



Gruppo Amici della Montagna Sottosezione CAI Milano

Via C.G. Merlo, 3 (I.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 2020** 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.

6 o 7 giugno

Salita su roccia : Introduzione generale
in Valsassina o Val Masino. Fondamentali,
nodi e assicurazione

20 e 21 giugno

o 27 e 28 giugno **Neve/Misto : Morteratsch (Capanna Boval)**

Uso ramponi, piccozza, cordata su ghiaccio, piolet traction

Presso la Capanna Boval si terrà la :

Lezione teorica : topografia e orientamento

4 e 5 luglio o 11 luglio e 2 luglio

Ascensione in montagna
Monte Pioda oppure Pizzo Cassandra

5 o 6 Settembre

Falesia : Sasso Remenno- Progressione
fondamentale, corda doppia

19 o 20 Settembre

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

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

Sabato 23 maggio

Val Masino oppure Valsassina

Roccia - Ripasso progressione di arrampicata (fondamentale e triangolo)

Nodi e assicurazione

Domenica 24 maggio

Val di Mello oppure Grignetta

Roccia – Vie di più lunghezze, soste, doppie

Da Giovedì 17 luglio a Domenica 20 luglio

Attività in quota di più giorni

17 luglio - Salita alla Capanna Albigna

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

18 luglio - Salita su roccia

Pizzo Balzetto cresta sud/Punta Albigna

19 luglio - Alta montagna

Salita alla Cima di Castello (mt. 3.375)

20 luglio

Giornata di riserva, salita o esercitazione

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

ISCRIZIONI E QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Il corso BASE costa € 390,00 a persona + Iscrizione al GAM (socio ordinario € 23,00)

Per il pagamento:

- anticipo di € 80 + 23(tessera GAM) tramite bonifico al GAM c/c MPS IBAN IT 62 D 01030 01654 000061104572) specificare nella causale cognome nome corso di alpinismo A1
- saldo a inizio corso

Il corso AVANZATO costa € 410,00 a persona + Iscrizione al GAM (socio ordinario € 23,00)

Per il pagamento:

- anticipo di € 100 + 23(tessera GAM) tramite bonifico al GAM c/c MPS IBAN IT 62 D 01030 01654 000061104572) specificare nella causale cognome nome corso di alpinismo A1
- saldo a inizio corso

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: Giovanni Gaiani giovanni.gaiani@tin.it Tel. 02-89301570 (casa) cell: 3298191578