



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Pontedera



### SCUOLA PERMANENTE DI ALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA "COSIMO ZAPPELLI" 13° CORSO DI ALPINISMO SU ROCCIA (AR1) – 2017

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**

Martedì 5 Settembre	Presentazione del corso. Attrezzature e abbigliamento. Nodi.
Giovedì 7 Settembre	Catena e tecniche di assicurazione. Nodi.
Giovedì 14 Settembre	Scelta e preparazione della salita. Cenni di geologia.
Giovedì 21 Settembre	Alimentazione.
Giovedì 28 Settembre	Topografia ed orientamento.
Giovedì 5 Ottobre	Meteorologia. Pericoli in montagna.
Giovedì 12 Ottobre	Nozioni di pronto soccorso.
Giovedì 19 Ottobre	Storia dell'Alpinismo. S.O.S. in montagna.
Giovedì 26 Ottobre	Ordinamento del CAI. "E adesso dove andiamo?". Consegna attestati.

#### LEZIONI PRATICHE

##### **SABATO 16 SETTEMBRE: PALESTRA DI ROCCIA DI MONSUMMANO**

*Tecniche individuale di progressione, soste, ancoraggi naturali ed artificiali*

##### **DOMENICA 17 SETTEMBRE: PALESTRA DI ROCCIA DI SETRIANA**

*Progressione della cordata, assicurazione ed autoassicurazione, corda doppia*

##### **SABATO 23 SETTEMBRE: MONTE PROCINTO**

*Prove dinamiche di assicurazione, Risalita su corda e Progressione artificiale*

##### **DOMENICA 24 SETTEMBRE: MONTE PROCINTO**

*Progressione della cordata in parete*

##### **DOMENICA 8 OTTOBRE: MONTE ANTONA**

*Tecnica di progressione su vie di più tiri*

##### **DOMENICA 15 OTTOBRE: MONTE GARNERONE**

*Tecniche di arrampicata su terreno alpinistico*

##### **SABATO 21 OTTOBRE / DOMENICA 22 OTTOBRE: ALPI**

*Salite in ambiente alpino*

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 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](http://www.caipontedera.it) nella sezione "Corsi". La quota di partecipazione è 230 €.

Per ulteriori informazioni e per la consegna della pre-iscrizione al Corso contattare gli istruttori sezionali: Massimo Chiarini (cell. 340 9806678, [w.wild@virgilio.it](mailto:w.wild@virgilio.it)), Paolo Desideri (cell. 339 1762461, [p.desideri@alice.it](mailto:p.desideri@alice.it)), Claudio Luperini (cell. 338 6030405, [luperiniclaudio@gmail.com](mailto:luperiniclaudio@gmail.com)), Daniele Montesi (cell. 335 5382266, [danpo@hotmail.it](mailto:danpo@hotmail.it)) e Sergio Pistolesi (cell. 329 1533437, [sergio.pistolesi@gmail.com](mailto:sergio.pistolesi@gmail.com)).