



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Lissone

Via Statuto, 12 20851 Lissone (MB)

tel 039 461770

e.mail [mail@cai-lissone.it](mailto:mail@cai-lissone.it) <http://www.cai-lissone.it>

## Corso Alpinismo Invernale

**Periodo:** Dicembre 2023, Gennaio 2024

Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno già avuto un minimo di esperienza o vogliono approcciarsi per la prima volta a frequentare la montagna nel periodo invernale.

Verranno trasmesse nozioni base per muoversi con consapevolezza su terreno nevoso/misto facile.

Impareremo come legarci, come proteggerci, le tecniche di progressione con ramponi e piccozza su terreni ghiacciati e su misto facile.

Vedremo tanti piccoli accorgimenti per rendere più divertente e sicura la nostra avventura.

E' richiesto un allenamento minimo (800/1000mt. dislivello)





# Club Alpino Italiano

## Sezione di Lissone

Via Statuto, 12 20851 Lissone (MB)

tel 039 461770

e.mail [mail@cai-lissone.it](mailto:mail@cai-lissone.it) <http://www.cai-lissone.it>

### Materiale:

- Scarponi da alpinismo semi-ramponabili
- Caschetto
- Ramponi classici a punte piatte
- Picozza da alpinismo classico (manico dritto)
- 2 cordini in Kevlar uno da 2.50/3 mt., uno da 1.20 mt.
- 2 moschettoni a ghiera.
- Thermos
- 2 paia di guanti (uno leggero uno più pesante)
- Ghettoni
- Zaino da circa 30 lt.
- Torcia frontale

### Vestiario:

- Piumino,
- guscio tipo Goretex,
- Pile,
- Maglia termica,
- Pantaloni d'alpinismo,
- calzini caldi,
- berretto caldo,
- maglia di ricambio.

A richiesta possiamo noleggiare materiale tecnico (Ramponi, picozza).

**Partecipazione e costo:** Per aderire al corso è necessario iscriversi in sede nelle serate di martedì o venerdì dalle ore 21, essere tessarati o iscriversi al Club Alpino Italiano e versare la **quota di partecipazione di Euro 350/persona.**

**La Quota Comprende:** Organizzazione logistica, insegnamento e accompagnamento della Guida Alpina, assicurazione R.C., uso dei materiali comuni di sicurezza.

**La Quota non comprende:** trasferimenti, eventuale costo funivia ai piani di Bobbio, pasti, eventuali spese Guida sono da suddividere tra i partecipanti.

**Numero partecipanti:** minimo 3 persone

**Durata:** 3 giorni

**Dove:** Le 3 uscite si svolgeranno sulla Grigna settentrionale, Grigna meridionale, Zuccone Campelli, Orobie Bergamasche.

Le località possono variare in base alle condizioni climatiche e ambientali.