



Cari alpinisti,

grazie dell'interesse dimostrato per la formazione da monitore G+S Alpinismo.

Di seguito trovate alcune informazioni importanti da tenere presenti prima dell'iscrizione al **corso monitori**.

Prerequisiti per l'iscrizione al corso

- almeno due anni di esperienza nella disciplina sportiva «alpinismo»;
- almeno **10 escursioni alpine**, meglio se alcune svolte sotto la propria responsabilità (come verifica allegare il formulario «Autocertificazione delle gite» debitamente compilato sul retro);
- Passo sicuro con **ramponi e piccozza** in terreno alpino.
- **Arrampicare in modo indipendente** in palestra di roccia e su vie a più tiri (livello da primo con le pedule 5a, con gli scarponi 4a).
- essere in grado di utilizzare gli **attrezzi d'orientamento** (cartina 1:25 000, bussola, altimetro);
- conoscenze di base sui promemoria «**Tecnica alpina**»;
- **condizione fisica** sufficiente ad affrontare una salita di 1200 metri di dislivello in ca. tre ore;
- **Età minima**: 17 anni compiuti nell'anno civile in cui si frequenta il corso.

Test d'entrata / Compito di preparazione

Il primo giorno si svolge un test d'entrata. I risultati del test d'entrata sono parte integrante della valutazione globale del corso monitori. Saranno verificati i seguenti punti

- **Arrampicata**: applicazione corretta della catena della sicurezza* (Incordarsi, sicurezza con il mezzo barcaiolo, controllo del partner), livello secondo i prerequisiti.
- **Conoscenza dei nodi****: Incordarsi con il nodo a otto, mezzo barcaiolo, barcaiolo, prusik, pescatore, incordarsi a metà corda, accorciamento di corda.
- **Fare manovra****: Variante universale secondo il promemoria G+S Tecnica alpina.
- **Calarsi****: Installare le corde e il discensore correttamente per calarsi.
- **Orientamento**: determinazione della posizione sulla carta, coordinate, azimut***

* = secondo promemoria «Arrampicare in Sicurezza- indoor», ** = secondo promemoria G+S «Tecnica alpina»,
*** = secondo promemoria G+S «Orientamento»

Alla pagina www.sac-cas.ch/js-vorbereitung (tedesco) o www.sac-cas.ch/js-preparation (francese) troverai utili tutorial e consigli per la preparazione del corso G+S e del test d'ingresso.

Se hai domande o dubbi, nel tuo club ci saranno sicuramente persone che saranno felici di aiutarti nella preparazione e di consigliarti con competenza.

Inoltre, su www.gioventuesport.ch > Discipline sportive > Alpinismo > Documenti (in basso!) troverai tutte le più importanti guide G+S per l'alpinismo. Il manuale del CAS « Sport di montagna in estate » contiene anche tutti gli standard di sicurezza comuni.

Procedura d'iscrizione al corso

1. Prendere contatto con il coach G+S del proprio club (sezione CAS/org. giovanile, Amici della natura, scuola ecc.).
2. Compilare l'autocertificazione delle gite sul retro.
3. Insieme al proprio coach G+S, inviare l'iscrizione compreso l'autocertificazione delle gite all'organizzatore del corso che si intende frequentare (visualizzabile nel piano dei corsi G+S).



ALPINISMO

Questa prova deve essere allegata all'iscrizione al corso monitori (procedura più semplice: inviare direttamente per e-mail all'organizzatore del corso indicato nel piano).

Cognome e nome candidato:

Numero G+S:

Cognome e nome del coach G+S che iscrive il candidato:

Cognome e nome della guida alpina, del capo dell'organizzazione giovanile o di un'altra persona qualificata che possa confermare che il candidato adempie al profilo dei requisiti descritto sulla pagina frontale:

Data del corso:

Numero del corso:

Negli ultimi due anni ho effettuato le seguenti gite (secondo i requisiti della pagina frontale)

	Data	Area/cima	Percorso/difficoltà	Escursione guidata in autonomia
Classica alta montagna				
Classica alta montagna				
Classica alta montagna				
Classica alta montagna				
Classica alta montagna				
Classica alta montagna				
Arrampicata alpina				
Arrampicata alpina				
Arrampicata alpina				
Libero				

Osservazioni (p. es. altre formazioni frequentate nell'ambito dello sport di montagna):

Data, firma: