



CORSO BASE di ALPINISMO

PROGRAMMA DEL CORSO 2020

Martedì 12 maggio 2020 – serata di presentazione

Ore 20:00 – Canvetto Luganese, Molino Nuovo

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.

Sabato 27 giugno – lunedì 29 giugno 2020

1ª uscita – Capanna Campo Tencia

Tre giorni full immersion di introduzione alle tecniche base dell'alpinismo, che avrà come base la capanna Campo Tencia. Le tematiche principali affrontate saranno:

- Spostamento in montagna fuori dai sentieri, istruzione sulle tecniche di arresto in caso di scivolamento su neve
- Orientamento
- Istruzione sui nodi base e sulle tecniche base di utilizzo e manipolazione della corda
- Utilizzo del materiale tecnico di base: ramponi, piccozza, imbragatura, moschettoni, discensore, ecc.

Saremo in una zona didatticamente ideale per l'insegnamento dei primi approcci di arrampicata, per esercizi di scivolamento su neve e, condizioni permettendo, per affrontare una prima cresta su buona roccia.

Sabato 18 luglio – domenica 19 luglio 2020

2ª uscita – Sewenhütte (UR)

Seconda uscita alla Sewenhütte. La zona offre 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. Il sabato avvicinamento alla capanna e ultime istruzioni e simulazioni didattiche. La domenica gita di applicazione.

Sabato 29 agosto – domenica 30 agosto 2020

3ª uscita - Tierberglühütte (BE)

Nella zona del Passo del Susten, dopo un breve avvicinamento alla capanna, ci si potrà dedicare all'istruzione delle tecniche di progressione su ghiacciaio con tutto quello che comporta:

- Spostamento e corretto utilizzo dei ramponi su ghiaccio, terreni ripidi
- Incordamento e progressione della cordata su ghiacciaio
- Esercizi mirati a famigliarizzarsi con l'elemento ghiacciaio
- Esempi di soccorso in caso di caduta in un crepaccio.

La domenica, condizioni permettendo, verrà applicato quanto appreso durante i due primi fine settimana del corso affrontando una vetta della regione su terreno misto (ghiacciaio ed in seguito roccia), il tutto a fini didattici.

RESPONSABILI DEL CORSO

Michel Jaeger
Via al Chioso 1
6949 Comano
Mobile: 079 679 34 18
Mail: mail@mjaeger.ch

Andrea Stella
Via Cügn 6
6883 Novazzano
Mobile: 079 778 54 83
Mail: andrea.stella@hotmail.com



■ RESPONSABILI FORMAZIONE

Giovanni Galli, Guida alpina
Monitori G+S / CAS

■ COSTI

Soci: 580.- SFr Non soci: 630.- Sfr Giovani OG (16-20 anni): 380.- SFr

Nel costo sono compresi: guida alpina e istruzione, pernottamenti con mezza pensione, materiale tecnico in prestito, materiale informativo, spese di viaggio. Sono esclusi pranzi al sacco e bibite.

Le uscite perse non danno diritto ad alcun rimborso.

■ ASSICURAZIONE

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

E' consigliata un'assicurazione annullamento viaggi per il rimborso di eventuali gite perse.

■ TRASFERTE

I costi di trasferte a partire dai punti di ritrovo collettivi sono compresi nella tassa di iscrizione. Le trasferte vengono effettuate in modalità "car sharing" ed è previsto il rimborso "a forfait" al proprietario dell'auto messa a disposizione. Eventuali danni ai veicoli sono a carico dei proprietari.

■ MATERIALE

L' idoneità e la completezza del materiale personale sono di competenza esclusiva del partecipante. Ci si riserva il diritto di non ammettere ad un'uscita un partecipante sprovvisto del minimo di equipaggiamento tecnico idoneo.

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

Equipaggiamento personale: L'equipaggiamento personale è affare del partecipante. Una lista del materiale personale necessario è scaricabile al link: equipaggiamento.alpinismo.pdf

Perdite o danneggiamenti di materiale personale o di materiale tecnico messo a disposizione sono a carico del partecipante.

■ ISCRIZIONI

Tramite il [link alla pagina di iscrizione](#) (vale per tutto il corso). 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. Sono possibili cambiamenti di meta.

In caso di situazione meteo incerta, la sera precedente l'uscita dalle ore 18.00 per email vengono fornite le informazioni sulle eventuali modifiche di programma.

Le assenze impreviste sono da annunciare tempestivamente al responsabile del corso. In caso di assenza ad una o più uscite non verranno concessi rimborsi.

■ OSSERVAZIONI

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