



CORSO BASE di ARRAMPICATA su ROCCIA

PROGRAMMA DEL CORSO

Serata introduttiva

Martedì: 12 maggio 2020 ore 20.00

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.

1a uscita

Sabato-Domenica-Lunedì; 30-31 maggio 1 giugno 2020

Istruzione di base e prime arrampicate su roccia nella falesia di Quincinetto (Valle d'Aosta).
Pernottamento in hotel.

2a uscita

Sabato-Domenica; 20-21 giugno 2020

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

3a uscita

Sabato-Domenica; 11-12 luglio 2020

Consolidamento e applicazione delle nozioni apprese nei primi due weekend. Sabato arrampicate nella regione del Passo del Grimsel e affinamento delle nozioni acquisite. Domenica gita di applicazione nella regione del Passo del Susten su una via multitiro. Pernottamento in capanna/hotel.

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

Monitori G+S / CAS

COSTO

CHF 500.- per i soci e 550.-per i non soci. Riduzione per giovani OG (16-20anni) 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.

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

ISCRIZIONI

Tramite il sito al seguente [link](#). 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.