruttori che la compongono e che costituiscono la vera anima di questa bella realtà. Seguendo la tradizione di sempre, la Scuola coniuga il tema gestione dei rischi con quello della cultura alpina, perseguendo un'etica volta a preservare l'alpinismo classico come bene da conservare, senza dimenticare la tutela dell'ambiente alpino.

IL CORSO

Offre tutte le informazioni necessarie per apprendere la tecnica adeguata per procedere su terreno alpino, sia esso roccia o neve/ghiaccio. Verranno proposte le tecniche di progressione individuale su roccia e su ghiaccio e i modi di procedere in cordata su parete rocciosa e nevosa, oltre che su ghiacciaio; verranno dati elementi di base per l'autosoccorso e per la trattenuta in caso di caduta in un crepaccio, con relativa manovra di recupero. Obiettivo del Corso è rendere l'allievo in grado di effettuare autonomamente gite facili in montagna sia su ghiaccio che roccia.

CALENDARIO

Data	Giorno	Argomento
9 Maggio 2018	Mercoledì	Presentazione Corso
16 Maggio 2018	Mercoledì	Materiali ed equipaggiamento
23 Maggio 2018	Mercoledì	Nodi / Come ci si lega (Ghiaccio)
31 Maggio 2018	Giovedì	Corde doppie (In palestra)
3 Giugno 2018	Domenica	Manovre di ghiaccio
13 Giugno 2018	Mercoledì	Meteorologia
16 Giugno 2018	Sabato	Uscita in ambiente (Alta montagna)
17 Giugno 2018	Domenica	Uscita in Ambiente (Alta montagna)

Data	Giorno	Argomento
5 Luglio 2018	Giovedì	Pronto Soccorso
6 Settembre 2018	Giovedì	Assicurazione ed autoassicurazione (Roccia)
9 Settembre 2018	Domenica	Manovre di corda su roccia
13 Settembre 2018	Giovedì	Tecnica di arrampicata (In palestra)
16 Settembre 2018	Domenica	Arrampicata su roccia
27 Settembre 2018	Giovedì	Metodologia della ferrata
30 Settembre 2018	Domenica	Ferrata
7 Ottobre 2018	Domenica	Arrampicata su roccia
11 Ottobre 2018	Giovedì	Chiusura corso

ISCRIZIONI E QUOTE

Le iscrizioni possono essere prenotate sul sito internet mediante l'apposito [modulo](#) on-line oppure compilando e consegnando il [modulo di iscrizione](#) (reperibile sul sito internet) presso le sezioni del C.A.I. della Scuola.



Il costo del corso è di **250 €** (per i nati dopo il 31/12/2003, il costo è di **230 €**). Chiusura iscrizioni: **16 Maggio 2018**. Possibilità di chiusura anticipata delle iscrizioni nel caso ci fosse un numero elevato di richieste di partecipazione.

È obbligatoria l'iscrizione al C.A.I. in regola con l'anno 2018; si consiglia l'estensione assicurativa all'atto dell'iscrizione/rinnovo bollino presso le sedi C.A.I. ("combinazione B").

L'eventuale iscrizione di minori 18 anni, sarà valutata dalla direzione del corso, previo approfondito colloquio con chi ne esercita la

patria potestà.

Gli allievi dovranno presentare:

- Domanda d'iscrizione redatta sull'apposito modulo scaricabile dal sito della Scuola
- Certificato di idoneità fisica, attestante l'attitudine a praticare attività alpinistica
- Curriculum dell'attività alpinistica eventualmente svolta
- Quota d'iscrizione

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

- Equipaggiamento (vestiario) adatto al luogo ove si terranno le lezioni pratiche
- Scarpette d'arrampicata e da trekking
- Scarponi da alta montagna
- Casco da montagna
- Piccozza e ramponi

- Imbracatura da arrampicata
- Moschettoni e cordini assortiti (almeno 2 moschettoni a base larga)

È in ogni modo bene attendere l'inizio del Corso per avere ulteriori delucidazioni ed evitare l'acquisto di materiali inutili o poco adatti.

NOTE

Le lezioni teoriche inizieranno alle ore 21:15 presso la sede del Club Alpino Italiano di Bovisio Masciago.

Nel caso si rendesse necessaria la selezione dei partecipanti, a causa del numero elevato di richieste di partecipazione, verrà data precedenza ai Soci delle sezioni C.A.I. che appartengono alla Scuola(*) in base all'ordine temporale di prenotazione.

Nel caso invece non si raggiungesse il numero prefissato di partecipanti con i soci delle sezioni C.A.I. appartenenti alla Scuola verrà data la possibilità anche ai soci di altre sezioni di partecipare al corso in base all'ordine temporale di prenotazione.

Tutti i prenotati che non rientreranno tra quelli selezionati saranno comunque messi in lista di attesa nel caso ci fossero delle rinunce da parte di qualche partecipante.

* (Barlassina, Bovisio Masciago, Cabiato, Desio, Meda, Montevecchia, Paderno Dugnano, Seveso)

REGOLAMENTO

1. L'iscrizione è aperta ai Soci C.A.I. in regola col tesseramento e che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età; i minorenni devono esibire l'autorizzazione scritta del padre o di chi ne fa le veci.
2. La Direzione ha la facoltà di allontanare dal Corso, con restituzione parziale della quota d'iscrizione proporzionalmente alle lezioni pratiche frequentate, quegli allievi che non dimostrassero sufficiente preparazione fisica, attitudine tecnica e/o disciplina.
3. La Direzione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'incolumità degli allievi, ricorda che la pratica della montagna e dell'arrampicata non è esente da rischio e pertanto l'iscrizione al Corso comporta la presa di coscienza di tale situazione. Si rileva che tutti i Soci C.A.I. sono coperti da polizza di assicurazione infortuni secondo i massimali scelti all'atto dell'iscrizione/rinnovo all'Associazione (C.A.I.).
4. L'attestato di frequenza verrà dato soltanto a chi avrà partecipato ad almeno tre quarti sia delle lezioni pratiche che di quelle teoriche.
5. Le località scelte per lo svolgimento delle lezioni pratiche possono essere variate dalla Direzione in funzione delle condizioni meteorologiche e della montagna.
6. E' vivamente consigliato di presentarsi al Corso di Alpinismo con un adeguato allenamento fisico: la mancanza di una resistenza adeguata, può costituire motivo di allontanamento onde evitare situazioni di intralcio al buon andamento del corso stesso.

Direttore Corso: **Alessandro Nicchio - I.A.**

Responsabili parte ghiaccio: **Paolo Colombini - I.A. / Pier Angelo Crippa - I.S.A.**

Responsabile parte roccia: **Alessandro Nicchio - I.A.**

Durante la presentazione del corso verranno ampiamente illustrate sia le caratteristiche dell'attività in oggetto, sia l'eventuale grado di rischio ad essa connesso.

IMPORTANTE

I corsi della Scuola "Valle del Seveso" 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.