

3° CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

Corso di avvicinamento all'escursionismo con ambiti di tipo Turistico (T) ed Escursionistico (E)

Il corso è rivolto a chi ama la natura e vuole imparare ad organizzare in autonomia un'escursione in montagna, in maniera corretta e in piena sicurezza. Oltre a chi desidera aggiornare le proprie conoscenze e vivere un'esperienza di gruppo nel puro spirito del CAI.

Il corso prevede 8 lezioni teoriche per ben 16 ore in sede CAI il venerdì alle ore 21.15 più 5 uscite in ambiente la domenica con una notte in rifugio. Iscrizioni in sede dal 9 gennaio - Presentazione del corso venerdì 23 febbraio.

Direttore: Andrea Colombo (A.E. - E.A.I. - E.E.A.)
Vice Direttore: Roberto Gallani (A.E.)

Modalità d'iscrizione:

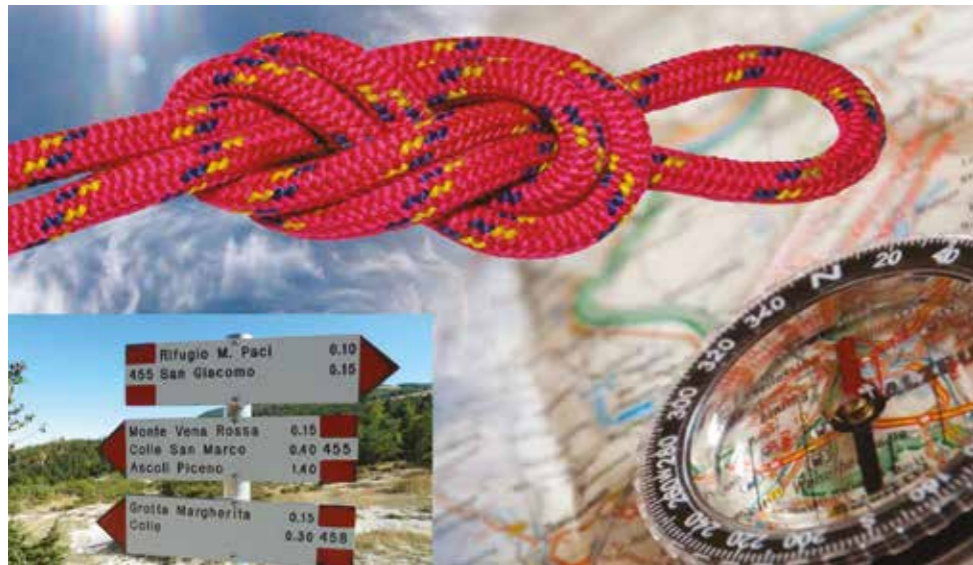
Secondo il Regolamento dei corsi, redatto dalla Commissione Centrale per l'Escursionismo (CCE), sono ammessi al corso allievi d'ambo i sessi che siano in regola col tesseramento al CAI, e che abbiano compiuto il 18 anno di età.

La domanda d'iscrizione deve essere presentata in sede su apposito modulo, correlata di versamento della quota di partecipazione al corso e certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica (**obbligatorio e da presentare, in ogni caso, entro la prima uscita del corso**). I partecipanti sono coperti da polizza di assicurazione infortuni, RC e soccorso alpino, per tutta la durata del corso, secondo il programma. La quota d'iscrizione comprende: partecipazione al corso; manuale tecnico del CAI; dispense varie; attestato; sono escluse le spese di trasporto e quota rifugio.

Note:

Le lezioni sono tenute da Accompagnatori sezionali, e/o esperti esterni. Le lezioni prevedono l'uso di slide e filmati, la discussione del tema proposto ed esercizi pratici in sede e durante le uscite in ambiente.

Per motivi logistici o di sicurezza le lezioni teoriche e pratiche possono subire variazioni a discrezione della Direzione del corso e saranno in ogni caso tempestivamente comunicate.



IL TESTA GRIGIA E LA SUA CAMPANA



Settembre 1978 - la posa della Campana

Furono prese in esame diverse vette, "troppo difficile, troppo facile, non c'è panorama, ...", finché infine fu scelta la Testa Grigia, una delle vette più panoramiche delle Alpi: montagna solitaria e rocciosa, da dove è possibile con lo sguardo abbracciare tutte le montagne della Val D'Aosta, e spingersi fino alla piramide isolata del Monviso e ai ghiacciai delle Alpi centrali.

Si affrettarono i preparativi prima del periodo estivo, sacrificando molto tempo libero, venne quindi preparato un bozzetto con il trepiedi che avrebbe dovuto sostenere la campana, vennero scelti i materiali tenendo conto della loro robustezza ma anche del loro peso, in quanto si sarebbero dovuti portare a spalla per oltre 1600 metri.

La costruzione richiese impegno per alcune settimane, ma alla fine l'opera fu ultimata in tempo per la posa, prima della fine del periodo estivo.

Dopo le necessarie autorizzazioni, nel mese di settembre 1978, una "numerosa" spedizione costituita dai due Luigi, da Sandro, Erminio, Giovanni, Silvio, Ambrogio, Angelo, Germana, Mario, Antonio e Virginia, si mise in cammino: la campana e tutto il materiale necessario venne portato a spalla da Champoluc fino alla cima della Testa Grigia, la "mega-borraccia" da 25 litri piena d'acqua (anziché del solito vino per le scampagnate) rischiò più di una volta di fermarsi prima della cima, ma alla fine anche l'acqua arrivò sulla vetta e con l'aiuto di un piccolo fornello da idraulico, la campana venne fissata sulla vetta dove ancora oggi fa sentire il suo suono.

Tratto dal libro: RICORDI - 80 anni di Montagna a Parabiago



2018 - la Campana oggi

Erano passati solamente tre anni dalla fondazione dell'allora sottosezione del CAI Parabiago e serviva qualcosa da erigere a simbolo della sottosezione: nei primi mesi del 1978 venne quindi convocato il Consiglio Direttivo con l'intesa di trovare questo simbolo. Ci voleva una grande idea, qualcosa di diverso dalla solita croce, ma comunque semplice, finché infine venne in mente a qualcuno che oltre a vedersi si facesse sentire, che nelle "giornate limpide con un po' di vento portasse la sua voce nelle valli": una campana; una campana sormontata da un aquila con le ali spiegate pronta a prendere il volo per altre cime e con ai piedi una cassetta che custodisse il libro vetta.

Ora che il simbolo era stato scelto doveva essere scelta la cima: la vetta.

Una montagna dalla cui vetta lo sguardo potesse arrivare quasi all'infinito, una montagna non troppo facile ma neppure troppo difficile.



CLUB ALPINO ITALIANO - Sezione di Parabiago

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2018



SEDE: Via E. De Amicis, 3
Apertura: Martedì e Venerdì Ore 21.15-23.00
PALESTRA DI ARRAMPICATA: Via Giovanni XXIII, 21
Apertura: Martedì e Giovedì Ore 21.00-23.00
e-mail: parabiago@cai.it - www.cai-parabiago.it

40°
1978
2018
sul
TESTA GRIGIA

3° CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

LEZIONI TEORICHE

Venerdì 23 Febbraio, 1a lezione

Benvenuto ai partecipanti e presentazione del corso.

Struttura del CAI

Cenni sulla storia, sullo Statuto e sul Regolamento Generale. Le Sezioni, le Scuole, i Soci.

Equipaggiamento e materiali

Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo. Indumenti ed attrezzature.

Venerdì 2 Marzo, 2a lezione

Sentieristica

La rete sentieristica italiana - Classificazione dei tipi di sentiero. Simboli e segnaletica dei sentieri.

Alimentazione, preparazione fisica e movimento

Alimentazione - prima e durante l'escursione. Attività motoria e allenamento. Movimenti base in salita, discesa, traversi - Uso dei bastoncini

Venerdì 9 Marzo, 3a lezione

Gestione e riduzione del rischio

Definizione e differenza fra pericoli oggettivi e rischi. Comportamenti e reazioni dell'escursionista.

Cenni di meteorologia

Interpretazione e limiti di un bollettino meteorologico. Pericoli connessi e influenza del meteo sull'escursione.

Venerdì 16 Marzo, 4a lezione

Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna

Lettura del paesaggio e protezione dell'ambiente montano. Cultura del territorio e delle tradizioni montane. Cenni sul nuovo Bidecalogo.

Flora - Fauna - Geologia

Principali tipologie di flora e fauna presente nei vari ambienti montani/alpini. Cenni di geologia.

Venerdì 6 Aprile, 5a lezione

Cartografia e orientamento 1

Tipi di carte e scale. Lettura della carta topografica e punti cardinali. I segni convenzionali e le curve di livello.

La bussola e l'altimetro: caratteristiche e funzionamento

Concetto di azimut - Orientamento e navigazione. Come individuare la propria posizione ed altri esercizi.

Venerdì 13 Aprile, 6a lezione

Cartografia e orientamento 2

Esercizi pratici con cartine e uso strumenti schizzo di rotta - cenni sul GPS.

Venerdì 20 Aprile, 7a lezione

Elementi di primo soccorso

I traumi più comuni in montagna. Patologie da caldo, da freddo, da quota. Borsa di Primo Soccorso.

Venerdì 4 Maggio, 8a lezione

Organizzazione di un'escursione

Scala delle difficoltà, dislivello, tempi di percorrenza. Scelta dell'itinerario attraverso, guide, relazioni, etc.

Soccorso Alpino

CNSAS: organizzazione e modalità di chiamata (112). Come comunicare la propria posizione e la gestione dell'attesa.

Venerdì 11 Maggio, lezione recupero

Eventuale lezione di recupero e/o ripasso

Venerdì 18 Maggio, Chiusura corso

Consegna attestati e brindisi finale

LEZIONI PRATICHE

Domenica 4 Marzo - 1a Uscita

Abbigliamento, utilizzo materiali e movimento

CAMPO DEI FIORI - SACRO MONTE (VA)
Escursione su sentiero di difficoltà T/E

Domenica 18 Marzo - 2a Uscita

Lettura del paesaggio, flora, fauna,

geologia, tutela dell'ambiente

RISERVA NATURALE VALSOLDA (CO)
Escursione su sentiero di difficoltà E

Domenica 15 Aprile - 3a Uscita

Orientamento e cartografia

COSTA MUANDA - OROPA (BI)
Escursione su sentiero di difficoltà T/E

Sabato 12 / Domenica 13 MAGGIO - 4a + 5a Uscita

Organizzazione di un'escursione - Meteo

Gestione emergenze + Uscita di fine corso

TORGNON - VALTOURNENCHE (AO)
Escursione su sentiero di difficoltà E/EE

PROGRAMMA - ATTIVITÀ - SERATE

Venerdì 12 Gennaio

"Sicuri sulla Neve" - Serata teorica - sede CAI
Neve e Ciaspole - ARTVA - Pala - Sonda

Domenica 14 Gennaio

"Sicuri sulla Neve" - Uscita pratica - loc. da definire
Neve e Ciaspole - Autosoccorso in Valanga

Domenica 28 Gennaio

Capanna Grossalp e dintorni

EAI - Bosco Gurin (Svizzera) - disl. 600m

Sabato/Domenica 10/11 Febbraio

Ciaspolata Notturna al Rifugio Bonatti e Val Ferret

EAI - Courmayeur (AO) - disl. 500m e 700m

Domenica 25 Febbraio

La Cialma - Locana

EAI - Valle dell'Orco (TO) - disl. 790m

Domenica 11 Marzo

Cresta di Piancaforma - Rifugio Brioschi

EAI/F - Esino Lario (LC) - disl. 1000m

Venerdì 23 Marzo

"ASSEMBLEA SEZIONALE DEI SOCI"

Domenica 25 Marzo

Parco delle Marmitte dei Giganti

T - Valchiavenna (SO) - disl. 150m

Domenica 8 Aprile

Recco - Madonna di Caravaggio - Camogli

T/E - FOTOESCURSIONE - Liguria - disl. 600m

Giovedì 19 Aprile

"Il Sentiero Verticale"

Ferrate: Tecnica - Equipaggiamento e Materiali

Domenica 22 Aprile

"Il Sentiero Verticale"

EEA - Progressione su sentieri attrezzati e via ferrata

da Venerdì 4 a Venerdì 11 Maggio

Trekking sull'isola di CRETA

Domenica 6 Maggio

Santuario di San Besso

E - Val Soana (TO) - disl. 670m

Giovedì 17 Maggio

"Il Sentiero Verticale"

Arrampicata/Ferrata: Catena di sicurezza e Nodi

Domenica 20 Maggio

"Il Sentiero Verticale" - Ferrata Impegnativa
EEA - Progressione e manovre di corda

Giovedì 24 Maggio

"Il Sentiero Verticale"

Allenamento e Attività Motoria di base

Sabato/Domenica 2/3 Giugno

"Il Sentiero Verticale"

E/EEA - Escursioni/Ferrate/Arrampicata... per tutti!

Domenica 17 Giugno

Lago Panelatte - Arvogno

E - Val Vigezzo (VB) - disl. 860m

Sabato/Domenica 30 Giugno - 1° luglio

Pizzo Diavolo di Tenda - Rifugio Calvi

E/EE/F - Valle Brembana (BG) - disl. 780m + 900m

Sabato/Domenica 14/15 Luglio

"I Sentieri della Memoria" - CARÈ ALTO

EE/AD - Valle di Borzago (TN) - disl. 1200m + 1000m

da Domenica 19 a Giovedì 23 Agosto

Trekking in Dolomiti: Pelmo e Civetta

Domenica 9 Settembre

Croce Carrel - Rifugio Duca degli Abruzzi

E - Cervina - Valtourneche (AO) - disl. 900m

Sabato/Domenica 22/23 Settembre

40° ANNIVERSARIO - "LA CAMPANA" sul TESTA GRIGIA

E/EE - Champoluc - Val d'Ayas (AO) - disl. Telecabina + 1315m

Domenica 14 Ottobre

CASTAGNATA - FOLIAGE - PRANZO SOCIALE

T - TEGLIO - Valtellina (SO) - disl. 200m

Domenica 28 Ottobre

Rifugio OMIO - Val Masino

E - Bagni di Masino (SO) - disl. 928m

Domenica 18 Novembre

Escursione Intersezionale/CAI Inveruno

E - Val Mastallone (VC) - disl. 800m

Domenica 3 Dicembre

Rifugio Piana del Ponte - Oasi Zegna

E - Alta Val Sessera (BI) - disl. 600m

ATTIVITÀ GRUPPO SENIORES



Mercoledì 10 Gennaio

Passo dei Campelli e Monte Campioncino

EAI - Val di Scalve (BG) - disl. 850m

Mercoledì 24 Gennaio

Vermigelhutte

EAI - Andermatt (Svizzera) - disl. 620m

Mercoledì 7 Febbraio

Croce di Fana

EAI - Quart (AO) - disl. 800m

Mercoledì 21 Febbraio

Lago di Dres

EAI - Ceresole Reale (TO) - disl. 560m

da Martedì 6 a Giovedì 8 Marzo

Alta Badia

EAI - Rina - San Vigilio di Marebbe (BZ)

Mercoledì 21 Marzo

Cicloescursione

Mercoledì 4 Aprile

Traversata Albenga - Laigueglia

E - Riviera di Ponente (SV) - disl. 700m

Mercoledì 18 Aprile

Monte Gifarco

E - Val d'Aveto (GE) - disl. 730m

Mercoledì 9 Maggio

Monte Breda e Forte di Cima Ora

E - Lago d'Idro (BS) - disl. 900m

Mercoledì 13 Giugno

Pizzo Bombogn

EE - Valle Maggia (Svizzera) - disl. 1000m

Mercoledì 27 Giugno

Pizzo Tantanè

EE - Valtourneche (AO) - disl. 1100m

da Martedì 3 a Giovedì 5 Luglio

zona monumentale di Punta Serauta

EE - Marmolada (BL) - **"I Sentieri della Memoria"**

da Lunedì 16 a Sabato 21 Luglio

Trekking Alto Cuneese

Mercoledì 5 Settembre

Raduno Nazionale Seniores

Monte Grappa - Piccole Dolomiti

Da Martedì 11 a Giovedì 13 Settembre

Tre Passi: Gavia, Stelvio e Bernina

Mercoledì 26 Settembre

Giro dei tre colli

EE - Colle Gran San Bernardo (AO) - disl. 950m

Mercoledì 10 Ottobre

Ciam del Prete

E - Valli di Lanzo (TO) - disl. 990m

Mercoledì 24 Ottobre

Pizzo Pianchè e Matro

E - Val Leventina (Svizzera) - disl. 845m

Mercoledì 7 Novembre

Anello del Monte Campagano

E - Val Seriana (BG) - disl. 970m

Mercoledì 21 Novembre

Monte Ebro e Monte Chiappo

E - Val Borbera (AL) - disl. 800m

Mercoledì 5 Dicembre

Periplo di Montisola

T - Lago d'Iseo (BS) - disl. 400m

Mercoledì 19 Dicembre

escursione con panettonata in rifugio

LEGENDA

T	= Turistico
E	= Escursionistico
EE	= Escursionisti Esperti
EEA	= Escursionisti Esperti Attrezzati
EAI	= Escursione Ambiente Innevato
F	= Facile (Alpinistica)
AD	= Abbastanza Difficile (Alpinistica)