



# CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione C.A.I. Viareggio " Michele Bacci "



## SCUOLA PERMANENTE DI ALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA " COSIMO ZAPPELLI " - CAI VIAREGGIO 16° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA – 2020

### Presentazione del corso

La presentazione avrà luogo **giovedì 05 Marzo ore 21.00** presso la sede della sezione CAI Viareggio, in Via San Martino 190, con una proiezione di diapositive sui luoghi oggetto del programma e sui precedenti corsi, sarà anche l'occasione per regolarizzare l'iscrizione. **Ingresso libero**

### Lezioni teoriche

Le lezioni teoriche avranno luogo presso la sede della sezione CAI Viareggio, Via San Martino 190 Viareggio con inizio alle **ore 21,00**

<b>Giovedì</b>	<b>05 Marzo</b>	Presentazione del corso. Gestione di un monotiro
<b>Giovedì</b>	<b>12 Marzo</b>	Forza Arresto Fattore caduta – Catena assicurazione
<b>Giovedì</b>	<b>19 Marzo</b>	Materiali - Nodi - Tecnica di assicurazione
<b>Giovedì</b>	<b>26 Marzo</b>	Tecnica di base individuale
<b>Giovedì</b>	<b>02 Aprile</b>	Pericoli oggettivi e soggettivi – Chiamata del soccorso alpino
<b>Giovedì</b>	<b>09 Aprile</b>	Traumatologia - Alimentazione
<b>Giovedì</b>	<b>23 Aprile</b>	Storia della arrampicata libera
<b>Giovedì</b>	<b>07 Maggio</b>	Ordinamento del CAI – Tutela ambiente montano

**Direttore scuola INA Orlandi Giacomo**

**Direttore corso: IAL Marcucci Gianluca – Vice Direttore corso: IAL Tamagnini Francesco**

### Lezioni pratiche su roccia

<b>Sabato</b>	<b>21 Marzo</b>	<b>ore 08,00:</b>	<b>Palestra di roccia di Monsummano</b> Tecnica di progressione – Discesa in corda doppia - Prove dinamiche di assicurazione
<b>Sabato</b>	<b>28 Marzo</b>	<b>ore 08.00:</b>	<b>Palestra di roccia Vecchiano</b> Progressione della cordata
<b>Sabato</b>	<b>04 Aprile</b>	<b>ore 08.00:</b>	<b>Palestra di roccia Foce di Compito</b> Progressione della cordata
<b>Sabato</b>	<b>18 Aprile</b>	<b>ore 08.00:</b>	<b>Muzzerone</b> Progressione della cordata
<b>Venerdì</b>	<b>24 Aprile</b>	<b>ore 08.00:</b>	<b>Palestra Indoor</b> Allenamenti su boulder e circuiti
<b>Sabato</b>	<b>09 Maggio</b>	<b>ore 08.00:</b>	<b>Alpi – Arnad</b> Progressione della cordata
<b>Domenica</b>	<b>10 Maggio</b>	<b>ore 08.00:</b>	<b>Alpi – Arnad</b> Progressione della cordata

I luoghi e le uscite pratiche potranno subire cambiamenti di destinazione e 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 dei partecipanti è di 12 allievi, quello minimo di 5, la scuola si riserva la facoltà di variare il numero massimo di allievi. L'età minima dei partecipanti è di 16 anni, ed i minori di anni 18 devono essere muniti di autorizzazione firmata da entrambi i genitori. La quota di partecipazione è di € 200,00, da versare all'atto dell'iscrizione al corso. L'iscrizione al corso deve essere effettuata entro la data di presentazione del corso, presentando la domanda alla segreteria della scuola c/o Studio Cerri associato, via Mazzini 259 Viareggio. La quota comprende il materiale didattico e l'utilizzo del materiale tecnico (corda, dadi, friends, rinvii, imbracatura e casco); 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 distribuito alla prima lezione teorica, si consiglia di aspettare la lezione prima di acquistare materiale che potrebbe risultare non adatto al corso. Le domande di iscrizione saranno accettate per ordine di presentazione, la direzione della scuola si riserva di rifiutare domande di iscrizione, o, in caso di iscritti superiore al numero massimo consentito, di stilare una graduatoria di ammissione sulla base di capacità e motivazioni personali. Il modulo di iscrizione è prelevabile anche sul sito [www.caiviareggio.it](http://www.caiviareggio.it). La sede del Club Alpino Italiano Sezione di Viareggio è in Via San Martino, 190 è aperta il **Giovedì dalle 18.00 alle 20.00** ed il **Venerdì dalle 21.00 alle 22.30**, segreteria scuola (Cerri Alessandro) TEL: 3388132491

E-mail: [scuolazappelli@caiviareggio.it](mailto:scuolazappelli@caiviareggio.it)