



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezioni C.A.I. Viareggio "Michele Bacci" - Prato "Emilio Bertini"



SCUOLA PERMANENTE DI ALPINISMO "COSIMO ZAPPELLI" 2° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA – 2009

Presentazione del corso

La presentazione avrà luogo **giovedì 7 Maggio alle ore 21.00** presso la sede sociale del C.A.I. sez. di Viareggio in Via Leonida Repaci (c/o Centro civico Marco Polo) 1/b ,con una proiezione di diapositive sui luoghi oggetto del programma e sui precedenti corsi. **Ingresso libero**

Lezioni teoriche

Giovedì 7 Maggio	ore 21.00:	Presentazione del corso. Tecniche e uso dei materiali
Giovedì 14 Maggio	ore 21.00:	Progressione della cordata ed assicurazione
Giovedì 21 Maggio	ore 21.00:	Gesto dell' arrampicata e fondamentali - filmato di arrampicata
Giovedì 28 Maggio	ore 21.00:	Metodologia allenamento e alimentazione
Giovedì 4 Giugno	ore 21.00:	Fisiologia, Traumatologia e pronto soccorso
Giovedì 11 Giugno	ore 21.00:	Valutazione difficoltà, regole del "gioco" ed evoluzione arrampicata libera .
Venerdì 19 Giugno	ore 21.00:	Motivazioni, emozioni, individuo e cordata. Conoscere gli aspetti psicologici della scalata
Data e luogo da destinarsi		Cena di fine corso e consegna diplomi

Lezioni pratiche su roccia

L'orario è riferito all'incontro al luogo dell'uscita

Sabato 9 Maggio	ore 9.00	Palestra di roccia di Monsummano	- posizioni base
Domenica 10 Maggio	ore 9.00	Palestra di roccia degli Uncini	- progressione cordata
Lunedì 11 Maggio	ore 21.00	Palestra indoor	- fondamentali arrampicata
Sabato 16 Maggio	ore 9.00	Monte Procinto	- prove di caduta
Domenica 17 Maggio	ore 8.00	Monte Procinto	- vie di più tiri
Domenica 24 Maggio	ore 8.00	Muzzerone	- vie di più tiri
Lunedì 25 Maggio	ore 21.00	Palestra indoor	- metodo Caruso
Sabato 6 giugno	ore 8.00	Finale Ligure	- vie di più tiri
Domenica 7 giugno	ore 8.00	Finale Ligure	- vie di più tiri

Il numero massimo dei partecipanti è di 10 allievi, quello minimo di 5. L'età minima dei partecipanti è di 16 anni, ed i minori di anni 18 devono essere muniti di autorizzazione dei genitori. I partecipanti al corso devono essere soci CAI e devono avere già partecipato ad un precedente corso di una scuola di alpinismo, oppure di essere in grado di salire, da capo cordata, monotiri in falesia gradati, come minimo, 5a (scala francese). Il costo del corso viene stabilito in € 200,00, comprendente l'uso del materiale tecnico, non personale, necessario ed il materiale didattico. La quota comprende il materiale didattico e l'utilizzo del materiale tecnico necessario (corda, 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. Verranno pre-iscritti tutti gli aspiranti allievi che ne faranno richiesta, dietro pagamento di un acconto di € 50,00, al termine della prima lezione pratica, il direttore della scuola ed il direttore del corso decideranno chi potrà proseguire il corso. Gli eventuali allievi che non saranno ritenuti idonei al corso potranno decidere se farsi rimborsare l'acconto versato oppure se considerarlo come acconto per il prossimo corso di alpinismo di base, per il quale risulteranno già iscritti. Le pre-iscrizioni saranno raccolte: a Viareggio in sede CAI, da Tomei Sport e Studio Cerri, a Prato in sede CAI o al seguente numero 349-5324463. Data ultima per l'iscrizione entro la data di presentazione del corso.

La sede del Club Alpino Italiano Sezione di Viareggio è presso il centro civico Marco Polo, in Via Leonida Repaci 1/B al primo piano, è aperta il Martedì e Giovedì dalle 18.00 alle 20.00 ed il Venerdì dalle 21.00 alle 23.00 Tel. 0584-56226 Fax 0584-45283 segreteria scuola Tel. 0584-46573 e-mail: scuolazappelli@caiviareggio.it

La sede della Sezione di Prato è in via Altopascio, 8 a Prato ed è aperta il martedì e il venerdì dalle 21.00 alle 23.00 Tel-Fax 0574-22004 e-mail: info.caiprato@gmail.com