

Corso avanzato di alpinismo 2024

Il corso è rivolto a chi ha già partecipato ad una delle ultime edizioni del corso di alpinismo sezionale, così come a chi intende approfondire o aggiornare le proprie conoscenze, e rappresenta un'ottima base formativa per seguire in futuro un corso di formazione per capogita CAS o per monitori G+S.

Date:

Sabato 4 maggio: Giornata di prova	Ritrovo presso la palestra di roccia S.Paolo a Bellinzona 09:00
Weekend 8/9 giugno	Ritrovo ad Airolo 08:00
Weekend 15/16 giugno	Ritrovo all' hotel Tiefenbach 08:00

Temi trattati	<ul style="list-style-type: none">- Ripasso conoscenze di base- Tecnica di corda- Tecnica su roccia- Tecnica su ghiaccio- Ascensioni alpinistiche- Soccorso- Condotta di un gruppo: presa di decisione, tattica
---------------	---

Programma di massima	Gite giornaliere nella regione. Equipaggiamento: completo secondo la lista allegata Letteratura: Manuale Sport di montagna in estate, edizioni CAS. https://www.sac-cas.ch http://www.whiterisk.ch map.geo.admin.ch Da studiare prima del corso
----------------------	--

Capicorso	Zamboni Enrico, Mitrovic Jovan	Capocorso 1 G+S	+41 79 595 91 03
Guida alpina	Leuzinger Matteo	Guida Alpina UIAGM	

Iscrizioni e costi

Via il sito del CAS Ticino (<https://www.casticino.ch/programma/>) entro il 3 maggio. Posti limitati.

Tassa d'iscrizione: 750.- membro CAS, 850.- non membro, 350.- giovani membro CAS, 750.- giovani non membro comprendente istruzione e alloggio con mezza pensione.

Teleferiche e cartine a carico del partecipante. Spese di trasferta secondo regolamento CAS (15 ct/km/partecipante).

Partecipazione

Età minima 18 anni; minimo 9, massimo 12 partecipanti. La partecipazione a tutte le giornate è obbligatoria. Le uscite avverranno con qualsiasi tempo; è possibile un cambiamento di meta a dipendenza delle condizioni meteo/ valanghe.

Nessun rimborso previsto in caso di assenza. Consigliata assicurazione annullamento viaggi. Per la partecipazione è necessaria un'ottima preparazione fisica (salite di 5-6 ore; fino a 1'200-1'400 m di dislivello).

Assicurazione

Assicurazione infortuni e affiliazione REGA obbligatorie; a carico dei partecipanti.



Check list equipaggiamento e materiale per gita o corso di

TREKKING – ALPINISMO – ARRAMPICATA (base più complemento secondo indicazioni capo gita)

Abbigliamento e materiale personale

- Scarponi impermeabili con buon profilo e suola semi-rigida o rigida
- Pantaloni e giacca da montagna (Goretex o affini) con cappuccio (evitare giacche imbottite)
- Primo strato termico, maglietta e dolcevita in materiale tecnico traspirante (evitare cotone)
- Secondo strato termico (pile, winstopper, softshell) o piumino leggero (es Primaloft)
- Cuffia o fascia para orecchie
- Guanti leggeri (es. windstopper)
- Guanti pesanti o a 2 dita o sopraguanto (se si è sulla neve)
- Gamasce / ghette (se si è sulla neve)
- Minimo ricambio di biancheria
- Minimo necessario per igiene personale
- Zaino con allacciature per piccozza (30-35 l) (ev. con copri-zaino)
- Lunch in sacchetto e coltellino
- Occhiali e crema da sole + lipstick con alto fattore di protezione
- Borraccia o Thermos
- Piccola farmacia con medicamenti personali, necessario per curare le fiacche o l'herpes.
- Tessera CAS, documento personale e abbonamenti ferroviari
- Ev. cartina geografica 1:25'000 o 1:50'000, guide alpinistiche / di arrampicata
- Ev. macchina fotografica
- Ev. cappellino da sole
- Ev. sacco lenzuolo
- Ev. calzoncini corti
- Ev. lampadina frontale

Complemento A0: Materiale tecnico di base (alpinismo e arrampicata)

- Imbracatura
- 1 cordino per prüssik ca 1.5 m (5-6 mm)
- 1-2 fettucce 120 cm
- 3 moschettoni a pera con sicurezza
- 1 cordino 5 m (5- 6 mm)
- 1 autobloccante: ropeman o Tbloc (se in possesso)
- Discensore (se in possesso)
- Casco

Complemento A1: Materiale tecnico per gita alpinistica

- Ramponi adattati con anti-zoccolo
- Piccozza
- 1 vite da ghiaccio (se in possesso)

Complemento A2: Materiale tecnico per gita di arrampicata

- Pedule
- Fettucce (60 e 120 cm) e cordini
- Rinvii

Complemento A3: Per chi ne fosse in possesso (monitori e aiuto-monitori)

- Friends e Nuts
- Viti da ghiaccio e abalakov
- 1 corda intera 50 m o mezze corde (secondo indicazioni capogita)
- Farmacia di gruppo e radio di soccorso
- Occhiali di riserva