





LA PIÙ RICCA COLLEZIONE PER L'OUTDOOR

[WWW.DF-SPORTSPECIALIST.IT](http://WWW.DF-SPORTSPECIALIST.IT)

## ARRAMPICATA LIBERA



Dal 07/09/23 al 12/11/23

Il corso di «Arrampicata Libera» AL1 è un corso base, rivolto a neofiti o a quanti abbiano già arrampicato, ma ancora manifestino evidenti incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche sia pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia.

**COSTO:** 190,00 €

**ISCRIZIONE:** on-line sul sito della scuola dalle ore 21.00 del 28/08/23 al 31/08/23. Da confermare con consegna dei documenti in sede il 01/09/23 dalle ore 21.15 alle 22.15.



STAMPA DIGITALE E OFFSET  
PICCOLI E GRANDI FORMATI

Via De Gasperi, 109  
20017 RHO (MI)  
Tel. 0293902729  
[posta@dgtprint.it](mailto:posta@dgtprint.it)  
[www.dgtprint.it](http://www.dgtprint.it)

## 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.

**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.

**8** In base alle leggi governative vigenti e ai regolamenti CAI al momento dello svolgimento dei rispettivi corsi, potrebbe essere necessaria la verifica della certificazione relativa alla vaccinazione contro il COVID-19. Sarà cura della direzione della scuola informare i diretti interessati della necessità della suddetta certificazione.

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 2023



BUSTO ARSIZIO - CASTELLANZA  
LEGNANO - PARABIAGO - SARONNO



Via Enrico Fermi, 130  
Uboldo  
[info@stoneageclimb.it](mailto:info@stoneageclimb.it)  
[www.stoneageclimb.it](http://www.stoneageclimb.it)  
Tel. 393 8715646

ORARI DI APERTURA:  
dal Lunedì al Venerdì:  
17:00 - 23:00  
Sabato e Domenica:  
10:00 - 20:00  
orario speciale nelle  
festività



Via Giovanni Giolitti, 14  
20025 Legnano

[info@nuovatterra.it](mailto:info@nuovatterra.it)  
[www.nuovatterra.it](http://www.nuovatterra.it)  
Tel. 0331 546343



## 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 45 anni di attività, la Scuola Guido della Torre ha una consolidata esperienza nella formazione delle persone che vogliono frequentare la montagna.

Per il 2023 la Scuola ha in programma 4 corsi: **Autosoccorso in Valanga (M-AV)**, **Scialpinismo Base (SA1)**, **Alpinismo Base (A2)** e **Arrampicata Libera (AL1)**



## CONTATTI

La sede della scuola è situata presso il CAI Legnano:  
Via Roma 11, Legnano  
Tel: 0331 598757  
e-mail della Scuola: [info@scuolaguidodellatorre.it](mailto:info@scuolaguidodellatorre.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.scuolaguidodellatorre.it](http://www.scuolaguidodellatorre.it)

e alla nostra pagina Facebook:



## AUTOSOCORSO IN VALANGA



Dal 09/11/22 al 4/12/22

Sei affascinato dalla montagna invernale? Ti piace muoverti nella neve a piedi, con le ciaspole, con gli sci e pelli di foca, ma le leggi governative ti hanno imposto l'acquisto del "kit APS" (ARTVa, pala e sonda) e non hai nozione sul suo utilizzo?

Il nostro corso «Autosoccorso in valanga» ti aiuterà a capire le caratteristiche e i pericoli della montagna innevata, interpretare i bollettini nivo-meteo per pianificare al meglio un'escursione, a conoscere e utilizzare gli strumenti per attuare un efficace autosoccorso in caso di incidente da valanga e a come allertare il soccorso organizzato.

**COSTO:** 50,00 €

**ISCRIZIONE:** On-line sul sito della scuola dalle ore 21.00 del 30/10/22. Da confermare con consegna dei documenti in sede il 07/11/22 dalle ore 21.15 alle ore 22.15.

## SCIALPINISMO BASE



Dal 23/11/22 al 19/3/23

Rischiamo di essere l'ultima generazione di sciatori!?

Tra il serio e il faceto, viste le scarse nevicate nelle ultime stagioni, la domanda è tutt'altro che peregrina ... niente tempo perso allora, il corso offre una opportunità: chi volesse esplorare il territorio imbiancato in spettacolari e avventurose escursioni, può attrezzarsi con le nozioni basilari e affinare le necessarie abilità.

Far comprendere i pericoli dell'alpinismo a sci e svelarne i legami causa-effetto è lo scopo che anima l'agire della Scuola. Svolgendo il programma che alterna lezioni in aula con esercitazioni pratiche, i partecipanti saranno guidati verso le scelte adatte a ridurre quanto più possibile i rischi connessi all'azione. Non gitanti accompagnati ma gregari consapevoli e proattivi: ecco il profilo di competenza posto a traguardo, per chi frequenterà con profitto, a conclusione del corso.

Saper sciare padroneggiando la virata elementare e disporre di una tenuta fisica equivalente almeno ad una camminata di circa 4 ore sono prerequisiti, e saranno verificati. Se non vai, non vedi!

**COSTO:** 220,00 €

**ISCRIZIONE:** On-line sul sito della scuola dalle ore 21.00 del 31/10/22. Da confermare con consegna dei documenti in sede il 21/11/22 dalle ore 21.15 alle 22.15.

## ALPINISMO BASE



Dal 06/04/23 al 13/07/23

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 alla prevenzione del rischio, ovvero alla 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, 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 20/03/23. Da confermare con consegna dei documenti in sede il 06/04/23 dalle ore 21.15 alle 22.15.