



CORSO BASE di ALPINISMO

PROGRAMMA CORSO 2022

Martedì 26 aprile 2022 ore 20:00 – serata di presentazione – Canvetto Luganese, Molino Nuovo

Serata di presentazione con ritrovo alle 20:00 presso il Canvetto Luganese di Molino Nuovo, dove vengono 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.

Sabato 4 giugno – lunedì 6 giugno 2022 - 1ª uscita – Capanna Campo Tencia

Tre giorni full immersion di introduzione alle tecniche base dell'alpinismo, che avrà come base la capanna Campo Tencia. 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.

Sabato 2 luglio – domenica 3 luglio 2022 - 2ª uscita – Hotel Tiefenbach

Secondo we di istruzione e applicazione. Sfrutteremo la zona del Passo San Gottardo con delle facili falesie per applicare le tecniche di progressione su roccia, ripassare quanto appreso il primo we e approfondire le tecniche base.

Spostamento all'Hotel Tiefenbach, sulla strada del Furka, dove soggiorneremo in comode camerette.

Il giorno seguente, se possibile, gita di applicazione su roccia e per creste.

Sabato 23 luglio – domenica 24 luglio 2022 - 3ª uscita - Tierberglühütte

Nella zona del Passo del Susten, dopo un breve avvicinamento alla capanna, ci si potrà dedicare all'istruzione delle tecniche di progressione su ghiacciaio con tutto quello che comporta:

- Spostamento e corretto utilizzo dei ramponi su ghiaccio, terreni ripidi
- Incordamento e progressione della cordata su ghiacciaio
- Esercizi mirati a famigliarizzarsi con l'elemento ghiacciaio
- Esempi di soccorso in caso di caduta in un crepaccio.

La domenica, condizioni permettendo, verrà applicato quanto appreso nei fine settimana precedenti. La gita di applicazione si svolgerà in tipico ambiente alpino su terreno misto: avvicinamento su ghiacciaio e cresta rocciosa. Il tutto sempre a fini didattici



■ RESPONSABILI DEL CORSO

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

Andrea Stella
Via Cügn 6
6883 Novazzano
Mobile: 079 778 54 83
Mail: andrea.stella@hotmail.com

■ RESPONSABILI FORMAZIONE

Giovanni Galli, Guida alpina
Monitori G+S / CAS

■ COSTI

Soci: CHF 650.-

Non soci: CHF 750.-

Giovani OG (16-20 anni): 350.- SFr
(non soci 500.-)

Nel costo sono compresi: guida alpina e istruzione, pernottamenti con mezza pensione, materiale tecnico in prestito, materiale informativo, spese di viaggio. Sono esclusi pranzi al sacco e bibite.

Le uscite perse non danno diritto ad alcun rimborso.

■ TRASFERTE

I costi di trasferte a partire dai punti di ritrovo collettivi sono compresi nella tassa di iscrizione. Le trasferte vengono effettuate in modalità "car sharing" ed è previsto il rimborso "a forfait" al proprietario dell'auto messa a disposizione. Eventuali danni ai veicoli sono a carico dei proprietari.

■ 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.

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.

Equipaggiamento personale:

L'equipaggiamento personale è responsabilità del partecipante. Una lista del materiale personale necessario è scaricabile al link: [equipaggiamento_alpinismo.pdf](#)
Alla serata di presentazione verranno mostrati esempi di materiale idoneo e di materiale non idoneo.

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

■ ISCRIZIONI

Tramite il sito. Il numero di partecipanti è limitato per questioni di sicurezza, a 25 partecipanti. L'iscrizione avviene secondo lista di attesa. Eventuali iscritti in più vengono messi in attesa e contattati in caso di annullamento.



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 bancari. Le coordinate bancarie saranno fornite al momento dell'iscrizione.

Link per l'iscrizione:

https://ssl.dropnet.ch/casticino/gite/index.php?page=detail&touren_nummer=1012

■ CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

- discreta condizione fisica (camminare in montagna con il sacco per almeno 4-5 ore)
- esperienza escursionistica
- assenza di vertigini
- età minima 16 anni
- partecipazione alla serata di presentazione

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

In caso di situazione meteo incerta, sono possibili cambiamenti di meta. Nei giorni precedenti, tramite mail o gruppo whatsapp, si daranno le informazioni del caso.

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.

■ ASSICURAZIONE

È necessario possedere una sufficiente copertura assicurativa infortuni e RC.

È vivamente consigliato essere socio REGA.

È 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.

Il corso si terrà con le eventuali **normative sanitarie** in vigore al momento.