

Con gli sci su neve libera

Corso di Scialpinismo (SA1)

Per apprendere e perfezionare le tecniche per una pratica sicura ed autonoma di questa disciplina. Lo sci alpinismo non è solo discesa in neve fresca ed ebbrezza della velocità. E' molto di più: uno strumento per visitare il mondo della Montagna quando indossa il suo vestito più scintillante.

PERIODO

gennaio – marzo

PROGRAMMA

- 9 gennaio Neve, valanghe, autoproduzione (lezione teorica)
- 11 gennaio Tecnica di discesa fuoripista con utilizzo degli impianti di risalita (uscita)
- 23 gennaio Carte topografiche e uso GPS (lezione teorica)
- 26 gennaio Tecnica di salita Esercitazione A.R.V.A. (uscita)
- 6 febbraio Pianificazione di una gita (lezione teorica)
- 9 febbraio Gita (uscita)
- 23 febbraio Gita (uscita)
- 7-8 marzo Gita con pernottamento in rifugio(uscita)
- 19 marzo Chiusura corso in sede GAM

COSTI € 330 per persona (minimo 6 iscritti, con 10 iscritti 2 Guide le prime e le ultime due uscite, da 12 iscritti sempre due Guide) + € 23 per associazione GAM 2020 . Referente GAM per le iscrizioni: MICHELE CARDILLO mail: michele_cardillo@hotmail.it Cell: 3392069657

Iscrizioni con versamento di caparra di € 60 + 23 da effettuare tramite bonifico bancario c/o c.c. GAM: IBAN MPS IT 62 D 01030 01654 000061104572 (specificare nella causale: nome cognome e corso a cui ci si iscrive)

Termine per il versamento della caparra: **10 dicembre 2019**. La caparra è confirmatoria della partecipazione al corso e NON verrà restituita per rinuncia dopo tale termine.

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del GAM in Via Merlo 3 Milano

La quota da diritto agli insegnamenti e all'accompagnamento della Guida Alpina ed all'utilizzo del materiale comune. La quota non comprende: spese di viaggio, vitto e alloggio per le uscite da due giorni, eventuali impianti di risalita. Tali spese, anche della Guida Alpina, saranno sostenute dai partecipanti.

Iscrizioni aperte

Ghiaccio invernale

Arrampicare su Ghiaccio (C1)

Lezioni e salite su ghiaccio, livello base. Per cominciare e approfondire la conoscenza della disciplina: lezioni di tecnica di arrampicata e di tecnica di sicurezza.

PERIODO

gennaio – marzo

PROGRAMMA

- 9 gennaio Neve, valanghe e sicurezza (lezione teorica)
- 12 gennaio Nozioni di base, uso degli attrezzi, schemi motori (uscita)
- 23 gennaio Carte topografiche e uso GPS

(lezione teorica)

- 25 gennaio Schema omologo e progressione fondamentale Protezioni da ghiaccio, inserire e recuperare una vite da ghiaccio (uscita)
- 8 febbraio Progressione fondamentale, introduzione alla progressione a triangolo, schiodatura in arrampicata (uscita)
- 19 marzo Chiusura corso in sede GAM

Il materiale specifico da scalata su ghiaccio (piccozze e ramponi da cascata, artva, pala e sonda) è fornito dall'organizzazione. Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del GAM in Via Merlo 3 Milano.

COSTI € 220 (minimo 4 iscritti) + € 23 per associazione GAM 2020 . Referente GAM per le iscrizioni: MICHELE CARDILLO mail: michele_cardillo@hotmail.it Cell: 3392069657

Iscrizioni con versamento di caparra di € 40 + 23 da effettuare tramite bonifico bancario c/o c.c. GAM: IBAN MPS IT 62 D 01030 01654 000061104572 (specificare nella causale: nome cognome e corso a cui ci si iscrive)

Termine per il versamento della caparra: **10 dicembre 2019**. La caparra è confirmatoria della partecipazione al corso e NON verrà restituita per rinuncia dopo tale termine.

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del GAM in Via Merlo 3 Milano

La quota da diritto agli insegnamenti e all'accompagnamento della Guida Alpina ed all'utilizzo del materiale comune. La quota non comprende: spese di viaggio, vitto e alloggio. Tali spese, anche della Guida Alpina, saranno sostenute dai partecipanti. Iscrizioni aperte

Anticipazioni

Primavera 2020

Corso di Alpinismo A1

Periodo: Aprile – Luglio 2020

Contenuti:

tecnica di arrampicata (su roccia, su ghiaccio)

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

Corso di Alpinismo A2

Periodo: Aprile – Luglio 2020

Contenuti:

ripasso e perfezionamento tecnica di arrampicata (su roccia, su ghiaccio) tecnica di sicurezza (su roccia, su ghiaccio) materiali,

nodi, ancoraggi, progressione cordata, corda doppia

obiettivo: autonomia della cordata



CORSI INVERNALI **2020**

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
