



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

FONDATA NEL 1888



CORSO DI ALPINISMO DI BASE A. 1

Cari soci, dopo due anni che abbiamo portato avanti con successo altrettanti Corsi di Roccia, ora è il momento di effettuare uno di Alpinismo configurato come A.1. E' questo un tipico corso che è generalmente molto richiesto da un po' tutti i soci, da quelli "principianti" a quelli più esperti che magari svolgono da tempo attività in montagna con gite impegnative sia in estate che in inverno, ma che vogliono migliorare il loro bagaglio culturale, tecnico, pratico in tutta sicurezza e scioltezza. Sono convinto che numerosi parteciperete con successo e volontà a questa nuova esperienza, ricca di contenuti e di gratificazioni. Avrete anche modo di conoscere e frequentare il mondo CAI nei suoi molteplici aspetti ed inoltre farete la conoscenza di tanti soci simpatici, estroversi e dinamici con cui condividere piacevoli e gratificanti momenti di grande divertimento e di serio impegno.

Di seguito il programma del corso:

Parte Teorica (c/o Sede Sociale ore 21,15)

- Giovedì 27 settembre: Presentazione del corso c/o la Sede Sociale alle ore 21,15
- Giovedì 4 ottobre: Abbigliamento e materiali parte roccia. Nodi.
- Venerdì 12 ottobre: Progressione della cordata su roccia, forza di arresto e fattore di caduta.
- Venerdì 19 ottobre: Topografia ed Orientamento
- Venerdì 26 ottobre: Medicina e pronto soccorso. Soccorso Alpino e suo intervento

- Venerdì 8 febbraio 2008: Abbigliamento e materiali parte ghiaccio
- Venerdì 15 febbraio: Progressione della cordata su ghiaccio
- Giovedì 28 febbraio: Preparazione di una salita. Pericoli oggettivi e soggettivi

Parte Pratica (roccia)

- Sabato 29 settembre: Posizione base e fondamenti d'arrampicata.
Palestra di roccia di Monsummano –Cava Grigia –
- Sabato 6 ottobre: Palestra dell'Angelone (Prealpi lombarde). Arrampicata in falesia
- Domenica 7 ottobre: Cresta Segantini in Grignetta. (Prealpi lombarde). Arrampicata in ambiente
- Domenica 21 ottobre: Tecnica di discesa in corda doppia, risalita su corda. Crestina dei Bimbi al Procinto
- Domenica 28 ottobre: Cresta del Contrario e Cavallo (in alternativa cresta Nord Pania Secca)

Parte Pratica (ghiaccio)

- Domenica 17 febbraio 2008: Progressione individuale su ghiaccio, autoarresto, gestione delle soste al Rifugio Rossi alla Pania
- Sabato 1 marzo 2008: Salita invernale in ambiente Monte Giovo in Appennino (canale del Triangolo)
- Domenica 2 marzo 2008: Salita dei canali (centrale e/o di sinistra) del M. Giovo



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

FONDATA NEL 1888



I luoghi e le uscite pratiche potranno subire cambiamenti a causa delle condizioni meteo, o per altre cause tecniche non dipendenti dalla volontà del Direttore del corso.

Il corso è riservato ai soci CAI. Il numero massimo dei partecipanti è di 12 allievi, quello minimo di 6. L'età minima dei partecipanti è di 16 anni, ed i minori di anni 18 devono essere muniti di autorizzazione dei genitori. La quota di partecipazione è da versare all'atto dell'iscrizione al corso e comprende l'assicurazione infortuni, il materiale didattico e l'utilizzo del materiale tecnico (corda, imbracatura, casco, ramponi e piccozza). Sono altresì escluse le spese di vitto, trasporti e pernottamenti in rifugi. E' fatto obbligo agli allievi di presentare alla prima lezione teorica un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

Gli allievi dovranno inoltre munirsi di materiale tecnico che verrà dettagliato alla prima lezione teorica.

Le domande di iscrizione saranno accettate nell'ordine di presentazione, ed il Direttore del corso ha la facoltà di escludere chi non fosse ritenuto idoneo, e/o di variare in parte o in tutto i programmi del corso qualora lo ritenga opportuno per la sicurezza o il migliore svolgimento dello stesso.

Per ogni altro chiarimento rivolgersi alla segreteria della sezione in orari di apertura: lunedì e venerdì dalle ore 18,00 alle ore 19,30 e il mercoledì dalle ore 21,00 alle ore 22,30 oppure contattare direttamente il Direttore del corso Roberto Galletti al numero 335 7785750.