



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezioni di Lodi, Pavia, Voghera

Scuola di alpinismo e sci-alpinismo *Gabriele Grignani*

Corso di “Alpinismo base” A1 - 2017



Il corso si rivolge a chi si avvicina per la prima volta all'alpinismo e all'arrampicata su roccia o a chi, già in possesso delle nozioni di base, voglia approfondire e migliorare le proprie conoscenze. Esso si prefigge di trasmettere agli allievi la passione per la montagna insegnando loro ad affrontare con la dovuta consapevolezza una salita alpinistica, a scegliere autonomamente i propri itinerari ed a renderli indipendenti su terreno facile.

PROGRAMMA E CONTENUTI DEL CORSO

Il Direttore del corso sarà Gilberto Garbi (Istruttore Nazionale Alpinismo). Il corso si articolerà in 8 giornate di lavoro in ambiente, precedute da alcune lezioni teoriche presso le sedi CAI.

La prima serata riguarderà la presentazione del corso, materiali ed equipaggiamento e si terrà indicativamente il 21 settembre.

Le uscite pratiche su roccia si terranno generalmente la domenica a partire dal 1 ottobre per 4 weekend consecutivi (potranno essere svolte il sabato o in data differente in funzione delle condizioni meteorologiche); le altre 4 giornate su neve/ghiaccio saranno svolte nel corso dell'inverno 2017-2018 in funzione delle migliori condizioni di innevamento.

Il calendario dettagliato del corso, così come le destinazioni delle uscite ed il programma delle serate teoriche, verrà comunicato entro la prima settimana di settembre.

CAPACITA' RICHIESTE

Ad ogni allievo è richiesta una buona preparazione fisica che gli permetta di affrontare senza problemi le uscite pratiche e di non rallentare lo svolgimento del corso, una buona attitudine all'attività ed una seria motivazione alla partecipazione. La Direzione si riserva la facoltà di allontanare dal corso gli allievi ritenuti non idonei o il cui comportamento possa rappresentare un pericolo per se e/o per gli altri.

REQUISITI E DOCUMENTAZIONE

- 18 anni compiuti al momento dell'iscrizione.
- Tessera CAI in corso di validità
- Certificato medico per la pratica di attività sportiva non agonistica
- 1 Fotografia formato tessera

ISCRIZIONI

La quota di partecipazione al corso è di € 200, non sono compresi i trasferimenti nei luoghi delle uscite. Le preiscrizioni potranno essere effettuate a partire dal 9 maggio e fino al 9 giugno presso le Sezioni di Lodi, Pavia e Voghera. La direzione si riserva il diritto di vagliare e selezionare le candidature qualora il numero dei preiscritti sia troppo elevato. Successivamente, i candidati che verranno accettati, saranno contattati per l'iscrizione ufficiale.

ATTREZZATURA PERSONALE

Nel corso delle attività ciascun partecipante dovrà essere autosufficiente per quanto riguarda l'abbigliamento e l'alimentazione. Oltre a ciò sarà necessario il seguente materiale:

- Casco omologato da alpinismo
- Scarpette da arrampicata, scarponi per alpinismo
- Imbragatura bassa, piccozza, ramponi da ghiaccio
- Discensore/freno tipo "PIU'" o "GHOST" o "ATC Guide" o similare
- Due moschettoni tipo "base" con ghiera a vite e due moschettoni tipo "HMS"
- Due cordini Ø 8 mm lunghezza 1,8 m
- Un cordino Ø 8 mm lunghezza 3,0 m
- Un cordino (anche in kevlar) Ø 6 mm lunghezza 1,4 m

In caso di incertezze sull'acquisto del materiale o riguardo a quello eventualmente già in possesso, si suggerisce di attendere la lezione di apertura del corso o di chiedere informazioni agli istruttori.

C.A.I. Sezione di Lodi
viale Pavia, 28
tel. 0371 439107
www.cailodi.it

C.A.I. Sezione di Pavia
via Colesino, 16
tel. 0382 460450
www.caipavia.it

C.A.I. Sezione di Voghera
via Dante Alighieri, 7/9
www.caivoghera.it