



CORSO D'ALPINISMO AR1 2020

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 10 marzo 2020 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 Paolo Politi - 3342927858 - paoloplt1947@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), spezzone di corda dinamica m 3,5, cordino in kevlar aperto 110/120 cm. zaino max 25/30 litri, pedule per avvicinamento.

PROGRAMMA

lez. 1 17 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 19 marzo	<ul style="list-style-type: none"> nodi: presentazione e prova pratica di esecuzione principi della catena di sicurezza
lez. 3 24 marzo	<ul style="list-style-type: none"> corde soste freni ancoraggi
29 marzo	<p>Placche di ANTONA</p> <ul style="list-style-type: none"> tecnica di arrampicata: elementi base metodo caruso progressione cordata calata in corda doppia
lez. 4 31 marzo	serata dedicata alle domande degli allievi con ripasso di quanto già illustrato
5 aprile	<p>PROCINTO</p> <p>arrampicata su vie classiche; prove di risalita della corda</p>
lez. 5 7 aprile	<ul style="list-style-type: none"> richiesta di soccorso ed elementi di primo soccorso autosoccorso della cordata: descrizione delle principale manovre
19 aprile	<p>FALESIA MONSUMMANO</p> <ul style="list-style-type: none"> prove di trattenuta calata compagno, paranco semplice cenni alla progressione in conserva
lez. 6 5 maggio	<ul style="list-style-type: none"> scala delle difficoltà relazioni - bibliografia - letteratura
10 maggio	<p>CORCHIA o TORRE FRANCESCA</p> <p>Arrampicata su vie classiche utilizzo di martello e chiodi</p>
lez. 7 19 maggio	<ul style="list-style-type: none"> meteorologia cartografia orientamento organizzazione di una salita
24 maggio	<p>PIZZO D'UCCELLO</p> <p>arrampicata su vie classiche</p>
lez. 8 9 giugno	storia ed etica dell'alpinismo struttura e finalità del Club Alpino Italiano
13 e 14 giugno	uscita finale: Dolomiti o Gran Sasso