



# Club Alpino Italiano Sezioni di

Monza Vimercate Brugherio Bellusco



## **CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO**

**10 lezioni teoriche e 7 uscite in montagna per migliorare le proprie conoscenze**

**e per affrontare la montagna in modo consapevole e più sicuro.**

### **Presentazione**

**a Vimercate, presso la sede del CAI**

**mercoledì 26 febbraio 2014 ore 21**

Siamo ormai giunti al Settimo Corso di Escursionismo Avanzato e dopo aver tirato le fila degli ottimi risultati ottenuti, sia in termini di allievi che in termini di escursioni relativamente ai corsi precedenti, abbiamo progettato questo nuovo corso, con nuove mete e nuovi stimoli, sia per noi accompagnatori che per i futuri allievi.

Il corso nasce dalla collaborazione di quattro sezioni del CAI (**Brugherio - Monza - Vimercate - Bellusco**) e si avvale per la parte pratica della competenza di 6 istruttori titolati CAI e di 1 aiuto istruttore.

Le lezioni teoriche del corso di quest'anno (previste 10 lezioni) riguarderanno i molteplici aspetti legati alla frequentazione della montagna: la cartografia e l'orientamento, la meteorologia, la geografia e la geologia, la flora e la fauna, l'ambiente montano e la cultura dell'andare in montagna, la sentieristica, l'organizzazione di una escursione, l'alimentazione, la preparazione fisica e il movimento, l'equipaggiamento e i materiali specifici per l'escursionismo, l'uso dell'attrezzatura da ferrata e i nodi, la sicurezza in montagna e gli elementi di primo soccorso e, non ultimo, l'incontro con un alpinista, per prendere conoscenza delle difficoltà di organizzazione di una spedizione.

Le uscite pratiche (7 uscite, di cui 1 di 3 giorni) non saranno solo dedicate all'escursione vera e propria, ma comprenderanno anche l'individuazione delle situazioni geologiche e ambientali del percorso, il riconoscimento di piante e fiori, e comprenderanno anche esercitazioni cartografiche e di orientamento.

Per i più temerari questo tipo di corso includerà anche le uscite su Sentieri Attrezzati e Vie Ferrate, che aggiungeranno quel po' di pepe a chi per ora si è mosso solo con le proprie gambe. Queste uscite saranno precedute da serate teoriche dedicate all'uso dei materiali da ferrata e all'acquisizione di semplici tecniche di assicurazione in parete e di progressione sulle vie artificiali.

Lo scopo finale del corso è di dare a tutti, sia ai neofiti che ai già "esperti", le competenze e le conoscenze necessarie per poter affrontare la montagna in sicurezza, in modo da poter godere delle sue, a volte faticose, bellezze.

## Calendario delle 7 uscite in montagna:

- 29 Marzo - sabato: MONTE BARRO (LC)
- 13 Aprile - domenica: MONTE SAN MARTINO (LC): sentieri attrezzati TECETT e PIZZETTI
- 11 Maggio - domenica: PUNTA MARTIN (GE – Liguria)
- 24 Maggio - sabato: Ferrata CIMA CAPI – Riva del Garda (TN)
- 07 Giugno – sabato: Ferrata MINONZIO – Piani di Bobbio (LC)
- 22 Giugno - domenica: CIMA LAURASCA (Val Vigezzo/Val Grande - Verbania)
- 4-5 Ottobre escursioni in alta Valtellina/Valdidentro/Bormio
- sabato: 04.10: BIVACCO CANTONI E BIVACCO FERRARIO
- domenica 05.10: MONTE DELLE SCALE
- 12 Ottobre -domenica: PROPOSTA CORSIISTI

## Calendario delle 12 lezioni teoriche

Tenute a rotazione nelle sedi di Monza, Brugherio e Vimercate, nella giornata di mercoledì, dalle ore 21 alle 23.00, da fine marzo e fine giugno più due serate conclusive ad ottobre (incontro con gli alpinisti e consegna degli attestati). Nelle lezioni teoriche è inclusa anche una uscita su “terreno” di orientamento, con esercitazioni presso il Parco di Monza nella mattinata di sabato.

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 24/03/14 a Brugherio | Ambiente montano - Flora e fauna  |
| 02/04/14 a Vimercate | Alimentazione e preparazione fisica - Equipaggiamento e materiali 1       |
| 09/04/14 a Monza     | Equipaggiamento e materiali 2 - Organizzazione escursione                 |
| 16/04/14 a Vimercate | Elementi di primo soccorso - Soccorso Alpino                              |
| 14/05/14 a Brugherio | Geografia e geologia - Organizzazione CAI                                 |
| 21/05/14 a Monza     | Catene sicurezza e nodi   |
| 04/06/14 a Monza     | Orientamento  |
| 07/06/14 (sabato)    | Orientamento <b>uscita pratica di orientamento al Parco di Monza</b>      |
| 18/06/14 a Vimercate | Gestione rischio - Cenni di meteorologia                                  |
| 25/06/14 a Brugherio | Meteorologia  |
| 18/06/14 a Vimercate | Gestione rischio - Cenni di meteorologia                                  |
| 25/06/14 a Brugherio | Meteorologia  |
| 24/09/14 a Brugherio | Incontro con gli alpinisti  |
| 09/10/14 a Monza     | Consegna attestati Presso la Biblioteca Civica Via Reginaldo Giuliani 1/a |

- |                                |               |                       |
|--------------------------------|---------------|-----------------------|
| <b>Lezioni Teoriche presso</b> | CAI VIMERCATE | Via Terraggio Pace, 7 |
|                                | CAI MONZA     | Via Cederna, 19       |
|                                | CAI BRUGHERIO | Viale Brianza 66      |



Si tratta di un programma molto ricco in termini di uscite che, come ogni anno, viene studiato in modo da approcciarsi alla montagna in relazione alle stagioni e alle quote raggiunte, visitando una molteplicità di ambienti.

Iniziamo con le prime uscite primaverili, in ambienti di quota relativamente bassa: quella al **Monte Barro/Lecco**, un'uscita specifica di carattere naturalistico, con riconoscimento di piante e fiori; quella, sempre sopra Lecco, lungo i facili **Sentieri Attrezzati dei Tecetti e dei Pizzetti presso il Monte San Martino/Lecco**, per impratichirsi con la montagna "ferrata"; quella in Liguria, alla **Punta Martin**, cima non banale nell'immediato entroterra di Genova, abbinata all'uscita sezionale del CAI Brugherio; e infine quella a Riva del Garda, con la facile e panoramica **ferrata della Cima Capi**, un entusiasmante itinerario con vista sul Lago di Garda, dove avremo anche modo di percorrere i vecchi camminamenti, le fortificazioni e tunnel costruiti durante la Prima Guerra Mondiale; si passa poi a quote più elevate e ad ambienti più severi, come per l'uscita alla **ferrata Minonzio**, allo Zuccone Campelli/Piani di Bobbio, e per la **Cima Laurasca** in Val Grande.

E per concludere in bellezza, anche quest'anno, verrà organizzato un fine settimana, a inizi ottobre, con escursioni "EE" (da Escursionisti *ormai* Esperti!!!) nell'alta Valtellina, in ambienti di alta quota (giro sotto la **Cima Piazzini - dal Bivacco Cantoni al Bivacco Ferrario** - e salita alla **Monte delle Scale**).

Ma il Corso di Escursionismo CAI non è solo lezioni o uscite pratiche sul terreno. E' anche questo. Ma non solo questo.

Perché dietro qualsiasi lezione, dietro qualsiasi escursione – camminata o ferrata a dir si voglia, e indipendentemente dal loro grado di difficoltà – ci sono emozioni, sensazioni, percezioni, che si cerca di trasmettere, di far scorgere e di far "vivere" ai corsisti. Il corso diventa allora un modo per far conoscere e trasmettere i valori e la cultura dell'alpinismo, oltre che l'importanza della sicurezza nella frequentazione della montagna.

Crediamo che quello che la montagna insegna sia il rispetto: di sé, degli altri e della natura, ovvero dell'ambiente naturale intatto che ci circonda. Siamo certi che questo rispetto per l'ambiente, e il suo mantenimento per le generazioni future, porterà sempre più amanti alla montagna di quanti ne porti una frequentazione senza alcun criterio.

E poi crediamo che in montagna si impari anche a vivere: si impara a capire cos'è l'essenziale, ci si misura con se stessi e con la sobrietà delle cose veramente utili e necessarie. Si impara ad accettare. E si impara a ringraziare, sempre e comunque, nonostante la fatica e nonostante le eventuali rinunce.

Questo è lo spirito che ha animato e anima noi "accompagnatori" del Corso di Escursionismo Avanzato CAI. E ciò che cerchiamo di fare è di trasmettere non solo nozioni ma anche approcci più profondi, più "interiori" nell'andare in montagna. La *Montagna*, intesa come tutte le montagne, ci parla, ci dice cose di sé e ci rivela cose di noi stessi; la nostra ambizione col corso è anche quella di riuscire a far scoprire e "sentire" a ciascuno degli iscritti al corso le parole che la *Montagna* ha in serbo per ciascuno di loro e gli dedica.

## Staff Tecnico

**Bonalumi Chiara** – CAI Brugherio - AE (Accompagnatore Escursionismo) Lombardia

**Bonalumi Maurizio** – CAI Brugherio – AAG (Accompagnatore Alpinismo Giovanile) Lombardia

**Casati Gianni** – CAI Monza – AE (Accompagnatore Escursionismo) Lombardia

**Cirese Ludovico** – CAI Monza – ASAG (Accompagnatore Sezionale di Alpinismo Giovanile) e ONC (Operatore Naturalistico e Culturale) CAI Monza

**Crippa Rinaldo** – CAI Monza

**Ronchi Giorgio** – CAI Bellusco – AE (Accompagnatore Escursionismo) Lombardia

**Tresoldi Federico** – CAI Vimercate – AE (Accompagnatore Escursionismo) Lombardia

# ISCRIZIONI

a partire da mercoledì 26 Febbraio 2014

Presso

**CAI VIMERCATE - Via Terraggio Pace, 7**

**Tel. 039 6854119**

**aperta Mercoledì e Venerdì dalle 21.00 alle 23.00**

**Venerdì dalle 10.00 alle 12.00**

**CAI MONZA - Via Cederna, 19**

**Tel. 039 2840806**

**aperta Martedì e Venerdì dalle 21.15 alle 22.30**

**CAI BRUGHERIO - Viale Brianza 66**

**Tel. 039 878599**

**aperta Martedì e Venerdì dalle 21.00 alle 23.00**

**Costo del corso euro 90,00**

**(escluse uscite pratiche)**

**Per informazioni [corsoescursionismo@gmail.com](mailto:corsoescursionismo@gmail.com)**

**oppure 339 8966940 ore serali**