



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 18.00-
20.00 e giovedì 21.00 - 23.00

Roccia, neve e ghiaccio

CORSO BASE ALPINISMO 2023

**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 (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

PROGRAMMA

Il corso è composto da 6 giornate di lezione (2 su roccia + 2 week end interi in alta montagna).

Martedì 13 aprile

Presentazione corso (sede GAM)

Materiali ed equipaggiamento

Sabato 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*

Domenica 13 maggio

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

Sabato 10 e Domenica 11 giugno

Neve/Misto : Morteratsch (Capanna Boval)

Uso ramponi, piccozza, cordata su ghiaccio, piolet traction

Sabato 1 e Domenica 2 luglio

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

Numero massimo allievi : 15

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

ISCRIZIONI:

presso il referente GAM: Giovanni Gaiani

mail: gajani.giovanni@gmail.com Tel. 02-89301570 (casa)

Cell: 329-8191578

COSTO: € 360,00 a persona + Iscrizione al GAM 2023

<http://www.gam.milano.it/lassociazione/modalita-e-quote-discrizione/>

La quota va inviata con bonifico sul c/c del GAM (IBAN MPS IT 62 D 01030 01654 000061104572 (specificare nella causale: nome cognome corso alpinismo A1)

La quota comprende:

- **Insegnamenti e accompagnamento delle Guide Alpine**
- **Utilizzo materiale comune**

Le quote non comprendono: spese di viaggio, vitto e alloggio.

Tali spese per le Guide Alpine saranno ripartite tra i partecipanti alle uscite previste.

Per informazioni:

Giovanni Gaiani gajani.giovanni@gmail.com Tel. 02-89301570 (casa)

Cell: 329-8191578