



CORSO BASE di ARRAMPICATA

PROGRAMMA DEL CORSO

Serata introduttiva

Martedì 16 aprile 2019 - Serata di presentazione

Presso il Canvetto Luganese, inizio ore 20.00. Serata in comune con il corso di alpinismo, dove saranno illustrati gli obiettivi e il programma del corso. Sarà inoltre presentato il materiale tecnico individuale necessario. Capocorso e i monitori saranno a disposizione per rispondere alle domande specifiche dei partecipanti.

1^a uscita

Mercoledì 1 maggio 2019

Sabato-Domenica 4-5 maggio 2019

Istruzione di base e prime arrampicate su diversi tipi di roccia. Le giornate si svolgeranno in diverse falesie del Ticino, pernottamento organizzato per il weekend.

2^a uscita

Sabato-Domenica; 18-19 maggio 2019

Arrampicata ai Denti della Vecchia con pernottamento in capanna. Istruzione sulla progressione a più tiri sul calcare di casa nostra.

3^a uscita

Sabato-Domenica; 1-2 giugno 2019

Consolidamento e applicazione delle nozioni apprese nei primi due weekend. Arrampicate per tutti i gusti a Brinacon (Francia). Pernottamento in Hotel.

Per chi la possibilità di sfruttare i 4 giorni di ponte dell'ascensione, possibilità di iscriversi anche alla gita organizzata dalla Sezione a partire da giovedì 30 maggio nella stessa regione, e immergersi così per 4 giorni nel mondo dell'arrampicata.

Inoltre

Durante i mesi di giugno e luglio potranno essere organizzate delle serate di arrampicata e ripetizione nodi a dipendenza delle condizioni meteo e della disponibilità dei monitori.

RESPONSABILE DEL CORSO

Alessandro Doninelli

Ala Caraa

6866 Meride

Tel: +41 79 230 06 51

mail: alessandro.doninelli@fidinam.ch

RESPONSABILE FORMAZIONE

Armando Bodeo, Maestro d'arrampicata
Monitori G+S / CAS

COSTO

CHF 500.- per i soci e 550.- per i non soci. Riduzione per giovani OG (16-20 anni) CHF 300.-
Nel costo sono compresi: l'istruzione, il materiale messo a disposizione, la documentazione, pernottamenti con mezza pensione e le trasferte. 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 è illustrato quale materiale è possibile ottenere in prestito. Una selezione dell'equipaggiamento alpinistico viene presentata dal nostro partner Balmelli Sport.

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

ISCRIZIONI

Tramite il sito. L'iscrizione è definitiva al momento del pagamento della quota alla serata di presentazione del corso. Si accettano al massimo 25 partecipanti (età minima 16 anni). Si terrà conto dell'ordine di entrata delle iscrizioni. La partecipazione alla serata di presentazione e alle uscite è obbligatoria.

CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Età minima 16 anni. La partecipazione alla serata di presentazione e alle uscite è obbligatoria. Le uscite avranno luogo con qualsiasi tempo. In caso di meteo incerta guardare l'email la sera precedente all'uscita. Eventuali assenze sono da annunciare al Capocorso al più tardi il martedì sera precedente l'uscita.

ASSICURAZIONE

È necessario possedere una sufficiente copertura assicurativa infortuni e RC. È vivamente consigliato essere sostenitore REGA.