



**CLUB ALPINO ITALIANO**

**SEZIONE DI LIVORNO**

FONDATA NEL 1888



La sezione del Cai di Livorno e la scuola di Alpinismo Alpi Apuane del Cai di Pisa effettuano il

## **51° CORSO DI ROCCIA AR. 1**

con l'obiettivo di insegnare in ratica le principali manovre e le operazioni necessarie per effettuare salite alpinistiche in sicurezza.

### **Calendario:**

#### **Prima parte: Autunno 2008**

#### **LEZIONI TEORICHE**

#### **LEZIONI PRATICHE**

**Giovedì 25 settembre:** inaugurazione del Corso. Materiali ed equipaggiamento, principali nodi.

**Sabato 27 settembre:** palestra di Vecchiano: tecnica individuale – principi dell'equilibrio -soste e manovre di corda.

**Giovedì 2 ottobre:** fattore di caduta e forza di arresto; il movimento in arrampicata (Metodo Caruso) visione filmato.

**Domenica 5 ottobre:** palestra di S. Anna di Stazzema: gestione della cordata, salite varie.

**Giovedì 9 ottobre:** progressione della cordata. Catena di assicurazione. Pericoli oggettivi e preparazione della salita.

**Sabato 11 e domenica 12 ottobre:** salite zona Monte Procinto; arrampicata artificiale. Pernottamento in rifugio.

**Giovedì 23 ottobre:** Medicina e Pronto Soccorso.

**Sabato 25 e domenica 26 ottobre:** salite zona Pizzo d'Uccello e Guglie della Vacchereccia con pernottamento alla "Capanna Garnerone".

**Giovedì 6 novembre:** Topografia e orientamento.

**Domenica 9 novembre:** Torrioni del Passo Croce e Fociomboli: salite in zona.



**CLUB ALPINO ITALIANO**

**SEZIONE DI LIVORNO**

FONDATA NEL 1888



## **Seconda parte: Primavera 2009**

Ripresa dell'attività pensando all'estate imminente.

### **LEZIONI TEORICHE**

### **LEZIONI PRATICHE**

**Giovedì 16 aprile** : ripasso dei concetti già visti nella prima parte del corso (equilibrio, manovre di corda, sicurezza...).

**Sabato 18 aprile** : Palestra di Vecchiano o struttura equivalente.

**Giovedì 30 aprile**: Storia dell'Alpinismo. Feed back degli allievi del corso su quanto appreso.

**Venerdì 1, Sabato 2 e Domenica 3 maggio**: Alpi Occidentali: Rocca Sbarua. Salite varie in zona. Pernottamento in rifugio.

Ogni partecipante dovrà presentare un certificato medico attestante l'idoneità all'attività sportiva non agonistica ed essere in possesso di:

- n.3 moschettoni base larga a ghiera idonei ad effettuare "il mezzo barcaiolo" tipo HMS
- n.1 cordini di diam. 7 mm della lunghezza di 200 cm
- n.1 cordini di diam. 7 mm della lunghezza di 250 cm
- n.1 cordini di diam. 8 mm della lunghezza di 350 cm per effettuare "la longe" di autoassicurazione e discesa in corda doppia
- n.1 cordini di diam. 5-6 mm della lunghezza di 150 cm per effettuare "l'autobloccante" (prusik o machard)
- n.1 paio di scarpette da arrampicata
- n.1 discensore tipo piastrina GIGI o TUBER o ad OTTO o altro equivalente
- n.1 casco da arrampicata (possibilità di prenderlo a noleggio dalla sezione CAI fino esaurimento scorte)
- n.1 imbraco da arrampicata (possibilità di prenderlo a noleggio dalla sezione CAI fino esaurimento scorte)

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.



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

**SEZIONE DI LIVORNO**

FONDATA NEL 1888



La quota comprende assicurazione infortuni, materiale didattico e l'utilizzo del materiale tecnico (corda, imbracatura, casco) della Scuola. 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 di Livorno in orari di apertura: lunedì e venerdì dalle ore 17,30 alle ore 19,30 ed il mercoledì dalle ore 21,00 alle ore 22,30. Oppure contattare direttamente il Direttore del corso Roberto Galletti al numero di telefono 0686 984923 oppure al 335 7785750 o Paolo Cremonese, Direttore della Scuola di Alpinismo, (Cai Pisa) al numero di telefono 338 507981

**IL DIRETTORE DEL CORSO**

I.A. Roberto Galletti