



## **CORSO BASE di ALPINISMO**

### **PROGRAMMA DEL CORSO 2025**

#### **Martedì 8 Aprile 2025 – 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. Oltre a conoscere gli organizzatori, la guida alpina e alcuni monitori & monitrici che vi seguiranno durante il corso, saranno 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 7 Giugno – Domenica 8 Giugno - Lunedì 9 Giugno 2025**

##### **1ª uscita – Capanna Campo Tencia CAS**

Tre giorni full immersion di introduzione alle tecniche base dell'alpinismo, che avrà come base la Capanna Campo Tencia, situata in fondo alla Val Piumogna. Le tematiche principali affrontate saranno:

- Ambientamento in falesia, con i nodi, le manovre e l'ambiente, primi passi su roccia.
- 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 e alpinismo, per esercizi di manovra con corde e le prime tecniche di base, condizioni permettendo, per affrontare una prima cresta su buona roccia.

#### **Sabato 21 Giugno – Domenica 22 Giugno 2025**

##### **2ª uscita – Bovalhütte SAC**

Secondo finesettimana di istruzione e applicazione. Sfrutteremo la zona del ghiacciaio del Monteratsch, ai piedi del versante svizzero del Bernina, per ripetere e soprattutto approfondire le nozioni apprese durante il primo fine settimana, condizioni permettendo, affronteremo i primi passi su ghiacciaio, 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 esercizi mirati all'approfondimento delle tecniche finora apprese, eventualmente possibile gita di applicazione.



## **Sabato 5 Luglio – Domenica 6 Luglio 2025**

### **3ª uscita – Sustlihütte**

Il terzo fine settimana si svolgerà nella zona del Sustenpass. Il sabato sarà possibile affinare le tecniche alpinistiche su itinerari ad hoc nella zona molto riconosciuta per corsi di questo tipo. L'accesso sarà quindi dalla strada del Sustenpass, utilizzerò questo weekend per approfondire i temi trattati e approfondirne degli altri qualora ce ne fosse bisogno. La zona ricca di possibilità, ci darà la possibilità, tempo permettendo, di coronare il corso con una gita alpinistica.

## ■ **RESPONSABILI DEL CORSO**

Enrico Zamboni  
Via Prati Grandi 13  
6593 Cadenazzo  
mobile: 079 595 91 03  
mail: [zamboni.e.89@gmail.com](mailto:zamboni.e.89@gmail.com)

Michael Margagliotti  
Via Golena 27a  
6512 Giubiasco  
mobile: 076 690 78 68  
mail: [michaelmargagliotti202@gmail.com](mailto:michaelmargagliotti202@gmail.com)

## ■ **RESPONSABILI FORMAZIONE**

Armando Bodeo, Guida alpina  
Mattia Passardi, Aspirante Guida alpina  
Monitori G+S / CAS

## ■ **COSTI**

Soci: 700.- SFr

Non soci: 850.- 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 ed è previsto il rimborso "a forfait" ai proprietario delle auto messe a disposizione in base ai chilometri effettuati da parte delle persone trasportate (ogni auto si regolerà autonomamente sulla base dei km percorsi).

Eventuali danni ai veicoli sono a carico dei proprietari (è raccomandata la copertura casco totale).

Di principio i punti di ritrovo sono a Mendrisio, Manno, Giubiasco, Biasca. Le informazioni previste verranno date prima della prima uscita.



## ■ 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](http://www.casticino.ch).

Il numero di partecipanti è limitato per questioni di sicurezza.

### Priorità e liste d'attesa

Priorità all'ordine cronologico delle iscrizioni, ai soci CAS, al raggiungimento di una quota simile tra partecipanti di tutti i sessi e al pagamento della quota di partecipazione, le iscrizioni verranno controllate e analizzate dai responsabili del corso.

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 (ca. 10kg) per almeno 4-5 ore, 350-400 m/h)
- esperienza escursionistica
- assenza di vertigini
- età minima 16 anni (con consenso dei genitori o autorità parentale)
- partecipazione alla serata di presentazione
- tanta voglia di mettersi in gioco, condividere passioni e bei momenti in compagnia

Le uscite sono obbligatorie e hanno luogo di principio con qualsiasi tempo. 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.