*”ad excelsa tendo”*

# GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

Fondato nel 1923

## SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

Via C.G. Merlo, 3
20122 Milano
tel.02.799.178
email:gam.milano0@gmail.com
sito:www.gam.milano.it

CORSO DI ALPINISMO

**CORSO di ALPINISMO A1**

Lezioni e salite in montagna

Contenuti:
Tecnica di arrampicata (su roccia, su ghiaccio)
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

PERIODO: Maggio - Luglio 2021

**PROGRAMMA**

- Lezione teorica

6 maggio Presentazione del corso  e Materiali - equipaggiamento

- Uscite

15 o 16 maggio  Falesia in Valsassina o Vamasino

Introduzione all’arrampicata su roccia. Fondamentali, nodi e assicurazione
( in caso di maltempo l’uscita si farà ugualmente in palestra indoor )

22 o 23 maggio  Falesia Sasso Remenno
Schemi motori per l’arrampicata, corda doppia.

19-20 giugno o 26-27 giugno Morteratsch (Cap. Boval)

Neve/Misto (Uscita di due giorni)

Uso ramponi, piccozza, cordata su ghiacciaio, piolet traction

3-4 luglio o 10-11 luglio Cime di Lago Spalmo (Val Viola)

Montagna (Uscita di due giorni) Ascensione in montagna

Il calendario del corso è composto da 6 giornate di lezione su terreno di montagna (2 giornate su roccia + due week end interi in alta montagna); gli allievi verranno divisi in due gruppi in base alle disponibilità che daranno ad inizio corso.

**Costi:** € 350 a persona per onorario Guide Alpine + € 23 tessera GAM 2021

I costi dei trasferimenti e di vitto e alloggio sono a carico dei partecipanti.

**MODALITÀ' di ISCRIZIONE - Chiusura iscrizioni 25 maggio 2021**

**Per le iscrizioni: contattare Giovanni Gaiani** mail: gajani.giovanni@gmail.com

Tel. 02-89301570 (casa) - cell: 329 8191578

**Per il pagamento:**

- anticipo di € 50 + 23( tessera GAM) tramite bonifico al GAM c/c MPS IBAN IT 62 D 01030 01654 000061104572) specificare nella causale cognome nome corso di alpinismo A1
- saldo a inizio corso

In caso di annullamento del Corso a seguito di restrizioni antiCovid l'anticipo verrà rimborsato

**I luoghi indicati per le uscite potranno variare in mancanza delle condizioni adeguate.**