



Club Alpino Italiano

Sezione C.A.I. Prato "Emilio Bertini"



Scuola Permanente di Alpinismo "Cosimo Zappelli"

18° Corso di alpinismo su roccia AR1 2020

La presentazione avrà luogo **lunedì 30 marzo ore 21.15** presso la sede del C.A.I. Sezione di Prato in via Banchelli 7. Ingresso libero

Lezioni teoriche

Le lezioni teoriche avranno luogo presso la sede della sez. CAI di Prato con inizio alle ore 21,15

| | | |
|-------------------------|------------------|---|
| Lunedì | 30 marzo | Materiali, attrezzatura e abbigliamento per alpinismo su roccia e primi nodi |
| Mercoledì | 1 aprile | La catena di assicurazione nell'alpinismo su roccia - esercitazione nodi |
| Mercoledì | 8 aprile | Tecniche di auto-assicurazione e assicurazione - esercitazione nodi |
| Mercoledì | 15 aprile | Gestione del rischio, pericoli oggettivi e soggettivi - richiesta di soccorso, elementi di 1° soccorso - esercitazione nodi |
| Mercoledì | 22 aprile | Alimentazione, preparazione fisica e allenamento per salite su roccia – nodi |
| Mercoledì | 6 maggio | Meteorologia - esercitazione nodi |
| Mercoledì | 13 maggio | Cartografia ed orientamento – cenni di geologia - esercitazione nodi |
| Mercoledì | 20 maggio | Scelta e preparazione della salita - esercitazione nodi |
| Mercoledì | 27 maggio | Prevenzione infortuni nell'arrampicata-Consigli per obiettivi alp. post-corso -nodi |
| Mercoledì | 3 giugno | Storia dell'alpinismo – ordinamento del CAI, esercitazione nodi |
| Data da definire | | Tutela ambiente montano: problematiche ecologiche, sviluppo sostenibile |
| Data da definire | | Cena di fine corso e consegna diplomi |

Direttore scuola: INA Giacomo Orlandi - direttore corso: IA Stefano Cambi – vicedirettore: INAL Alessio Narbone

Lezioni pratiche su roccia

La partenza avverrà dal parcheggio di via Perlasca, nei pressi della rotonda del casello di Prato Ovest, con orario che sarà comunicato di volta in volta alla lezione teorica precedente l'uscita

| | | |
|-----------------|------------------|---|
| Sabato | 18 aprile | Palestra di roccia di Monsummano I fondamentali delle tecniche di arrampicata, tecnica individuale |
| Domenica | 19 aprile | Palestra di roccia di Monsummano Soste, ancoraggi, tecniche di assicurazione e progressione, corda doppia |
| Domenica | 10 maggio | Palestra di roccia e cresta di Setriana Formazione e progressione della cordata, posizionamento ancoraggi |
| Sabato | 23 maggio | Guglie della Vacchereccia - Alpi Apuane Progressione della cordata in ambiente Apuano |
| Domenica | 24 maggio | Guglie della Vacchereccia - Alpi Apuane Progressione della cordata in ambiente Apuano |
| Sabato | 6 giugno | Dolomiti Scalata alpinistica in ambiente Dolomitico |
| Domenica | 7 giugno | Dolomiti Scalata alpinistica in ambiente Dolomitico |

Nota informativa: si ricorda che l'attività alpinistica e di arrampicata è, per sua stessa natura, potenzialmente pericolosa e che i rischi connessi non sono completamente eliminabili, neppure con una condotta tecnicamente corretta dell'istruttore e dell'allievo.

I luoghi e le uscite pratiche potranno subire cambiamenti di destinazione e di data a causa delle condizioni meteorologiche, in particolare con l'anticipo al sabato dell'uscita prevista la domenica. In caso di annullamento di uscite pratiche non è previsto il rimborso, neanche parziale, della quota versata. **Il corso è riservato ai soci CAI.** La quota di partecipazione è di € 250 e comprende il *Manuale di alpinismo su roccia CAI*. L'iscrizione avverrà previa compilazione e consegna alla Scuola, presso la sezione CAI-Prato, di una domanda di pre-ammissione al corso. Verranno pre-iscritti tutti gli aspiranti allievi che ne faranno richiesta, dietro versamento di un acconto di € 50,00, che sarà restituito in caso di non ammissione al corso. Il numero di posti disponibili è limitato, quindi la scuola si riserva di accettare o meno le domande presentate. L'intera quota di iscrizione al corso va versata entro il 30 marzo presso la sede del Cai di Prato. La quota comprende il materiale didattico e l'utilizzo del materiale tecnico (corda, rinvii, staffe ecc.); sono escluse le spese di vitto, alloggio e trasferta. Entro la data della prima lezione teorica, gli allievi dovranno presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica con elettrocardiogramma indispensabile per partecipare alle uscite pratiche. Gli allievi dovranno inoltre munirsi di materiale tecnico personale, il cui elenco sarà dettagliato alla prima lezione teorica, si consiglia di aspettare la lezione prima di acquistare materiale che potrebbe risultare non adatto al corso.

Informazioni: Club Alpino Italiano Sezione di Prato, via Banchelli 7, il martedì dalle ore 21,00 alle 23,00, oppure ai seguenti riferimenti: Stefano Cambi 347.49.74.436 - e-mail: scuola.alpinismo@caiprato.it