



CORSO BASE di ALPINISMO

PROGRAMMA DEL CORSO 2023

Giovedì 27 aprile 2023 – serata di presentazione **ore 19:00 – Canvetto Luganese, Molino Nuovo**

Serata di presentazione con ritrovo alle 19:00 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.

Verranno fornite le prime nozioni per i nodi di base necessari durante il corso. La presenza alla serata è dunque obbligatoria

Il programma che segue è indicativo. In base alle condizioni meteo e soprattutto di montagne e ghiacciai, potrebbero esserci degli accorgimenti, sia per le mete, sia per i contenuti tecnici dei finesettimana.

Sabato 27 maggio – lunedì 29 maggio 2023 **1ª uscita – Capanna Campo Tencia o Capanna Piansecco**

Tre giorni full immersion di introduzione alle tecniche base dell'alpinismo, che avrà come base la capanna Campo Tencia o la Capanna Piansecco a dipendenza delle condizioni di fine inverno. 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 15 luglio – domenica 16 luglio 2023 **2ª uscita – Süstlihütte**

Secondo finesettimana di istruzione e applicazione. Sfrutteremo la zona della Meiental per ripetere e soprattutto approfondire le nozioni apprese durante il primo fine settimana. Al sabato, se le condizioni lo permettono, sarà possibile affrontare i primi passi su ghiacciaio nella zona del Susten. In tal caso, saranno trattate tematiche come lo spostamento tramite ramponi, l'incordamento su ghiacciaio ed il soccorso, con esercizi mirati a famigliarizzare con l'elemento ghiaccio. Nel tardo pomeriggio spostamento verso la capanna. Domenica possibile gita di applicazione o esercizi mirati all'approfondimento delle tecniche finora apprese.

Sabato 29 luglio – domenica 30 luglio 2023 **3ª uscita – Rifugio Ponti**

Trasferta in Valtellina verso la Val Masino e salita in auto fino a Preda Rossa. Nella zona del Rifugio Ponti o sul Ghiacciaio di Preda Rossa possibilità di ripetere e approfondire tutte le tecniche apprese.

Domenica possibile gita di applicazione verso il Monte Disgrazia 3678 m. Completa gita di alpinismo a coronamento del corso, con avvicinamento, ghiacciaio, cresta (PD+, III)



■ RESPONSABILI DEL CORSO

Michel Jäger
Via Ranco 1
6944 Cureglia
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: 650.- SFr

Non soci: 800.- Sfr

Giovani OG (16-20 anni): 350.- SFr
(non soci 700.-)

Nel costo sono compresi: guida alpina e istruzione, pernottamenti con mezza pensione, materiale tecnico in prestito, materiale informativo

Sono escluse: i pranzi al sacco e le bibite in capanna, le trasferte/spese di viaggio (vedi punto seguente).

Le uscite perse non danno diritto ad alcun rimborso.

■ TRASFERTE

I costi di trasferte a partire dai punti di ritrovo collettivi non sono compresi nella tassa di iscrizione. Le trasferte vengono effettuate in modalità "car sharing" dai punti di ritrovo (Mendrisio, Manno, Giubiasco, Biasca) ed è previsto il rimborso "a forfait" al proprietario dell'auto messa a disposizione in base ai chilometri effettuati. Eventuali danni ai veicoli sono a carico dei proprietari (è raccomandata la copertura casco totale).

■ 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.

Equipaggiamento personale: L'equipaggiamento personale è affare del partecipante. Una lista del materiale personale necessario è scaricabile al link: [equipaggiamento_alpinismo.pdf](#)

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.

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



■ ISCRIZIONI

Online tramite il sito www.casticino.ch.

Il numero di partecipanti è limitato per questioni di sicurezza.

Priorità e liste d'attesa

Priorità ai soci CAS, all'ordine cronologico delle iscrizioni, al raggiungimento di una quota simile tra partecipanti di tutti i sessi e al pagamento della quota di partecipazione.

Eventuali iscritti in più vengono messi in lista di attesa e contattati in caso di annullamento.

Conferma

La conferma definitiva dell'iscrizione avviene dapprima con la conferma alla serata di presentazione e sarà definitiva con il saldo della quota di partecipazione tramite versamento su conto bancario fornito ai partecipanti.

Annullamento

In seguito al pagamento della quota di partecipazione, le spese di un eventuale annullamento dell'iscrizione entro un mese dalla serata di presentazione ammontano a Fr. 100.-. Un annullamento più tardivo non dà diritto ad alcun rimborso.

■ CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

- discreta condizione fisica (camminare in montagna con il sacco per almeno 4-5 ore, 350-400 m/h)
- 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, sono possibili cambiamenti di meta. Nei giorni precedenti, tramite mail o gruppo whatsapp, si daranno le informazioni del caso.

Le assenze impreviste sono da annunciare tempestivamente al responsabile del corso. Le assenze, di principio, non danno diritto a un risarcimento parziale della quota di iscrizione.

■ ASSICURAZIONE

È necessario possedere una sufficiente copertura assicurativa infortuni e RC.

E' vivamente consigliato essere socio REGA.

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

■ OSSERVAZIONI

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