

CORSO DI ALPINISMO BASE 2025



SEZIONE DI MONDOVI'

IN COLLABORAZIONE
CON:



SERGIO ROSSI
LUCA AVAGNINA

SEI APPASSIONATO
DI MONTAGNA E
VUOI IMPARARE LE
BASI DELL'ALPINISMO?
QUESTO È IL CORSO
PERFETTO PER TE!

Il corso è rivolto a chi si avvicina all'alpinismo per la prima volta, ma anche a chi vuole migliorare la propria tecnica o perfezionare l'utilizzo di attrezzatura e manovre di corda sia su roccia che su neve e ghiaccio.

Dove si svolge: il corso si dividerà in lezioni teoriche, che si svolgeranno presso la sede CAI di Mondovì, e pratiche. Per le uscite in ambiente si spazierà dalle falesie del Monregalese alle vette delle nostre valli, fino agli ambienti di alta montagna.

Quali argomenti si tratteranno: l'obiettivo principale del corso è quello di rendere i partecipanti autonomi nella preparazione e nella gestione di una salita sui principali terreni alpinistici. Si parlerà quindi di nodi, legature e manovre di corda, si proveranno diversi tipi di progressione in base a difficoltà ed ambiente, si imparerà a riconoscere ed affrontare eventuali pericoli e soprattutto si proverà la conduzione della cordata.

Periodo: il corso si tiene tra maggio e giugno. Le lezioni teoriche si svolgeranno in orario serale mentre quelle pratiche nei week end e indicativamente occuperanno tutta la giornata.

Requisiti: per la partecipazione al corso è necessaria l'iscrizione al CAI per l'anno 2025 in corso di validità ed un certificato medico per attività non agonistiche.

Sono inoltre necessari un minimo allenamento fisico e la partecipazione regolare alle lezioni sia teoriche che pratiche.

Non è necessaria esperienza pregressa di arrampicata.





È richiesta un'attrezzatura personale minima obbligatoria, ma se qualcuno ne fosse in parte sprovvisto non si preoccupi, potrà essere fornita dall'organizzazione.

Costo: il costo per l'iscrizione è di 250,00 € a partecipante. Non sono incluse spese per spostamenti e pernotti.

Età minima: 18 anni.

Informazioni: Per chi volesse qualche informazione in più o avesse qualche dubbio basterà contattare telefonicamente o via Whatsapp uno dei recapiti indicati o mandare una mail a alpinismo.caimondovi@gmail.com

Daniele: 333/9259777

Beatrice: 346/2275164

Andrea: 338/7650661

Iscrizioni: Le pre-iscrizioni al corso si aprono **lunedì 24/03/2025** alle **ore 21:00** con la seguente modalità:

- Inviare un messaggio Whatsapp o SMS al numero 3339259777 con scritto:
 - Corso di Alpinismo 2025
 - Nome e cognome del partecipante
 - Indirizzo e-mail

Verrete in seguito ricontattati dall'organizzazione che fornirà i dettagli necessari per versare la caparra confirmatoria e formalizzare l'iscrizione.

Nel caso il numero di domande di ammissione dovesse superare quello dei posti disponibili farà fede l'ora di ricezione del messaggio.

[Scarica il regolamento](#)

Calendario lezioni

Martedì 06/05/2025 – Lezione teorica

Sabato 10/05/2025 – Lezione pratica

Venerdì 16/05/2025 – Lezione teorica

Sabato e domenica 17 e 18/05/2025 – Lezione pratica

Venerdì 30/05/2025 – Lezione teorica

Domenica 01/06/2025 – Lezione pratica

Venerdì 13/06/2025 – Lezione teorica

Domenica 15/06/2025 – Lezione pratica

Giovedì 19/06/2025 – Lezione teorica

Sabato e domenica 21 e 22/06/2025 – Lezione pratica