



CORSO BASE di ALPINISMO

PROGRAMMA DEL CORSO 2019

Serata introduttiva

Martedì 16 aprile 2019 - Serata di presentazione

Serata di presentazione con ritrovo alle 20:00 presso il Canvetto Luganese di Molino Nuovo, dove vengono illustrati gli obiettivi del corso e fornite le informazioni sul materiale necessario per l'attività su roccia e su ghiaccio. È quindi consigliabile, per chi intendesse acquistare materiale, attendere questa serata.

1^a uscita

Sabato - Domenica - Lunedì; 8 - 10 giugno 2019

Tre giorni introduttivi del corso, che avrà come base la capanna Campo Tencia. Temi principali saranno lo spostamento in montagna fuori dai sentieri e l'utilizzo del materiale tecnico di base come ramponi, piccozza e imbracatura. Saremo in una zona ideale per l'insegnamento dell'arrampicata, per gli esercizi di scivolamento su neve e per affrontare le prime creste su buona roccia.

2^a uscita

Sabato-Domenica; 6-7 luglio 2019

Due giorni di istruzione sulle tecniche di progressione su roccia e soprattutto ghiaccio avendo come base la Bächlihütte, nella regione del Grimsel. Si tratta di approfondire le conoscenze tramite ascensione su terreno misto e affrontando, se le condizioni lo permettono, una cima con intento didattico.

3^a uscita

Sabato-Domenica; 24-25 agosto 2019

Terza uscita al Susten Hospiz, nelle Alpi Urane/Bernesi, che offrono un ampio ventaglio di scelte permettendo ai partecipanti di applicare quanto appreso riguardo agli spostamenti in montagna e all'utilizzo del materiale tecnico di base. Inoltre ci si confronta con l'attività in quota.

RESPONSABILE DEL CORSO

Saskia Willemse

Turmstrasse 8

8330 Pfäffikon ZH

Mobile 079 355 81 42

mail: willemsesaskia@gmail.com

RESPONSABILE FORMAZIONE

Giovanni Galli, Guida alpina
Monitori G+S / CAS

COSTO

CHF 580.- per i soci e 630.- per i non soci. Riduzione per giovani OG (16-20 anni) CHF 380.-
Nel costo sono compresi: guida alpina e istruzione, pernottamenti con mezza pensione, materiale tecnico in prestito, materiale informativo, spese di viaggio. Le uscite perse non danno diritto ad alcun rimborso.

MATERIALE

Il CAS mette a disposizione il materiale necessario a chi ne fosse sprovvisto. Alla serata di presentazione viene illustrato che materiale è possibile ottenere in prestito.

Lista del materiale personale: [equipaggiamento alpinismo.pdf](#)

ISCRIZIONI

Tramite il sito. Il numero di partecipanti è limitato per questioni di sicurezza. L'iscrizione avviene in ordine cronologico ed eventuali iscritti in più vengono inseriti, sempre in ordine cronologico, in lista d'attesa. La conferma definitiva dell'iscrizione avviene con il saldo della quota di partecipazione tramite versamento su conto bancario, le cui coordinate sono fornite al momento dell'iscrizione.

CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

- discreta condizione fisica (camminare in montagna con il sacco per almeno 4-5 ore)
- esperienza escursionistica
- assenza di vertigini
- età minima 16 anni
- partecipazione alla serata di presentazione

Le uscite sono obbligatorie e hanno luogo di principio con qualsiasi tempo. In caso di situazione meteo incerta, la sera precedente l'uscita dalle ore 18.00 sul nostro sito oppure per mail vengono fornite le informazioni sulle eventuali modifiche di programma. Le assenze impreviste sono da annunciare tempestivamente al responsabile del corso.

ASSICURAZIONE

È necessario possedere una sufficiente copertura assicurativa e RC; è vivamente consigliato essere socio REGA.

OSSERVAZIONI

Un formulario con richiesta di informazioni di dettaglio individuali viene inviato per mail al momento dell'iscrizione.