



**BUSTO ARSIZIO  
CASTELLANZA  
LEGNANO  
PARABIAGO  
SARONNO**



**CORSI 2012**

**ALPINISMO  
SCI ALPINISMO**



# libreria nuova terra

Via Giovanni Giolitti, 14

Tel. 0331 546343

## Libri scolastici e remainders

Via Giovanni Giolitti, 7

Tel. 0331 598369

Legnano

## Informazioni e prenotazioni

nuovatterra@mail.archi.it



## Scuola di Alpinismo e Scialpinismo "GUIDO DELLA TORRE"

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

- 12 Corsi di Base di Roccia
- 2 Corsi Avanzati di Roccia
- 1 Corso Base di Arrampicata Libera
- 3 Corsi Base di Ghiaccio
- 1 Corso Avanzato di Ghiaccio
- 23 Corsi di Base di Alpinismo
- 5 Corsi Avanzati di Alpinismo
- 2 Corsi di Cascate di Ghiaccio
- 33 Corsi di Base di Scialpinismo
- 12 Corsi Avanzati di Scialpinismo
- 8 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

<http://scuolaguidodellatorre.interfree.it>

## PRESENTAZIONE DEI CORSI

L'anno 2012 vede la Scuola "Guido Della Torre" attiva sia nel periodo invernale che in quello estivo.

L'offerta didattica è rivolta a tutti gli appassionati che vogliono fare un passo oltre l'escursionismo invernale ed estivo per affacciarsi al mondo dell'alpinismo e dello sci alpinismo allo scopo di apprezzarne gli stimoli e le soddisfazioni. Ognuno potrà vedere allargati i propri orizzonti facendo diventare realtà ciò che prima restava rinchiuso nel mondo dei sogni.

Ci si è focalizzati su due corsi "di base" proprio per facilitare questa transizione, con l'intento di accontentare le aspettative di molti.

L'attività invernale vede pertanto un Corso di Sci Alpinismo che, utilizzando lo sci come mezzo di progressione ormai da anni affermato sul terreno innevato, permette di affrontare la montagna con ampi margini di azione soddisfacendo sia il lato estetico che sportivo della gita.

Per l'attività estiva si è adottato lo stesso criterio, offrendo un Corso di Alpinismo mirato ai contenuti più importanti e svolto su terreni semplici ma al tempo stesso stimolanti, per mettere tutti i partecipanti a proprio agio.

Con queste proposte pensiamo di creare le basi per la definizione di un percorso che, con passi successivi nei prossimi anni, possa portare alla formazione di "alpinisti" nel senso più ampio del termine.

Questo impegno è reso possibile dal contributo indispensabile, professionale e appassionato dei vari Istruttori che collaborano con la Scuola e che hanno saputo infondere agli allievi, che sono stati moltissimi e stanno ormai superando il migliaio, un interesse appassionato e generale per la montagna coniugando sicurezza e cultura alpina.



## CORSO BASE DI SCI-ALPINISMO (SA 1)

### *Attività invernale*

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 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.

Il Corso permetterà di ampliare il proprio raggio di azione anche a coloro che, pur essendo in possesso dei rudimenti dello sci, non hanno mai osato spingersi oltre i percorsi dell'escursionismo invernale.

Sarà oggetto del Corso l'insegnamento delle modalità di pianificazione di una gita e della successiva conduzione sul terreno. Particolare enfasi sarà data alla tutela della sicurezza e alla prevenzione del pericolo derivante dalle valanghe che costituisce il "problema" dello sci-alpinismo.

**Obiettivo del Corso:** 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 ALPINISMO (A 1)

### *Attività estiva*

È un Corso di introduzione all'alpinismo rivolto a coloro i quali, disponendo di un minimo di preparazione e attitudine motoria, intendano imparare come affrontare una salita facile in montagna, su terreno roccioso o glaciale, al di là dei sentieri tracciati tipici dell'escursionismo.

Il passaggio dall'escursionismo all'alpinismo avverrà gradualmente affrontando prima percorsi facili, che incominciano a richiedere anche l'uso delle mani ma non ancora una vera e propria progressione in cordata, per poi passare ad itinerari un po' più impegnativi in cui la corda diventa necessaria. Verrà anche organizzata un'esperienza su via ferrata.

Per la parte alpinistica vera e propria verranno proposte le tecniche base di progressione individuale su roccia e su neve/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.

Il Corso prevederà l'attraversamento di ghiacciai e salite lungo vie comuni e facili ascensioni che richiedono il percorso in cresta e/o su pendii di modesta inclinazione.

**Obiettivo del Corso:** rendere l'allievo in grado di effettuare **autonomamente** una gita facile, scelta tra un gruppo di itinerari consigliati, e contribuire alla formazione di alpinisti consapevoli ed autosufficienti, in grado di accrescere, attraverso esperienze da ricercare in sicurezza, il proprio tesoro di salite ed emozioni.

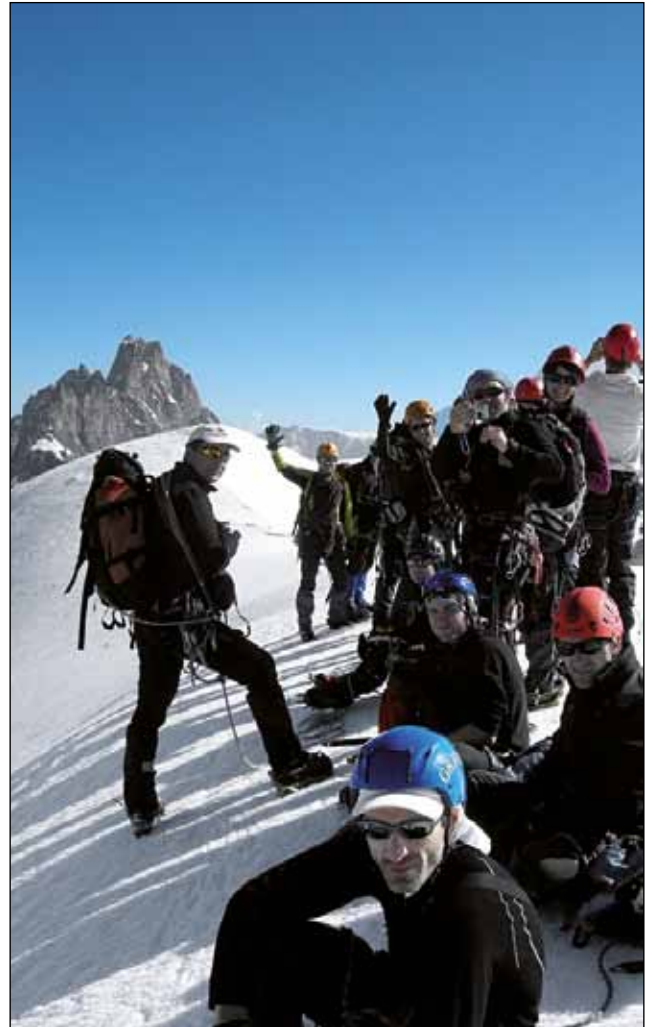
Da questa breve presentazione vorrei far risaltare due aspetti che ritengo fondamentali nel nostro insegnamento: la **prevenzione degli incidenti** attraverso una trattazione rigorosa di tutto ciò che concerne la sicurezza e la **cultura alpinistica** per una corretta e consapevole **tutela dell'ambiente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

Questo porta ad un approccio non solamente tecnico/sportivo ma anche culturale del mondo alpino sperando 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 atletica ma qualcosa di più completo e ricco di contenuti.

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

*Direttore della Scuola*



## SCIALPINISMO (SA 1)

Direttore: ALBERTO BORGHI  
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 sedicesimo 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 o 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

**È 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 ATTIVITÀ

### 34° CORSO BASE DI SCIALPINISMO (SA 1)

12	GENNAIO	Presentazione del Corso. Equipaggiamento - materiali	LEZIONE TEORICA
19	GENNAIO	L'apparecchio Ricerca travolti in Valanga (A.R.t.Va.)	LEZIONE TEORICA
21	GENNAIO	Esercitazione di ricerca con A.R.t.Va. " a secco" (Legnano - Parco Castello)	LEZIONE PRATICA
26	GENNAIO	Formazione ed evoluzione del manto nevoso; le valanghe	LEZIONE TEORICA
28	GENNAIO	Tecnica di discesa in pista e fuori pista; esercitazione con A.R.t.Va.	LEZIONE PRATICA
02	FEBBRAIO	Elementi di topografia	LEZIONE TEORICA
04 / 05	FEBBRAIO	Gita con esercitazione: tecniche di salita e discesa sci-alpinistica, esercitazione con A.R.t.Va.	LEZIONE PRATICA
09	FEBBRAIO	Elementi di Orientamento; illustrazione del tracciato di rotta	LEZIONE TEORICA
16	FEBBRAIO	Cenni di meteorologia	LEZIONE TEORICA
19	FEBBRAIO	Gita con esercitazione: esecuzione della traccia; esercitazione con A.R.t.Va.	LEZIONE PRATICA
23	FEBBRAIO	Pianificazione e conduzione di una gita sci-alpinistica	LEZIONE TEORICA
26	FEBBRAIO	Gita con esercitazione: seguire un itinerario pianificato; esecuzione della traccia; esercitazione con A.R.t.Va.	LEZIONE PRATICA
01	MARZO	Pianificazione di una gita sci-alpinistica: esercitazione in aula	LEZIONE TEORICA
04	MARZO	Gita con esercitazione: esecuzione della traccia in salita e discesa; riscontro con quanto pianificato sulla carta topografica	LEZIONE PRATICA
08	MARZO	Autosoccorso in valanga ed elementi di primo soccorso	LEZIONE TEORICA
10 / 11	MARZO	Gita con esercitazione: con costruzione ricoveri di fortuna e osservazioni nivo- meteo; esercitazione con A.R.t.VA.	LEZIONE PRATICA
15	MARZO	Tutela ambiente alpino e discussione di fine Corso	LEZIONE TEORICA
17 / 18	MARZO	Eventuale recupero di uscite andate perse per avverse condizioni nivo- meteorologiche	

## ALPINISMO (A 1)

Direttore: PAOLO MAINOTTI  
Istruttore Nazionale di Alpinismo

Vicedirettore: EMANUELE NUGARA  
Istruttore Sezionale di Alpinismo

### REGOLAMENTO DEL CORSO DI ALPINISMO

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 avere 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.

Per l'ammissione al Corso l'allievo, pur non dovendo avere alcun prerequisito tecnico, dovrà possedere una preparazione fisica e attitudinale adeguata alle finalità del Corso. Questa sarà verificata durante la prima lezione pratica a insindacabile giudizio della Direzione del Corso e della Scuola.

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 o disciplina durante lo svolgimento delle attività previste.

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.

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

### EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE DEL CORSO DI ALPINISMO

- Equipaggiamento (vestiario) adatto al luogo ove si terranno le lezioni pratiche.
- Scarpette d'arrampicata e da trekking
- Scarponi di alta montagna con suola Vibram (o equivalente)
- Casco da montagna
- Piccozza e ramponi
- Imbracatura di arrampicata combinata.
- Set da ferrata (consigliato)
- 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.**



## CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ

### 24° CORSO BASE DI ALPINISMO (A1)

05	APRILE	Presentazione del corso – Equipaggiamento e materiali	LEZIONE TEORICA
12	APRILE	Nodi e modi di legarsi	LEZIONE TEORICA
19	APRILE	Progressione della cordata in parete (palestra artificiale)	LEZIONE TEORICA
22	APRILE	Salita su terreno facile: abitudine all'equilibrio, posizionamento e utilizzo di corde fisse e verifica attitudinale	LEZIONE PRATICA
03	MAGGIO	Preparazione di una salita – pericoli della montagna	LEZIONE TEORICA
05 / 06	MAGGIO	Prove di trattenuta, corde doppie, risalite su corda, allestimento di punti di sosta e posizionamento di ancoraggi	LEZIONE PRATICA
10	MAGGIO	Elementi di nivologia e formazione delle valanghe – comportamento su terreno innevato	LEZIONE TEORICA
17	MAGGIO	Topografia e orientamento	LEZIONE TEORICA

20	MAGGIO	Salita su una via ferrata e tecnica individuale su roccia	LEZIONE PRATICA
24	MAGGIO	Cenni di Meteorologia	LEZIONE TEORICA
27	MAGGIO	Salita in cordata su roccia di moderata difficoltà	LEZIONE PRATICA
31	MAGGIO	Geomorfologia alpina	LEZIONE TEORICA
07	GIUGNO	Allenamento e alimentazione	LEZIONE TEORICA
09 / 10	GIUGNO	Progressione individuale e in cordata su ghiacciaio, allestimenti di punti di sosta e manovre di recupero da crepaccio	LEZIONE PRATICA
14	GIUGNO	La catena di sicurezza	LEZIONE TEORICA
21	GIUGNO	Nozioni di primo soccorso – modalità di intervento	LEZIONE TEORICA
23 / 24	GIUGNO	Uscita finale con salita in cordata in alta montagna	LEZIONE PRATICA
28	GIUGNO	Elementi di tutela dell'ambiente alpino. Discussione di fine Corso	LEZIONE TEORICA



## 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 richieste sopra esposte devono essere espletate inderogabilmente prima della prima uscita pratica (anche indoor). La quota di iscrizione deve essere versata all'atto dell'iscrizione perché questa sia valida. È possibile portare una (ed una sola) delega di iscrizione (con relativa quota).

Le iscrizioni (ore 21.30-22.15) si effettueranno fino ad esaurimento dei posti disponibili (in alcuni casi limitati) secondo l'ordine di presentazione delle domande e/o secondo regolamento.

Le iscrizioni dovranno in ogni caso essere presentate nei seguenti giorni:

**Corso Base di Scialpinismo**  
03 Gennaio - 10 Gennaio 2012

**Corso Base di Alpinismo**  
30 Marzo - 03 Aprile 2012

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

## QUOTE DI ISCRIZIONE

**SCI ALPINISMO BASE € . 200**  
(equivalente a circa 22 € per ogni giornata sul terreno)

**ALPINISMO BASE € . 280**  
(equivalente a circa 31 € per ogni giornata sul terreno)

Sconto del 20% (sulla quota più bassa) 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., attestato di frequenza, manuali e dispense tecniche ove 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 secondo indicazioni date di volta in volta dal Direttore del Corso.

E' obbligatoria, per tutti gli allievi, l'osservanza degli orari stabiliti dal Direttore del Corso.

**L'iscrizione comporta l'integrale accettazione del Programma e del Regolamento dei Corsi.**





## 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.)
Carnevali Guido	(a.)
Colombo Mario	(a.)
Colombo Paolo	(a.)
Filippini Matteo	(a.)
Fiochetto Olindo	(a.)
Gagliardi Guido	(I.S.A. / a.)
Girardi Riccardo	(I.A.L. / a.)
Grimoldi Matteo	(s.)
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.)
Monfrini Luca	(a.)
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.)
Villa Simone	(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



## I NEGOZI DF SPORT SPECIALIST LI TROVATE A:

### **OLGIATE OLONA -VA-**

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

### **COMO**

Via Milano, 62  
Tel. 031-271380

### **LISSONE -MB-**

Via Madre Teresa / Via Valassina - Presso Multisala UCI cinema  
Tel. 039.2454390

### **ORIO AL SERIO -BG-**

Via Portico 14/16 - in prossimità del Centro Commerciale Orio Center  
Tel. 035.530729 / 035.533843

### **MAPELLO -BG-**

Centro Commerciale Il Continente, 4 - Via Strada Regia  
Tel. 035-908393

### **DESENZANO DEL GARDA -BS-**

Centro Commerciale Le Vele - Via Marconi, angolo Via Bezzecca s.n.  
Tel. 030.9911845

### **SIRTORI -LC-**

Via Delle Industrie, 17 - Provinciale Villasanta Oggiono - Loc. Bevera  
Tel. 039.9217591 039.9211177

### **SAN ROCCO AL PORTO -LO-**

Outlet by DF Sport Specialist - Piazza Ottobre 2000, 1  
Tel. 0377.56145

### **GRANCIA/LUGANO (Svizzera)**

Parco Commerciale Grancia - Via Cantonale s.n.  
Tel. 0041-919944030

### **MILANO**

Via Palmanova, 65 - (Ampio parcheggio - MM UDINE/CIMIANO)  
Tel. 02.28970877

### **CREMONA**

Centro Commerciale Cremona Po - Via Castelleone, 108  
Tel. 0372.458252

### **BELLINZAGO LOMBARDO -MI-**

Centro Commerciale La Corte Lombarda - Strada Padana Superiore, 154  
Tel. 02.95384192

### **MEDA -MB-**

Outlet by DF Sport Specialist - Via Indipendenza, 97  
Tel. 0362-344954

### **BRUGHERIO -MB-**

Centro Commerciale Bennet - Viale Lombardia, 264  
Tel. 039.2878080

### **PIACENZA**

Centro Commerciale "Galleria Porta San Lazzaro" - Via Emilia Parmense  
Tel. 0523-594471

## **PROSSIMA APERTURA: SAN GIULIANO MILANESE -MI-**

Acquista on line su

**[www.df-sportspecialist.it](http://www.df-sportspecialist.it)**

per ordini superiori ai 100 euro  
spese di spedizione gratuite

TROVACI SU:

facebook

GUARDACI SU:

YouTube

SEGUICI SU:

twitter



# **df SPORT SPECIALIST**

*Sport per passione*