



CLUB ALPINO ITALIANO
Scuola Padana di
Alpinismo, Scialpinismo e
Arrampicata Libera



Sezioni di Crema, Cremona e Lodi

CORSO ALTA MONTAGNA

2024

Direttore del corso: Francesco Lazzari INA
Direttore della Scuola: Francesco Lazzari
Vicedirettore della Scuola: Gianpietro Rossi

padana.scuola@gmail.com
Facebook.com/scuolapadanadialpinismo
segreteria: 338 3565997

EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALE OBBLIGATORIO

L'attrezzatura (a norma EN/UIAA ove previsto e con marchio CE) potrà essere acquistata dopo la lezione sui materiali, durante la quale saranno illustrate le caratteristiche tecniche dell'equipaggiamento e in cui potrete portare quanto già in vostro possesso in modo da poterne verificare l'idoneità:

- Casco per alpinismo (EN 12492 – UIAA 106);
- Imbrago basso (EN 12277 – UIAA 105);
- Ramponi automatici o semiautomatici a 12 punte con antizzoccolo (EN 893 - UIAA 153);
- Scarponi impermeabili con suola adatta a ramponi automatici o semiautomatici;
- Piccozza classica, lunghezza 50-60 cm con dragonne (EN 13089 – UIAA 152);
- 2 moschettoni a ghiera "HMS" (EN 12275 – UIAA 121);
- 2 moschettoni a ghiera "base" (EN 12275 – UIAA 121);
- 1 moschettone a "ovale" (EN 12275 – UIAA 121);
- piastrina GIGI (EN 15151-2 – UIAA 129);
- 1 spezzone di corda dinamica lunghezza 350 cm (EN 892 – UIAA 101);
- 3 cordini in kevlar da 5,5 mm, lunghezza: 2 x 150 cm, 1 x 350 cm (EN 564 – UIAA 102);
- Zaino da alpinismo capacità 30-40 litri;
- Occhiali da sole con filtro UV categoria 3 o 4;
- Lampada frontale;
- Sacco lenzuolo;
- Adeguato abbigliamento alpinistico: guscio Gore-tex o similare, pantaloni Schoeller o sim., pile, intimo termico, piumino, due paia di guanti, berretta.

E' obbligatorio un certificato medico con ECG per la pratica dell'attività sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso e da presentare entro la prima lezione pratica

PROGRAMMA DEL CORSO

giovedì 11/04 ore 21.15	CAI Crema	Presentazione del corso
giovedì 9/05 ore 21.15	CAI Cremona	Teoria: materiali e equipaggiamento
giovedì 16/05 ore 21.15	CAI Crema	Teoria: Storia Alpinismo
sabato 18/05	Falesia di Virle (BS)	Uscita: nodi, conserva, doppie
giovedì 23/05 ore 21.15	CAI Cremona	Teoria: glaciologia, neve, ARTVA
domenica 26/05	Località da definire	Progressione in ambiente innevato
giovedì 30/05 ore 21.15	CAI Crema	Teoria: elementi di meteorologia
venerdì 07/06 ore 20.30	palestra CAI Crema	Teoria: progressione in conserva
domenica 9/06	Località da definire	Progressione in ambiente innevato
giovedì 13/06 ore 21.15	CAI Cremona	Teoria: cartografia e orientamento
giovedì 20/06 ore 21.15	CAI Crema	Teoria: elementi di primo soccorso
sabato e domenica 22 e 23/06	Rif. Quintino Sella al Felik	Progressione su ghiacciaio
giovedì 4/07 ore 21.15	CAI Cremona	Teoria: preparazione della salita
sabato e domenica 6 e 7/07	Rif. Diavolezza	Progressione su ghiacciaio
giovedì 18/07	da definire	Cena di fine corso

Il corso è rivolto a coloro che non hanno una specifica esperienza alpinistica ma che già conoscono e frequentano l'ambiente della montagna, E' richiesta una buona condizione fisica in considerazione di proposte che possono prevedere dislivelli prossimi ai 1.000 m e impegno fisico anche per diverse ore.

OBIETTIVI

Portare l'allievo ad essere autonomo nell'ambito di escursioni su pendii innevati e/o ghiacciati e su tratti di misto con difficoltà complessive non superiori a PD+/AD. Progressione individuale e in cordata con e senza ramponi e una piccozza, su neve dura e su terreno ghiacciato. Essere in grado di arrestare uno scivolamento individuale lungo un pendio ed arrestare la caduta di un compagno di cordata. Preparare e realizzare una salita di bassa difficoltà in ambiente innevato in modo autonomo. Conoscere il materiale tecnico individuale necessario per tali salite.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Tramite l'invio del modulo di iscrizione all'indirizzo padana.scuola@gmail.com. Il modulo di iscrizione è scaricabile dai siti CAI di Crema, Cremona e Lodi oppure facendone richiesta via email. Sono ammessi al corso unicamente i soci CAI in regola con il tesseramento 2024. Per i neosoci è possibile effettuare il tesseramento entro l'inizio del corso.

QUOTA DI ISCRIZIONE € 250,00

La quota include il materiale didattico (manuale CAI Alpinismo su Ghiaccio e e Neve). Non include i costi di trasferimento e i pernottamenti