



# CAICALCO

## Calco Mountain Academy

Vista la positiva esperienza dello scorso anno, Il Club Alpino di Calco ripropone anche per il 2023 la Calco Mountain Academy, una serie di corsi di alpinismo per soci CAI.

La Calco Mountain Academy nasce nel 2021 per dare risposte concrete a chi dell'andare in montagna ne fa pratica assidua, vuole raggiungere livelli più alti attraverso la conoscenza dei propri limiti.

La C.M.A. intende raggiungere questi obiettivi attraverso la consapevolezza e l'apprendimento delle manovre di sicurezza indispensabili per ogni disciplina.

La C.M.A. si svolge in diversi moduli in base alla disciplina scelta:

- modulo ghiaccio tecnico
- modulo sci alpinismo
- modulo alta montagna - alpinismo invernale
- modulo arrampicata sportiva
- modulo arrampicata via lunghe - multipitch

*I moduli si possono quindi frequentare separatamente.*

### **A chi si rivolge:**

la Calco Mountain Academy si rivolge a tutti, e più in particolare ai soci "Ordinari Juniores", fascia di età questa che da sempre cerca qualcosa di diverso, di più stimolante, e che per tali motivi si rischia di perdere.

### **Scopi e obiettivi:**

1. La Sicurezza in primo piano: attraverso l'Academy, il/la giovane apprende le tecniche e le nozioni utili e indispensabili per affrontare in modo consapevole e sicuro ogni tipo di terreno.
2. Socialità: imparare a interagire fisicamente con i propri compagni/e, abituarsi a lavorare in gruppo come opportunità di crescita e di stimolo, "dove sono carente posso imparare da altri".
3. Fiducia: capire che dare fiducia non è follia ma vitale, in queste attività avere fiducia del o della proprio/a compagno/a è fondamentale

4. Conoscere la montagna 360°: affrontare l'ambiente montano in tutte le sue vesti in particolare in quelle più severe e spettacolari
5. Far acquisire capacità che permettono di affrontare "problemi" alpinistici senza particolari difficoltà, stando sempre sotto la soglia di sicurezza.
6. Far apprendere i propri limiti.
7. Rendere la sezione più dinamica.
8. Garantire un continuo cambio generazionale.
9. Offrire un servizio di qualità in ottemperanza al punto uno Art. 1 – Costituzione e finalità - dello statuto generale del Club Alpino Italiano.

- **Attività**

- alpinismo invernale
- alpinismo in alta quota
- sci alpinismo
- arrampicata su roccia
- serata motivazionale
- approfondimento materiali

- **Docenti - istruttori**

- guide alpine del gruppo "Oltre la Verticale"
- psicologo
- docente CAI per la parte teorica

### **Programma uscite:**

- Domenica 12 Febbraio - campo A.R.T.VA. - conoscenza ambiente nevoso
- Sabato 25 Febbraio - uscita alpinismo invernale
- Domenica 12 Marzo - uscita alpinismo invernale
- Sabato 18 Marzo - uscita scialpinismo
- Domenica 26 Marzo - uscita scialpinismo
- Sabato 22 Aprile - uscita arrampicata in falesia
- Domenica 7 Maggio - uscita arrampicata in falesia
- Sabato 20 Maggio - uscita con manovre di corda e arrampicata
- Domenica 4 Giugno - uscita con manovre di corda e arrampicata
- Domenica 14 Gennaio 2024 - uscita ghiaccio tecnico
- Sabato 27 Gennaio 2024 - uscita ghiaccio tecnico

*Le date possono subire variazioni in base alle condizioni meteorologiche*

### **Programma serate teoriche:**

- Giovedì 9 Febbraio - A.R.T.VA. pala e sonda
- Giovedì 23 Febbraio Mindfulness
- Giovedì 9 Marzo Mindfulness
- Giovedì 23 Marzo Mindfulness
- Giovedì 6 Aprile Mindfulness
- Giovedì 20 Aprile - equipaggiamento e attrezzatura per l'arrampicata sportiva e trad.

#### Coperture assicurative

- assicurazione CAI
- assicurazione UGIM

#### Costo Modulo singolo a persona

- Modulo Ghiaccio Tecnico (minimo 4 - max 5 persone a guida)
- Modulo Sci Alpinismo (minimo 4 - max 5 persone a guida)
- Modulo Alta Montagna - Alpinismo invernale (minimo 4 - max 5 pers. a guida)
- Modulo Arrampicata (minimo 4 a guida)
- Modulo Arrampicata in via - multipitch (minimo 2 - max 3 persone a guida)
- Serate Mind Fullness (minimo 4 persone)

#### La quota non comprende:

- pranzi e spostamenti della guida
- attrezzatura personale (scarponi alpinismo, scarpette arrampicata, sci alpinismo-possibile il noleggio, imbragatura, casco).

#### Per info e adesioni:

scrivere alle mail [sherpa@sherpaonline.it](mailto:sherpa@sherpaonline.it) e in cc a [calco@cai.it](mailto:calco@cai.it)  
oppure presentarsi in sede al martedì o venerdì sera

