

F O T O G R A F I A

D I

C O P E R T I N A

CORSI 2004

ALPINISMO

SCIALPINISMO

NEVE E VALANGHE

**CAI BUSTO ARSIZIO, CASTELLANZA, LEGNANO, PARABIAGO,
SARONNO**

Presentazione dei Corsi

Per l'anno 2004 la Scuola "Guido Della Torre" si presenta con una attività molto nutrita soprattutto per quanto riguarda le attività invernali con l'ormai collaudato Corso Base di Sci Alpinismo, il consueto Corso di Neve e Valanghe e il Corso Avanzato di Sci Alpinismo.

Per quanto riguarda l'attività alpinistica, quest'anno verrà organizzato il Corso Base di Roccia che si svolgerà in autunno.

Attività sulla neve

CORSO INTRODUTTIVO ALLE PROBLEMATICHE DI NEVE E VALANGHE

Il Corso dà le basi per l'acquisizione di conoscenze scientifiche sulla neve per meglio capire le valanghe come fenomeno naturale. Il Corso dà altresì le regole comportamentali per prevenire il pericolo valanghe.

E' aperto a tutti coloro che praticano la montagna invernale siano essi sciatori alpinisti, alpinisti, escursionisti con le racchette da neve oppure...surfisti.

Obiettivo del Corso è fare una carrellata introduttiva e conoscitiva sulla neve, sul manto nevoso, sulle sue trasformazioni per meglio capire le problematiche delle valanghe e le regole comportamentali che ne conseguono; la prevenzione e i principali aspetti dell'autosoccorso, insostituibile in caso di travolgimento da valanga, costituiscono la caratteristica chiave del Corso.

Allo scopo di evitare doppioni con quanto già insegnato nei Corsi di Sci-Alpinismo, il taglio del Corso può essere specializzato in modo differente: centrato sull'aumento delle conoscenze scientifiche se gli allievi già hanno una base sull'argomento oppure prevalentemente focalizzato sulle regole comportamentali e sulla prevenzione dell'incidente se gli allievi non hanno alcuna preparazione.

CORSO BASE DI SCI-ALPINISMO (SA 1)

Offre, a chi si avvicina per la prima volta con gli sci alla montagna nel periodo invernale lontano dalle consuete stazioni sciistiche, una panoramica completa delle problematiche da affrontare nelle gite sci alpinistiche ed aiuta a capire come valutare con cognizione di causa la salita con le pelli di foca e la successiva discesa dei versanti innevati. La scelta, la preparazione e la conduzione della gita costituiscono i punti qualificanti del Corso. Particolare enfasi sarà data ai problemi della sicurezza e della prevenzione del pericolo derivante dalle valanghe che costituisce il "problema" dello sci-alpinismo.

Obiettivo del Corso è rendere l'allievo in grado di effettuare **autonomamente** una gita facile, scelta tra un gruppo di itinerari consigliati, avendo a disposizione informazioni nivo-meteorologiche e avendo conferma della fattibilità da parte di sci-alpinisti esperti.

CORSO AVANZATO (SA 2)

Il Corso è aperto a tutti coloro che abbiano già frequentato un Corso Base di Sci Alpinismo presso una Scuola del CAI.

Obiettivo del Corso è di fornire un insieme di nozioni teoriche e pratiche tali da affinare la tecnica di progressione individuale e la conoscenza delle manovre di autosoccorso fondamentali.

Esso rappresenta la naturale prosecuzione del Corso di Base e prende in considerazione gli aspetti dello scialpinismo tipicamente primaverile. Le ascensioni si svolgono di preferenza in due giorni e assai frequentemente si affrontano itinerari su ghiacciaio. Insegnare a muoversi con sicurezza in questo scenario è quanto il Corso si prefigge.

Attività alpinistica

CORSO BASE DI ROCCIA (AR 1)

Offre, a chi vuole cimentarsi con l'arrampicata su roccia in montagna, tutte le nozioni necessarie per procedere con tecnica e sicurezza su terreno alpino roccioso di media difficoltà. Verranno proposte le tecniche di progressione individuale e i modi di procedere in cordata su parete rocciosa di diversa tipologia e conformazione; verranno inoltre date nozioni sulle principali manovre di autosoccorso della cordata in parete.

Particolare enfasi sarà data a tutti quegli aspetti che permettono al neofita di avvicinarsi al mondo montano in modo consapevole: in quest'ottica si collocano le lezioni volte ad accrescere il suo bagaglio culturale e ad affinare le capacità per pianificare e svolgere una salita su roccia.

Obiettivo del Corso è rendere l'allievo in grado di effettuare **autonomamente** una arrampicata su roccia facile scelta tra un gruppo di itinerari consigliati da parte di alpinisti esperti.

Da queste poche righe vorrei far risaltare due aspetti fondamentali del nostro insegnamento: la **prevenzione degli incidenti**, attraverso una trattazione rigorosa di tutto ciò che concerne la sicurezza e l'**educazione alla tutela dell'ambiente montano**. Con riferimento a quest'ultimo punto in particolare, vorrei sottolineare che tutti i Corsi avranno, come base comune, la proposta di una **fruizione non consumistica della montagna** ma piuttosto improntata sul rispetto della natura e di un'etica alpinistica: questo porta ad un approccio non solamente tecnico/sportivo ma anche culturale del mondo alpino in modo da sensibilizzare maggiormente gli allievi su questo aspetto che si vorrebbe vada assumendo sempre più importanza nel campo dell'alpinismo.

Sperando che i risultati saranno per tutti pari alle aspettative vi saluto e ... arrivederci in montagna.

Il Direttore della Scuola

FOTO DI GUIDO DELLA TORRE

Attività della Scuola

“GUIDO DELLA TORRE”

Dal 1975 la Scuola “Guido Della Torre” ha organizzato:

- 9 Corsi di Base di Roccia
- 2 Corsi Avanzati di Roccia
- 2 Corsi Base di Ghiaccio
- 1 Corso Avanzato di Ghiaccio
- 18 Corsi di Base di Alpinismo
- 4 Corsi Avanzati di Alpinismo
- 2 Corso di Cascate di Ghiaccio
- 25 Corsi di Base di Scialpinismo
- 10 Corsi Avanzati di Scialpinismo
- 3 Corsi Neve e Valanghe

- 1 Spedizione Himalayana - Annapurna 3° mt.7555

Visitate il nostro sito web: troverete informazioni utili, suggerimenti per gite e tante cose ancora per una maggiore conoscenza della montagna !!!

<http://scuolaguidodellatorre.interfree.it>

Istruttori della Scuola

" GUIDO DELLA TORRE "

Presidente della Scuola:

MAURIZIO MAGGI (I.N.A.)

Direttore della Scuola:

VITTORIO BEDOGNI (I.N.A. / I.N.S.A. / I.N.V.)

Istruttori :

BARGER PAOLO	(s.)
BELTRAMI BERNARDINO	(s.)
BERETTA GIANCARLO	(s.)
BITTANTI GIORGIO	(I.S.A. / a.)
BORGHI ALBERTO	(I.S.A. / a.)
BORGHI LUCA	(s.)
BUSATO ALVISE	(s.)
CALONI MARINA	(a.)
CAMISASCA CLAUDIO	(I.A.)
COLOMBO MARIO	(a)
GADDA MOSE'	(I.S.A.)
GAGLIARDI GUIDO	(a / I.S.A.)
GALLI CINZIA	(a.)
GIRARDI RICCARDO	(a.)
GUZZETTI ALESSIO	(a.)
MAINOTTI PAOLO	(a.)
MARAZZINI MASSIMO	(I.A.)
MEDA MAURO	(s.)
MORELLI PAOLO	(a.)
PESCARA SANDRO	(s.)
POLIDORI WALTER	(I.A.)
POZZI GIORGIO	(I.S.A.)
ROGORA DAVIDE	(I.A. / I.N.S.A. / I.N.V.)
UBOLDI PIERCARLO	(s.)
VOLPI OTTORINO	(I.A. / I.S.A. / I.N.V.)

N.B. (a. - istruttore sezionale di Alpinismo)
(s. - istruttore sezionale di Scialpinismo)
(I.A. - istruttore di Alpinismo del CAI)
(I.S.A. - istruttore di Scialpinismo del CAI)
(I.N.A. - istruttore nazionale di Alpinismo)
(I.N.S.A. - istruttore nazionale di Scialpinismo)
(I.N.V. - istruttore Neve e Valanghe)

Segreteria:

c/o C.A.I. LEGNANO
Via Roma 11 - Tel 0331/598.757
Vittorio Bedogni - Tel 0331/540.261

NEVE E VALANGHE

4° CORSO DI INTRODUZIONE

Direttore:

VITTORIO BEDOGNI

istruttore nazionale di Scialpinismo e Istruttore Neve-Valanghe

Vicedirettore:

PIERCARLO UBOLDI

Istruttore sezionale di Sci alpinismo

CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

14	GENNAIO	L' apparecchio Ricerca Valangati (A.R.V.A.)	LEZ.TEORICA
21	GENNAIO	L'autosoccorso in valanga	LEZ.TEORICA
24	GENNAIO	Tecniche di ricerca individuale con ARVA " a secco" (Legnano - Parco Castello)	<u>LEZ. PRATICA</u>
28	GENNAIO	Formazione ed evoluzione del manto nevoso (parte 1)	LEZ.TEORICA
1	FEBBRAIO	Osservazioni sul terreno e ricerche individuali	<u>LEZ. PRATICA</u>
4	FEBBRAIO	Formazione ed evoluzione del manto nevoso (parte 2)	LEZ.TEORICA
8	FEBBRAIO	Osservazioni sul terreno e ricerca collettiva	<u>LEZ. PRATICA</u>
11	FEBBRAIO	Chiusura del Corso	LEZ.TEORICA

REGOLAMENTO DEL CORSO DI NEVE E VALANGHE

1. L'iscrizione al Corso è aperta solo a tutti i Soci del CAI (per avere copertura assicurativa per il Soccorso Alpino) che abbiano compiuto il quindicesimo anno; i minorenni devono avere l'autorizzazione scritta del padre o di chi ne fa le veci.
2. La Direzione ha la facoltà di allontanare dal Corso quegli allievi che non dimostrassero sufficiente attitudine tecnica e disciplina.
3. La Direzione non assume alcuna responsabilità in caso di incidenti, pur adottando tutte le misure atte a tutelare la incolumità degli allievi e sottoscrivendo apposita assicurazione infortuni (copertura fino a 154.000 € per invalidità permanente).
4. L'attestato di frequenza sarà consegnato soltanto a chi avrà partecipato ad almeno quattro lezioni teoriche e a tutte le lezioni pratiche.

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE

E' richiesto il materiale normalmente usato durante le uscite individuali solite; è in ogni modo utile attendere l'inizio del Corso per avere ulteriori delucidazioni ed evitare di acquistare eventualmente attrezzature inutili o poco adatte.

SCIALPINISMO

26 ° CORSO DI BASE (SA1)

Direttore:

ALBERTO BORGHI
istruttore di Scialpinismo del C.A.I.

Vicedirettore:

GIORGIO POZZI
istruttore di Scialpinismo del C.A.I.

CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

22	GENNAIO	Presentazione del Corso. Equipaggiamento-materiali	LEZ.TEORICA
29	GENNAIO	Apparecchi e Tecniche per la ricerca di travolti da valanga	LEZ.TEORICA
31	GENNAIO	Esercitazione di ricerca con ARVA " a secco" (Legnano - Parco Castello)	<u>LEZ. PRATICA</u>
5	FEBBRAIO	Evoluzione del manto nevoso; formazione delle valanghe	LEZ.TEORICA
7	FEBBRAIO	Tecnica di discesa in pista e fuori pista; esercitazione con ARVA	<u>LEZ.PRATICA</u>
12	FEBBRAIO	Topografia e orientamento	LEZ.TEORICA
14-15	FEBBRAIO	Gita con esercitazione:tecniche di salita e discesa sci-alpinistica, esercitazione con ARVA	<u>LEZ.PRATICA</u>
19	FEBBRAIO	Cenni di meteorologia in montagna	LEZ.TEORICA
22	FEBBRAIO	Gita con esercitazione: esecuzione della traccia; verifica previsioni meteo, esercitazione con ARVA	<u>LEZ.PRATICA</u>
26	FEBBRAIO	Preparazione a tavolino di una gita sci-alpinistica	LEZ.TEORICA
4	MARZO	Conduzione sul terreno di una gita sci-alpinistica	LEZ.TEORICA
7	MARZO	Gita con osservazione del terreno. Esecuzione microtraccia, macrotraccia; esercitazione con ARVA	<u>LEZ.PRATICA</u>
11	MARZO	Medicina in montagna	LEZ.TEORICA
14	MARZO	Gita con esercitazione	<u>LEZ.PRATICA</u>
20-21	MARZO	Gita con esercitazione: preparazione e conduzione di una gita; topografia e orientamento.	<u>LEZ.PRATICA</u>
25	MARZO	Tutela ambiente alpino e discussione di fine corso	LEZ.TEORICA

N.B. data l'importanza dell'esercitarsi nell'uso dell' ARVA, oltre alle esercitazioni specifiche, si effettuerà tale operazione durante tutte le lezioni pratiche compatibilmente con il tempo disponibile.

SCIALPINISMO

11 ° CORSO AVANZATO

Direttore:

DAVIDE ROGORA
istruttore nazionale di Scialpinismo

Vicedirettore

GUIDO GAGLIARDI
istruttore di Scialpinismo del C.A.I.

CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

24	MARZO	Presentazione del Corso: un uso non consumistico della montagna	LEZ.TEORICA
28	MARZO	Tecniche di salita e discesa scialpinistica Osservazioni del terreno	<u>LEZ. PRATICA</u>
1	APRILE	Topografia e orientamento	LEZ.TEORICA
4	APRILE	Esercitazione di autosoccorso su valanga	<u>LEZ. PRATICA</u>
8	APRILE	Autosoccorso su valanga	LEZ.TEORICA
15	APRILE	Neve e valanghe	LEZ. TEORICA
17-18	APRILE	Costruzione ricoveri e bivacco in truna	<u>LEZ. PRATICA</u>
22	APRILE	Nodi e modi di legarsi	LEZ.TEORICA
6	MAGGIO	Manovre di corda	LEZ.TEORICA
8-9	MAGGIO	Progressione su ghiacciaio e tecnica di roccia	<u>LEZ. PRATICA</u>
13	MAGGIO	Recupero da crepaccio	LEZ.TEORICA
15-16	MAGGIO	Progressione su ghiacciaio e tecnica di ghiaccio	<u>LEZ.PRATICA</u>
20	MAGGIO	Chiusura del Corso e discussione finale	LEZ.TEORICA

N.B. data l'importanza dell'esercitarsi nell'uso dell' ARVA, oltre alle esercitazioni specifiche, si effettuerà tale operazione durante tutte le lezioni pratiche compatibilmente con il tempo disponibile.

REGOLAMENTO DEI CORSI DI SCIALPINISMO

1. L'iscrizione al Corso di Base è aperta solo a tutti i Soci del CAI (per avere copertura assicurativa per il Soccorso Alpino) che abbiano compiuto il quindicesimo anno; i minorenni devono avere l'autorizzazione scritta del padre o di chi ne fa le veci.
2. L'iscrizione al Corso Avanzato è aperta agli allievi che abbiano frequentato con profitto precedenti Corsi Base di SCIALPINISMO della Scuola ad insindacabile giudizio della Direzione.
3. Ai partecipanti al Corso Base è richiesta una discreta tecnica sciistica (virata elementare).
4. La Direzione ha la facoltà di allontanare dal Corso, con restituzione parziale della quota di iscrizione proporzionalmente alle lezioni pratiche frequentate, quegli allievi che non dimostrassero sufficiente preparazione fisica, attitudine tecnica e disciplina.
5. La Direzione non assume alcuna responsabilità in caso di incidenti, pur adottando tutte le misure atte a tutelare la incolumità degli allievi e sottoscrivendo apposita assicurazione infortuni (copertura fino a 154.000 € per invalidità permanente).
6. L'attestato di frequenza sarà consegnato soltanto a chi avrà partecipato ad almeno sei lezioni pratiche e sei lezioni teoriche.
7. Le località di svolgimento delle lezioni pratiche potranno subire cambiamenti ad insindacabile giudizio della Direzione, tenuto conto delle condizioni meteorologiche e della montagna.
8. E' richiesto un certificato medico di idoneità e una fotografia formato tessera.
9. E' **vivamente consigliato** di presentarsi ai Corsi con un **adeguato allenamento fisico** onde evitare situazioni di intralcio al buon andamento del Corso stesso.

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE DEI CORSI DI SCIALPINISMO

- Sci con attacchi da Scialpinismo
- Pelli di foca
- Coltelli da neve
- Scarponi con suola tipo Vibram
- Piccozza (per il Corso Avanzato)
- Ramponi (per il Corso Avanzato)
- Imbracatura (per il Corso Avanzato)
- Qualche cordino e moschettone di cui 2 con ghiera (per il Corso Avanzato)
- Sacco a pelo e materassino (per il Corso Avanzato)

E' in ogni modo bene attendere l'inizio del Corso per avere ulteriori delucidazioni ed evitare l'acquisto di materiali inutili o poco adatti.

ALPINISMO

10 ° CORSO BASE DI ROCCIA (AR 1)

Direttore:

WALTER POLIDORI
istruttore di alpinismo del CAI

Vicedirettore:

ALESSIO GUZZETTI
istruttore sezionale di alpinismo

CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

15	LUGLIO	Presentazione del corso ; equipaggiamento e materiali	LEZ. TEORICA
19	LUGLIO	Nodi e manovre di corda -1	LEZ.TEORICA
22	LUGLIO	Tecnica di arrampicata (palestra indoor)	LEZ.TEORICA
02	SETTEMBRE	Nodi e manovre di corda -2 (palestra indoor)	LEZ.TEORICA
04-05	SETTEMBRE	Tecnica di arrampicata su granito e manovre di corda	LEZ. PRATICA
09	SETTEMBRE	Pianificazione di una gita e cenni di metereologia	LEZ.TEORICA
11-12	SETTEMBRE	Tecnica di arrampicata su calcare e manovre di corda	LEZ. PRATICA
16	SETTEMBRE	La catena di sicurezza	LEZ.TEORICA
18	SETTEMBRE	Esercitazione di trattenuta di una caduta (prova del "copertone")	LEZ.PRATICA
23	SETTEMBRE	Topografia e orientamento	LEZ.TEORICA
30	SETTEMBRE	Geomorfologia e pericoli della montagna	LEZ.TEORICA
02-03	OTTOBRE	Salita di fine corso	LEZ.PRATICA
07	OTTOBRE	Alimentazione e tecniche di allenamento	LEZ.TEORICA
11	OTTOBRE	Elementi di pronto soccorso	LEZ.TEORICA
14	OTTOBRE	Cenni di storia dell'alpinismo	LEZ.TEORICA
17	OTTOBRE	Eventuale salita di recupero	LEZ.PRATICA
21	OTTOBRE	Tutela dell'ambiente alpino e discussione di fine corso	LEZ.TEORICA

REGOLAMENTO DEL CORSO DI ROCCIA

1. L'iscrizione al Corso è aperta solo ai soci del CAI (per avere copertura assicurativa per il Soccorso Alpino) che abbiano compiuto il quindicesimo anno. I soci minorenni devono avere l'autorizzazione scritta del padre o di chi ne fa le veci.
Il Corso avrà accesso limitato ai soli posti disponibili secondo il numero progressivo di iscrizione; allievi che abbiano già partecipato a Corsi della Scuola in anni precedenti saranno ammessi a discrezione della Direzione della Scuola.
2. La Direzione ha la facoltà di allontanare dai Corsi, con restituzione parziale della quota d'iscrizione proporzionalmente alle lezioni pratiche frequentate, quegli allievi che non dimostrassero sufficiente preparazione fisica, attitudine tecnica o disciplina.
3. La Direzione non assume alcuna responsabilità in caso di incidenti, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'incolumità degli allievi e sottoscrivendo apposita assicurazione infortuni (copertura fino a 154.000 € per invalidità permanente).
4. L'attestato di frequenza verrà dato soltanto a chi avrà partecipato ad almeno due terzi delle lezioni pratiche e di quelle teoriche.
5. Le località scelte per lo svolgimento delle lezioni pratiche possono essere variate dalla Direzione in funzione delle condizioni meteorologiche e della montagna.
6. E' richiesto un certificato medico di idoneità ed una fotografia formato tessera.
7. E' **vivamente consigliato** di presentarsi ai Corsi con un **adeguato allenamento fisico: la mancanza di una resistenza adeguata (capacità di camminare per 3-4 ore), può costituire motivo di allontanamento**. Questo allo scopo di evitare situazioni di intralcio al buon andamento del Corso stesso.

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE DEI CORSI DI ALPINISMO

- Equipaggiamento (vestiario) adatto al luogo ove si terranno le lezioni pratiche.
- Scarpette d'arrampicata
- Scarpe da trekking per gli avvicinamenti alle pareti
- Casco da montagna.
- Imbracatura di arrampicata combinata.
- Moschettoni e cordini assortiti (almeno 2 moschettoni a base larga).

E' in ogni modo bene attendere l'inizio del Corso per avere ulteriori delucidazioni ed evitare l'acquisto di materiali inutili o poco adatti.

NORME PER L'ISCRIZIONE E LA FREQUENZA AI CORSI

L'iscrizione deve essere perfezionata entro la data ultima prevista e, per essere effettiva, deve comprendere:

- tessera del CAI
- certificato medico
- fotografia formato tessera
- quota di iscrizione

Le iscrizioni si effettueranno fino ad esaurimento dei posti disponibili secondo l'ordine di presentazione delle domande o secondo regolamento.

Le iscrizioni dovranno in ogni caso essere presentate nel seguente periodo:

CORSO BASE DI NEVE E VALANGHE
19 Dicembre 2003 - 13 Gennaio (ore 21.30-22.15)

CORSO BASE DI SCIALPINISMO
6 Gennaio - 20 Gennaio (ore 21.30-22.15))

CORSO AVANZATO DI SCIALPINISMO
16 Marzo - 23 Marzo (ore 21.30-22.15)

CORSO BASE DI ROCCIA
6 Luglio - 13 Luglio (ore 21.30-22.15)

presso la Segreteria della Scuola c/o CAI LEGNANO - Via Roma 11

tutti i Martedì e Venerdì

QUOTE DI ISCRIZIONE

ROCCIA BASE	€ 180
SCI ALPINISMO BASE	€ 130
SCI ALPINISMO AVANZATO	€ 180
NEVE E VALANGHE	€ 50

(sconto del 20% all'iscrizione nell'anno ad un secondo Corso della Scuola)

La quota comprende: istruzione tecnica, uso del materiale comune (corde, chiodi, sonde da valanga, pale, apparecchi di ricerca per travolti da valanga ARVA), quota assicurativa, attestato di frequenza, dispensa tecniche.

Le **lezioni teoriche** si terranno, secondo il calendario indicato, a partire dalle ore **21,15 PRECISE** presso la **Sede della Scuola a Legnano Via Roma 11** o secondo quanto indicato nel Programma. Sono possibili, per le lezioni teoriche, anche Sedi diverse presso le Sezioni patrocinanti la Scuola su indicazioni date di volta in volta.

E' obbligatoria, per tutti gli allievi, l'osservanza dell'orario stabilito di volta in volta dal Direttore del Corso. L'iscrizione comporta l'integrale accettazione del Programma e del Regolamento dei Corsi.