



CAI BOZZOLO
Scuola di Alpinismo
e SciAlpinismo
“Sesto Gnaccarini”



PROGRAMMA CORSI 2019



XXXIX CORSO DI SCI ALPINISMO (SA1)

Direttore: Ottorino Lazzarini (ISA)

Il corso si prefigge l'obiettivo di fornire, a coloro che intendono avvicinarsi alla montagna invernale con gli sci, le cognizioni tecnico-teoriche necessarie per saper valutare correttamente le salite/discese da effettuare e svolgere questa attività riducendo al minimo i rischi eventuali.

Per frequentare il corso con profitto è necessario il possesso di una buona tecnica di discesa in pista e una discreta preparazione fisica aerobica.

E' possibile partecipare al corso anche muniti di snowboard.

Età minima 15 anni.

Iscrizioni in sede CAI entro martedì 8 Gennaio 2019. *(verrà data precedenza a chi si pre-iscrive con l'apposito modulo compilabile dal sito CAI BOZZOLO nella sezione corsi, fino ad esaurimento posti; eventuali posti disponibili verranno assegnati ai non preiscritti mediante sorteggio).*

Costo: 130 Euro (100 Euro per gli studenti) comprensivo di Manuale di SciAlpinismo edito dal CAI, assicurazione infortuni, affitto dell'ARTVA (Apparecchio di Ricerca Travolti in Valanga), uso del materiale di gruppo. Sono escluse le spese per trasferimenti, alloggi ed altro.

Equipaggiamento individuale: sci con attacchi da sci-alpinismo, pelli di foca, zaino, scarponi da sci (meglio se da sci-alpinismo), racchette da sci, casco da sci alpinismo, occhiali, viveri e bevande calde.

La sezione dispone di alcune paia di sci con relative pelli di foca e di alcune paia di scarponi che possono essere noleggiati in ordine di richiesta.

Informazioni e Iscrizioni

Direttore: Ottorino Lazzarini (335 265221 - ottorino.lazzarini@arpafertilizzanti.com)

Vice-Direttore: Gianpaolo De Nicolò (338 8826585 - gianpaolo.denicolo@bu.fruendo.it)

Segretario: Renato Borghi (347 9172526 - renatoborghi@inwind.it)

Programma delle lezioni

Martedì 8 gennaio: Presentazione del corso, iscrizioni, materiali ed equipaggiamento

Giovedì 17 gennaio: Lezione Teorica su caratteristiche ed uso dell'artva

Domenica 20 gennaio: Lezione Pratica, movimenti di base, passi, progressione, ricerca con artva

Giovedì 24 gennaio: Lezione Teorica su neve e valanghe

Sabato 26 gennaio: Lezione Pratica su dinamica del gruppo, comportamento, progressione, considerazioni sul manto nevoso, ricerca con artva (notte in albergo o rifugio)

Domenica 27 gennaio: Lezione Pratica su progressione, ricerca con artva, tecnica di discesa

(Domenica 3 febbraio: data di riserva e/o opzionale)

Giovedì 14 febbraio: Lezione Teorica meteorologia e utilizzo del bollettino valanghe

Domenica 17 febbraio: Lezione Pratica su valutazioni meteo, scelta della traccia, ripasso movimenti e inversioni

Giovedì 28 febbraio: Lezione Teorica su orientamento e lettura della carta

Domenica 3 marzo: Lezione Pratica su lettura della carta, conduzione della gita e nozioni di topografia applicata

Giovedì 14 marzo: Lezione Teorica su autosoccorso e tecnica di scavo

Sabato 16 marzo: Lezione Pratica, approfondimento generale; la sera Lezione Teorica sulla Storia dello SciAlpinismo (notte in albergo o rifugio)

Domenica 17 marzo: Lezione Pratica, approfondimento generale

Note

- Le lezioni pratiche in ambiente saranno decise di volta in volta in base alle condizioni meteo e di stabilità della neve.
- Le lezioni teoriche del giovedì sera si terranno, salvo dove diversamente specificato, in sede CAI a Bozzolo alle ore 21:00.





XXIX CORSO DI ALPINISMO (A1)

Direttore: Alessio Monteverdi (INA)

Il corso si prefigge l'obiettivo di trasmettere agli allievi la passione per la montagna che è propria degli alpinisti, sia affrontando per gradi le difficoltà della roccia, della neve e del ghiaccio, sia imparando a conoscerne e rispettarne regole, rischi e bellezze. La didattica del corso sarà improntata soprattutto sul movimento in cordata in ragionevole sicurezza: gli allievi impareranno, poco alla volta, le tecniche basilari e le manovre corrette che permetteranno loro di frequentare poi in autonomia, con giusta serenità, tutti gli ambienti montani.

Iscrizioni in sede CAI entro Lunedì 2 Settembre 2018. Posti disponibili 20 (*verrà data precedenza a chi si pre-iscrive con l'apposito modulo compilabile dal sito CAI BOZZOLO nella sezione corsi, fino ad esaurimento posti; eventuali posti disponibili verranno assegnati ai non prescritti mediante sorteggio*).

Costo: 130 Euro (100 Euro per gli studenti) comprensivo di Manuale "Montagna da vivere" edito dal CAI, assicurazione infortuni, e utilizzo del materiale di gruppo. Sono escluse le spese per trasferimenti, alloggi ed altro.

Equipaggiamento individuale: zaino, scarponi, imbracatura, casco, 4 moschettoni a base larga, discensore, 2 cordini, fettuccia (120 cm), set da ferrata, ramponi e piccozza. La sezione mette a disposizione degli allievi che ne fossero sprovvisti il materiale richiesto (l'affitto del materiale è incluso nell'iscrizione).

Informazioni e Iscrizioni

Direttore: Alessio Monteverdi (329 7461718 - alessio.monteverdi81@gmail.com)

Vice-Direttore: Marco Gnaccarini (3396267363 - gnaccarini.marco@gmail.com)

Segretario: Barbara Moreschi (3490579588- baby03_m@libero.it)

Programma delle lezioni

Lunedì 2 Settembre: Presentazione del corso, Ordinamento del CAI, Presentazione della Scuola e Materiali

Giovedì 5 Settembre: Topografia e Orientamento

Sabato 7 e Domenica 8 Settembre: Uscita pratica in ambiente su percorso con via ferrata (*pernotto in rifugio*)

Giovedì 12 Settembre: Meteorologia, Nivologia e Valanghe

Giovedì 19 Settembre: Morfologia dei ghiacciai – Tecniche di attraversamento di un ghiacciaio

Sabato 21 e Domenica 22 Settembre: Uscita pratica in ambiente di alta montagna (*pernotto in rifugio*)

Giovedì 26 Settembre: Geologia

Giovedì 3 Ottobre: Catena di Assicurazione

Sabato 5 Ottobre: Virle – Tecnica di Roccia (*solo pomeriggio e rientro a casa*)

Domenica 6 Ottobre: Monte Castello di Gaino – Tecnica di Roccia

Giovedì 10 Ottobre: Pronto Soccorso

Sabato 12 Ottobre: Virle – Discesa in corda doppia (*solo pomeriggio e rientro a casa*)

Domenica 13 Ottobre: Placche di Baone, Arco – Tecnica di Roccia e Discesa in corda doppia

Giovedì 17 Ottobre: Preparazione di una salita

Giovedì 24 Ottobre: Storia dell'Alpinismo e conclusione del corso

Domenica 27 Ottobre: Monte Castello di Gaino – Tecnica di progressione in conserva

Giovedì 31 Ottobre: Cena di fine corso

Note: Le lezioni teoriche del giovedì sera si terranno in sede CAI a Bozzolo alle ore 21:00.



NOTE INFORMATIVE VALIDE PER TUTTI I CORSI

La scuola di Alpinismo e Scialpinismo “Sesto Gnaccarini” opera nell’ambito del Club Alpino Italiano ed è controllata dalle Commissioni Nazionale e Regionale Lombarda delle Scuole di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera.

Gli istruttori della Scuola “Sesto Gnaccarini” sono tutti alpinisti e scialpinisti titolati o qualificati dal CAI e operano in forma assolutamente volontaristica, in ottemperanza alla legge 689, non percependo alcuna retribuzione per le attività svolte durante il corso.

I corsi della Scuola “Sesto Gnaccarini” sono da considerarsi a tutti gli effetti attività sportive “amatoriali”. Svolgendosi in ambienti aperti di falesia o di montagna, tali attività possono presentare, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere consapevoli.

Durante la presentazione di ogni corso verranno ampiamente illustrate sia le caratteristiche dell’attività in oggetto, sia l’eventuale grado di rischio ad essa connesso.

Per essere ammessi ai corsi è necessario essere in regola con l’iscrizione al CAI per l’anno 2019. Pur non essendo obbligatoria la presentazione di un certificato medico, si consiglia un’accurata serie di approfondimenti medici in modo da escludere la presenza di eventuali problemi fisici che potrebbero creare difficoltà all’allievo stesso e agli organizzatori.

La tessera del CAI, valida dal 1 gennaio a 31 dicembre di ogni anno costa 43€ per i Soci Ordinari, 16€ per i Soci Giovani (nati dal 2002 in poi), 22€ per i Soci Juniores (nati tra il 1994 e il 2001) e 22€ per i Soci Familiari (residenti con un Ordinario in regola col tesseramento); chi si iscrive per la prima volta ha un supplemento di 5€ dovuto al costo della tessera; per associarsi al CAI Bozzolo basta presentarsi in sede con una fototessera. La sede CAI di Bozzolo si trova in via Matteotti n.1 ed è aperta tutti i giovedì dalle ore 21:00.

Le iscrizioni ai corsi sono aperte a tutti i soci che abbiano compiuto il 15° anno di età, previa compilazione e sottoscrizione di un’apposita domanda e consegna di una fototessera; i minori di anni 18 devono presentare la domanda di iscrizione firmata da un genitore o da chi ne fa le veci.

I direttori di ogni corso si riservano di accettare o meno le iscrizioni degli allievi che non ritenessero idonei; si riservano inoltre, di poter escludere dalle lezioni in qualsiasi momento gli allievi che non ritenessero sufficientemente preparati o indisciplinati; la direzione dei corsi si riserva anche di apportare modifiche al calendario dei corsi o ai luoghi di destinazione per cause di forze maggiori.

Alla fine del corso, ad ogni allievo che abbia partecipato ad almeno la metà delle lezioni pratiche e di quelle teoriche, verrà consegnato un attestato di frequenza.

ORGANICO ISTRUTTORI

Direttore della Scuola: Gnaccarini Marco (INA-INAL)

1. Adorni Andrea (AIS)
2. Alberici Lorenzo (IS)
3. Azzoni Matteo (IS)
4. Beduschi Alessandro (IS)
5. Beduschi Davide (IS)
6. Beduschi Simone (IS)
7. Belfanti Massimo (ISA)
8. Beluffi Eugenio (ISA)
9. Mohsen Ben Ameer (AIS)
10. Bina Aldo (IS)
11. Borghi Renato (IS)
12. Braga Aristide (AIS)
13. Cabianca Luca (AIS)
14. Cecchin Leonardo (IS)
15. Chiribella Gianmaria (IS)
16. Crotti Enzo (ISA)
17. Dallolio Guido (IS)
18. De Nicolò Gianpaolo (ISA)
19. Faimani Giovanni (IS)
20. Fantini Paolo (IS)
21. Ferrarini Luigi (ISA)
22. Giatti Gianfredo (IS)
23. Gnaccarini Marco (INA-INAL)
24. Grezzi Roberto (IS)
25. Lazzarini Ottorino (ISA)
26. Legnani Simone (IS)
27. Leonardi Giuliano (IA)
28. Leonardi Giuseppe (IA-ISA)
29. Luppi Mario (IA)
30. Maccagnola Alberto (IS)
31. Maffezzoni Marco (IS)
32. Mantovani Giambattista (IS)
33. Monfrini Elia (IS)
34. Monteverdi Alessio (INA)
35. Moreschi Barbara (IS)
36. Morone Mariangela (IS)
37. Orlandi Gianni (ISA)
38. Padova Chiara (AIS)
39. Palmarini Daniela (IS)
40. Pascon Alessia (IAL)
41. Patander Pierluigi (ISA)
42. Peschiera Michele (IS)
43. Piacca Marco (IS)
44. Ravanelli Ivan (INSA)
45. Ravanelli Luigi (INSA)
46. Riva Massimo (IS)
47. Riviaccio Fabio (IS)
48. Rizzardelli Daniele (AIS)
49. Rubes Nicola (IS)
50. Ruzzenenti Barbara (IS)
51. Sarzi Amadè Matteo (AIS)
52. Sisti Angelo (AIS)
53. Sodero Saverio (IS)
54. Stringhini Antonio (IS)
55. Tanadini Valentino (IS)
56. Visieri Enzo (IS)
57. Ziglioli Massimiliano (ISA)

LEGENDA DEGLI ACRONIMI

CAAI: Club Alpino Accademico Italiano

INA: Istruttore Nazionale di Alpinismo

INSA: Istruttore Nazionale di sci Alpinismo

INAL: Istruttore Nazionale di Arrampicata Libera

IA: Istruttore di Alpinismo

ISA: Istruttore di Sci Alpinismo

IAL: Istruttore di Arrampicata Libera

IS: Istruttore Sezionale

AIS: Aspirante Istruttore Sezionale



XXXII CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE

Direttore: Walter Brambilla (ANAG)

Il corso è basato su una serie di attività escursionistiche e culturali rivolte ai ragazzi dai 8 ai 15 anni, con lo scopo di avvicinare i giovani alla montagna, far conoscere e rispettare l'ambiente, garantire una formazione tecnica di base e offrire opportunità educative e di socializzazione e crescita umana.

Presentazione del Corso: Sabato 16 febbraio 2019, ore 21:00

Iscrizioni: in sede CAI entro **Giovedì 16 Maggio**

Il corso è limitato a 30 ragazzi che saranno accettati in ordine di iscrizione.

Costo: 200 € comprensivi di materiale didattico, una maglietta di alpinismo giovanile, un paio di calze tecniche, assicurazione, uso del materiale alpinistico di proprietà della sezione, spese di viaggio e del soggiorno a Misurina di fine giugno (2° fratello/sorella: 170 €).

Informazioni e iscrizioni:

Borghesi Lino 0376 605269; **Ferrari Mauro** 328 4684062 - frmr@libero.it

Rasi Roberta 337 431715 - roberta.rasi@tin.it

Programma delle uscite

Domenica 14 aprile: FAMILY DAY

Prealpi Bresciane: Casto, Parco delle fucine

Sabato 18 maggio: Palestra di Isola Dovarese,

Primi approcci alla roccia

Da domenica 23 a venerdì 28 giugno:

Accantonamento a Misurina.

Uscite facoltative

Sabato 8 e domenica 9 settembre:

Attendamento Regionale



INFORMAZIONI SU ABBIGLIAMENTO E VIVANDE

Per affrontare i viaggi in macchina o in autobus, portare gomme, braccialetti contro il mal d'auto. Portare **comunque** in tasca due sacchetti medi per alimenti. Portare **lo zaino di scuola** con spallacci imbottiti e regolati corti (**NO** borse a tracolla o zaino monospalla).

Abbigliamento: scarponcini con suola in gomma in rilievo; calzettoni pesanti; pantaloni lunghi leggeri; maglietta intima a maniche corte di tessuto tecnico antisudore oppure di lana (escludere il cotone perché si bagna e resta bagnato e freddo a lungo); camicia o felpa leggera; felpa in pile; giacca a vento leggera (**NO** K-Way); cappellino, cuffia che copra le orecchie, guanti; 2 magliette intime a maniche corte di ricambio e un **piccolo** asciugamano; felpa, pantaloni, maglietta intima, calze e scarpe di ricambio; ombrellino (**piccolo!**); 2 o 3 pacchetti di fazzoletti di carta.

Alimenti: evitare snack o merendine a elevato contenuto di sale come patatine o simili, pop-corn, arachidi salate, ecc.; portare 2-3 panini con salumi o formaggio; 2 pacchetti piccoli di biscotti o simili per gli spuntini; 1 mela.

Bevande: evitare di portare bibite gassate (Coca-Cola, aranciate e simili); evitare gli integratori salini (tipo Gatorade o Isostad); ideale e da preferire è l'**acqua naturale** in bottigliette da 0,5 litri (portare 3-4 bottigliette nello zaino).

Evitare altro materiale, capi d'abbigliamento, alimenti o bevande non indicati nella presente nota. I ragazzi non vanno sovraccaricati per non essere costretti a portare zaini pesanti per lungo tempo.

ATTENZIONE!! Controllare bene le cuciture degli spallacci dello zaino. **Controllare attentamente** che gli scarponi **non abbiano rotture anche piccole o suole scollate anche di poco** e **CHE NON SIANO CORTE** (fra l'alluce e la punta della calzatura deve esserci almeno 1 cm di spazio).

Organico Accompagnatori

Brambilla Walter ANAG

Borghesi Lino AAG

Ferrari Mauro AAG

Rasi Roberta AAG

Vagliani Cristian AAG

Gobbi Mauro ASAG

Maccarini Giancarlo ASAG

Volpi Patrizia ASAG

Collaboratori:

Paraluppi Anna Maria ONC

Asinari Simona

Cappellini Attilio

Castagna Rina

Cremaschini Elisa

Locatelli Alfio

Putignano Concetta

Rasi Fabiola

Lombardi Paola

LEGENDA DEGLI ACRONIMI

ANAG *Accompagnatore Nazionale di Alpinismo Giovanile*

AAG *Accompagnatore di Alpinismo Giovanile*

ONC *Operatore Naturalistico e Culturale*

ASAG *Accompagnatore Sezionale di Alpinismo Giovanile*



Parc de l'Estivade
Masse-Peque
Rijuan Mayo A. 30m

Parc de l'Estivade
Masse-Peque
Rijuan Mayo A. 30m

Parc de l'Estivade
Masse-Peque
Rijuan Mayo A. 30m



Bozzolo (MN), Via Matteotti, 1

www.caibozzolo.it - info@caibozzolo.it

www.facebook.com/caibozzolo

Apertura: Tutti i giovedì dalle ore 21:00

