



**BUSTO ARSIZIO - CASTELLANZA
LEGNANO - PARABIAGO - SARONNO**

CORSI 2011

**ALPINISMO
ARRAMPICATA
SCI ALPINISMO
NEVE E VALANGHE**

Libreria Nuova Terra

succursale Touring Club Italiano

Via Giovanni Giolitti, 14
Corso Magenta, angolo Via Ratti
20025 Legnano MI

Telefono: 0331.546.343

Fax: 0331.453.515

E-mail: nuovaterra@nemo.it

PRESENTAZIONE DEI CORSI

Il 2011 è caratterizzato da una grossa novità per la Scuola "Guido Della Torre": un **Corso di arrampicata libera** che sicuramente costituirà una grossa attrattiva soprattutto per i giovani richiamati da un'attività che presenta molti aspetti di tipo sportivo e atletico.

Un'altra novità degna di nota, nel campo dell'alpinismo, è l'impostazione sistematica dei Corsi con una strategia pluriennale che dovrebbe guidare gli allievi lungo un percorso di formazione completo lasciando nello stesso tempo la possibilità di limitarlo secondo le proprie esigenze.

Questa impostazione, pur partendo già da subito, risulterà più evidente nei programmi del 2012: infatti quest'anno verrà svolto un **Corso Avanzato di Alpinismo** che si inerisce come completamento di quanto sviluppato nel Corso Base del 2010. Su questo Corso un'altra novità: la parte di roccia verrà svolta in un week-end "prolungato" (4 giorni consecutivi) con lo scopo di ridurre gli spostamenti e di permettere una permanenza prolungata in ambiente che creerà sicuramente un'atmosfera particolarmente integrata tra allievi e istruttori.

Per l'attività invernale la proposta riguarda il Corso di Neve e Valanghe ampiamente richiesto dalle Sezioni patrocinanti la Scuola e riconferma l'ormai consolidato del Corso Base di Sci Alpinismo.

Questo sforzo da parte della Scuola è reso possibile dal contributo indispensabile, professionale e appassionato degli Istruttori, apprezzato dagli Allievi che hanno avuto la possibilità di seguire i nostri Corsi.

Il positivo riscontro da parte dei frequentatori dei Corsi ci stimola a proseguire lungo la strada finora percorsa con l'obiettivo di soddisfare al meglio le aspettative dei nostri Allievi e di stuzzicare i migliori, dopo aver accumulato la dovuta esperienza, ad unirsi alla Scuola come Istruttori.



CORSO INTRODUTTIVO ALLE PROBLEMATICHE DI NEVE E VALANGHE

Attività invernale

Il Corso dà le basi per l'acquisizione di conoscenze della neve, del manto nevoso e delle sue trasformazioni per meglio capire le valanghe come fenomeno naturale particolarmente critico nel cuore dell'inverno.

I contenuti riguarderanno principalmente le regole comportamentali volte a rendere massima la sicurezza durante la pratica della disciplina di interesse (es. escursioni a piedi o con racchette da neve oppure discese con snow board). L'impostazione è quindi focalizzata sulla prevenzione dell'incidente attraverso una adeguata pianificazione e conduzione della gita e quindi sul "comportamento" da tenere cercando di limitare al minimo gli approfondimenti più di tipo scientifico.

Obiettivo del Corso è fornire le nozioni fondamentali relative all'argomento neve e valanghe non solamente agli sciatori alpinisti ma a tutti i frequentatori della montagna innevata. E' soprattutto a questi ultimi che il Corso si rivolge in quanto è luogo comune pensare che il "problema valanghe" sia tipico degli sciatori alpinisti mentre in realtà esso riguarda tutti coloro che praticano la montagna in inverno a prescindere dal mezzo tecnico con cui viene affrontata.



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 piste battute, una panoramica completa delle tematiche 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 alla sicurezza e alla 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, con condizioni nivo-meteorologiche favorevoli e avendo conferma della fattibilità da parte di sci-alpinisti esperti.



CORSO BASE DI ARRAMPICATA LIBERA (AL 1)

Attività estiva

Questo Corso si rivolge a coloro che non hanno mai provato ad arrampicare o a quanti hanno già arrampicato ma che ancora manifestano evidenti incertezze e carenze tecniche di base.

Può essere quindi utile a chi non è particolarmente interessato alla montagna bensì all'arrampicata intesa come disciplina che permette di muoversi con scioltezza nel mondo verticale.

In questa ottica verrà enfatizzato l'insegnamento del movimento e della gestualità finalizzati a una arrampicata che ha per scopo primario il superamento delle difficoltà in una situazione di rischio molto bassa e comunque inferiore a quella affrontata in alpinismo.

Verranno altresì insegnate tutte le tecniche di assicurazione e di calata generalmente usate per l'arrampicata in falesia.

Obiettivo del Corso è creare le basi o migliorare le conoscenze teoriche e pratiche per praticare **con sicurezza** l'arrampicata sportiva in falesia.



CORSO AVANZATO DI ALPINISMO (ARG 2)

Questo Corso, che nella nostra Scuola non veniva svolto da molti anni, permette, a chi ha già acquistato un certo livello alpinistico, di migliorare le proprie prestazioni ponendosi così obiettivi più ambiziosi. In quest'ottica verranno illustrate le tecniche di progressione in conserva tipiche delle "grand course" e di arrampicata artificiale su roccia nonché le manovre di autosoccorso della cordata. Inoltre, durante le uscite pratiche, verranno perfezionate le tecniche individuali di progressione sia su neve/ghiaccio che su roccia.

Obiettivo del Corso è migliorare le capacità tecniche degli allievi dando loro la possibilità di muoversi in ambienti alpinisticamente complessi così che possano essere in grado di effettuare **autonomamente** una gita di media difficoltà tra un gruppo di itinerari consigliati; la formazione di alpinisti consapevoli, autosufficienti e in grado di accrescere, attraverso esperienze da ricercarsi in sicurezza, il proprio tesoro di salite ed emozioni costituiscono il fine del Corso e permettono alla Scuola di trovare, tra i migliori, nuove forze per la sua sopravvivenza.

Da questa breve presentazione vorrei far risaltare due aspetti che ritengo fondamentali nel nostro insegnamento: la **prevenzione degli incidenti** attraverso una trattazione rigorosa di tutto ciò che concerne la sicurezza e la **cultura alpinistica** per una corretta e consapevole **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 al rispetto della natura e a un'etica alpinistica.

Questo porta ad un approccio non solamente tecnico/sportivo ma anche culturale del mondo alpino. Si spera così di sensibilizzare maggiormente gli allievi su un aspetto che si vorrebbe vada assumendo sempre più importanza nel campo dell'alpinismo affinché questa meravigliosa esperienza non sia meramente e semplicemente una attività tecnica ma qualcosa di più completo e ricco.

Auspico che i risultati saranno per tutti pari alle aspettative vi saluto e ... arriverci in montagna.

Direttore della Scuola



Attività della Scuola "GUIDO DELLA TORRE"

Dal 1975 la Scuola "Guido Della Torre" ha organizzato:

- 12 Corsi di Base di Roccia
- 2 Corsi Avanzati di Roccia
- 3 Corsi Base di Ghiaccio
- 1 Corso Avanzato di Ghiaccio
- 23 Corsi di Base di Alpinismo
- 4 Corsi Avanzati di Alpinismo
- 2 Corsi di Cascate di Ghiaccio
- 32 Corsi di Base di Scialpinismo
- 12 Corsi Avanzati di Scialpinismo
- 7 Corsi Neve e Valanghe

- 1 Spedizione Himalayana - Annapurna 3° mt.7555

Segreteria:

C.A.I. LEGNANO

Via Roma 11

Tel 0331/598.757 - legnano@cai.it

Vittorio Bedogni

Tel 0331/540.261 - vittorio.bedogni@gmail.com

Rosa Amato

Tel 0331/024.506 - rosa@amatorosa.com

Istruttori della Scuola "GUIDO DELLA TORRE"

Presidente della Scuola: VITTORIO BEDOGNI

Direttore della Scuola: VITTORIO BEDOGNI
(I.N.A. / I.N.SA. / I.N.V.)

Istruttori :

Bargero Paolo	(s.)
Borghi Alberto	(I.S.A. / a.)
Borghi Luca	(s.)
Broglioli Davide	(a.)
Caloni Marina	(a.)
Colombo Mario	(a.)
Colombo Paolo	(a.)
Filippini Matteo	(a.)
Fioretto Olindo	(a.)
Gagliardi Guido	(I.S.A. / a.)
Galli Cinzia	(a.)
Girardi Riccardo	(I.A.L. / a.)
Guzzetti Alessio	(I.A.)
Luinetti Mauro	(a.)
Mainotti Paolo	(I.N.A. / I.N.S.A.)
Marazzini Massimo	(I.A.)
Martinelli Susanna	(a. / s.)
Meda Mauro	(s.)
Morelli Paolo	(a.)
Nugara Emanuele	(a.)
Orlandelli Christian	(a.)
Pescara Sandro	(I.S.A. / a.)
Polidori Walter	(I.N.A.)
Pozzi Giorgio	(I.S.A.)
Raboni Ilaria	(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.)

a.	Istruttore Sezionale di Alpinismo
s.	Istruttore Sezionale di Scialpinismo
I.A.	Istruttore Regionale di Alpinismo
I.S.A.	Istruttore Regionale di Scialpinismo
I.A.L.	Istruttore Regionale di Arrampicata Libera
I.N.A.	Istruttore Nazionale di Alpinismo
I.N.SA.	Istruttore Nazionale di Scialpinismo
I.N.V.	Istruttore Neve e Valanghe

<http://scuolaguidodellatorre.interfree.it>

NEVE E VALANGHE

Direttore: **DAVIDE ROGORA**
Istruttore Nazionale di Scialpinismo
e Istruttore Neve-Valanghe

Vicedirettore: **PIERFRANCO SEMERARO**
Istruttore Sezionale di Scialpinismo

CALENDARIO DELLE ATTIVITA' 8° CORSO DI INTRODUZIONE

12	GENNAIO	Presentazione del Corso e Autosoccorso in valanga	LEZIONE TEORICA
19	GENNAIO	L'apparecchio Ricerca travolti in Valanga (A.R.t.VA.)	LEZIONE TEORICA
22	GENNAIO	Tecniche di ricerca individuale con ARVA "a secco" (Legnano - Parco Castello)	LEZIONE PRATICA
26	GENNAIO	Formazione ed evoluzione del manto nevoso; le valanghe	LEZIONE TEORICA
30	GENNAIO	Osservazioni sul terreno e ricerche individuali	LEZIONE PRATICA
02	FEBBRAIO	Pianificazione e realizzazione di una gita	LEZIONE TEORICA
06	FEBBRAIO	Osservazioni sul terreno e ricerca collettiva	LEZIONE PRATICA
09	FEBBRAIO	Considerazioni generali e chiusura del Corso	LEZIONE TEORICA



REGOLAMENTO DEL CORSO DI NEVE E VALANGHE

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.

La Direzione ha la facoltà di allontanare dal Corso quegli allievi che non dimostrassero sufficiente attitudine tecnica e disciplina.

La Direzione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare la incolumità degli allievi, ricorda che la pratica della montagna non è esente da rischio e pertanto l'iscrizione al Corso comporta la presa di coscienza di tale situazione. Si sottolinea che tutti i Soci CAI sono coperti da polizza di assicurazione infortuni secondo i massimali scelti all'atto dell'iscrizione/rinnovo all'Associazione.

L'attestato di frequenza sarà consegnato soltanto a chi avrà partecipato ad almeno una lezione pratica e tre lezioni teoriche.

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE PER IL CORSO DI NEVE E VALANGHE

E' richiesto il materiale normalmente usato durante le uscite individuali solite nella stagione invernale; 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

Direttore: SANDRO PESCARA
Istruttore Regionale di Scialpinismo

Vicedirettore: PIERCARLO UBOLDI
Istruttore Sezionale di Scialpinismo

REGOLAMENTO DEL CORSO DI SCIALPINISMO

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.

Ai partecipanti al Corso Base è richiesta una discreta tecnica sciistica (virata elementare).

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.

La Direzione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare la incolumità degli allievi, ricorda che la pratica della montagna non è esente da rischio e pertanto l'iscrizione al Corso comporta la presa di coscienza di tale situazione. Si sottolinea che tutti i Soci CAI sono coperti da polizza di assicurazione infortuni secondo i massimali scelti all'atto dell'iscrizione/rinnovo all'Associazione.

L'attestato di frequenza sarà consegnato soltanto a chi avrà partecipato ad almeno sei lezioni pratiche e sei lezioni teoriche. Le località di svolgimento delle lezioni pratiche potranno subire cambiamenti ad insindacabile giudizio della Direzione, tenuto conto delle condizioni meteorologiche e della montagna.

E' richiesto un certificato medico di idoneità e una fotografia formato tessera.

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 PER IL CORSO DI SCIALPINISMO

- Sci con attacchi da Scialpinismo
- Pelli di foca
- Coltelli da neve
- Scarponi con suola tipo Vibram

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

CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

33° CORSO DI BASE (SA 1)

13	GENNAIO	Presentazione del Corso. Equipaggiamento e materiali	LEZIONE TEORICA
19	GENNAIO	L' apparecchio Ricerca travolti in Valanga (A.R.t.VA.)	LEZIONE TEORICA
22	GENNAIO	Esercitazione di ricerca con ARVA " a secco" (Legnano - Parco Castello)	LEZIONE PRATICA
26	GENNAIO	Formazione ed evoluzione del manto nevoso; le valanghe	LEZIONE TEORICA
29	GENNAIO	Tecnica di discesa in pista e fuori pista; esercitazione con A.R.t.VA.	LEZIONE PRATICA
03	FEBBRAIO	Elementi di topografia	L. TEORICA
05/06	FEBBRAIO	Gita con esercitazione:tecniche di salita e discesa sci-alpinistica, esercitazione con A.R.t.VA.	LEZIONE PRATICA
10	FEBBRAIO	Elementi di Orientamento - illustrazione del tracciato di rotta	LEZIONE TEORICA
17	FEBBRAIO	Pianificazione e conduzione di una gita sci-alpinistica	LEZIONE TEORICA
20	FEBBRAIO	Gita con esercitazione: esecuzione della traccia; esercitazione con A.R.t.VA.	LEZIONE PRATICA
24	FEBBRAIO	Pianificazione di una gita sci-alpinistica : esercitazione in aula	LEZIONE TEORICA
27	FEBBRAIO	Gita con esercitazione: seguire un'itinerario preimpostato; esecuzione della traccia; esercitazione con A.R.t.VA.	LEZIONE PRATICA
03	MARZO	Autosoccorso in valanga ed elementi di primo soccorso	LEZIONE TEORICA
06	MARZO	Gita con esercitazione: esecuzione della traccia in salita e discesa; riscontro con quanto pianificato sulla carta topografica	LEZIONE PRATICA
10	MARZO	Cenni di meteorologia	L. TEORICA
12/13	MARZO	Gita con esercitazione: con costruzione ricoveri di fortuna e osservazioni nivo-meteo; esercitazione con A.R.t.VA.	LEZIONE PRATICA
17	MARZO	Tutela ambiente alpino e discussione di fine corso	LEZIONE TEORICA
19/20	MARZO	Eventuale recupero di uscite andate perse per avverse condizioni nivo-meteorologiche	

N.B. Data l'importanza dell'esercitarsi nell'uso dell'A.R.t.VA., oltre alle esercitazioni specifiche, si effettuerà tale operazione durante tutte le lezioni pratiche compatibilmente con il tempo disponibile.

ALPINISMO

Direttore: WALTER POLIDORI
Istruttore Nazionale di Alpinismo

Vicedirettore: PAOLO MAINOTTI
Istruttore Nazionale di Alpinismo

CALENDARIO DELLE ATTIVITA' 5° CORSO AVANZATO DI ALPINISMO (ARG 2)

27	APRILE	Presentazione del corso, equipaggiamento e materiali	LEZ. TEORICA
28	APRILE	Selezione tecnica (nodi e manovre di corda)	LEZ. TEORICA
01	MAGGIO	Salita attitudinale (selezione)	LEZ. PRATICA
04	MAGGIO	Preparazione di una salita	LEZ. TEORICA
09	MAGGIO	Topografia e orientamento	LEZ. TEORICA
11	MAGGIO	Cenni di meteorologia	LEZ. TEORICA
19	MAGGIO	La catena di sicurezza	LEZ. TEORICA
22	MAGGIO	Prove di trattenuta di una caduta e tecniche di assicurazione	LEZ. PRATICA
25	MAGGIO	Geomorfologia alpina	LEZ. TEORICA
06	GIUGNO	Nozioni su neve, valanghe utilizzo A.R.t.VA.	LEZ. TEORICA
09	GIUGNO	Progressione in conserva	LEZ. TEORICA
11/12	GIUGNO	Salita in alta montagna su ghiaccio/misto progressione cordata, manovre di autosoccorso	LEZ. PRATICA
16	GIUGNO	Alimentazione e allenamento	LEZ. TEORICA
18/19	GIUGNO	Salita in alta montagna su ghiaccio/misto, progressione cordata	LEZ. PRATICA
22	GIUGNO	Nozioni di primo soccorso	LEZ. TEORICA
27	GIUGNO	Tecnica di arrampicata libera/artificiale (palestra)	LEZ. TEORICA
30 1/2/3	GIUGNO LUGLIO	Uscita di 4 giorni con salite alpinistiche su roccia, arrampicata, libera/artificiale e manovre di autosoccorso	LEZ. PRATICA
07	LUGLIO	Tutela dell'ambiente alpino e discussione di fine corso	LEZ. TEORICA
7/10	LUGLIO	Eventuale salita di recupero	LEZ. PRATICA

ALPINISMO

Direttore: RICCARDO GIRARDI
Istruttore Regionale di Arrampicata Libera

Vicedirettore: MATTEO FILIPPINI
Istruttore Sezionale di Alpinismo

CALENDARIO DELLE ATTIVITA' 1° CORSO BASE DI ARRAMPICATA LIBERA

08	SETTEMBRE	Presentazione del corso. Equipaggiamento e materiali	LEZ. TEORICA
15	SETTEMBRE	Equilibrio e movimento - nodi	LEZ. TEORICA
17	SETTEMBRE	Tecnica di arrampicata 1° (1/2 giornata indoor)	LEZ. TEORICA
18	SETTEMBRE	Arrampicata in falesia	LEZ. PRATICA
22	SETTEMBRE	Materiali e catena di sicurezza	LEZ. TEORICA
24	SETTEMBRE	Tecnica di arrampicata 2° (1/2 giornata indoor)	LEZ. TEORICA
25	SETTEMBRE	Arrampicata in falesia	LEZ. PRATICA
29	SETTEMBRE	Gestione del monotiro	LEZ. TEORICA
02	OTTOBRE	Arrampicata in falesia...anche da primi di cordata	LEZ. PRATICA
06	OTTOBRE	Allenamento, traumatologia e alimentazione	LEZ. TEORICA
09	OTTOBRE	Arrampicata in falesia	LEZ. PRATICA
13	OTTOBRE	Storia dell'Arrampicata Sportiva, scale di difficoltà, Lettura di una guida	LEZ. TEORICA
15/16	OTTOBRE	Arrampicata in falesia-Uscita finale di due giorni	LEZ. PRATICA
20	OTTOBRE	Tutela dell'ambiente e discussione finale	LEZ. TEORICA





REGOLAMENTO DEI CORSI DI ALPINISMO AVANZATO E DI ARRAMPICATA LIBERA

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 di Alpinismo Avanzato ha un accesso limitato ai soli posti disponibili secondo il numero progressivo di iscrizione e richiede di aver già frequentato un Corso di Alpinismo Base del CAI oppure di avere un curriculum alpinistico giudicato adeguato a discrezione della Direzione del Corso.

Sempre per il Corso di Alpinismo è richiesta una conoscenza dei nodi e delle tecniche di assicurazione (**con verifica selettiva**) oltre che della progressione di base su neve/ghiaccio e roccia; è inoltre necessario un adeguato allenamento a salite in alta quota (**capacità di camminare per 5-6 ore**), Anche questo requisito è oggetto di **verifica selettiva**.

Per l'ammissione al Corso di Arrampicata Libera, pur non dovendo avere alcun prerequisito tecnico, è richiesta una adeguata preparazione fisica di base e attitudinale.

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 onde evitare situazioni di intralcio al buon andamento del Corso stesso.

La Direzione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare la incolumità degli allievi, ricorda che la pratica della montagna non è esente da rischio e pertanto l'iscrizione al Corso comporta la presa di coscienza di tale situazione. Si sottolinea che tutti i Soci CAI sono coperti da polizza di assicurazione infortuni secondo i massimali scelti all'atto dell'iscrizione/rinnovo all'Associazione.

L'attestato di frequenza verrà dato soltanto a chi avrà partecipato ad almeno due terzi delle lezioni pratiche e di quelle teoriche.

Le località scelte per lo svolgimento delle lezioni pratiche possono essere variate dalla Direzione in funzione delle condizioni meteorologiche e della montagna.

E' richiesto un certificato medico di idoneità ed una fotografia formato tessera.

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE DEL CORSO DI ALPINISMO AVANZATO E DI ARRAMPICATA LIBERA

- ◇ Equipaggiamento (vestiario) adatto al luogo ove si terranno le lezioni pratiche.
- ◇ Scarpette d'arrampicata e da trekking
- ◇ Scarponi di alta montagna con scafo di plastica (o equivalente) e suola Vibram (Corso di Alpinismo)
- ◇ Casco da montagna
- ◇ Coppia di piccozze e ramponi da ghiaccio (Corso di Alpinismo Avanzato)
- ◇ Imbracatura combinata (Corso di Alpinismo Avanzato) e bassa (Corso di Arrampicata Libera)
- ◇ Moschettoni e cordini assortiti (almeno 2 moschettoni a base larga).

È 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 (ore 21.15 ÷ 22.15) 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 nei seguenti giorni:

Corso Base di NEVE E VALANGHE
17, 21 Dicembre 2010 - 7, 11 Gennaio 2011

Corso Base di Scialpinismo
17, 21 Dicembre 2010 - 7, 11 Gennaio 2011

Corso AVANZATO DI ALPINISMO
19, 22, 26 Aprile

Corso BASE DI ARRAMPICATA LIBERA
2 Settembre - 06 Settembre

presso la Segreteria della Scuola c/o CAI LEGNANO
Via Roma 11, **il Martedì e Venerdì.**



QUOTE DI ISCRIZIONE

NEVE E VALANGHE € . 70
(equivalente a circa 23 € per ogni giornata sul terreno)

SCI ALPINISMO BASE € . 200
(equivalente a circa 25 € per ogni giornata sul terreno)

ARRAMPICATA LIBERA BASE € . 150
(equivalente a circa 25 € per ogni giornata sul terreno)

ALPINISMO AVANZATO € . 300
(equivalente a circa 30 € per ogni giornata sul terreno)

Sconto del 20% (sulla quota minore) 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 A.R.t.VA.), quota assicurativa, attestato di frequenza, dispense tecniche disponibili.

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 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.



IL PUNTO DI RIFERIMENTO PER OGNI SPORTIVO

Olgiate Olona (VA)

Tel. 0331 679966
Sant'Anna 16, al fianco di Esselunga e Brico

Como

Tel. 031 271380
Via Milano, 62

Lissone (MI)

Tel. 039 2454390
presso il Multisala UCI Cinema - Via Nuova Valassina

Orio al Serio (BG)

Tel. 035 533843 - 035 530729
in prossimità dell'Orio Centre - Via Portico, 14-16

Desenzano del Garda (BS)

Tel. 030 9911845
presso il Complesso Commerciale Le Vele loc. Viadotto

Bevera di Sirtori (LC)

Tel. 039 9217591
provinciale Villasanta - Oggiono

S. Rocco al Porto (LO)

Tel. 0377 56145
Complesso Polifunzionale - in P.zza Ottobre 2000, 1

Grancia, Lugano (Svizzera)

Tel. 0041 91 9944030
nel Parco Commerciale Grancia 1 - Via Cantonale

Milano

Tel. 02 28970877
Via Palmanova, 65 - Ampio parcheggio
Fermate MM Udine/Cimiano

Cremona

Tel. 0372 458252
presso Centro Commerciale Cremona Po - Via Castelleone 108

Bellinzago Lombardo (MI)

Tel. 02 95384192
presso Centro Commerciale La Corte Lombarda

Meda (outlet)

Tel. 0362.344954
Via Indipendenza 97.

NUOVA APERTURA 30 OTTOBRE 2010:

Brugherio (MB)
presso il centro commerciale Bennet

info@df-sportspecialist.it - www.df-sportspecialist.it
shop.df-sportspecialist.it



**df SPORT
SPECIALIST®**

Sport per passione