



Club Alpino Italiano

Sezione di Lissone

Via Statuto, 12 20851 Lissone (MB)

tel 039 461770

e.mail mail@cai-lissone.it <http://www.cai-lissone.it>

Corso Alpinismo Invernale tenuto da Guida Alpina

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 picozza 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)

Materiale:

- Scarponi da alpinismo semi-ramponabili
- Caschetto
- Ramponi classici a punte piatte
- Picozza da alpinismo classico (manico dritto)
- Thermos
- 2 paia di guanti (uno leggero uno più pesante)
- Ghettoni
- Zaino da circa 30 lt.
- Torcia frontale
-

Vestiaro: Piumino, guscio tipo Goretex, pile, maglia termica, pantaloni d'alpinismo, calzini caldi, berretto caldo, maglia di ricambio, oltre a:

- 2 cordini in Kevlar uno da 2.50/3 mt., uno da 1.20mt.
- 2 moschettoni a ghiera.

A richiesta possiamo noleggiare materiale tecnico (scarponi, ramponi, picozza).

La Quota d'iscrizione comprende: Organizzazione logistica, insegnamento e accompagnamento

della Guida Alpina, assicurazione R.C. e uso dei materiali comuni di sicurezza.

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

Numero partecipanti: minimo 3 persone

Durata: 3 giorni più una serata introduttiva

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.