

scopri il mondo

df MOUNTAIN



**DF MOUNTAIN
BASTONI
SPEED TREK
CARBON EVO**

Bastoncini da trekking
in carbonio ultraleggero,
impugnatura in
schiuma ergonomica,
lacciolo regolabile,
regolazione a clip da 100 a
130 cm, ammortizzazione
anti-shock, apertura
a scatto autobloccante,
elastico di chiusura.

PER I SOCI CAI

-15%

dal prezzo di listino

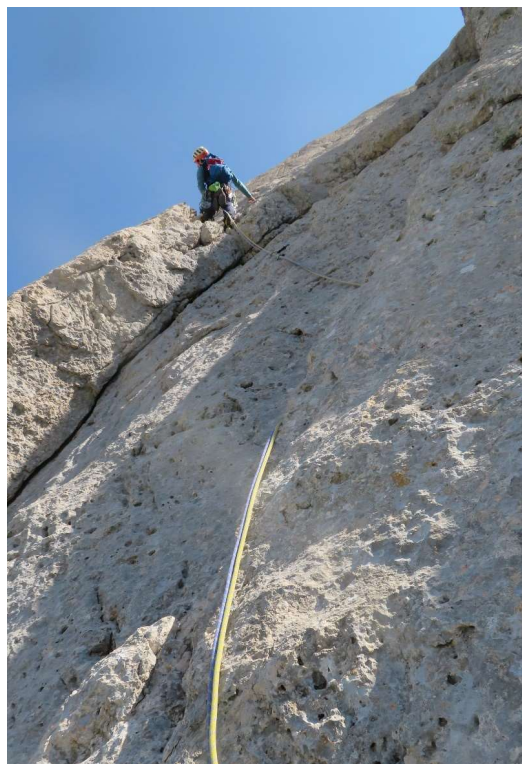
Codice articolo:
98405155

€69,90



WWW.DF-SPORTSPECIALIST.IT

* lo sconto si applica agli acquisti effettuati in negozio



REGOLAMENTO CORSI

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 di un genitore o di chi ne fa le veci. **Per obbligo legislativo è necessario esibire il GREEN PASS Covid19 sia per le lezioni in presenza che per le uscite in ambiente**

2 È richiesto un adeguato allenamento fisico (ed esibizione di certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità)

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, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'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 rileva che tutti i soci CAI sono coperti da polizza di assicurazione infortuni secondo i massimali scelti all'atto dell'iscrizione/rinnovo all'Associazione (CAI).

5 Le località scelte per lo svolgimento delle lezioni pratiche potranno subire variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche e della montagna.

6 Le lezioni teoriche, salvo diverse indicazioni, si terranno, secondo il calendario indicato sul sito, a partire dalle ore 21.15 precise presso la sede della Scuola.

7 L'attestato di frequenza verrà dato a chi avrà partecipato ad almeno tre quarti delle lezioni sia pratiche che teoriche.

I COSTI INCLUDONO: istruzione tecnica; uso del materiale comune; manuale didattico e attestato di frequenza.

I COSTI NON INCLUDONO: materiale individuale; trasferimenti; vitto e alloggio e quanto non specificato nella voce precedente.

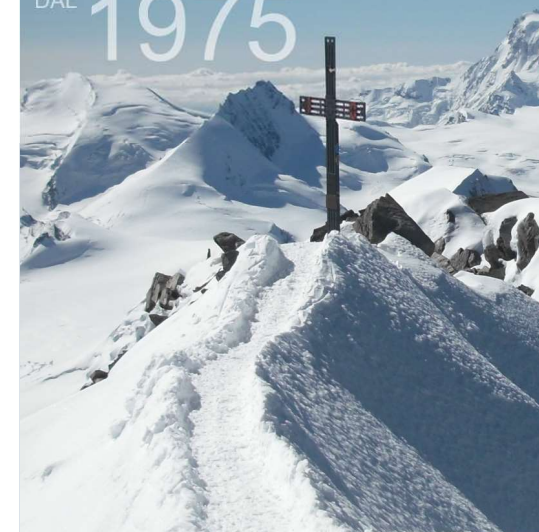
Si consiglia di attendere l'inizio del corso prima di acquistare il materiale tecnico personale.



GUIDO DELLA TORRE

SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

DAL 1975



CORSI 2022



BUSTO ARSIZIO - CASTELLANZA
LEGNANO - PARABIAGO - SARONNO

I NOSTRI CORSI

Quello della montagna è un ambiente incredibile, dà la possibilità di vivere giornate intense che difficilmente si dimenticano. E' però anche un ambiente severo, che richiede preparazione fisica, tecnica e mentale. I corsi della Scuola Guido della Torre danno l'opportunità di affrontare tale ambiente con consapevolezza e con le necessarie conoscenze tecniche. Dopo oltre 40 anni di attività, la Scuola Guido della Torre ha una consolidata esperienza nella formazione delle persone che vogliono frequentare la montagna.

Per il 2022 la Scuola intende ripartire con slancio mettendo in programma ben 4 corsi : scialpinismo base(SA1) , scialpinismo avanzato(SA2), alpinismo base (A2) e, **per i soli invitati dalla direzione**, un corso di perfezionamento di alpinismo (A3)



CONTATTI

La sede della scuola è situata presso il CAI Legnano:
Via Roma 11, Legnano
tel: 0331 598757
e-mail della Scuola : info@scuolaquidodellatorre.it

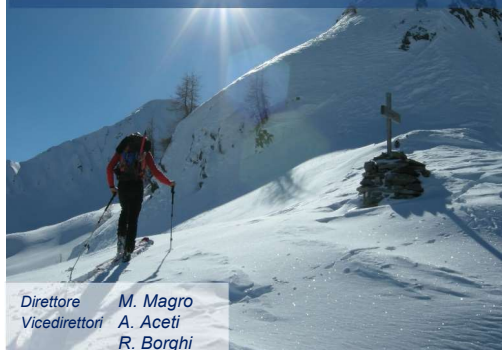
Per tutte le informazioni relative alla Scuola Guido della Torre e ai suoi corsi (programmi, iscrizioni, regolamenti, ecc.) fare riferimento al sito web :

www.scuolaquidodellatorre.it

e alla nostra pagina facebook :

 facebook [scuolaquidodellatorre](https://www.facebook.com/scuolaquidodellatorre)

SCIALPINISMO BASE



Direttore M. Magro
Vicedirettori A. Acefi
R. Borghi

Dal 11/11/21 al 6/3/22.

La grave situazione mondiale che ci ha colpito ci ha fatto rivalutare gli spazi aperti immersi nella natura. Sempre più persone vogliono approcciare le montagne innevate in totale sicurezza prendendosi il tempo per gustare le salite, ognuno con il proprio passo, e godendo le discese in ambienti non antropizzati.

Il corso fornirà le basi per potersi immergere nella natura prestando attenzione ai pericoli, sempre presenti, tipici della montagna innevata. Le lezioni teoriche saranno affiancate da esercitazioni pratiche che porteranno gli allievi a raggiungere un buon livello di confidenza con gli attrezzi usati sia per la progressione che per eventuale autosoccorso.

È ovviamente richiesta una discreta tecnica sciistica, che sarà verificata sul campo, e una buona tenuta fisica (equivalente almeno una camminata di 3-4 ore).

COSTO: 200,00 €

ISCRIZIONE: On-line sul sito della scuola dalle ore 21.00 del 01/11/21. Da confermare con consegna dei documenti in sede il 10/11/21 dalle ore 21.15 alle 22.15.

SCIALPINISMO AVANZATO



Direttore A. Borghi
Vicedirettori A. Castiglioni
M. Geremia

Dal 23/02/22 al 4/05/22.

Il corso intende offrire, a chi abbia già frequentato un Corso Base con profitto e/o abbia conoscenze e capacità equivalenti, 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 sciistica sarà comunque prevalente rispetto a quella alpinistica.

È richiesta una buona tecnica sciistica e una tenuta fisica tipica di uscite alpinistiche (con dislivelli giornalieri superiori ai 1000 m. e, per uscite di più giorni, totali superiori ai 1500 m.)

COSTO: 220,00 €

ISCRIZIONE: On-line sul sito della scuola dalle ore 21.00 del 07/02/22. Da confermare con consegna dei documenti in sede il 22/02/22 dalle ore 21.15 alle 22.15.

ALPINISMO BASE



Direttore A. Guzzetti
Vicedirettori G. Gagliardi
M. Marazzini

Dal 05/05/22 al 05/10/22. È rivolto a coloro che vogliono muovere i primi passi nel tanto meraviglioso quanto severo mondo della montagna. Il corso insegna le adeguate tecniche di progressione sui diversi terreni alpini e le manovre di corda fondamentali. Verranno analizzate le tecniche di progressione individuale e in cordata su parete rocciosa, nevosa e su ghiacciaio e verranno dati elementi di base sulla trattenuta in caso di caduta in un crepaccio, con relativa manovra di recupero e autosoccorso della cordata. Sarà posta attenzione anche sulla prevenzione del rischio, ovvero sulla pianificazione della salita, con nozioni di topografia e meteorologia, nonché di alimentazione e allenamento. All'inizio del corso verrà effettuata un'uscita di selezione al fine di verificare la capacità fisica e attitudinale dei partecipanti. Obiettivo del Corso è rendere l'allievo in grado di effettuare autonomamente gite facili, eventualmente scelte tra un gruppo di itinerari consigliati da parte di alpinisti più esperti.

COSTO: 330,00 €

ISCRIZIONE: online sul sito della scuola dalle ore 21.00 del 26/04/22. Da confermare con consegna dei documenti in sede il 03/05/22 dalle ore 21.15 alle 22.15.