



CORSO D'ALPINISMO AR1 2019

Corso di livello avanzato che in ragione delle caratteristiche ambientali e delle difficoltà tecniche affrontate, è riservato ai soci dotati di competenze alpinistiche di base e di una buona condizione fisica. In via preferenziale, ma non esclusiva, si rivolge quindi a coloro che hanno già frequentato un corso di arrampicata libera o di alpinismo erogato da scuole del CAI o da Guide Alpine. I non soci possono presentare domanda di ammissione fatta salva l'adesione al sodalizio per il completamento dell'iscrizione.

DOMANDA DI AMMISSIONE

Si effettua con il modulo scaricabile dai siti www.caisesto.it e www.caipistoia.org, da inviare, entro il 13 marzo 2018 compilato e firmato, alla mail vero.masoni@cnsasa.it, a cui seguirà entro 2/3 giorni mail di risposta. Per ogni chiarimento contattare il Direttore del corso

IA David Migliacci - 3389910580 - migliaccidavid@gmail.com.

COSTO DEL CORSO: 280 EURO (sono escluse le spese di viaggio, pernottamento, attrezzatura alpinistica personale, iscrizione CAI) - **Numero di allievi: minimo 8 max 12**

Gli ammessi al corso a seguito di valutazione della Direzione, dovranno completare l'iscrizione con l'invio di certificato medico d'idoneità all'attività fisica non agonistica, con il pagamento della quota d'iscrizione e la firma del consenso informato, entro la prima uscita pratica.

ATTREZZATURA PERSONALE (Si consiglia di attendere la prima lezione del corso per acquisti): imbrago basso, casco, scarpette per arrampicata, due moschettoni D con ghiera e uno tipo HMS, discensore (piastrina GiGi o tuber), Anello di fettuccia precucita 120 cm, cordino in kevlar aperto 110/120 cm, zaino max 25/30 litri, pedule per avvicinamento.

PROGRAMMA

lez. 1 19 marzo	<ul style="list-style-type: none">• presentazione del corso e consegna manuali• descrizione materiali, attrezzatura e abbigliamento• alpinismo: pericoli oggettivi e soggettivi
lez. 2 21 marzo	<ul style="list-style-type: none">• nodi: presentazione e prova pratica di esecuzione• principi della catena di sicurezza

lez. 3 28 marzo	<ul style="list-style-type: none">• corde• soste• freni ancoraggi
31 marzo	FALESIA Vecchiano o zona Casoli <ul style="list-style-type: none">• tecnica di arrampicata: elementi base metodo caruso• progressione cordata• calata in corda doppia
lez. 4 2 aprile	serata dedicata alle domande degli allievi con ripasso di quanto già illustrato
6 aprile	PROCINTO arrampicata su vie classiche; prove di risalita della corda
lez. 5 10 aprile	<ul style="list-style-type: none">• richiesta di soccorso ed elementi di primo soccorso• autosoccorso della cordata: descrizione delle principale manovre
14 aprile	FALESIA MONSUMMANO <ul style="list-style-type: none">• prove di trattenuta• calata compagno, paranco semplice• cenni alla progressione in conserva
lez. 6 9 maggio	<ul style="list-style-type: none">• scala delle difficoltà• relazioni - bibliografia - letteratura
12 maggio	CORCHIA o TORRE FRANCESCA Arrampicata su vie classiche utilizzo di martello e chiodi
lez. 7 23 maggio	<ul style="list-style-type: none">• meteorologia cartografia orientamento• organizzazione di una salita
25 maggio	PIZZO D'UCCELLO arrampicata su vie classiche
lez. 8 12 giugno	storia ed etica dell'alpinismo struttura e finalità del Club Alpino Italiano
15 e 16 giugno	uscita finale: dolomiti gruppo Roda di Vael oppure Gran Sasso