

# CORSO di ALPINISMO 2020



47<sup>a</sup> edizione



ice & rock

Affrontando per gradi le varie difficoltà che verranno incontrate su roccia, neve e ghiaccio, il Corso si prefigge di trasmettere agli allievi la passione per la montagna tipica degli alpinisti. Attraverso la didattica del Corso, gli allievi impareranno a conoscere e rispettare le regole, i pericoli e la bellezza dell'alta quota, facendo pratica di tutte le tecniche e le manovre basilari grazie alle quali, poco alla volta, potranno poi frequentare in autonomia, con la giusta serenità e la necessaria consapevolezza, tutti gli ambienti montani.

## Programma e calendario del Corso

### MARZO

Ma 03/03 - **Presentazione del corso**

Ma 17/03 - Equipaggiamento e materiali

Ma 24/03 - La progressione della cordata

Ma 31/03 - La catena di assicurazione

### APRILE

\* Ma 07/04 - Il "gioco" dell'arrampicata

\* Me 15/04 - Nodi e manovre fondamentali (roccia)

18 aprile - **Uscita pratica (prove tecniche di assicurazione)**

\*\* Gi 23/04 - Arrampicata: esercitazione pratica (1)

\* Me 29/04 - Nodi e manovre: esercitazione

### MAGGIO

\*\* Gi 06/05 - Arrampicata: esercitazione pratica (2)

09-10 maggio: **Uscita pratica (scalata su roccia in ambiente)**

Me 13/05 - Meteorologia per alpinisti

Ma 19/05 - Confronto tra i vari metodi di assicurazione

23-24 maggio: **Uscita pratica (scalata su roccia in ambiente)**

Ma 26/05 - Nozioni fondamentali su neve, valanghe, ARTVA

Me 27/05 - La progressione in conserva

### GIUGNO

\* Me 03/06 - Nodi e manovre fondamentali (ghiaccio)

06 giugno: **Uscita pratica (esercitazione su ghiacciaio)**

Ma 09/06 - Morfologia dei ghiacciai

Me 10/06 - Geologia per alpinisti

13-14 giugno: **Uscita pratica (salita su neve/ghiaccio)**

Ma 16/06 - Storia dell'alpinismo

Me 17/06 - Nozioni di primo soccorso in ambiente montano

Ma 23/06 - Il Soccorso Alpino: cosa c'è da sapere

27-28 giugno: **Uscita pratica (salita su roccia in ambiente)**

Ma 30/06 - Topografia e orientamento

### LUGLIO

04-05 luglio: **Uscita pratica (salita su ghiaccio)**

Ma 07/07 - E ora... dove andare? I primi passi da capocordata

Me 15/07 - Festa di fine corso

\* => *esercitazioni pratiche nella palestra interna della sede*

\*\* => *in palestra indoor, fuori sede*

*Le lezioni teoriche e le esercitazioni si tengono in sede alle ore 21.00*

## Iscrizioni

- **PRE-ISCRIZIONI:** online su [www.caisem.org](http://www.caisem.org) (da confermare - obbligatoriamente - la sera della presentazione del Corso).
- **REQUISITI e DOCUMENTI (DA PRESENTARE DOPO L'EFFETTIVA AMMISSIONE AL CORSO):** iscrizione al CAI in regola per il 2020 (per info: [segreteria@caisem.org](mailto:segreteria@caisem.org)); certificato medico di idoneità fisica (non agonistica) attestante l'attitudine a praticare l'alpinismo; foto formato tessera (anche in digitale).
- **QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL CORSO:** **365 Euro** - comprensiva di assicurazioni, ingressi in palestra e materiali messi a disposizione dalla Scuola.

## Note informative importanti (da leggere attentamente anche se scritte in piccolo)...

- Nel caso in cui le richieste di partecipazione dovessero eccedere la quantità di posti disponibili, verrà effettuata una selezione sulla base di criteri che saranno illustrati nel corso della serata di presentazione.
- La Direzione del Corso si riserva la prerogativa di annullare o revocare in qualsiasi momento l'iscrizione di un allievo, con insindacabile giudizio, qualora ne ravvisasse la mancata idoneità. Si riserva altresì la prerogativa di allontanare dal Corso gli allievi eventualmente ritenuti inadatti alla prosecuzione del Corso stesso, o il cui comportamento possa in qualche modo rappresentare un pericolo per se stesso o per gli altri.
- La Scuola "Silvio Saglio" raccomanda, a tutti coloro che sono intenzionati a frequentare il corso, di avvalersi dell'integrazione per il raddoppio dei massimali assicurativi (relativa alla Polizza infortuni) del CAI. Il costo di tale integrazione è di euro 3,40 da versare al momento dell'iscrizione al CAI.
- I corsi della Scuola "Silvio Saglio" sono da considerarsi a tutti gli effetti attività sportive. Svolgendosi in ambienti aperti di falesia o di montagna, tali attività possono presentare, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere consapevoli. Durante la presentazione del corso verranno ampiamente illustrate sia le caratteristiche dell'attività in oggetto, sia l'eventuale grado di rischio a essa connesso.
- Per un'ideale frequentazione del Corso, l'aspirante allievo dovrà presentarsi in ottime condizioni fisiche e con adeguato allenamento; dovrà altresì partecipare costantemente a tutte le esercitazioni e le lezioni teoriche previste.
- Gli istruttori della Scuola "Silvio Saglio" sono tutti alpinisti titolati o qualificati dal CAI e operano in forma assolutamente volontaristica; in ottemperanza alla Legge 6/89, non percepiscono alcuna retribuzione per le attività svolte durante il corso.