

## Corso di alpinismo

**Pubblicato:** Giovedì 2 Maggio 2013

Il CAI Luino in collaborazione con la Guida Alpina Matteo Ruffin organizza un corso base di alpinismo. L'iniziativa è rivolta a coloro che vogliono intraprendere l'attività alpinistica con scalate su vie di roccia e ghiaccio avvalendosi delle tecniche di progressione in cordata. L'obiettivo del corso è quello di trasmettere ai partecipanti le conoscenze necessarie per cominciare ad affrontare in sicurezza la montagna, ed una volta terminato il corso, avere la possibilità di iniziare una attività alpinistica autonoma. Il programma del corso prevede l'apprendimento della tecnica individuale di arrampicata, sicurezza nella progressione in cordata, conoscenza dell'ambiente alpino, nozioni di pronto soccorso. Il corso si articola in 6 giornate di arrampicata in montagna che si svolgeranno nei fine settimana ed in 4 lezioni teoriche infrasettimanali che si terranno presso la sede del CAI Luino.

Informazioni presso la sede CAI Luino aperta il giovedì sera dalle 21 alle 23 Telefono 0332511101; e-mail [cailuino@cailuino.it](mailto:cailuino@cailuino.it)

### Programma lezioni teoriche

Giovedì 30 maggio ore 21.00 – Argomento: materiale ed equipaggiamento/accenni su nodi e manovre

Giovedì 6 giugno ore 21.00 – Argomento: tecniche di manovra

Giovedì 13 giugno ore 21.00 – Argomento: tecnica di progressione su ghiaccio e roccia

Giovedì 20 giugno ore 21.00 – Argomento: preparazione di una gita – topografia

### Programma lezioni pratiche

Domenica 2 giugno – Falesia “Cinzanino” – Argomento: manovre di corda e autosoccorso – introduzione all'arrampicata

Domenica 9 giugno – Uscita alpinistica in terreno glaciale

Domenica 16 giugno – Uscita alpinistica in terreno glaciale

Domenica 23 giugno – uscita alpinistica in terreno glaciale – lezione di cramponage

Sabato 29 e domenica 30 giugno – uscita alpinistica di due giorni con pernottamento in rifugio

Le mete delle uscite per le lezioni pratiche verranno decise di volta in volta dal Direttore del corso.

Tutte le spese inerenti le trasferte sono a carico dei partecipanti.

Il corso si terrà solo a numero minimo di 4 persone.

Le iscrizioni si raccoglieranno presso la sede CAI Luino via Bernardino Luini 16 aperta il giovedì dalle ore 21 alle ore 23. Termine ultimo giovedì 16 maggio

Le iscrizioni sono aperte ai soci CAI in regola col tesseramento 2013 per garantire una copertura assicurativa

L'ammissione al corso è riservata ai soci CAI di età superiore ai 16 anni: per i minori di 18 anni servirà l'autorizzazione scritta da parte di uno dei genitori.

La quota di iscrizione (da versare la sera della prima lezione teorica) è di euro 200 per i soci iscritti (o che si iscriveranno) al CAI Luino, e di euro 250 per i soci provenienti da altre sezioni. In caso di maltempo la giornata verrà recuperata il sabato/domenica utile successivo alla fine del corso o a discrezione della guida.

**Redazione VareseNews**

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

