Gruppo Amici della Montagna
Sottosezione CAI Milano

Via C.G. Merlo, 3 (l.go Augusto)
20122 Milano -
tel. e fax 02 799.178
e-mail: gam.milano0@gmail.com
www.gam.milano.it
Orari di apertura: martedì 18.30-20.30 e giovedì 21.00 - 23.00

Roccia, neve e ghiaccio

CORSO BASE E AVANZATO ALPINISMO 2017

Lezioni e salite in montagna con le Guide Alpine Luca Biagini e Valentina Casellato

Con l'ausilio della competenza, della professionalità e della passione delle Guide Alpine, il GAM propone anche questo anno corsi di alpinismo (BASE ED AVANZATO) rivoltl a tutti coloro che vogliono avvicinarsi al mondo della montagna e acquisire la necessaria padronanza, dalla arrampicata su falesia alle salite in ambiente di alta montagna.

PRESENTAZIONE DEI CORSI IN SEDE IL 11 APRILE 2017 h 21:00

CORSO BASE DI ALPINISMO

Contenuti del corso:
tecnica di arrampicata
livelli 1,2,3 del testo tecnico delle Guide Alpine italiane (neve e ghiaccio)
progressione fondamentale ed introduzione alla progressione a triangolo (roccia)

tecnica di sicurezza **(su roccia, su ghiaccio)**
materiali, nodi, ancoraggi, progressione della cordata, corda doppia

PROGRAMMA

Martedì 11 aprile
Presentazione corso (sede GAM)
Materiali ed equipaggiamento

Domenica 7 maggio
Prima uscita : Valsassina o Valmasino Falesia - Introduzione all'arrampicata su roccia - Fondamentali, nodi ed assicurazione – *In caso di maltempo uscita in palestra indoor*

Domenica 14 maggio
Falesia : Sasso Remenno- Progressione fondamentale, corda doppia

Domenica 21 maggio
Salita su roccia : Val Masino- Vie di più lunghezze, soste, doppia

Sabato 17-Domenica 18 giugno
Neve/Misto : Capanna Boval al Morteratsch
Uso ramponi, piccozza, cordata su ghiacciaio (17/6)
Neve/Misto : Ghiaccaio Morteratsch
Piolet traction ed escursione su ghiacciaio(18/6)
Presso la Capanna Boval si terrà la :
Lezione teorica : topografia e orientamento

Sabato 1 e Domenica 2 luglio
Ultima uscita
Ascensione in montagna : Cima di Castello (mt. 3.379) o Pizzo Cengalo (mt. 3.369)

Settembre (data da definire)
Chiusura corso (sede GAM) con visione immagini e filmati

CORSO AVANZATO DI ALPINISMO

Contenuti del corso: ripasso e perfezionamento
tecnica di arrampicata **(su roccia e su ghiaccio)**
tecnica di sicurezza **(su roccia e su ghiaccio)**
Obiettivo : autonomia della cordata

PROGRAMMA

Martedì 11 aprile
Presentazione corso (sede GAM)
Materiali ed equipaggiamento

Sabato 13 maggio
Val Masino oppure Valsassina
Roccia - Ripasso progressione di arrampicata (fondamentale e triangolo)
Nodi e assicurazione

Sabato 20 maggio
Val di Mello oppure Grignetta
Roccia – Vie di più lunghezze, soste, doppie

Sabato 24-Domenica 25 giugno
Salita su roccia in montagna: salita al rifugio Omio
Arrampicata nelle vicinanze, auto-soccorso della cordata (24/6)

Salita su una cima (Sfinge o Punta Milano) (25/6)

Sabato 15- Domenica 16 luglio
Alta montagna
Salita al rifugio Longoni (15/7)
Auto-soccorso della cordata

Ascensione (16/7)
Sassa d'Entova (mt. 3.329) o Pizzo Tre Mogge (mt. 3.341)

Settembre (data da definire)
Chiusura corso (sede GAM) con visione immagini e filmati

N.B. La meta delle uscite può essere variata anche all'ultimo momento in funzione delle condizioni atmosferiche

ISCRIZIONI E QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Le iscrizioni si ricevono in sede il martedì (h. 18-30-20.30) e il giovedì (h. 21- 23)

Il corso BASE costa € 360,00 a persona + iscrizione al GAM (obbligatoria)
Il corso AVANZATO costa € 390,00 a persona + iscrizione al GAM (obbligatoria)
La quota comprende:

- **Insegnamenti e accompagnamento delle Guide Alpine**
- **Utilizzo materiale comune**

Le quote non comprendono: spese di viaggio, vitto e alloggio.
Tali spese, comprese quelle per le Guide Alpine, saranno ripartite tra i partecipanti alle uscite previste.

Per informazioni:
Giovanni Gaiani giovanni.gaiani@tin.it Tel. 02-89301570 (casa)