

## **XLIX CORSO DI ALPINISMO – Anno 2005**

**Direttore:** Livio Visintini (IA)

**Vice – Direttori:** Monica Gemelli, Matteo Malnati

Notiamo con grande piacere la costante presenza, ogni anno, di un nucleo significativo di soci che coltivano l'interesse per l'alpinismo nella sua forma più completa, che comprende non solo l'aspetto tecnico dell'arrampicata, ma tutti gli aspetti più culturali che portano a conoscere l'ambiente della montagna in tutti quegli aspetti che ne permettono una frequentazione in condizioni di sicurezza e con la gratificazione di chi così si rende conto di aver acquisito una competenza. E' quindi del tutto naturale che si rinnovi il nostro impegno per soddisfare questo desiderio di apprendere questa attività che tutti noi istruttori coltiviamo da tempo. Ecco quindi anche per il 2005 una nuova edizione del corso di alpinismo, che come sempre si costruisce sull'esperienza di tutti i precedenti e, come il precedente, si caratterizza per la completezza fornita attraverso un numero di lezioni ed uscite superiore a quello tradizionale. Gli apprezzamenti avuti dai partecipanti del 2004 ci spronano a continuare per la stessa strada.

Vi aspettiamo quindi con piacere, sia i decisi che gli eventuali indecisi, per chiarimenti, o anche solo per conoscerci e fare amicizia, alla serata di **presentazione del Corso**, che si terrà in Sede **venerdì 25 Febbraio ore 21.30**.

### **Lezioni teoriche e sedute pratiche in palestra**

10 Marzo 2005	materiali ed equipaggiamento
16 Marzo 2005	nodi
23 Marzo 2005	nodi
30 Marzo 2005	palestra di arrampicata (impostazione e preparazione atletica)
6 Aprile 2005	palestra di arrampicata (tecnica di base)
13 Aprile 2005	palestra di arrampicata (tecnica avanzata)
21 Aprile 2005	topografia
28 Aprile 2005	meteorologia
12 Maggio	primo soccorso e alimentazione
19 Maggio 2005	geologia e glaciologia
26 Maggio 2005	storia dell'alpinismo
1 Giugno 2005	comportamento dei materiali
16 Giugno 2005	preparazione della salita
23 Giugno 2005	soccorso alpino
30 Giugno 2005	riflessioni sull'Alpinismo
7 Luglio 2005	cena di fine corso

### **Uscite pratiche in ambiente**

3 Aprile 2005	assicurazione ed auto-assicurazione, tecnica individuale
17 Aprile 2005	movimento della cordata
1 Maggio 2005	discesa a corda doppia, prove di tenuta di volo
15 Maggio 2005	tecnica di granito
28 Maggio 2005	verifica dell'apprendimento
29 Maggio 2005	salita in ambiente di montagna
4 e 5 Giugno 2005	tecnica di ghiaccio
18 e 19 Giugno 2005	salita in alta montagna
2 e 3 Luglio 2005	salita in alta montagna

## **REGOLAMENTO**

Per partecipare al Corso è necessario:

- avere pagato la quota di iscrizione di € **190,00**, che comprende: la copertura assicurativa per le uscite pratiche sul terreno, l'ingresso alla palestra (per le sole serate in programma), manuali e dispense tecniche, l'uso del materiale collettivo. Sono escluse le spese relative agli spostamenti e ad eventuali pernottamenti nei rifugi;

**Le domande di iscrizione** saranno raccolte nella sera di **mercoledì 2 Marzo 2005**, a partire dalle ore 21.00 presso la sede del CAI Varese.

Il numero massimo di partecipanti è fissato in **18**.

Per partecipare al corso è richiesta una preparazione fisica sufficiente ad effettuare gite giornaliere di 7-8 ore complessive. Faranno parte del corso anche alcune uscite di preparazione atletica nelle serate di martedì a partire dal 5 aprile.

Materiale personale minimo richiesto (potrà essere acquistato dopo la prima lezione): casco, imbracatura bassa e pettorale, scarpette d'arrampicata, 3 moschettoni a ghiera, piastrina multiuso, ca. 10m di cordino da 6mm di diametro, scarponi adatti per l'alta montagna (ghiaccio/neve), piccozza per alpinismo classico, ramponi a 12 punte per alpinismo classico, zaino, abbigliamento adatto.