



## CORSO BASE DI ALPINISMO

### PROGRAMMA DEL CORSO 2026

**Martedì 31 Marzo 2026 – Ore 18:00**

**Serata di presentazione – Centro Sportivo Gioventù e Sport, Bellinzona**

Oltre a conoscere gli organizzatori, le guide alpine e alcuni dei monitori e monitorici che vi accompagneranno durante il corso, saranno illustrati gli obiettivi del corso e fornite le informazioni sul materiale necessario per l'attività su roccia e su ghiaccio. Si consiglia pertanto, a chi intende acquistare del materiale, di 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 meteorologiche e, soprattutto, allo stato di montagne e ghiacciai, potrebbero essere necessari alcuni adattamenti, sia per le mete sia per i contenuti tecnici dei fine settimana.*

**Sabato 23 Maggio – Domenica 24 Maggio – Lunedì 25 Maggio 2026**

**1<sup>a</sup> uscita – Capanna Piansecco CAS**

Tre giorni di full immersion dedicati all'introduzione delle tecniche di base dell'alpinismo, con base presso la Capanna Piansecco, situata in Valle Bedretto. Le principali tematiche affrontate saranno:

- Istruzione sui nodi fondamentali e sulle tecniche di base per l'utilizzo e la manipolazione della corda
- Utilizzo del materiale tecnico di base: ramponi, piccozza, imbracatura, moschettoni, discensore, ecc.
- Ambientamento in falesia: nodi, manovre e conoscenza dell'ambiente. Primi passi su roccia.
- Spostamento in montagna fuori dai sentieri, istruzione sulle tecniche di arresto in caso di scivolamento su neve
- Orientamento

Saremo in una zona didatticamente ideale per l'insegnamento dei primi approcci all'arrampicata e all'alpinismo, per esercitazioni con le corde e per l'apprendimento delle tecniche di base.



### **Sabato 13 Giugno – Domenica 14 Giugno 2026**

#### **2<sup>a</sup> uscita – Chamanna da Boval**

Secondo fine settimana di istruzione e applicazione. Sfrutteremo le falesie ai piedi del ghiacciaio del Morteratsch per ripetere e soprattutto approfondire le nozioni apprese durante il primo fine settimana. Nel pomeriggio spostamento in capanna. Domenica dalla capanna scenderemo sul ghiacciaio del Morteratsch. Affronteremo i primi passi su ghiacciaio e le tecniche di soccorso, con esercizi mirati a famigliarizzare con l'elemento ghiaccio.

### **Sabato 4 Luglio – Domenica 5 Luglio 2026**

#### **3<sup>a</sup> uscita – Hotel Tiefenbach**

Il terzo ed ultimo fine settimana di corso si svolgerà sul passo della Furka. Affineremo le tecniche alpinistiche in una zona che, con le sue molte possibilità, si presta perfettamente alla pratica. Condizioni permettendo, coronamento del corso con una con una gita alpinistica di applicazione.

### **RESPONSABILI CORSO**

- Alfio Maestretti  
Al Prestign 5  
6653 Verscio  
079 789 37 52  
alfio.maestretti@gmail.com
- Michael Margagliotti  
Via Golena 27A  
6512 Giubiasco  
076 690 78 68  
michaelmargagliotti202@gmail.com

### **RESPONSABILI FORMAZIONE**

- Armando Bodeo, Guida alpina
- Matteo Leuzinger, Guida alpina
- Mattia Passardi, Aspirante guida alpina
- Monitori G+S / CAS

### **COSTI**

Soci: 700 CHF

Non soci: 850 CHF

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

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

Nel costo sono esclusi: pranzi al sacco e bevande in capanna, le trasferte/spese di viaggio (vedi punto seguente).

Le uscite perse non danno diritto ad alcun rimborso.



## TRASFERTE

I costi delle trasferte 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 proprietari delle auto messe a disposizione, calcolato in base ai chilometri percorsi dai passeggeri (ogni auto si regolerà autonomamente).

Eventuali danni ai veicoli sono a carico dei proprietari; si raccomanda la copertura casco totale.

I principali punti di ritrovo sono Mendrisio, Manno, Giubiasco e Biasca. Le informazioni dettagliate verranno comunicate 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 a un'uscita un partecipante sprovvisto del minimo equipaggiamento necessario.

- Equipaggiamento personale: L'equipaggiamento personale è affare del partecipante. Una lista del materiale personale necessario è disponibile al link: [equipaggiamento.alpinismo.pdf](http://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 il materiale che 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 ragioni di sicurezza.

### Priorità e lista 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 ed analizzate dai responsabili del corso.

Eventuali iscritti in eccedenza verranno inseriti in lista d'attesa e contattati in caso di annullamento di altri partecipanti.

### Conferma:

La conferma preliminare dell'iscrizione avviene con la partecipazione alla serata di presentazione, mentre l'iscrizione è definitiva solo dopo il saldo della quota di partecipazione tramite versamento sul conto bancario comunicato 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 100 CHF. Un annullamento più tardivo non dà diritto ad alcun rimborso.



## CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

- Discreta condizione fisica - camminare in montagna con lo zaino (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 le uscite, tramite mail o gruppo Whatsapp, verranno comunicate le informazioni del caso.

In linea di principio, le assenze non danno diritto a un rimborso parziale della quota di iscrizione.

## ASSICURAZIONE

È necessario possedere una sufficiente copertura assicurativa infortuni e RC.

È vivamente consigliato essere soci REGA.

È 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.