

## XLVIII CORSO DI ALPINISMO

Direttore: **Ambrogio Cremonesi** (CAAI-INA)

Vice – Direttori: **Vittorio Broggi, Fabio Dalla Tezza, Fabrizio Fabio**

Il Corso di Alpinismo è rivolto a tutti gli appassionati di montagna che desiderino aumentare il proprio livello tecnico, per poter effettuare salite con difficoltà ed impegno superiore alla classica attività escursionistica. Rispettando uno schema consolidato negli anni, il programma prevede lezioni teoriche e uscite in ambiente; tra queste ultime non è stata inserita una salita su ghiaccio, in quanto materia sempre più evanescente sulle nostre montagne; è comunque previsto un fine settimana dedicato all'apprendimento della progressione su ghiaccio. Sarebbe un'incoerenza; in realtà, viste le attuali condizioni dei ghiacciai, è sempre più importante conoscere la tecnica per muoversi con sicurezza in un ambiente difficile.

Per chiarimenti, o anche solo per conoscerci e fare amicizia, siete invitati alla serata di presentazione del Corso, che si terrà in Sede venerdì 20 Febbraio ore 21.30.

### Lezioni teoriche e sedute pratiche in palestra

10 Marzo 2004	materiali ed equipaggiamento
18 Marzo 2004	nodi
24 Marzo 2004	nodi
31 Marzo 2004	palestra di arrampicata (impostazione e preparazione atletica)
7 Aprile 2004	palestra di arrampicata (tecnica di base)
15 Aprile 2004	palestra di arrampicata (tecnica avanzata)
21 Aprile 2004	topografia
28 Aprile 2004	primo soccorso e alimentazione
5 Maggio 2004	comportamento dei materiali
19 Maggio 2004	geologia e glaciologia
26 Maggio 2004	storia dell'alpinismo
2 Giugno 2004	meteorologia
9 Giugno 2004	preparazione della salita
23 Giugno 2004	soccorso alpino
30 Giugno 2004	perché, come e dove dell'Alpinismo
7 Luglio 2004	cena di fine corso

### Uscite pratiche in ambiente

28 Marzo 2004	assicurazione ed auto-assicurazione
4 Aprile 2004	tecnica individuale
18 Aprile 2004	movimento della cordata, discesa a corda doppia
25 Aprile 2004	arrampicata in falesia, discesa a corda doppia
9 Maggio 2004	verifica dell'apprendimento, prove di tenuta di volo del primo di cordata
23 Maggio 2004	salita in media montagna
5 e 6 Giugno 2004	tecnica di ghiaccio
19 e 20 Giugno 2004	salita in alta montagna
3 e 4 Luglio 2004	salita in alta montagna

Le domande di iscrizione saranno raccolte nelle sere di martedì 2 e venerdì 5 Marzo 2004, durante l'orario di apertura della sede del CAI Varese.

Il numero massimo di partecipanti è fissato in 18.

La quota d'iscrizione al Corso è fissata in €180,00.

Per partecipare al corso è richiesta una preparazione fisica sufficiente ad effettuare gite giornaliere di 7-8 ore complessive.

Materiale personale minimo richiesto (potrà essere acquistato dopo la prima lezione): caschetto, imbracatura bassa e pettorale, scarpette d'arrampicata, 3 moschettoni a ghiera, piastrina multiuso, 1,5m di cordino da 6mm di diametro, 3,5m di cordino da 8mm di diametro, scarponi adatti per l'alta montagna (ghiaccio/neve), piccozza per alpinismo classico, ramponi a 12 punte per alpinismo classico, zaino, abbigliamento adatto.

I sabati precedenti alle prime 3 uscite potrebbero essere organizzate (a discrezione della Direzione) delle uscite pomeridiane di ambientamento.