

2024

33° CORSO BASE di ALPINISMO



12 marzo ➔ 3 luglio

15
LEZIONI
teoriche

10
GIORNATE
in ambiente

scuolaguidodellatorre.it



- ▶ INFO e regolamento
- ▶ **Iscrizioni ONLINE da venerdì 08/03/2024 ore 21:00**



via Roma, 11
Legnano

IN SEDE

- ▶ Presentazione del corso e perfezionamento iscrizioni martedì 12/03/2024 alle 21:00



SCUOLAGUIDODELLATORRE



33° CORSO BASE di ALPINISMO

L'alpinismo è la ragionevole evoluzione a cui un ottimo escursionista può avvicinarsi, con la giusta preparazione e consapevolezza, per affrontare i meravigliosi, ma altrettanto severi, ambienti verticali delle nostre montagne.

- OBIETTIVI**
- ▶ Fornire gli elementi per interpretare l'ambiente e pianificare le escursioni riducendo al massimo il rischio.
 - ▶ Insegnare le tecniche base di progressione, individuali e in cordata, su parete di roccia, neve e su ghiacciaio con cenni all'autosoccorso in caso di necessità. Le uscite pratiche saranno un banco di prova per mettere in pratica quanto visto nelle lezioni teoriche in sede.
 - ▶ Scopo finale del corso è rendere l'allievo autonomo nello scegliere e nell'affrontare un itinerario alpinistico all'altezza delle proprie capacità, con adeguata sicurezza e preparazione tecnica.

- REQUISITI**
- ▶ I candidati ideali sono ottimi escursionisti che affrontano senza problemi gite con difficoltà EE, anche ferrate, con impegno di almeno 4-5 h e D+ 1200 mt. Non è richiesta alcuna capacità alpinistica.

COSTO: 380,00 euro ISCRIZIONE ONLINE sul sito della scuola dalle **ore 21:00 del 8/3/2024**

PROGRAMMA

Lezioni teoriche

- 12 MAR Presentazione corso, etica del CAI e della Scuola.
- 19 MAR Equipaggiamento e materiali.
- 27 MAR Cenni di meteorologia.
- 3 APR Topografia e orientamento.
- 8 APR Nodi e manovre (parte roccia I).
- 10 APR Nodi e manovre (parte roccia II).
- 17 APR Tecnica individuale di arrampicata (palestra indoor).
- 24 APR Catena di assicurazione.
- 8 MAG Preparazione di una salita e pericoli della montagna.
- 15 MAG Nodi e modi di legarsi (parte ghiaccio I).
- 22 MAG Geomorfologia alpina.
- 29 MAG Storia dell'alpinismo.
- 5 GIU Evoluzione e comportamento del manto nevoso.
- 12 GIU Nodi e modi di legarsi (parte ghiaccio II).
- 19 GIU Nozioni di pronto soccorso e modalità d'intervento.
- 26 GIU Tutela dell'ambiente alpino.
- 3 LUG Conclusioni di fine corso.

Uscite pratiche

- 7 APR Salita attitudinale/introduttiva in ambiente (che servirà come test di selezione).
- 21 APR Tecnica individuale di arrampicata su roccia.
- 5 MAG Prove di trattenuta di una caduta e manovre di corda.
- 18 MAG Progressione individuale e in cordata su ghiacciaio.
- 19 MAG Tecnica individuale di arrampicata su roccia.
- 8 GIU Salita su roccia in ambiente.
- 15-16 GIU Salita su ghiaccio in ambiente di alta montagna.
- 29-30 GIU Salita su roccia in ambiente.
- 6-7 LUG *Recupero*

N.B. Le lezioni pratiche di un giorno potrebbero essere spostate all'altro giorno del weekend qualora le condizioni nivo-meteo lo rendessero opportuno o recuperate nelle giornate previste a programma.



La più ricca collezione per l'outdoor la trovi solo da



OLGIATE OLONA (VA)
via Sant'Anna, 16 - Tel. 0331 679966

WWW.DF-SPORTSPECIALIST.IT



via E. Fermi, 130 - Uboldo
Aperti tutti i giorni
orari e info su
stoneageclimb.it
climbing park tel. 393 8715646

LIBRERIA NUOVA TERRA
via Ciollitti 14 - Legnano



STAMPA DIGITALE E OFFSET
PICCOLI E GRANDI FORMATI

via De Gasperi, 109
20017 RHO (MI)
Tel. 0293902729
posta@dgtprint.it
www.dgtpprint.it