



CORSO BASE di ARRAMPICATA su ROCCIA

PROGRAMMA DEL CORSO

Serata introduttiva

Martedì: 18 aprile 2023 ore 20.00

Serata di presentazione

Presso il Canvetto Luganese, inizio ore 20.00. Serata 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

Giovedì 18 maggio, Sabato - Domenica 20 - 21 maggio 2023

Istruzione di base e prime arrampicate su roccia nel Locarnese. Gestione della corda e sicurezza al compagno, approccio alla roccia, tecnica di arrampicata base. Istruzione per permettere arrampicate in modo autonomo in falesia. Pernottamento al Campo Pestalozzi di Arcegno.

Nota: per chi ha la possibilità di prendere 1 giorno di libero dal lavoro, i monitori sono a disposizione per accompagnarvi ad arrampicare anche venerdì 19 maggio. Questa è un'offerta extra corso, quindi eventuali spese di vitto e alloggio non sono comprese nel costo del corso. Chi non potesse partecipare, non perde alcun contenuto del corso.

2a uscita

Sabato - Domenica; 17 - 18 giugno 2023

Consolidamento e applicazione delle nozioni apprese nel primo weekend. Istruzione sulla progressione a più tiri, tecnica di arrampicata e caduta. Pernottamento in hotel (Valle Leventina).

3a uscita

Sabato - Domenica; 8 - 9 luglio 2023

Consolidamento e applicazione delle nozioni apprese nei primi due weekend. Domenica gita di applicazione. Pernottamento in capanna/hotel nella regione del Grimsel.

Inoltre

Potranno essere organizzate delle serate di arrampicata e ripetizione nodi a dipendenza delle condizioni meteo e della disponibilità dei monitori.

RESPONSABILE DEL CORSO

Loris Carpineti

Via Strada Vecchia 165

6717 Dangio

Tel: +41 79 621 79 36

mail: loris.carpineti@bluewin.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.