

**F O T O G R A F I A**

**D I**

**C O P E R T I N A**

**C O R S I 2 0 0 9**

**A L P I N I S M O**

**S C I A L P I N I S M O**

**C A I B U S T O A R S I Z I O , C A S T E L L A N Z A , L E G N A N O , P A R A B I A G O , S A R O N N O**

## Presentazione dei Corsi

Per l'anno 2009 la Scuola "Guido Della Torre" propone una attività nutrita, soprattutto per quanto riguarda le attività invernali, con l'ormai collaudato Corso Base di Sci Alpinismo e, come auspicato da molti, con un interessantissimo Corso Avanzato di Sci Alpinismo; per l'attività alpinistica estiva è invece previsto il Corso Base di Roccia e Ghiaccio che ha sempre riscosso grandissimo entusiasmo.

L'impegno che il programma proposto richiede è reso possibile dal contributo indispensabile, professionale e appassionato dei vari Istruttori che collaborano con la nostra Scuola. Questo impegno è sempre stato molto apprezzato dagli allievi che, negli anni, stanno ormai superando il migliaio e che hanno saputo cogliere la bontà di un messaggio che coniuga sicurezza e cultura alpina.

### Attività invernale

#### **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 ed aiuta a capire come valutare con cognizione di causa la salita con le pelli di foca e la successiva discesa dei versanti innevati. Sarà oggetto del Corso l'insegnamento delle modalità di pianificazione di una gita e della successiva conduzione sul terreno.

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 DI SCI-ALPINISMO (SA 2)**

Offre, a chi abbia già frequentato un Corso Base, la possibilità di completare il quadro di conoscenza della montagna innevata con l'aggiunta delle tecniche alpinistiche, permettendo così di acquisire una conoscenza a tutto tondo dei rischi associati alla montagna, sia in situazioni invernali che primaverili, e del miglior modo per affrontarli.

La parte alpinistica comprende le nozioni fondamentali di progressione su roccia, su neve/ghiaccio e su ghiacciaio, incluse indicazioni sull'utilizzo della corda oltre che sulla progressione in cordata.

L'auto soccorso, in caso di caduta in crepaccio, è oggetto di insegnamento.

Il Corso proporrà salite più complesse di un Corso Base e avrà come mete cime che richiedono anche un minimo di pratica di tipo prettamente alpinistica. Salite su ghiacciai e in quota costituiranno una delle caratteristiche peculiari del Corso.

La parte sciistica sarà comunque prevalente rispetto a quella alpinistica.

Obiettivo del Corso è rendere l'allievo in grado di effettuare **autonomamente** una gita di media difficoltà (BSA), anche con moderate difficoltà alpinistiche, scelta tra un gruppo di itinerari consigliati, con condizioni nivo-meteorologiche favorevoli e avendo conferma della fattibilità da parte di sci-alpinisti esperti.

### Attività estiva

#### **CORSO BASE DI ALPINISMO (ARG 1)**

Offre, a chi vuole cimentarsi con la montagna, tutte le nozioni necessarie per procedere, con tecnica adeguata e sicurezza, su terreno alpino di medio-bassa difficoltà, sia esso roccia o neve/ghiaccio. Verranno proposte le tecniche di progressione individuale sia su roccia che su ghiaccio e i modi di procedere in cordata su parete rocciosa e nevosa oltre che su ghiacciaio; verrà dato anche un breve cenno sulla tecnica di trattenuta in caso di caduta in un crepaccio e relativa manovra di recupero.

Particolare attenzione sarà data a tutti quegli aspetti che permettono al neofita di avvicinarsi al mondo alpino in modo **consapevole**: in quest'ottica si collocano le lezioni volte alla conoscenza delle zone alpine nelle loro differenti morfologie, alla capacità di pianificare una gita individuandone il tracciato sia sulle carte topografiche che sulle guide e di percorrere l'itinerario in sicurezza con le dovute tecniche.

All'inizio del Corso verrà effettuata un'uscita pratica al fine di verificare un minimo di capacità fisica e attitudinale dei partecipanti per evitare intralci al buon esito del Corso.

Il Corso verrà svolto in due parti riducendo così l'impegno temporale richiesto: verrà infatti svolta una parte estiva per le tecniche di neve/ghiaccio e una parte autunnale per le tecniche di roccia; i dettagli della tempistica sono rilevabili dal programma dettagliato del Corso.

Obiettivo del Corso è rendere l'allievo in grado di effettuare **autonomamente** una gita facile, sia su roccia che su ghiaccio, 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 montagna e al suo ambiente** con l'obiettivo di comprenderlo e tutelarlo. Con riferimento a quest'ultimo punto in particolare, vorrei sottolineare che tutti i nostri Corsi hanno, come base comune, la proposta di una **fruizione non consumistica della montagna** ma piuttosto improntata al rispetto della natura e di un'etica alpinistica affinché questa meravigliosa esperienza non sia meramente e semplicemente una attività fisica ma qualcosa di più ricco e completo.

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:**

- 11 Corsi di Base di Roccia
- 2 Corsi Avanzati di Roccia
- 2 Corsi Base di Ghiaccio
- 1 Corso Avanzato di Ghiaccio
- 22 Corsi di Base di Alpinismo
- 4 Corsi Avanzati di Alpinismo
- 2 Corsi di Cascate di Ghiaccio
- 30 Corsi di Base di Scialpinismo
- 11 Corsi Avanzati di Scialpinismo
- 6 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 :

BARGERIO PAOLO	(s.)
BELTRAMI BERNARDINO	(s.)
BITTANTI GIORGIO	(I.S.A. / a.)
BORGHI ALBERTO	(I.S.A. / a.)
BORGHI LUCA	(s.)
CALONI MARINA	(a.)
COLOMBO MARIO	(a.)
FILIPPINI MATTEO	(a.)
FIORETTO OLINDO	(a.)
GADDA MOSE'	(I.S.A.)
GAGLIARDI GUIDO	(I.S.A. / a.)
GALLI CINZIA	(a.)
GIRARDI RICCARDO	(a.)
GUZZETTI ALESSIO	(I.A.)
LUNETTI MAURO	(a.)
MAINOTTI PAOLO	(I.A. / I.S.A. )
MARAZZINI MASSIMO	(I.A.)
MARTINELLI SUSANNA	(a. / s.)
MEDA MAURO	(s.)
MORELLI PAOLO	(a.)
NUGARA EMANUELE	(a.)
PESCARA SANDRO	(a.s.)
POLIDORI WALTER	(I.N.A.)
POZZI GIORGIO	(I.S.A.)
ROGORA DAVIDE	(I.A. / I.N.S.A. / I.N.V.)
ROSSIN SIMONE	(a.)
SEMERARO PIERFRANCO	(a.s.)
TOSI ANDREA	(s.)
UBOLDI PIERCARLO	(a.s.)
VERGARA FABIO	(a.)

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

Vittorio Bedogni

- Tel 0331/598.757

- Tel 0331/540.261

## SCIALPINISMO

### 31 ° CORSO DI BASE (SA1)

Direttore:

VITTORIO BEDOGNI  
Istruttore Nazionale di Scialpinismo

Vicedirettore:

LUCA BORGHI  
Istruttore Sezionale di Scialpinismo

#### CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

15	GENNAIO	Presentazione del Corso. Equipaggiamento - materiali	LEZ.TEORICA
22	GENNAIO	Apparecchi e Tecniche per la ricerca di travolti da valanga	LEZ.TEORICA
24	GENNAIO	Esercitazione di ricerca con ARVA " a secco" (Legnano - Parco Castello)	<u>LEZ. PRATICA</u>
29	GENNAIO	Evoluzione del manto nevoso; formazione delle valanghe	LEZ.TEORICA
31	GENNAIO	Tecnica di discesa in pista e fuori pista; esercitazione con ARVA	<u>LEZ.PRATICA</u>
5	FEBBRAIO	Elementi di topografia	LEZ.TEORICA
7 - 8	FEBBRAIO	Gita con esercitazione: tecniche di salita e discesa sci-alpinistica, esercitazione con ARVA	<u>LEZ.PRATICA</u>
12	FEBBRAIO	Preparazione a tavolino di una gita sci-alpinistica	LEZ.TEORICA
15	FEBBRAIO	Gita con esercitazione: esecuzione della traccia; esercitazione con ARVA	<u>LEZ.PRATICA</u>
19	FEBBRAIO	Conduzione sul terreno di una gita sci-alpinistica	LEZ.TEORICA
22	FEBBRAIO	Gita con esercitazione: esecuzione della traccia; microtraccia, macrotraccia, esercitazione con ARVA	<u>LEZ.PRATICA</u>
26	FEBBRAIO	Orientamento e preparazione dello schizzo di rotta	LEZ.TEORICA
1	MARZO	Gita con esercitazione: esecuzione della traccia; topografia e orientamento	<u>LEZ.PRATICA</u>
5	MARZO	Cenni di meteorologia	LEZ.TEORICA
12	MARZO	Medicina in montagna	LEZ.TEORICA
14-15	MARZO	Gita con esercitazione:costruzione di un ricovero di fortuna e verifica previsione nivo-meteo	<u>LEZ.PRATICA</u>
19	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.**

## 12° CORSO AVANZATO (SA 2)

Direttore:

DAVIDE ROGORA  
Istruttore nazionale di Scialpinismo

Vicedirettore:

SANDRO PESCARA  
Istruttore sezionale di Scialpinismo

### CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

26	MARZO	Presentazione del Corso	LEZ.TEORICA
2	APRILE	Autosoccorso	LEZ.TEORICA
5	APRILE	Esercitazione di autosoccorso su valanga	<u>LEZ. PRATICA</u>
9	APRILE	Storia dello sci alpinismo	LEZ.TEORICA
16	APRILE	Topografia e Orientamento	LEZ.TEORICA
19	APRILE	Tecnica di salita e discesa sci alpinistica	<u>LEZ.PRATICA</u>
23	APRILE	Neve e valanghe	LEZ.TEORICA
25-26	APRILE	Costruzione ricoveri di fortuna e bivacco in truna	<u>LEZ.PRATICA</u>
30	APRILE	Nodi e modi di legarsi	LEZ.TEORICA
7	MAGGIO	Manovre di corda	LEZ.TEORICA
9-10	MAGGIO	Progressione su ghiacciaio e tecnica di roccia	<u>LEZ.PRATICA</u>
14	MAGGIO	Recupero da crepaccio	LEZ. TEORICA
16-17	MAGGIO	Progressione su ghiacciaio e tecnica di ghiaccio	<u>LEZ.PRATICA</u>
21	MAGGIO	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.

## REGOLAMENTO DEI CORSI DI SCIALPINISMO

1. L'iscrizione al Corso Base è aperta ai Soci del CAI in regola col tesseramento (per disporre della copertura assicurativa per il Soccorso Alpino) e che abbiano compiuto il sedicesimo anno; i minorenni devono esibire l'autorizzazione scritta del padre o di chi ne fa le veci.
2. Ai partecipanti al Corso Base è richiesta una discreta tecnica sciistica (virata elementare) e una sufficiente tenuta fisica equivalente a una camminata di 3-4 ore .
3. La partecipazione al Corso Avanzato è riservata a coloro che abbiano già frequentato un Corso Base (preferibilmente ma non necessariamente presso la nostra Scuola) avendo dimostrato buone attitudini fisico/tecniche; l'iscrizione è comunque accettata a giudizio insindacabile della Direzione del Corso.
4. La Direzione ha la facoltà di allontanare dal Corso, con restituzione parziale della quota d'iscrizione proporzionalmente alle lezioni pratiche frequentate, quegli allievi che non dimostrassero sufficiente preparazione fisica o attitudine tecnica.
5. La Direzione ha la facoltà di allontanare dal Corso quegli allievi che non dimostrassero sufficiente disciplina a scapito del buon andamento del Corso stesso.
6. 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).
7. L'attestato di frequenza sarà consegnato soltanto a chi avrà partecipato ad almeno tre quarti sia delle lezioni pratiche che di quelle teoriche.
8. Le località di svolgimento delle lezioni pratiche potranno subire cambiamenti ad insindacabile giudizio della Direzione, tenuto conto delle condizioni meteorologiche e della montagna.
9. E' richiesto un certificato medico di idoneità e una fotografia formato tessera.
10. 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, ramponi per il Corso Avanzato
- Imbracatura, qualche moschettone e cordini per il Corso Avanzato
- Materiale da bivacco consigliato 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.**

## 23° CORSO BASE DI ALPINISMO (ARG 1)

Direttore:

WALTER POLIDORI  
Istruttore Nazionale di Alpinismo

Vicedirettore:

SIMONE ROSSIN  
Istruttore Sezionale di Alpinismo

### CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

13	MAGGIO	Presentazione del Corso - Equipaggiamento e materiali	LEZ.TEORICA
20	MAGGIO	Topografia ed orientamento	LEZ.TEORICA
24	MAGGIO	Salita attitudinale/introductiva in ambiente (selezione)	<b><u>LEZ. PRATICA</u></b>
28	MAGGIO	Nodi e modi di legarsi	LEZ.TEORICA
4	GIUGNO	Progressione in cordata su ghiacciaio	LEZ.TEORICA
6- 7	GIUGNO	Progressione individuale e in cordata su ghiacciaio , manovre di autosoccorso	<b><u>LEZ.PRATICA</u></b>
11	GIUGNO	Geomorfologia alpina	LEZ.TEORICA
18	GIUGNO	Preparazione di una salita e pericoli della montagna	LEZ.TEORICA
20-21	GIUGNO	Salita su ghiaccio in ambiente di alta montagna	<b><u>LEZ. PRATICA</u></b>
25	GIUGNO	Cenni di Meteorologia	LEZ.TEORICA
3	SETTEMBRE	Tecnica di arrampicata individuale e in cordata (palestra indoor)	LEZ. TEORICA
10	SETTEMBRE	La catena di assicurazione	LEZ.TEORICA
12-13	SETTEMBRE	Prove di trattenuta di una caduta. Manovre di corda e Tecniche di arrampicata su roccia (calcare)	<b><u>LEZ. PRATICA</u></b>
17	SETTEMBRE	Storia dell'Alpinismo	LEZ.TEORICA
24	SETTEMBRE	Nozioni di alimentazione e tecniche di allenamento	LEZ.TEORICA
27	SETTEMBRE	Tecniche di arrampicata su roccia (granito-gneiss)	<b><u>LEZ. PRATICA</u></b>
1	OTTOBRE	Nozioni di primo soccorso e modalità d'intervento	LEZ.TEORICA
3- 4	OTTOBRE	Salita su roccia di fine corso	<b><u>LEZ.PRATICA</u></b>
8	OTTOBRE	Tutela dell'ambiente alpino	LEZ.TEORICA
15	OTTOBRE	Conclusioni e chiusura del Corso	LEZ.TEORICA

## REGOLAMENTO DEL CORSO DI ALPINISMO

1. L'iscrizione è aperta ai Soci del CAI in regola col tesseramento (per disporre della copertura assicurativa per il Soccorso Alpino) e che abbiano compiuto il sedicesimo anno; i minorenni devono esibire l'autorizzazione scritta del padre o di chi ne fa le veci.  
Il Corso avrà un accesso limitato ai soli posti disponibili secondo il numero progressivo di iscrizione, con priorità a una quantità limitata di Soci designati dalle Sezioni patrocinanti la Scuola. Allievi che abbiano già partecipato a Corsi della Scuola in anni precedenti saranno ammessi a discrezione della Direzione della Scuola.
2. Per l'ammissione al Corso l'allievo, pur non dovendo avere alcun prerequisito tecnico, dovrà dimostrare una adeguata preparazione fisica e attitudinale che sarà verificata durante la prima lezione pratica a insindacabile giudizio della Direzione del Corso e della Scuola.
3. La Direzione ha la facoltà di allontanare dal Corso, con restituzione parziale della quota d'iscrizione proporzionalmente alle lezioni pratiche frequentate, quegli allievi che non dimostrassero sufficiente preparazione fisica, attitudine tecnica e/o disciplina.
4. La Direzione ha la facoltà di allontanare dal Corso quegli allievi che non dimostrassero sufficiente disciplina a scapito del buon andamento del Corso stesso.
5. 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).
6. L'attestato di frequenza verrà dato soltanto a chi avrà partecipato ad almeno tre quarti sia delle lezioni pratiche che di quelle teoriche.
7. Le località scelte per lo svolgimento delle lezioni pratiche possono essere variate dalla Direzione in funzione delle condizioni meteorologiche e della montagna.
8. E' richiesto un certificato medico di idoneità ed una fotografia formato tessera.
9. E' **vivamente consigliato** di presentarsi al Corso con un **adeguato allenamento fisico: la mancanza di una resistenza adeguata (capacità di camminare per 3-4 ore), può costituire motivo di allontanamento** onde evitare situazioni di intralcio al buon andamento del Corso stesso

### EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE PER IL CORSO DI ALPINISMO

- Equipaggiamento (vestiario) adatto al luogo ove si terranno le lezioni pratiche
- Scarpette d'arrampicata e da trekking
- Scarponi di alta montagna (cuoio e/o plastica) e suola Vibram o equivalente
- Casco da montagna
- Piccozza e ramponi
- 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 nel rispetto dei regolamenti dei singoli Corsi.

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

CORSO BASE DI SCIALPINISMO 9 GENNAIO - 13 GENNAIO	(ore 21.30-22.15)
CORSO AVANZATO DI SCIALPINISMO 10 MARZO - 17 MARZO	(ore 21.30-22.15)
CORSO BASE DI ALPINISMO 5 MAGGIO	(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

ALPINISMO BASE	€ . 260
SCI ALPINISMO BASE	€ . 190
SCI ALPINISMO AVANZATO	€ . 210

(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/e 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**.

Sono possibili comunque, 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.