



**C.A.I. VARESE  
SCUOLA DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO  
"REMO E RENZO MINAZZI"**

**50° Corso di Alpinismo su Roccia e Ghiaccio – anno 2006**

**Direttore:** Ambrogio Cremonesi (INA)

**Vice Direttori:** Flavio Bardelli, Luca Galbiati e Marco Meazzini (INSA)

La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo "Remo e Renzo Minazzi" ha il piacere di proporre per la stagione 2006 il consueto Corso di Alpinismo su Roccia e Ghiaccio.

Il Corso si propone di fornire agli Allievi le conoscenze teoriche e culturali nonché le capacità tecniche che consentano loro di raggiungere una discreta autonomia nella conduzione di ascensioni semplici e di media difficoltà su terreno poco impegnativo.

**REGOLAMENTO**

Per partecipare al Corso è necessario:

- **essere soci del CAI**, in regola con il tesseramento per l'anno di effettuazione del Corso;
- **avere almeno 16 anni compiuti alla data di inizio del Corso**; gli allievi minorenni devono presentare una dichiarazione di autorizzazione ed assunzione di responsabilità firmata da entrambi i genitori;
- 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;
- presentare un **certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica**, valido per tutta la durata del Corso;
- una **preparazione fisica** sufficiente ad effettuare **gite giornaliere di 7-8 ore complessive**.

**Le domande** di iscrizione saranno raccolte nella sera di **mercoledì 22 Febbraio 2005**, a partire dalle ore 21.00 presso la sede del CAI Varese.

**Il numero massimo di partecipanti è fissato in 12.**

**Materiale personale minimo richiesto** (potrà essere acquistato dopo la prima lezione): casco, imbracatura bassa e pettorale, scarpette d'arrampicata, martello, alcuni chiodi da roccia, 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.

**La Direzione del Corso** si riserva la facoltà di effettuare una selezione, sulla base del curriculum presentato dai candidati, nel caso il numero di iscrizioni fosse superiore al numero massimo di partecipanti stabilito.

**La Direzione del Corso** si riserva la facoltà di apportare eventuali modifiche al programma e di escludere dalla prosecuzione del Corso, in ogni momento, quegli allievi che si dimostrassero non idonei.

**La Scuola** non si assume alcuna responsabilità per eventuali incidenti che dovessero verificarsi durante lo svolgimento del programma.

**Le lezioni teoriche** si svolgeranno presso la Sede del CAI Varese, in via Speri della Chiesa Jemoli, 12, con inizio alle ore 21.00.

**Le mete per le uscite** in ambiente saranno definite di volta in volta, in funzione delle condizioni nivo-meteorologiche del momento.

Tutti gli allievi sono invitati a partecipare alle **serate culturali organizzate dalla Sezione**, in particolare durante il periodo di svolgimento del Corso.

## **PROGRAMMA DEL CORSO**

### **Lezioni Teoriche**

1 Marzo 2006	apertura del corso; materiali ed equipaggiamento
6 Marzo 2006	arrampicata: impostazione e preparazione atletica
13 Marzo 2006	arrampicata: tecnica di base
22 Marzo 2006	verifica dell'attrezzatura personale; nodi
29 Marzo 2006	nodi e loro utilizzo
5 Aprile 2006	meteorologia
19 Aprile 2006	comportamento dei materiali
26 Aprile 2006	topografia ed orientamento
3 Maggio 2006	geologia e glaciologia
17 Maggio 2006	primo soccorso; alimentazione
24 Maggio 2006	soccorso alpino
7 Giugno 2006	preparazione della salita
21 Giugno 2006	storia dell'alpinismo
28 Giugno 2006	cena di fine corso

### **Lezioni Pratiche – Località da definire**

25 Marzo	arrampicata: tecnica evoluta
2 Aprile 2006	assicurazione ed auto-assicurazione; tecnica individuale
9 Aprile 2006	movimento della cordata
23 Aprile 2006	discesa a corda doppia; prove di tenuta di un volo
7 Maggio 2006	tecnica di granito
21 Maggio 2006	verifica dell'apprendimento
27 e 28 Maggio 2006	tecnica di ghiaccio
10 e 11 Giugno 2006	salita in alta montagna
24 e 25 Giugno 2006	salita in alta montagna