



**BUSTO ARSIZIO  
CASTELLANZA  
LEGNANO  
PARABIAGO  
SARONNO**



**CORSI 2013**

**ALPINISMO  
SCI ALPINISMO  
ARRAMPICATA LIBERA**



CAI Busto Arsizio, Castellanza, Legnano, Parabiago, Saronno

## **SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO "GUIDO DELLA TORRE"**

### **LIBRERIA NUOVA TERRA**

Via Giovanni Giolitti, 14  
Tel. 0331 546343  
Legnano

#### **Libri scolastici e remainders**

Via Giovanni Giolitti, 7  
Tel. 0331 598369  
Legnano

#### **Informazioni e prenotazioni**

[nuovatterra@mail.archi.it](mailto:nuovatterra@mail.archi.it)



## 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
- 24 Corsi di Base di Alpinismo
- 5 Corsi Avanzati di Alpinismo
- 2 Corsi di Cascate di Ghiaccio
- 34 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

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

<http://www.scuolaguidodellatorre.it>



## PRESENTAZIONE DEI CORSI

Per l'anno 2013 la Scuola "Guido Della Torre" propone una attività molto nutrita sia per le attività invernali che per quelle estive. Nell'inverno/primavera vi sarà l'ormai sperimentato Corso Base di Sci Alpinismo e, come auspicato da molti, anche un interessantissimo Corso Avanzato di Sci Alpinismo. Nell'estate/autunno l'attività alpinistica vedrà, oltre al più che collaudato Corso di Alpinismo, il secondo Corso di Arrampicata Libera che tanto entusiasmo aveva suscitato due anni fa.

Il notevole impegno che il programma proposto richiede è reso possibile grazie al contributo indispensabile, professionale e appassionato dei vari Istruttori che collaborano con la nostra Scuola. Questo impegno è stato sempre molto apprezzato dagli allievi che negli anni si sono avvicinati nella nostra Scuola, superando il migliaio e apprezzando la bontà di un messaggio didattico che coniuga sicurezza e cultura alpina.

**N.B. La tipologia dei Corsi segue la nuova classificazione definita dalla Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo del CAI; il Corso A2 (Alpinismo avanzato) è abbastanza equivalente, in contenuti e livello di difficoltà, al Corso base ARG1 svolto con consuetudine dalla nostra Scuola.**



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

### *Attività invernale*

Propone, 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 temi 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)

### *Attività primaverile*

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 consapevolezza 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' autosoccorso, 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 implicano 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.



## CORSO AVANZATO DI ALPINISMO

(A 2)

### Attività estiva

Offre, a chi vuole cimentarsi con la montagna avendo un minimo di conoscenza alpinistica o almeno di origine escursionistica evoluta, tutte le nozioni necessarie per procedere, con tecnica adeguata, su terreno alpino di medio/bassa difficoltà, sia esso roccia o neve/ghiaccio. Esso si pone in continuità con il Corso Base svolto l'anno scorso.

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; verranno dati elementi di base per l'autosoccorso e per la trattenuta in caso di caduta in un crepaccio con relativa manovra di recupero.

Particolare attenzione sarà data a tutti quegli aspetti che permettono 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.

**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.



## CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA

(AL 1)

Offre, sia a neofiti che a quanti abbiano già qualche esperienza di arrampicata, la possibilità di mettere a punto tecniche adeguate per praticare con ragionevole sicurezza l'arrampicata in falesia, e ovviamente in palestra indoor, fino a un ragionevole livello di difficoltà. Il Corso prevede la percorrenza di brevi percorsi sia a uno che a più tiri di corda attrezzati specificamente per l'arrampicata sportiva; caratterizzati cioè da protezioni vicine e sicure e con la presenza di soste già attrezzate con fix, tasselli resinati o ad espansione.

Il Corso porrà particolare attenzione sul movimento e sulla gestualità in modo da portare l'allievo a una presa di coscienza sull'importanza dell'equilibrio e del concatenamento consapevole e studiato dei movimenti.

Trattandosi di arrampicata in falesia/palestra indoor non verranno date indicazioni sulle tecniche dell'autosoccorso della cordata, tipiche dell'alpinismo, mentre enfasi verrà data alle tecniche di assicurazione che permettono di ridurre/annullare gli effetti di una eventuale caduta.

**Obiettivo del Corso** è rendere l'allievo in grado di effettuare **autonomamente** un'arrampicata in falesia su difficoltà fino al 5c/6a della scala francese dando agli allievi una capacità di individuazione di percorsi adatti a persone che avvicinano l'arrampicata anche con un bagaglio ridotto di esperienza.

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, apprezzarlo 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 delle attività alpine.

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

*Il Direttore della Scuola*

## SCIALPINISMO (SA 1)

Direttore: **PIERCARLO UBOLDI**  
Istruttore Regionale di Scialpinismo

Vicedirettore: **MATTEO GRIMOLDI**  
Istruttore Sezionale di Scialpinismo



**N.B.** Data l'importanza dell'esercitarsi nell'uso dell' A.R.T.Va, questa operazione verrà effettuata durante tutte le lezioni pratiche compatibilmente con il tempo disponibile

## CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ 35° CORSO BASE DI SCIALPINISMO (SA 1)

10	GENNAIO	Presentazione del Corso. Equipaggiamento - materiali	LEZIONE TEORICA
17	GENNAIO	L'apparecchio Ricerca travolti in Valanga (A.R.T.Va.)	LEZIONE TEORICA
19	GENNAIO	Esercitazione di ricerca con A.R.T.Va. " a secco" (Legnano - Parco Castello)	LEZIONE PRATICA
24	GENNAIO	Formazione ed evoluzione del manto nevoso; le valanghe	LEZIONE TEORICA
26	GENNAIO	Tecnica di discesa in pista e fuori pista; esercitazione con A.R.T.Va.	LEZIONE PRATICA
31	GENNAIO	Elementi di topografia	LEZIONE TEORICA
02 / 03	FEBBRAIO	Gita con esercitazione: tecniche di salita e discesa sci-alpinistica; esercitazione con A.R.T.Va.	LEZIONE PRATICA
07	FEBBRAIO	Elementi di Orientamento; illustrazione del tracciato di rotta	LEZIONE TEORICA
14	FEBBRAIO	Cenni di meteorologia	LEZIONE TEORICA
17	FEBBRAIO	Gita con esercitazione: esecuzione della traccia; esercitazione con A.R.T.Va.	LEZIONE PRATICA
21	FEBBRAIO	Pianificazione e conduzione di una gita sci-alpinistica	LEZIONE TEORICA
24	FEBBRAIO	Gita con esercitazione: seguire un itinerario pianificato; esecuzione della traccia; esercitazione con A.R.T.Va.	LEZIONE PRATICA
28	FEBBRAIO	Pianificazione di una gita sci-alpinistica: esercitazione in aula	LEZIONE TEORICA
03	MARZO	Gita con esercitazione: esecuzione della traccia in salita e discesa; riscontro con quanto pianificato sulla carta topografica	LEZIONE PRATICA
06	MARZO	Autosoccorso in valanga ed elementi di primo soccorso	LEZIONE TEORICA
09 / 10	MARZO	Gita con esercitazione: costruzione ricoveri di fortuna; osservazioni nivo- meteo; esercitazione con A.R.T.Va.	LEZIONE PRATICA
13	MARZO	Tutela ambiente alpino e discussione di fine corso	LEZIONE TEORICA
16 / 17	MARZO	Eventuale recupero di uscite andate perse per avverse condizioni nivo- meteorologiche	

## SCIALPINISMO AVANZATO (SA 2)

Direttore: SANDRO PESCARA  
Istruttore Regionale di Scialpinismo

Vicedirettore: PIERFRANCO SEMERARO  
Istruttore Regionale di Scialpinismo



## CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ 13° CORSO AVANZATO DI SCIAPINISMO (SA 2)

07	MARZO	Presentazione corso, materiali, struttura e assicurazioni del CAI	LEZIONE TEORICA
14	MARZO	Neve e Valanghe; evoluzione manto nevoso ed interpretazione bollettini nivometeo	LEZIONE TEORICA
17	MARZO	Tecnica di salita e discesa scialpinistica. Ricerca A.R.T.Va. individuale (selezione)	LEZIONE PRATICA
21	MARZO	Autosoccorso: protocollo intervento per ricerca di gruppo, tecnica di scavo e primo soccorso in valanga	LEZIONE TEORICA
24	MARZO	Autosoccorso: Simulazione di incidente in valanga. Ricerca sistematica di gruppo	LEZIONE PRATICA
28	MARZO	Pianificazione e conduzione: applicazione dei metodi di riduzione del rischio	LEZIONE TEORICA
04	APRILE	Topografia e Orientamento: operazioni fondamentali e stesura dello schizzo di rotta	LEZIONE TEORICA
06 / 07	APRILE	Costruzione ricoveri di fortuna ed eventuale pernottamento; osservazioni del manto nevoso; ricerca A.R.T.Va. di piú sepolti	LEZIONE PRATICA
11	APRILE	Progressione della cordata nei vari contesti morfologici; nodi e modi di legarsi	LEZIONE TEORICA
13 / 14	APRILE	Progressione su ghiacciaio e tecnica su roccia; manovre di autosoccorso	LEZIONE PRATICA
18	APRILE	Autosoccorso: operazioni di recupero da crepaccio (aula)	LEZIONE TEORICA
20 / 21	APRILE	Progressione su ghiacciaio e tecnica su ghiaccio; manovre di autosoccorso in crepaccio	LEZIONE PRATICA
09	MAGGIO	Storia dello scialpinismo ed etica del CAI; discussioni di fine corso.	LEZIONE TEORICA
04 / 05	MAGGIO	eventuale recupero di uscite perse per condizioni nivo-meteo avverse	LEZIONE PRATICA
11 / 12	MAGGIO	eventuale recupero di uscite perse per condizioni nivo-meteo avverse	LEZIONE PRATICA

**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.

## REGOLAMENTO DEL CORSO 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, attitudine tecnica o disciplina.
5. La Direzione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'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 (CAI).
6. L'attestato di frequenza sarà consegnato soltanto a chi avrà partecipato ad almeno tre quarti sia delle lezioni pratiche che di quelle 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. È richiesto un certificato medico di idoneità per attività non competitive e una fotografia formato tessera.
9. È **vivamente consigliato** di presentarsi al Corso con un **adeguato allenamento fisico: la mancanza di una resistenza adeguata (capacità di camminare per 3-4 ore per SA1 o 4-5 ore per SA2), può costituire motivo di allontanamento** 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
- Piccozza, ramponi per il Corso Avanzato
- Imbracatura, qualche moschettone e cordini per il Corso Avanzato
- Materiale da bivacco consigliato per il Corso Avanzato

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



## ALPINISMO AVANZATO (A 2)

Direttore: ALESSIO GUZZETTI  
Istruttore Regionale di Alpinismo

Vicedirettore: LUCA MONFRINI  
Istruttore Sezionale di Alpinismo

## CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ 25° CORSO AVANZATO DI ALPINISMO (A2)

20	MARZO	Presentazione del corso – Equipaggiamento e materiali	LEZIONE TEORICA
27	MARZO	Cenni di Meteorologia	LEZIONE TEORICA
03	APRILE	Topografia ed orientamento	LEZIONE TEORICA



## CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ 25° CORSO AVANZATO DI ALPINISMO (A2)

07	APRILE	Salita attitudinale / introduttiva in ambiente (selezione)	LEZIONE PRATICA
10	APRILE	Nodi e modi di legarsi (parte roccia)	LEZIONE TEORICA
17	APRILE	Tecnica individuale di arrampicata su roccia	LEZIONE TEORICA
20	APRILE	Tecnica individuale di arrampicata su roccia	LEZIONE PRATICA
02	MAGGIO	Nozioni di alimentazione e tecniche di allenamento	LEZIONE TEORICA
08	MAGGIO	La catena di assicurazione	LEZIONE TEORICA
11 / 12	MAGGIO	Prove di trattenuta di una caduta, manovre di corda e di autosoccorso; progressione su roccia	LEZIONE PRATICA

16	MAGGIO	Preparazione di una salita e pericoli della montagna	LEZIONE TEORICA
23	MAGGIO	Evoluzione del manto nevoso : aspetti / comportamenti ad esso associati	LEZIONE TEORICA
30	MAGGIO	Progressione su ghiacciaio: nodi e modi di legarsi	LEZIONE TEORICA
01 / 02	GIUGNO	Progressione individuale e in cordata su ghiacciaio, manovre di corda e di autosoccorso	LEZIONE PRATICA
06	GIUGNO	Geomorfologia alpina	LEZIONE TEORICA
13	GIUGNO	Storia dell'Alpinismo	LEZIONE TEORICA
15 / 16	GIUGNO	Salita su neve/ghiaccio in ambiente di alta montagna	LEZIONE PRATICA
20	GIUGNO	Nozioni di primo soccorso e modalità d'intervento	LEZIONE TEORICA
22 / 23	GIUGNO	Salita su roccia in ambiente	LEZIONE PRATICA
27	GIUGNO	Tutela dell'ambiente alpino e conclusioni di fine Corso	LEZIONE TEORICA



## ARRAMPICATA LIBERA (AL 1)

Direttore: RICCARDO GIRARDI  
Istruttore Regionale di Arrampicata Libera

Vicedirettore: PAOLO COLOMBO  
Istruttore Sezionale di Alpinismo

### CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ 2° CORSO BASE DI ARRAMPICATA LIBERA (AL 1)

05	SETTEMBRE	Presentazione del corso – Equipaggiamento e materiali	LEZIONE TEORICA
12	SETTEMBRE	Equilibrio e movimento - Nodi	LEZIONE TEORICA
14	SETTEMBRE	Tecnica di arrampicata I – Sede CAI o palestra artificiale (1/2 giornata) (indoor)	LEZIONE PRATICA
15	SETTEMBRE	Arrampicata in falesia	LEZIONE PRATICA
19	SETTEMBRE	Gestione del mono-tiro	LEZIONE TEORICA



21	SETTEMBRE	Tecnica di arrampicata I – Sede CAI o palestra artificiale (1/2 giornata) (indoor)	LEZIONE PRATICA
22	SETTEMBRE	Arrampicata in falesia	LEZIONE PRATICA
26	SETTEMBRE	Progressione su vie di più lunghezze	LEZIONE TEORICA
29	SETTEMBRE	Arrampicata in falesia	LEZIONE PRATICA
03	OTTOBRE	Materiali e catena di assicurazione	LEZIONE TEORICA
06	OTTOBRE	Arrampicata in falesia	LEZIONE PRATICA
10	OTTOBRE	Allenamento, traumatologia, alimentazione	LEZIONE TEORICA
12 / 13	OTTOBRE	Arrampicata in falesia-uscita finale di due giorni	LEZIONE PRATICA
17	OTTOBRE	Storia dell'Arrampicata Sportiva, scala delle difficoltà, lettura di una guida	LEZIONE TEORICA
20	OTTOBRE	eventuale recupero di uscite perse per avverse condizioni meteo	LEZIONE PRATICA
23	OTTOBRE	Tutela dell'ambiente alpino	LEZIONE TEORICA
10	NOVEMBRE	Continuiamo ad arrampicare insieme ... Arrampicata in falesia	LEZIONE PRATICA
01	DICEMBRE	Continuiamo ad arrampicare insieme ... Arrampicata in falesia	LEZIONE PRATICA



## REGOLAMENTO DEL CORSO DI ALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA

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.
2. I Corsi avranno 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.
3. Per l'ammissione al Corso di Alpinismo l'allievo, pur non dovendo avere particolari prerequisiti tecnici, 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.
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, attitudine tecnica e/o disciplina.
5. La Direzione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare la incolumità degli allievi, ricorda che la pratica della montagna e dell'arrampicata 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 (CAI).
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. È richiesto un certificato medico di idoneità per attività non competitive ed una fotografia formato tessera.
9. È **vivamente consigliato** di presentarsi al Corso di Alpinismo con un **adeguato allenamento fisico: la mancanza di una resistenza adeguata (capacità di camminare per 3-4), può costituire motivo di allontanamento** onde evitare situazioni di intralcio al buon andamento del Corso stesso.

## EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE DEL CORSO DI ALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA

- Equipaggiamento (vestiario) adatto al luogo ove si terranno le lezioni pratiche
- Scarpette d'arrampicata e da trekking per gli avvicinamenti alle pareti
- Scarponi di alta montagna (cuoio e/o plastica) e suola Vibram o equivalente (Corso di Alpinismo)
- Casco da montagna
- Piccozza e ramponi (Corso di Alpinismo)
- Imbracatura di arrampicata combinata (Corso di Alpinismo) o bassa (Corso di Arrampicata Libera)
- Moschettoni e cordini assortiti (Corso di Alpinismo)

**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 per attività non competitive
- ◇ 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**

04 / 08 Gennaio

### **Corso Avanzato di Scialpinismo**

01 / 05 Marzo

### **Corso Avanzato di Alpinismo**

19 Marzo

### **Corso Base di Arrampicata Libera**

03 / 05 Settembre

presso la Segreteria della Scuola c/o CAI LEGNANO, Via Roma 11, tutti i **Martedì e Venerdì dalle 21.30 alle 22.15**

## QUOTE DI ISCRIZIONE

◇ <b>SCI ALPINISMO BASE</b>	<b>€ . 200</b>
◇ <b>SCI ALPINISMO AVANZATO</b>	<b>€ . 220</b>
◇ <b>ALPINISMO AVANZATO</b>	<b>€ . 280</b>
◇ <b>ARRAMPICATA LIBERA BASE</b>	<b>€ . 170</b>

(sconto del 20%, all'iscrizione nell'anno ad un secondo Corso della Scuola; la percentuale è calcolata sul costo più basso)

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, 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.

È 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.**





## ISTRUTTORI DELLA SCUOLA "GUIDO DELLA TORRE"

Presidente della Scuola: Maurizio Pincirolì  
(Presidente CAI Legnano)

Direttore della Scuola: Vittorio Bedogni  
(I.N.A. / I.N.S.A. / I.N.V.)

### Istruttori :

Borghi Alberto	(I.S.A. / a.)
Borghi Luca	(s.)
Borgonovi Michele	(a.)
Brogioli Davide	(a.)
Caloni Marina	(a.)
Carnevali Guido	(a.)
Colombo Mario	(a.)
Colombo Matteo	(a.)
Colombo Paolo	(a.)
Filippini Matteo	(a.)
Fioretto Olindo	(a.)
Gagliardi Guido	(I.S.A. / a.)
Girardi Riccardo	(I.A.L. / a.)
Grimoldi Matteo	(s.)
Guzzetti Alessio	(I.A.)
Guzzetti Mattia	(a.)
Luinetti Mauro	(a.)
Magro Marco	(a. / s.)
Maino Matteo	(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	(I.S.A. / a.)
Tosi Andrea	(s.)
Uboldi Piercarlo	(I.S.A. / a.)
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.S.A.	Istruttore Nazionale di Scialpinismo
I.N.V.	Istruttore Neve e Valanghe





*Sport per passione*

## I NEGOZI DF SPORT SPECIALIST LI TROVI A:

- **MILANO**  
Via Palmanova, 65 (Ampio parcheggio - MM UDINE/CIMIANO)  
Tel. 02.28970877
- **LISSONE (MB)**  
Via Madre Teresa / Via Valassina Presso Multisala UCI cinema  
Tel. 039.2454390
- **BELLINZAGO LOMBARDO (MI)**  
C.C. La Corte Lombarda - Strada Padana Superiore, 154  
Tel. 02.95384192
- **SIRTORI (LC)**  
Loc. Bevera - Via Delle Industrie, 17 - Provinciale Villasanta Oggiono  
Tel. 039.9217591
- **ORIO AL SERIO (BG)**  
Via Portico 14/16 - in prossimità del C.C. Orio Center  
Tel. 035.530729 / 035.533843
- **MAPELLO (BG)**  
C.C. Il Continente - Via Strada Regia, 4 - Tel. 035-908393
- **CREMONA**  
C.C. Cremona Po - Via Castelleone, 108 - Tel. 0372.458252
- **DESENZANO DEL GARDA (BS)**  
C.C. Le Vele - Via Marconi, angolo Via Bezzeca s.n. - Tel. 030.9911845
- **GRANCIA / LUGANO (Svizzera)**  
Parco Commerciale Grancia - Via Cantonale s.n. - Tel. 0041-919944030
- **OLGIATE OLONA (VA)**  
Via Sant'Anna, 16 - al fianco di Esselunga e Brico - Tel. 0331-679966
- **BRUGHERIO (MB)**  
C.C. Bennet - Viale Lombardia, 264 - Tel. 039.2878080
- **PIACENZA**  
C.C. Galleria Porta San Lazzaro - Via Emilia Parmense  
Tel. 0523-594471
- **S. GIULIANO M.SE (MI)**  
C.C. San Giuliano - Via Emilia angolo Via Tolstoj - km 315  
Tel. 02-98289110
- **MEDA (MB)**  
Outlet by DF Sport Specialist  
Via Indipendenza, 97 - Tel. 0362-344954
- **Shop On Line**  
[www.df-sportspecialist.it](http://www.df-sportspecialist.it) - Tel. 342-3333775

[facebook.com/sportspecialist](https://facebook.com/sportspecialist)

[twitter.com/dfsport](https://twitter.com/dfsport)

[youtube.com/user/SportSpecialist](https://youtube.com/user/SportSpecialist)

TROVACI SU:

facebook

GUARDACI SU:

You Tube

SEGUICI SU:

twitter

