

Iscrizioni

presso la sede CAI di Malnate in via Capri, 3 il
21 ed il 28 Febbraio dalle 21.15 alle 22.15

tel.0332/425350

sito internet: www.caimalnate.it

email: nino.dellabosca@cnsasa.it

sito internet:www.caimalnate.it

Quota di iscrizione 280,00€

Equipaggiamento

Sono indispensabili: imbracatura, casco di alpinismo, scarponi da montagna, scarpette d'arrampicata, 3 spezzoni di cordino Dynema o kevlar 5,5mm (2x1,6mt e 1x3mt) oppure da 7mm se di nylon, 4 moschettoni a ghiera (2 a base larga), discensore (piastrina o tuber), ramponi, picozza, occhiali, ghette, zaino e abbigliamento adeguato per l'alta montagna. Sono utili anche martello e chiodi, nuts, friends se già in possesso. **Prima di compiere eventuali acquisti si consiglia di attendere la lezione di equipaggiamento e materiali.**

Obiettivo

Il CAI ha per scopo lo sviluppo dell'alpinismo in ogni sua manifestazione:

- La conoscenza e lo studio delle montagne e la difesa del loro ambiente
- L'organizzazione e la gestione dei corsi di addestramento per le attività alpinistiche, sci alpinistiche, speleologiche, naturalistiche; la formazione di istruttori necessari allo svolgimento di tali attività.

Caratteristiche

Gli allievi impareranno le tecniche di arrampicata e le manovre di corda caratteristiche della scalata su roccia e le tecniche di conduzione della cordata necessarie per muoversi con sicurezza su neve e ghiaccio. Il corso sarà articolato in lezioni teoriche e uscite pratiche che richiederanno impegno fisico; dapprima sulle strutture di bassa quota ed in seguito in montagna. Le mete delle esercitazioni pratiche saranno scelte di volta in volta in funzione delle condizioni meteo e della montagna.

E' richiesta la presenza costante alle lezioni teoriche pratiche oltre ad un buon allenamento fisico.

Frequentare la montagna può essere un'esperienza emozionante per tutti, per chi vuole arrivare in vetta scalando la parete più ripida o semplicemente percorrendo un sentiero in mezzo al verde e al silenzio. Comunque, tale esperienza può essere davvero positiva solo se vissuta in assoluta sicurezza. E' dunque necessario conoscere la montagna in tutti suoi aspetti, e rispettarne le severe leggi, per poterla poi frequentare con la giusta serenità.

Corso di Alpinismo

2014

**Scuola di Alpinismo Nino
Della Bosca - Cai Malnate**

Direttore scuola: Massimo Bertoldo INA
Vicedirettori scuola : Stefano Grizzetti IA,
Mario Villa IS

Base di Alpinismo

Direttore del corso: Marco Fumagalli IA
Vicedirettore corso : Strambini Maurizio IS

www.caimalnate.it/alp

Calendario corso base

13/03 teoria: presentazione del corso, Equipaggiamento e Materiali

20/03 teoria: Topografia ed orientamento

06/04 pratica: Topografia ed orientamento

10/04 teoria: Nodi e modi di legarsi

13/04 pratica: impostazione del movimento soste ed ancoraggi

17/04 teoria: caratteristica dei materiali e la catena di assicurazione

04/05 pratica: Campo Dei Fiori, prove di trattenuta, movimento della cordata, doppie e risalita

08/05 teoria: geologia

11/05 pratica: arrampicata su calcare

15/05 teoria: meteorologia e glaciologia

18/05 pratica: arrampicata su granito

22/05 teoria: modi di legarsi e procedere sul ghiacciaio, controllo attrezzature da ghiaccio

29/05 teoria: preparazione della salita

05/06 teoria: pronto soccorso / alimenti

08/06 Pratica: movimento della cordata e progressione ghiaccio e neve

12/06 teoria: flora e fauna

14-15/06 pratica: salita in alta montagna

19/06 teoria: storia dell'alpinismo

28-29/06 pratica: salita su roccia in montagna

PROGRAMMA CORSO BASE

Note

Le lezioni teoriche inizieranno alle ore 21:00 dei giorni prefissati e si terranno presso la sede del Cai Malnate.

Organico Scuola



Abati Luciano IS, Annoni Pierangelo IS, Bergonzo Paolo IS, Callegari Alessandro ASPA, Camba Massimo IS, Campiotti Eugenia IS, Cardaci Marco IS, Castelli Francesca IS, De Pieri Marco ASPA, Gastaldi Francesco IS, Giudici Roberto IS, Macchi Mauro ASPA, Marinello Massimo IA, Maritan Emanuele ASPA, Mastroso Antonio IS, Mastroso Giacomo IS, Milan Antonia, Talamona Maurizio IA, Valentini Luciano CAI/INA.

Regolamento del corso

Per frequentare il corso è necessario presentare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica e 2 foto tessera. L'iscrizione è aperta ai soci CAI in regola con il tesseramento di età superiore agli anni 16. Per gli allievi di età inferiore ai 18 anni è necessaria la presenza e l'autorizzazione scritta di un genitore all'atto

dell'iscrizione che fornisca la copertura assicurativa. All'atto di iscrizione richiedere alla propria sezione la copertura assicurativa scegliendo tra le opzioni A o B. (la B ha massimali più alti). Se l'affluenza al corso sarà maggiore rispetto ai posti disponibili la direzione si riserva di accettare le iscrizioni a propria discrezione. Il numero dei partecipanti è fissato a quattordici per il corso base. Le quote comprendono le dispense e l'uso del materiale collettivo mentre le spese di trasferta sono a carico del partecipante. La direzione pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'incolumità degli allievi ricorda che la pratica della montagna non è esente da rischio. I corsi della Scuola 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 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. La direzione ha la facoltà di allontanare dal corso quegli allievi che non dimostrassero sufficiente attitudine o disciplina onde evitare spiacevoli situazioni d'intralcio al buon andamento del corso.