



"ad excelsa tendo"

GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

Fondato nel 1923

SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

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

Roccia, neve e ghiaccio

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: Aprile - Giugno 2025

PROGRAMMA

Lezioni teoriche
3 Aprile Presentazione del corso
Materiali ed equipaggiamento

Uscite

10 Maggio Roccia **Valsassina o Valmasino**
Introduzione all'arrampicata su roccia
Fondamentali, nodi e assicurazione
(in caso di maltempo l'uscita si farà ugualmente in palestra indoor)

24 Maggio Roccia **Sasso Remenno**
Schemi motori per l'arrampicata, corda doppia.

7 e 8 Giugno Neve/Misto (Uscita di due giorni) **Morteratsch (Cap. Boval)**
Uso ramponi, piccozza, cordata su ghiacciaio

28 e 29 Giugno Montagna (Uscita di due giorni) **Cime di Lago Spalmo (Val Viola)**
Ascensione in montagna

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

NUMERO MASSIMO ALLIEVI: 16

Il calendario del corso è composto da 6 giornate di lezione su terreno di montagna (2 giornate singole + due week end interi in alta montagna).

Per la partecipazione occorre tessera GAM 2025 (23€)

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del GAM in Via Merlo 3 Milano

COSTO: € 390,00 a persona + Iscrizione al GAM 2025

<http://www.gam.milano.it/lassociazione/modalita-e-quote-di-iscrizione/>

ISCRIZIONI: entro il 15 marzo 2025 presso il referente GAM: Giovanni Gaiani mail: gajani.giovanni@gmail.com Tel. 02-89301570 (casa) Cell. : 329-8191578 e contestuale invio di un acconto di €190 + 23 (tessera GAM 2025) su c/c del GAM (IBAN MPS IT 62 D 01030 01654 000061104572 (specificare nella causale: nome cognome corso alpinismo A1)

Assicurazione annuale con tessera CAI 2025 (soccorso alpino + infortunio) € 58 info al link:

<http://www.gam.milano.it/lassociazione/modalita-e-quote-di-iscrizione/>

La quota comprende:

- Insegnamenti e accompagnamento delle Guide Alpine
- Utilizzo materiale comune

Le quote non comprendono:

- spese di viaggio, vitto e alloggio. Tali spese per le Guide Alpine saranno ripartite tra i partecipanti alle uscite previste.

Per informazioni:

Giovanni Gaiani gajani.giovanni@gmail.com Tel. 02-89301570 (casa) Cell. : 329-8191578

La gita è riservata ai soci GAM-CAI e altri CAI.

La partecipazione alla gita prevede la lettura e l'accettazione del Regolamento delle Attività al link: <http://www.gam.milano.it/regolamento-attivita/> in modo particolare si evidenzia

art.3. Per quanto riguarda la rinuncia si precisa che

- per le gite giornaliere: la quota di partecipazione è interamente dovuta, se la rinuncia viene fatta il giorno precedente la gita.

- per le gite di più giorni: se la rinuncia viene fatta dopo l'invio della caparra alla struttura ospitante la stessa è trattenuta e richiesta la quota intera nella misura eventualmente addebitata dall'albergatore. In ogni caso la quota di partecipazione è interamente dovuta.