

Informazioni di dettaglio sul curriculum escursionistico

Note alla stesura del curriculum

Il candidato dovrà cercare di dare un ordine logico al curriculum elencando le ascensioni secondo un criterio da lui scelto. Il criterio potrà seguire la logica della territorialità, dell'ordine cronologico, del dislivello, dell'impegno fisico, della bellezza o altro a sua libera scelta.

Il curriculum dovrà contenere il nome della escursione effettuata indicando il nome del monte, del colle, del rifugio o comunque della località raggiunta aggiungendo in modo sintetico l'indicazione del percorso effettuato. Tra parentesi indicare il gruppo montuoso o la zona o la valle a cui la località appartiene per una più facile localizzazione.

Esempio: “Grigna settentrionale dal rifugio Pialeral (Prealpi Lombarde)” oppure “ Normale alla Grigna settentrionale dal Colle di Balisio (Gruppo delle Grigne)” .

E' discrezione del candidato aggiungere tutte le indicazioni per arricchire e valorizzare il curriculum: dislivelli, quote altimetriche, ore impiegate, data di effettuazione della gita, soli o in gruppo, interessi naturalistici, ambientali, storici, culturali osservati o osservabili durante il percorso e/o in zona escursione.

Devono essere elencate minimo n° 20 escursioni delle quali almeno n° 15 con un dislivello minimo di 1500 metri. Un percorso di più giorni consecutivi è considerato come n°1 escursione.

Il curriculum viene valutato in base alla quantità, alla qualità e alla territorialità (50 % sul territorio regionale – 50% distribuito su più zone montane dell'arco alpino) delle escursioni effettuate; inoltre maggiori indicazioni verranno date dal candidato maggiori saranno gli elementi di valutazione a disposizione della commissione.

Nel curriculum è bene segnalare particolari attività svolte dal candidato in montagna a livello sportivo e/o a livello volontaristico, dilettantistico, professionale oltre a un breve curriculum scolastico e/o lavorativo. Segnalare anche eventuali esperienze escursionistiche extraeuropee.

Esempio di Curriculum escursionistico

Frequento la montagna da 10 anni, ho iniziato con alcuni amici che mi hanno convinto a fare un corso di introduzione all'alpinismo.

Nel curriculum sono elencate le escursione degli ultimi quattro anni da me effettuate. Alcune hanno una piccola componente alpinistica (brevi passaggi di primo e secondo grado e a volte l'uso di piccozza e ramponi nella parte finale) anche se l'arrampicata non è ciò che mi spinge alla montagna ma bensì il mio interesse è legato all'aspetto contemplativo e mi piace camminare anche per intere giornate su sentieri.

Lombardia

Escursioni giornaliere in ogni periodo dell'anno e per più sentieri nella zona del Triangolo Lariano (Corni di Canzo, Moregallo, Bollettone, S. Primo) e del lecchese (Resegone, S.Martino, Grigne, Sentiero del Viandante)

Grigna Settentrionale da Mandello (Prealpi lombarde)

Pizzo della Presolana Occidentale (Val Seriana)

Monte Alben (Val Brembana)

Pizzo Arera dal rif. Alpe Corte (Orobie)

Rif. Coca – lago di Coca – rif. Curò (Orobie)

Monte Legnone con partenza da Colico (Orobie)
Pizzo dei Tre Signori dalla Val Varrone (Orobie)
Pizzo Bello dalle Baite Vignone (Bassa Valtellina)
Pizzo Redorta per il rifugio Mambretti (Orobie)
Pizzo Rodes per il Rifugio Donati (Orobie)
Cima di Lemma (Orobie)
Pizzo Meriggio (Orobie)
Pizzo Galleggione da Savogno (Spluga)
Pizzo Ferrè (Spluga)
Cima di Barna (Spluga)
Pizzo Stella per il rifugio Chiavenna (Spluga)
Pizzo Scalino (Val Malenco)
Rif. Porro – Lago Pirola (Val Malenco)
Novate Mezzola – Codera – S. Giorgio – Rif. Volta - Passo Primalpia – Cataeggio
Rif. Omio – rif. Gianetti – rif. Allievi (parte sentiero Roma) (Masino)
Pizzo Cengalo per la via normale (Masino)
Rifugio Sciora – rif. Sass Furà (Bondasca Ch)
Rif. Albigna – passo Casnile – Rif. Del Forno – Maloja (Engadina)
Val Roseg – Cap. Coaz – Fuorcla Surlej (Engadina)
Pizzo di Gino dal Rif. Sommafiume (Mesolcina)
Livo – rif. Como – passo dell’Orso (Mesolcina)
Val Bodengo - forcellino del Notar (Mesolcina)
Monte Vioz dal rif. Mantova (Ortles – Cevedale)
Monte Cevedale dal rif. Casati (Ortles – Cevedale)
Traversata Solda – Trafoi (Ortles – Cevedale)
Monte Confinale da S. Caterina (Ortles – Cevedale)
Monte Colombè (Val Camonica)
Monte Pagano (Val Camonica)

Alpi Occidentali

Parco Argentera
Rocciamelone dal rif. Ca’ d’Asti (Val di Susa)
Monte Colmet dal lago di Arpy (La Thuile)
Grand Tournalin da Cheneil (Valtournenche)
Testa Grigia da Champoluc (Val d’Ayas)
Gran Paradiso dal rif. V.Emanuele (Valsavarenche)

Alpi Orientali

Monte Baldo da Prada (Lago di Garda)
Cima Tosa per la via normale (Brenta)
Sasso Piatto – Via normale (Gruppo Sassolungo)
Giro del Catinaccio d’Antermoia dall’Alpe di Siusi / Passo Principe /Campitello

Altre zone

Pizzo Uccello dal Rif. Donegani (Alpi Apuane)
Corno Grande al Gran Sasso
Vulcano Stromboli
Monte Etna – vetta sud

Alte vie di più giorni

* Mondadizza – Passo di Dombastone – rif. Occhi – Cima di Savoretta – Plaghera – Bocca di Profa
– Fumero – Mondadizza

* Alta via della Valmalenco

* Alta via numero 1 delle Dolomiti

* Grande traversata della Corsica

Trekking extraeuropei

- Campo base Everest e Kala Patar in Nepal
- Perù : Camino Inca da Cuzco a Machu Picchu