



**Club Alpino Italiano
Sezione Vimercate**
Club Escursionisti Arcoresi
Sottosez. CAI Vimercate



1° Corso di Alpinismo Giovanile

con guida alpina

Ami l'escursionismo in montagna e vuoi provare ad abbandonare il sentiero e conquistare delle vette più sfidanti, accompagnato dalla professionalità e tutela di una guida alpina?

Il CAI Vimercate e il CEA Arcore da quest'anno affiancheranno al tradizionale Programma di Escursionismo Giovanile (precedentemente noto come Corso di Alpinismo Giovanile) il nuovo corso di Alpinismo Giovanile mirato all'avvicinamento dei giovani all'arrampicata, all'escursionismo su percorsi attrezzati e all'alpinismo in quota. Una guida alpina professionista sarà responsabile del coordinamento, conduzione e formazione delle ragazze e dei ragazzi e li porterà, con il supporto degli accompagnatori CAI, a scoprire una nuova dimensione dell'andare in montagna, apprendendo in tutta sicurezza le tecniche di progressione su terreni via via più impegnativi fino a giungere alla conquista di due vette in alta quota.

Il corso è mirato a giovani tra i 16 e 18 anni. La guida, in base ad una valutazione delle capacità fisiche e motorie del(la) ragazzo/a, potrà considerare delle eccezioni alla fascia di età. E' richiesta un'esperienza escursionistica di base.

Numero massimo di adesioni: 9 allievi

Iscrizioni: entro fine aprile presso CAI Vimercate e CEA Arcore. Segnalare preventivamente il proprio interesse e concordare l'incontro inviando una email a ag.vimercate.arcore@gmail.com. A causa del limitato numero di allievi che possiamo accettare, suggeriamo di provvedere all'iscrizione con sollecitudine.

Tessera CAI Giovani con validità per l'anno 2016 obbligatoria. L'adesione annuale al CAI, del costo di 20€ per nuovi soci e 16€ per i rinnovi, comprende le coperture assicurative richieste dall'attività alpinistica. E' richiesta la certificazione di idoneità medica per pratica sportiva non agonistica (in semplice copia).

Costi del corso: il CAI Vimercate e il CEA Arcore, in un'ottica di promozione dell'alpinismo giovanile, si faranno carico delle spese relative alla guida alpina e i trasporti per le quattro escursioni/ascensioni. Ai partecipanti è richiesta la copertura delle spese per

il pernottamento in mezza pensione presso i rifugi durante i quattro sabati di gita con prezzi variabili indicativamente tra i 40 e 55€ a notte in base alla destinazione selezionata. L'acquisto della dotazione individuale obbligatoria è a carico dei partecipanti.

Dotazione individuale obbligatoria (a norma): imbragatura, ramponi, pedule ramponabili e impermeabili adeguate a progressione su ghiacciaio, bastoncini, caschetto, lampada frontale, kit ferrata, ghette o pantalone tecnico equivalente, piccozza (possibile prestito gratuito della piccozza da parte del CAI). Si cercherà di concordare con un negozio specializzato della zona un acquisto a prezzo agevolato della dotazione mancante agli allievi. Si suggerisce di attendere le indicazioni della guida prima di provvedere all'acquisto del materiale. La guida valuterà l'adeguatezza e conformità dell'eventuale materiale già utilizzato dall'allievo.

PROGRAMMA 2016

ESCURSIONI / ASCENSIONI

Le destinazioni sono indicative e saranno confermate in base alle condizioni meteo e di percorribilità delle vie. Durante ogni escursione/ascensione si terranno lezioni tecniche sul campo.

21 e 22 maggio 2016	Progressione su sentiero attrezzato Pernottamento il sabato al Rifugio Bietti Buzzi e salita alla Grigna Settentrionale dalla ferrata del CAI Mandello - Gruppo delle Grigne
11 e 12 giugno 2016	Ascensione lungo una facile via normale su roccia Pizzo della Presolana (Prealpi Orobie) o Punta della Rossa (Alpi Pennine). Pernottamento il sabato in rifugio.
25 e 26 giugno 2016	Progressione con ramponi e ascensione a cima sopra i tremila metri Monte Leone (Alpi Pennine) o Monte Cevedale (Alpi Retiche). Pernottamento il sabato in rifugio.
9 e 10 luglio 2016	Conquista del primo "Quattromila" Capanna Margherita alla Punta Gnifetti (Monte Rosa) Pernottamento il sabato in rifugio.

INCONTRI E LEZIONI

Le date saranno concordate con i partecipanti nei prossimi mesi

Sede CAI Vimercate	Incontro di Presentazione
Sede CAI Vimercate e presso un parco urbano della zona	Due incontri pomeridiani di preparazione fisica e coesione del gruppo
Palestra di arrampicata del CAI presso il Centro Giovanile di Vimercate	Due lezioni serali Introduzione alle tecniche alpinistiche, uso della corda, tecniche di assicurazione, nodi