



CLUB ALPINO ITALIANO

Scuola Padana di Alpinismo e Scialpinismo

Sezioni di Cremona e Crema

Via Palestro, 32 – 26100 Cremona

Via Donati, 10 – 26013 Crema

www.scuolapadana.com Cremona 0372 422400 0 Crema 0373 203463 0 padana@cnsasa.it

PROGRAMMA STAGE ALTA MONTAGNA

OBIETTIVI: portare l'allievo ad essere autonomo nell'ambito di escursioni su pendii innevati e/o ghiacciati ed eventualmente su tratti di misto con difficoltà complessive non superiori a PD+/AD

Progressione individuale e in cordata, con e senza ramponi e una piccozza, su neve dura e su terreno ghiacciato.

Essere in grado di arrestare uno scivolamento individuale lungo un pendio ed eventualmente arrestare la caduta di un compagno di cordata.

Preparare e realizzare una salita di bassa difficoltà in ambiente innevato in modo autonomo; conoscere inoltre il materiale tecnico individuale necessario per tali salite.

ARGOMENTI SPECIFICI DA TRATTARE DURANTE LE ATTIVITA':

NODI

- Nodo delle guide (semplice, con frizione e con frizione infilato)
- Barcaiole
- ½ Barcaiole
- Doppio e Triplo inglese
- Machard bidirezionale
- Prusik
- Nodi a palla
- Cordino da ghiacciaio

MANOVRE DI CORDA

- Incordamento (conserva corta, media e lunga)
- Movimento della cordata con due o tre alpinisti
- Allestimento di sosta provvisoria e definitiva
- Recupero da crepaccio con mezzo poldo, poldo o vanzo

POSIZIONAMENTO PROTEZIONI

- utilizzo di fittoni e corpi morti
- sosta su picca
- posizionamento viti da ghiaccio



CLUB ALPINO ITALIANO

Scuola Padana di Alpinismo e Scialpinismo

Sezioni di Cremona e Crema

Via Palestro, 32 – 26100 Cremona

Via Donati, 10 – 26013 Crema

www.scuolapadana.com Cremona 0372 422400 0 Crema 0373 203463 0 padana@cnsasa.it

CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

- MARTEDI' 8 GIUGNO – ORE 20.30 presso la sede del CAI di Lodi: presentazione del corso
- DOMENICA 13 GIUGNO: uscita di una giornata – primi passi in ambiente alpino innevato. Conoscenza e uso del materiale individuale. Fondamenti della progressione individuale su neve. Uso della piccozza e dei ramponi. Incordamento e movimento della cordata: conserva corta/media/lunga. Nodi
- SABATO 10 – DOMENICA 11 LUGLIO: uscita di due giorni in ambiente di alta montagna. Ripasso dell'incordamento e del movimento della cordata. Ripasso dei fondamenti di progressione individuale. Lezione teorica nel corso dell'uscita: gli elementi necessari per pianificare un'uscita in montagna in sicurezza
- SABATO 24 – DOMENICA 25 LUGLIO: uscita di due giorni in ambiente di alta montagna. Ripasso della conserva corta. Allestimento di una sosta. Utilizzo degli ancoraggi. Fondamenti di autosoccorso della cordata (Accenni dell'uso dell'Artva).

DIRETTORE DEL CORSO: Marco Ceruti (Istruttore Regionale di Alpinismo)

VICE-DIRETTORE DEL CORSO: Francesco Lazzari (Istruttore Nazionale di Alpinismo)

QUOTA DI ISCRIZIONE: 100€

DOTAZIONE INDIVIDUALE:

- Scarponi da montagna ramponabili
- Ramponi da alpinismo (semi-automatici o automatici in base al tipo di scarponi)
- Piccozza classica da alpinismo
- Imbragatura bassa
- 2 moschettoni a ghiera tipo HMS
- 3 moschettoni a ghiera piccoli
- 1 cordino diametro 7mm lunghezza 3 mt
- 1 cordino kevlar 5mm lunghezza 3 mt
- 1 cordino kevlar 5 mm lunghezza 1,8 mt
- casco da alpinismo

Le destinazioni delle uscite verranno decise in base alle condizioni. Per i pernottamenti si farà riferimento ai rifugi secondo le modalità che saranno definite rispetto alle esigenze di prevenzione del rischio di contagio. Potrà essere presa in considerazione anche l'opzione del pernottamento in tenda per cui potrà essere necessario che gli iscritti recuperino un sacco pello/stuoia e, possibilità, avere la disponibilità di una tendina (tipo igloo).



CLUB ALPINO ITALIANO

Scuola Padana di Alpinismo e Scialpinismo

Sezioni di Cremona e Crema

Via Palestro, 32 – 26100 Cremona

Via Donati, 10 – 26013 Crema

www.scuolapadana.com Cremona 0372 422400 0 Crema 0373 203463 0 padana@cnsasa.it

Modalità di iscrizioni: le iscrizioni saranno possibili unicamente tramite mail, inviando il modulo di iscrizione a padana.scuola@gmail.com.

Le iscrizioni saranno possibili fino a giovedì 10 giugno 2021. Saranno ammessi fino ad un numero massimo di 12 allievi.

Ai fini della partecipazione al corso è necessario avere il certificato medico per attività sportiva. Il corso è rivolto anche a coloro che non hanno esperienza di attività in montagna, tuttavia è richiesta una buona condizione fisica: trattandosi di un corso breve le attività proposte potranno prevedere dislivelli anche superiori ai mille metri.