

Su roccia, neve e ghiaccio

Corso di Alpinismo base(A1)

Con l'ausilio della competenza, della professionalità e della passione delle Guide Alpine, il GAM propone anche questo anno un corso di alpinismo di base rivolto a tutti coloro che vogliono avvicinarsi al mondo della montagna e acquisire la necessaria padronanza, dalla arrampicata su falesia alle salite in ambiente di alta montagna

Date: Aprile – Luglio

PROGRAMMA

Martedì 11 aprile

Presentazione corso (sede GAM)

Materiali ed equipaggiamento

Domenica 7 maggio

Prima uscita : Valsassina o Valmasino

Falesia - Introduzione all'arrampicata su roccia - Fondamentali, nodi ed assicurazione – *In caso di maltempo uscita in palestra indoor*

Domenica 14 maggio

Falesia : Sasso Remenno- Progressione fondamentale, corda doppia

Domenica 21 maggio

Salita su roccia : Val Masino- Vie di più

lunghezze, soste, doppia

Sabato 17-Domenica 18 giugno

Neve/Misto : Capanna Boval al Morteratsch

Uso ramponi, piccozza, cordata su ghiacciaio (17/6)

Neve/Misto : Ghiacciaio Morteratsch

Piolet traction ed escursione su ghiacciaio(18/6)

Presso la Capanna Boval si terrà la :

Lezione teorica : topografia e orientamento

Sabato 1 e Domenica 2 luglio

Ultima uscita

Ascensione in montagna : Cima di Castello (mt. 3.379) o Pizzo

Cengalo (mt. 3.369)

Settembre (data da definire)

Chiusura corso (sede GAM) con visione immagini e filmati

N.B. La meta delle uscite può essere variata anche all'ultimo momento in funzione delle condizioni atmosferiche

COSTI € 360 per persona + iscrizione al GAM 2017 obbligatoria

La quota comprende:

- Insegnamenti e accompagnamento delle Guide Alpine
- Utilizzo materiale comune

Le quote non comprendono: spese di viaggio, vitto e alloggio. Tali spese, comprese quelle per le Guide Alpine, saranno ripartite tra i partecipanti alle uscite previste.

Le iscrizioni si ricevono in sede il martedì (h. 18-30-20.30) e il giovedì (h. 21- 23) in contanti o tramite bonifico al GAM banca MPS IBAN: IBAN IT62D0103001654000061104572 specificando nella causale Cognome e corso a cui si è interessati

Corso di Alpinismo avanzato (A2)

Contenuti del corso: ripasso e perfezionamento

tecnica di arrampicata (su roccia e su ghiaccio)

tecnica di sicurezza (su roccia e su ghiaccio)

Obiettivo : autonomia della cordata

PROGRAMMA

Martedì 11 aprile

Presentazione corso (sede GAM)

Materiali ed equipaggiamento

Sabato 13 maggio

Val Masino oppure Valsassina

Rocchia - Ripasso progressione di arrampicata (fondamentale e triangolo)

Nodi e assicurazione

Sabato 20 maggio

Val di Mello oppure Grignetta

Rocchia – Vie di più lunghezze, soste, doppie

Sabato 24-Domenica 25 giugno

Salita su roccia in montagna: salita al rifugio

Omio

Arrampicata nelle vicinanze, auto-soccorso della cordata (24 Salita su una cima (Sfinge o Punta Milano) (25/6)

Sabato 15- Domenica 16 luglio

Alta montagna

Salita al rifugio Longoni (15/7)

Auto-soccorso della cordata

Ascensione (16/7)

Sassa d'Entova (mt. 3.329) o Pizzo Tre Mogge (mt. 3.341)

Settembre (data da definire)

Chiusura corso (sede GAM) con visione immagini e filmati

N.B. La meta delle uscite può essere variata anche all'ultimo momento in funzione delle condizioni atmosferiche

COSTI € 390 + iscrizione al GAM 2017 obbligatoria(minimi partecipanti)

La quota comprende:

- Insegnamenti e accompagnamento delle Guide Al
- Utilizzo materiale comune

Le quote non comprendono: spese di viaggio, vitto e allo

Tali spese, comprese quelle per le Guide Alpine, saranno ripartite tra i partecipanti alle uscite previste.

Le iscrizioni si ricevono in sede il martedì (h. 18-30-20.30) giovedì (h. 21- 23) in contanti o tramite bonifico al GAM b MPS IBAN: IBAN IT62D0103001654000061104572 specificando nella causale Cognome e corso a cui si è interessati.

Per iscrizioni e informazioni: Giovanni Gaiani e.mail:

giovanni.gaiani@tin.it Tel. 02-89301570 (casa)

Per informazioni tecniche rivolgersi a Luca Biagini

cell: 3498364119

**PRESENTAZIONE DEI CORSI IN SEDE IL
11 APRILE 2017
h 21:00**

Stage di Arrampicata in Sardegna

7 giorni di stage, livello base e avanzato.
Il posto offre incredibili possibilità dalle più semplici alle più complesse.

Periodo: 18 – 25 Aprile 2017

Martedì 18: appuntamento a Cala Gonone
Mercoledì 19: Falesia Buchi Arta
Giovedì 20: Surtana. Via Sound of silence o simili
Venerdì 21: Falesia Arcadio
Sabato 22: Monte Oddeu
Domenica 23: Aguglia di Goloritzè
Lunedì 24: Pedra Longa
Martedì 25: Rientro

Il Programma completo sul sito: www.gam.milano.it

Costi:

Onorario guida: €450 a persona (numero minimo partecipanti) + € 23 iscrizione GAM.
Viaggio, vitto e alloggio con organizzazione autonoma

Iscrizioni con versamento di caparra di € 90 + 23
entro il 15 Marzo 2017 tramite bonifico c/o MPS: GAM IBAN
IT62D0103001654000061104572 specificando nella causale

Cognome e corso a cui si è interessati e con segnalazione al
Referente GAM: Michele Cardillo e.mail:
michele_cardillo@hotmail.it cell. 3392069657
Per informazioni tecniche rivolgersi a Luca Biagini
cell: 3498364119

2° Corso di Arrampicata

**Tecniche di arrampicata con l'eccezionale presenza di
Paolo Caruso**

Periodo: aprile – maggio 2017

Corso outdoor di 4 giornate
Per la seconda volta nell'area milanese per tutti, principianti ed esperti, un corso di 4 giornate (due fine settimana), di approfondimento del movimento del corpo umano in arrampicata con la presenza di Paolo Caruso.

8 aprile: fondamentali schemi motori.
9 aprile: progressione incrociata e progressione fondamentale
27 maggio: progressione a triangolo, progressione laterale
28 maggio: lavori conclusivi

Il programma completo sul sito: www.gam.milano.it

Costi: € 240 a persona (minimo 8 partecipanti) + €23 (tessera GAM)

Iscrizioni con versamento di caparra di € 80 + 23
entro il 15 Marzo 2017 tramite bonifico c/o MPS: GAM IBAN
IT62D0103001654000061104572 specificando nella causale
Cognome e corso a cui si è interessati e con segnalazione al
Referente GAM: Michele Cardillo e.mail:
michele_cardillo@hotmail.it cell. 3392069657
Per informazioni tecniche rivolgersi a Luca Biagini
cell: 3498364119

Gruppo Amici della Montagna

Sottosezione CAI Milano



CORSI di Primavera 2017

**GAM - Via C.G. Merlo, 3 (largo Augusto)
20122 Milano - tel. 02 799178**

**Orari di apertura
martedì 18,30 20.30 e giovedì: 21.00 - 23.00**

e-mail: gam.milano0@gmail.com
sito web: www.gam.milano.it

