



SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO  
REMO E RENZO MINAZZI

# 67° CORSO DI ALPINISMO A2 2025

Dal 18 aprile al 6 luglio

- 12 lezioni teoriche
- 8 giornate in ambiente
- 2 esercitazioni indoor

Posti disponibili: 10

Costo: 260€

## ISCRIZIONI

Entro il 13 Aprile:

Inviare la domanda di partecipazione compilando il modulo accessibile dalla pagina del corso sul sito web della sezione o tramite il QR code

15 Aprile a partire dalle 20:

Colloquio di selezione presso la sede sezionale in via Speri della Chiesa 12 - Varese

Info e regolamento:



<https://www.caivarese.it>

Per maggiori informazioni:



maddalenacamilla99@gmail.com  
monicagemelli@yahoo.it





Il corso è rivolto a coloro che vogliono conoscere o ampliare le nozioni e le tecniche necessarie ad effettuare in autonomia salite su roccia in ambiente montano.

### **Requisiti:**

- avere compiuto **18 anni** prima dell'inizio delle uscite pratiche in ambiente
- essere socio CAI in regola con il **tesseramento** per l'anno 2025
- avere un **certificato medico** di idoneità all'attività sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso
- avere una **buona preparazione fisica** sufficiente ad effettuare gite di 7/8 ore
- l'esperienza in arrampicata e in montagna non è requisito obbligatorio, ma sarà considerata in sede di selezione

### **USCITE IN AMBIENTE**

- 11 maggio - Campo dei Fiori: soste e protezioni, tecnica di arrampicata
- 24 maggio - Campo dei Fiori: discesa a corda doppia e risalita, prove di tenuta
- 25 maggio - località da definirsi: movimento della cordata, via a più tiri in ambiente
- 8 giugno - località da definirsi: tecniche di progressione e assicurazione su ghiaccio, recupero da crepaccio
- 21-22 giugno - località da definirsi: salita in alta montagna su ghiaccio, prove ARTVA
- 5-6 luglio - località da definirsi: salita in montagna su roccia, topografia, paranchi

### **ESERCITAZIONI**

in palestra indoor

- 14 maggio - tecnica di arrampicata
- 28 maggio - tecnica di arrampicata

### **PROGRAMMA:**

#### **LEZIONI TEORICHE**

in sede CAI

- 18 aprile - materiali ed equipaggiamento
- 8 maggio - nodi, soste e verifica attrezzatura personale
- 15 maggio - preparazione atletica e alimentazione
- 22 maggio - catena di sicurezza
- 29 maggio - accenni sull'uso dell'ARTVA, elementi di topografia e GPS
- 5 giugno - elementi di primo soccorso e gestione richiesta di soccorso
- 12 giugno - meteorologia
- 19 giugno - preparazione della salita e pericoli della montagna
- 26 giugno - geologia e glaciologia
- 3 luglio - storia dell'alpinismo



**NOTA IMPORTANTE:** L'alpinismo è un'attività potenzialmente pericolosa che comporta rischi che non sono completamente eliminabili, nemmeno durante un corso organizzato. Con l'iscrizione, l'allievo conferma di esserne a conoscenza, di assumersi detti rischi ed accettare le possibili conseguenze.