



Gruppo Amici della Montagna Sottosezione CAI Milano

Via C.G. Merlo, 3 (l.go Augusto)
20122 Milano
tel. 02 799.178
e-mail: gam.milano0@gmail.com
www.gam.milano.it
Orari di apertura: martedì 18.30-
20.30 e giovedì 21.00 - 23.00

Roccia, neve e ghiaccio **CORSO BASE E AVANZATO ALPINISMO 2019** Lezioni e salite in montagna con le Guide Alpine Luca Biagini e Valentina Casellato

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

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.

Martedì 2 aprile

Presentazione corso (sede GAM)

Materiali ed equipaggiamento

Sabato 13 o Domenica 14 aprile

Prima uscita : Valsassina o Valmasino

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

Sabato 11 o Domenica 12 maggio

Falesia : Sasso Remenno- Progressione fondamentale, corda doppia

Sabato 18 o Domenica 19 maggio

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

Sabato 8 e Domenica 9 giugno

o Sabato 15 e Domenica 16 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 22 e Domenica 23 giugno o

Sabato 29 giugno e Domenica 30 giugno

Ultima uscita : Ascensione in montagna
Monte Pioda oppure Pizzo Cassandra

Settembre (data da definire)

Chiusura corso (sede GAM) con visione immagini e filmati

CORSO AVANZATO DI ALPINISMO

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 2 aprile

Presentazione corso (sede GAM)

Materiali ed equipaggiamento

Sabato 1 giugno

Val Masino oppure Valsassina

Roccia - Ripasso progressione di arrampicata (fondamentale e triangolo)

Nodi e assicurazione

Domenica 2 giugno

Val di Mello oppure Grignetta

Roccia – Vie di più lunghezze, soste, doppie

Attività in quota di più giorni

19 luglio - Salita alla Capanna Albigna

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

20 luglio - Salita su roccia

Pizzo Balzetto cresta sud/Punta Albigna

21 luglio - Alta montagna

Salita alla Cima di Castello (mt. 3.375)

22 luglio

Giornata di riserva, salita o esercitazione

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

Referente GAM per informazioni e iscrizioni: **Giovanni Gaiani** mail: giovanni.gaiani@tin.it
tel. 02-89301570 (casa- ore serali)

Il **corso BASE** costa € 370,00 a persona + Iscrizione al GAM (socio ordinario € 23,00)

Il **corso AVANZATO** costa € 390,00 a persona + Iscrizione al GAM (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.

CORSO BASE A1

Iscrizioni con versamento di caparra di € 70+ 23 e segnalazione del versamento al Referente.

Saldo a inizio corso

Le iscrizioni si ricevono in sede il martedì (h. 18-30-20.30) e il giovedì (h. 21- 23) con pagamento in contanti oppure tramite bonifico sul c/c del GAM presso MPS IBAN IT 62 D 01030 01654 000061104572 specificare nella causale nome cognome e motivo del versamento.

N.B. La caparra è da intendersi come confirmatoria della partecipazione al corso e NON verrà restituita in caso di rinuncia che pervenga oltre la data del **15 marzo 2019**

CORSO AVANZATO A2

Iscrizioni con versamento di caparra di € 90+ 23 e segnalazione del versamento al Referente. Saldo a inizio corso

Le iscrizioni si ricevono in sede il martedì (h. 18-30-20.30) e il giovedì (h. 21- 23) con pagamento in contanti oppure tramite bonifico sul c/c del GAM presso MPS IBAN IT 62 D 01030 01654 000061104572 specificare nella causale nome cognome e motivo del versamento.

N.B. La caparra è da intendersi come confirmatoria della partecipazione al corso e NON verrà restituita in caso di rinuncia che pervenga oltre la data del **1 maggio 2019**