



## **CORSO BASE di ALPINISMO**

### **PROGRAMMA DEL CORSO 2024**

#### **Mercoledì 17 aprile 2024 – serata di presentazione** **ore 19:00 – Canvetto Luganese, Molino Nuovo**

Serata di presentazione con ritrovo alle 19:00 presso il Canvetto Luganese di Molino Nuovo. Oltre a conoscere gli organizzatori, la guida alpina e alcuni monitori & monitorici che vi seguiranno durante il corso, saranno illustrati gli obiettivi del corso e fornite le informazioni sul materiale necessario per l'attività su roccia e su ghiaccio. È quindi consigliabile, per chi intendesse acquistare materiale, attendere questa serata.

Verranno fornite le prime nozioni per i nodi di base necessari durante il corso. La presenza alla serata è dunque obbligatoria

---

*Il programma che segue è indicativo. In base alle condizioni meteo e soprattutto di montagne e ghiacciai, potrebbero esserci degli accorgimenti, sia per le mete, sia per i contenuti tecnici dei finesettimana.*

#### **Venerdì 28 giugno – domenica 30 giugno 2024**

##### **1ª uscita – Capanna Piansecco**

Tre giorni full immersion di introduzione alle tecniche base dell'alpinismo, che avrà come base la Capanna Piansecco in Val Bedretto. Le tematiche principali affrontate saranno:

- Spostamento in montagna fuori dai sentieri, istruzione sulle tecniche di arresto in caso di scivolamento su neve
- Orientamento
- Istruzione sui nodi base e sulle tecniche base di utilizzo e manipolazione della corda
- Utilizzo del materiale tecnico di base: ramponi, piccozza, imbragatura, moschettoni, discensore, ecc.

Saremo in una zona didatticamente ideale per l'insegnamento dei primi approcci di arrampicata, per esercizi di scivolamento su neve e, condizioni permettendo, per affrontare una prima cresta su buona roccia.

**!!! venerdì 28 giugno è un giorno feriale !!!**

#### **Sabato 6 luglio – domenica 7 luglio 2024**

##### **2ª uscita – Albert Heim hütte**

Secondo finesettimana di istruzione e applicazione. Sfrutteremo la zona del Passo del Furka per ripetere e soprattutto approfondire le nozioni apprese durante il primo fine settimana. Al sabato, se le condizioni lo permettono, sarà possibile affrontare i primi passi su ghiacciaio sfruttando il vicino Ghiacciaio del Rodano. In tal caso, saranno trattate tematiche come lo spostamento tramite ramponi, l'incordamento su ghiacciaio ed il soccorso, con esercizi mirati a familiarizzare con l'elemento ghiaccio. Nel tardo pomeriggio spostamento verso la capanna. Domenica possibile gita di applicazione o esercizi mirati all'approfondimento delle tecniche finora apprese.



## **Sabato 3 agosto – domenica 4 agosto 2024**

### **3ª uscita – Tierberglühütte**

Il terzo fine settimana si svolgerà nella zona del Sustenpass. Il sabato sarà possibile affinare le tecniche alpinistiche su falesie e itinerari ad hoc nella zona di Steingletscher. L'accesso alla panoramica Tierberglühütte potrà avvenire tramite la bella via ferrata, approfondendo quindi anche questo tema. Qualora vi siano dei temi ancora da approfondire, il vicino ghiacciaio dello Steigletscher potrà colmare eventuali lacune.

Domenica si coronerà il corso, sempre che le condizioni lo permettano, con una gita alpinistica. Meta il vicino Sustenhorn 3502m, oppure la traversata del Gwächtenhorn 3404m.

## ■ **RESPONSABILI DEL CORSO**

Michel Jäger  
Via Ranco 1  
6944 Cureglia  
mobile: 079 679 34 18  
mail: mail@mjaeger.ch

Andrea Stella  
Via Marretto 2  
6883 Novazzano  
mobile: 079 778 54 83  
mail: andrea.stella@hotmail.com

## ■ **RESPONSABILI FORMAZIONE**

Armando Bodeo, Guida alpina  
Monitori G+S / CAS

## ■ **COSTI**

Soci: 700.- SFr

Non soci: 850.- Sfr

Giovani OG (16-20 anni): 350.- SFr  
(non soci 700.-)

Nel costo sono compresi: guida alpina e istruzione, pernottamenti con mezza pensione, materiale tecnico in prestito, materiale informativo

Sono escluse: i pranzi al sacco e le bibite in capanna, le trasferte/spese di viaggio (vedi punto seguente).

Le uscite perse non danno diritto ad alcun rimborso.

## ■ **TRASFERTE**

I costi di trasferte a partire dai punti di ritrovo collettivi non sono compresi nella tassa di iscrizione. Le trasferte vengono effettuate in modalità "car sharing" dai punti di ritrovo ed è previsto il rimborso "a forfait" ai proprietario delle auto messe a disposizione in base ai chilometri effettuati da parte delle persone trasportate (ogni auto si regolerà autonomamente sulla base dei km percorsi).

Eventuali danni ai veicoli sono a carico dei proprietari (è raccomandata la copertura casco totale).

Di principio i punti di ritrovo sono a Mendrisio, Manno, Giubiasco, Biasca. Le informazioni previste verranno date prima della prima uscita.



## ■ MATERIALE

*L' idoneità e la completezza del materiale personale sono di competenza esclusiva del partecipante. Ci si riserva il diritto di non ammettere ad un'uscita un partecipante sprovvisto del minimo di equipaggiamento tecnico idoneo.*

Equipaggiamento personale: L'equipaggiamento personale è affare del partecipante. Una lista del materiale personale necessario è scaricabile al link: [equipaggiamento\\_alpinismo.pdf](#)

Materiale tecnico: Il CAS mette a disposizione il materiale tecnico necessario a chi ne fosse sprovvisto. Alla serata di presentazione verrà illustrato che materiale è possibile ottenere in prestito.

Perdite o danneggiamenti di materiale personale o di materiale tecnico messo a disposizione sono a carico del partecipante.

## ■ ISCRIZIONI

Online tramite il sito [www.casticino.ch](http://www.casticino.ch).  
Il numero di partecipanti è limitato per questioni di sicurezza.

### Priorità e liste d'attesa

Priorità ai soci CAS, all'ordine cronologico delle iscrizioni, al raggiungimento di una quota simile tra partecipanti di tutti i sessi e al pagamento della quota di partecipazione.  
Eventuali iscritti in più vengono messi in lista di attesa e contattati in caso di annullamento.

### Conferma

La conferma definitiva dell'iscrizione avviene dapprima con la conferma alla serata di presentazione e sarà definitiva con il saldo della quota di partecipazione tramite versamento su conto bancario fornito ai partecipanti.

### Annullamento

In seguito al pagamento della quota di partecipazione, le spese di un eventuale annullamento dell'iscrizione entro un mese dalla serata di presentazione ammontano a Fr. 100.-. Un annullamento più tardivo non dà diritto ad alcun rimborso.

## ■ CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

- discreta condizione fisica (camminare in montagna con il sacco (ca. 10kg) per almeno 4-5 ore, 350-400 m/h)
- esperienza escursionistica
- assenza di vertigini
- età minima 16 anni (con consenso dei genitori o autorità parentale)
- partecipazione alla serata di presentazione
- tanta voglia di mettersi in gioco, condividere passioni e bei momenti in compagnia

Le uscite sono obbligatorie e hanno luogo di principio con qualsiasi tempo. Sono possibili cambiamenti di meta.

Nei giorni precedenti, tramite mail o gruppo whatsapp, si daranno le informazioni del caso.

## **CORSO BASE DI ALPINISMO 2024**

### **Descrizione e programma del corso**

v. 03.10.2023

Schweizer Alpen-Club SAC  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



Le assenze impreviste sono da annunciare tempestivamente al responsabile del corso. Le assenze, di principio, non danno diritto a un risarcimento parziale della quota di iscrizione.

*!!! venerdì 28 giugno è un giorno feriale !!!*

#### **■ ASSICURAZIONE**

È necessario possedere una sufficiente copertura assicurativa infortuni e RC.

E' vivamente consigliato essere socio REGA.

E' consigliata un'assicurazione annullamento viaggi per il rimborso di eventuali gite perse.

#### **■ OSSERVAZIONI**

Un formulario con richiesta di informazioni di dettaglio individuali verrà inviato per mail al momento dell'iscrizione.