

Con l'ausilio della competenza, della professionalità e della passione delle Guide Alpine, il GAM propone anche questo anno corsi di alpinismo rivolti 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.

CORSO BASE di ALPINISMO - A1

Contenuti del corso:

tecnica di arrampicata

livelli 1,2,3 del testo tecnico delle Guide Alpine italiane (neve e ghiaccio) progressione fondamentale ed introduzione alla progressione a triangolo (roccia)

tecnica di sicurezza (su roccia, su ghiaccio)

materiali, nodi, ancoraggi, progressione della cordata, corda doppia

PROGRAMMA

Il corso è composto da 7 giornate di lezione (3 su roccia + 2 week end interi in alta montagna); gli allievi verranno divisi in due gruppi in base alle disponibilità ad inizio corso.

Giovedì 12 aprile

Presentazione corso (sede GAM)

Materiali ed equipaggiamento

Sabato 5 o Domenica 6 maggio

Prima uscita : Valsassina o Valmasino

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

Sabato 12 o Domenica 13 maggio

Falesia : Sasso Remenno- Progressione fondamentale, corda doppia

Sabato 26 o Domenica 27 maggio

Salita su roccia : Val Masino- Vie di più lunghezze, soste, doppia

Sabato 9 e Domenica 10 giugno

oppure

Sabato 16 e Domenica 17 giugno

Neve/Misto : Morteratsch (Capanna Boval)

Uso ramponi, piccozza, cordata su ghiacciaio, piolet traction

Presso la Capanna Boval si terrà la :

Lezione teorica : topografia e orientamento

Sabato 23 e Domenica 24 giugno

oppure

Sabato 30 giugno e Domenica 1 luglio

Ultima uscita : Ascensione in montagna

Monte Pioda oppure Pizzo Cassandra

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

CORSO AVANZATO di ALPINISMO - A2

Contenuti del corso: ripasso e perfezionamento

tecnica di arrampicata (su roccia e su ghiaccio)

tecnica di sicurezza (su roccia e su ghiaccio)

autonomia della cordata

PROGRAMMA

Martedì 12 aprile

Presentazione corso (sede GAM)

Materiali ed equipaggiamento

Sabato 2 giugno

Val Masino oppure Valsassina

Rocca - Ripasso progressione di arrampicata (fondamentale e triangolo)

Nodi e assicurazione

Domenica 3 giugno

Val di Mello oppure Grignetta

Roccia – Vie di più lunghezze, soste, doppie

Da Giovedì 5 luglio a Domenica 8 luglio

Attività in quota di più giorni

5 luglio - Salita alla Capanna Albigna

Ripasso assetto della cordata su ghiacciaio e trattenuta e arrampicata nei dintorni del rifugio

6 luglio - Salita su roccia

Pizzo Balzetto cresta sud/Punta Albigna

7 luglio - Alta montagna

Salita alla Cima di Castello (mt. 3.375)

8 luglio

Giornata di riserva, arrampicata ed esercitazioni di autosoccorso, test finale conclusivo

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

ISCRIZIONI E QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Per iscrizioni e informazioni: Giovanni Gaiani e.mail: giovanni.gaiani@tin.it Tel. 02-89301570 (casa)

Il pagamento si riceve:

- A mezzo bonifico c/c MPS (**IBAN IT 62 D 01030 01654 000061104572**) specificare nella causale motivo del versamento, nominativo
- In contanti in sede il martedì (h. 18-30-20.30) e il giovedì (h. 21- 23)

Il corso BASE costa € 360,00 a persona + tessera GAM 2018 (socio ordinario € 23,00)

Il corso AVANZATO costa € 390,00 a persona + tessera GAM 2018 (socio ord.€ 23,00)

La quota comprende:

- Insegnamenti e accompagnamento delle Guide Alpine
- Utilizzo materiale comune
- DVD del corso che verrà consegnato a tutti i partecipanti al termine del corso stesso

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.

Per informazioni tecniche rivolgersi a Luca Biagini cell: 349836411

Gruppo Amici della Montagna

Sottosezione CAI Milano



CORSI di Alpinismo 2018

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