



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Pontedera

SCUOLA PERMANENTE DI ALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA "COSIMO ZAPPELLI"

15° CORSO DI ALPINISMO AVANZATO SU ROCCIA (AR2) – 2019

Direttore del Corso: INA *Giacomo Orlandi* Vice-Direttore del Corso: IA *Gino Bonuccelli*



LEZIONI TEORICHE

Le lezioni teoriche, a ingresso libero, avranno luogo presso la Sede della Sezione di Pontedera con inizio alle **ore 21:15**

Giovedì 11 Aprile	Presentazione del corso. Attrezzature e abbigliamento.
Giovedì 18 Aprile	Catena di assicurazione. Nodi e manovre di corda
Giovedì 2 Maggio	Tecniche di assicurazione. Nodi e manovre di corda
Giovedì 9 Maggio	Pericoli in montagna. Cenni di geologia
Giovedì 16 Maggio	Nozioni di pronto soccorso. S.O.S. in montagna
Giovedì 23 Maggio	Topografia ed orientamento
Giovedì 30 Maggio	Scelta e preparazione della salita. Meteorologia
Giovedì 6 Giugno	Alimentazione. Metodologia dell'allenamento
Giovedì 13 Giugno	Storia dell'Alpinismo. Tutela ambiente montano.
Giovedì 20 Giugno	Ordinamento del CAI. "E adesso dove andiamo?"

LEZIONI PRATICHE

SABATO 4 MAGGIO: PALESTRA DI ROCCIA DI MONSUMMANO

Tecniche di progressione, discesa in corda doppia

SABATO 11 MAGGIO: PALESTRA DI ROCCIA DEL MONTE SERRA

Progressione della cordata

SABATO 18 MAGGIO / DOMENICA 19 MAGGIO: MONTE PROCINTO

Prove dinamiche di assicurazione, risalita su corda e progressione artificiale

Progressione della cordata in parete

SABATO 25 MAGGIO: MONTE CORCHIA

Salita in ambiente apuano

SABATO 1 GIUGNO: MONTE GARNERONE

Salita in ambiente apuano

SABATO 15 GIUGNO / DOMENICA 16 GIUGNO: ALPI

Progressione della cordata in parete

I luoghi e le uscite pratiche potranno subire cambiamenti di destinazione e/o di data a causa delle condizioni meteorologiche; in caso di annullamento di uscite pratiche non è previsto il rimborso, neanche parziale, della quota versata. Il corso è riservato ai soci CAI. Il numero massimo di partecipanti per la Sezione di Pontedera è 5, la Scuola si riserva la facoltà di variare il numero massimo di allievi. L'età minima per partecipare al Corso è 16 anni, i minori di anni 18 dovranno essere muniti di autorizzazione firmata da entrambi i genitori. La quota di partecipazione è 250 € da saldare all'atto dell'iscrizione al Corso. La quota comprende il materiale didattico e l'utilizzo del materiale tecnico disponibile; sono escluse le spese di vitto, alloggio e trasferta. Entro la data della prima lezione pratica, gli allievi dovranno presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica. Gli allievi dovranno inoltre munirsi di materiale tecnico personale, il cui elenco sarà dettagliato alla prima lezione teorica, si consiglia di aspettare la prima lezione teorica prima di acquistare materiale che potrebbe risultare non adatto al Corso. Le domande di iscrizione saranno accettate per ordine di presentazione, la Sezione di Pontedera si riserva di rifiutare domande di iscrizione o, nel caso di un numero di iscritti superiore al numero massimo consentito, di stilare una graduatoria di ammissione sulla base di capacità e motivazioni personali.

Il modulo di pre-iscrizione è prelevabile dal sito www.caipontedera.it nella sezione "Corsi".

Per ulteriori informazioni e per la consegna della pre-iscrizione al Corso contattare gli istruttori sezionali: Massimo Chiarini (cell. 340 98 066 78, w.wild@virgilio.it), Paolo Desideri (cell. 339 17 624 61, p.desideri@alice.it), Claudio Luperini (cell. 338 60 30 405, luperiniclaudio@gmail.com), Daniele Montesi (cell. 335 53 822 66, danpo@hotmail.it) e Sergio Pistolesi (cell. 329 15 334 37, sergio.pistolesi@gmail.com).