



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO
FONDATA NEL 1888

Alpi Apuane
Scuola di Alpinismo

<http://web.tiscali.it/scuola.alpi.apuane>



58° CORSO DI ALPINISMO A1

E' questo il tipico corso sempre molto richiesto un po' da tutte quelle persone che avendo già effettuato un corso di escursionismo, o frequentando correntemente i sentieri montani con costante impegno, vogliono essere a conoscenza delle principali e più importanti basi di sicurezza e conoscenze globali alpinistiche, per muoversi con più tranquillità e serenità su terreni un poco più impegnativi sia in estate che in inverno.

Sono convinto della numerosa partecipazione a questa nuova esperienza, ricca di contenuti e di gratificazioni. Ci sarà altresì modo di conoscere e frequentare il mondo CAI nei suoi molteplici aspetti ed inoltre di fare la conoscenza con tanti amici 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)

Teoria per Roccia - (anno 2010)

- Giovedì 16 settembre: Presentazione del corso, finalità e caratteristiche.
Giovedì 23 settembre: Abbigliamento e materiali parte roccia. Nodi principali.
Giovedì 30 settembre: Soste, progressione della cordata, catena di sicurezza. Fattore di caduta e forza di arresto.
Giovedì 14 ottobre: Topografia ed Orientamento.
Giovedì 21 ottobre: Medicina e pronto soccorso. Soccorso Alpino e suo intervento.

Teoria Invernale - (anno 2011)

- Giovedì 10 febbraio: Abbigliamento e materiali per la parte invernale (neve / ghiaccio).
Giovedì 17 febbraio: Progressione di conserva e in cordata su neve/ghiaccio, passi, auto arresto.
Giovedì 24 febbraio: Preparazione di una salita. Pericoli oggettivi e soggettivi.

Parte Pratica per Roccia - (anno 2010)

- Domenica 19 settembre: Palestra di roccia di Monsummano o struttura equivalente.
Posizione base e fondamenti d'arrampicata. Corda doppia e relativa risalita. Manovre di corda. Soste e principi della catena di assicurazione.
Domenica 26 settembre: Traversata dei Bimbi e Sasso Appoggiato (gruppo del M. Procinto).
Ripasso delle principali manovre di corda e loro effettuazione.
Sabato 2 ottobre: Gruppo delle Grigne (Prealpi Lombarde). Trasferimento al Rif. Rosalba, sentiero con tratti attrezzati. Salite in zona, ripasso manovre alpinistiche. (Pernottamento in rifugio).
Domenica 3 ottobre: Cresta Segantini - Arrampicata in ambiente.
Domenica 17 ottobre: M. Contrario: ferrata e successiva cresta. Discesa dalla Valle degli Alberghi.



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

FONDATA NEL 1888

Alpi Apuane
Scuola di Alpinismo



<http://web.tiscali.it/scuola.alpi.apuane>

Parte Pratica Invernale - (anno 2011)

- Domenica 20 febbraio: Progressione individuale su neve e ghiaccio, auto arresto, gestione delle soste, progressione di conserva e in cordata. Zona della Pania della Croce.
- Sabato 5 marzo: Appennino, zona del Monte Giovo. Salita in ambiente (canale del Triangolo). Pernottamento in rifugio.
- Domenica 6 marzo: Salita del canale Nord del M. Giovo (canale dell'Altaretto).

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 o di chi ne fa le veci. La quota di partecipazione è di 190,00 euro (di cui 50,00 da versare al momento dell'iscrizione). La quota comprende il materiale didattico e l'utilizzo del materiale tecnico collettivo della scuola (corda, imbracatura, casco).

Sono altresì escluse le spese di trasporto, vitto e pernottamento in rifugio. 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 del materiale tecnico necessario comprendente due moschettoni a ghiera ed almeno due cordini di cui uno da 160 cm e uno da 320 cm. Tutto il resto del materiale verrà dettagliato durante la 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 il programma del corso qualora per le condizioni meteo o per altre cause tecniche lo ritenga opportuno ai fini della sicurezza e del migliore svolgimento dello stesso.

Per ogni altro chiarimento rivolgersi alla segreteria della sezione in orari di apertura:

Martedì dalle 17,30 alle 19,30 e dalle 21,15 alle 23,15

Mercoledì dalle 17,30 alle 19,30

Venerdì dalle 17,30 alle 19,30 e dalle 21,15 alle 23,15

**Oppure al direttore del corso I.A. Roberto Galletti: 335 7785750
roberto.53@live.it**

**Oppure alla segreteria della Scuola di Alpinismo: info@scuolaalpiapuane.it
alpiapuane@cnsasa.it**