



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

# 38° CORSO DI ALPINISMO BASE A1 – 2016

**Direttore: Luca Ferrandi ( IA )**

**Vice Direttore: Mario Maré ( Sez )**

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 € (da definire) 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
07.04.16 ore 20.30	Presentazione ed Apertura del corso Materiali ed Equipaggiamento, Nodi		
		10.04.16	Rondanera, Trezzo sull'Adda (MI)
14.04.16	Catena d'assicurazione	17.04.16	Zucco dell'Angelone (LC)
19.04.16	Tecnica d'arrampicata ( palestra indoor )	01.05.16	Placche di Oriana (AO)
05.05.16	Geologia e Glaciologia	08.05.16	Arco di Trento (TN)
12.05.16	Medicina di montagna, alimentazione e allenamento		
		15.05.16	Eventuale giornata di recupero
19.05.16	Preparazione della cordata su ghiacciaio	22.05.16	Ghiacciaio del Morteratsch (Svizzera)
26.05.16	Topografia ed Orientamento	28.05.16 29.05.16	Ghiacciaio del Ventina (SO) Pernottamento in rifugio
09.06.16	Storia dell'Alpinismo	11.06.16 12.06.16	Zuccone dei Campelli (LC) Pernottamento in rifugio
16.06.16	Chiusura del corso – Consegna attestati di partecipazione e Rinfresco		

Le lezioni teoriche si terranno alle ore 21:00 presso la sede CAI di Treviglio.

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](http://www.caicassano.it) [www.cainzago.it](http://www.cainzago.it) [www.caitreviglio.it](http://www.caitreviglio.it) [www.caitrezzo.it](http://www.caitrezzo.it) [www.caivaprio.it](http://www.caivaprio.it)