



# 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](mailto:gam.milano0@gmail.com)  
[www.gam.milano.it](http://www.gam.milano.it)  
Orari di apertura: martedì 18.30-  
20.30 e giovedì 21.00 - 23.00

**Roccia, neve e ghiaccio**

## **CORSO BASE ALPINISMO 2021**

**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 6 giornate di lezione (2 su roccia + 2 week end interi in alta montagna); gli allievi verranno divisi in due gruppi in base alle disponibilità ad inizio corso.

#### **Giovedì 6 maggio**

**Presentazione corso (sede GAM)**

Materiali ed equipaggiamento

#### **Sabato 15 o Domenica 16 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 22 o Domenica 23 maggio**

**Falesia : Sasso Remenno-** Schemi motori per l'arrampicata, corda doppia

#### **Sabato 19 e Domenica 20 giugno o Sabato 26 e Domenica 27 giugno**

**Neve/Misto : Morteratsch (Capanna Boval)**

Uso ramponi, piccozza, cordata su ghiaccio, piolet traction

#### **Sabato 3 e Domenica 4 luglio o Sabato 10 luglio e Domenica 11 luglio**

**Ultima uscita : Ascensione in montagna  
Cime di Lago Spalmo (Val Viola)**

#### **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**

**Le iscrizioni si ricevono via mail o in sede negli orari di apertura, che finchè persiste l'emergenza COVID sono stati modificati come segue : martedì e giovedì dalle h. 18 alle h. 20**

**Il corso BASE costa € 350,00 a persona + Iscrizione al GAM (socio ordinario € 23,00)**

**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.**

**MODALITÀ' di ISCRIZIONE - Chiusura iscrizioni 25 maggio 2021**

**Per le iscrizioni: contattare Giovanni Gaiani mail: [gajani.giovanni@gmail.com](mailto:gajani.giovanni@gmail.com) Tel. 02-89301570 (casa) - cell: 329 8191578**

**Per il pagamento:**

- **anticipo di € 50 + 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**

**In caso di annullamento del Corso a seguito di restrizioni antiCovid l'anticipo verrà rimborsato**

**Per informazioni:**

**Giovanni Gaiani [gajani.giovanni@gmail.com](mailto:gajani.giovanni@gmail.com) Tel. 02-89301570 (casa)  
Cell. : 329-8191578**