



CLUB ALPINO ITALIANO

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



SCUOLA PERMANENTE DI ALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA " COSIMO ZAPPELLI " - CAI VIAREGGIO 10° CORSO DI ALPINISMO DI BASE – 2012

Presentazione del corso

La presentazione avrà luogo **giovedì 19 Aprile 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, sarà anche l' occasione per regolarizzare l' iscrizione.
Ingresso libero

Lezioni teoriche

Tutte le lezioni teoriche avranno luogo presso la sede sociale della sez. CAI di Viareggio

Giovedì 26 Aprile	ore 21.00:	Abbigliamento e materiali parte roccia - Nodi
Giovedì 03 Maggio	ore 21.00:	Progressione della cordata su roccia, forza arresto e fattore caduta.
Giovedì 10 Maggio	ore 21.00:	Meteorologia – Ordinamento del CAI
Giovedì 17 Maggio	ore 21.00:	Elementi di Pronto Soccorso – Elementi di Geologia
Giovedì 24 Maggio	ore 21.00:	Elementi di Topografia ed Orientamento
Giovedì 31 Maggio	ore 21.00:	Abbigliamento e materiali parte ghiaccio
Giovedì 07 Giugno	ore 21.00:	Progressione della cordata su ghiaccio
Giovedì 14 Giugno	ore 21.00:	Pericoli Oggettivi e Soggettivi, chiamata Soccorso Alpino
Giovedì 21 Giugno	ore 21.00:	Storia dell' Alpinismo – Tutela Ambiente Montano
Giovedì 28 Giugno	ore 21.00:	Scelta e Preparazione della salita
Giovedì 05 Luglio	ore 21.00:	Alimentazione - E ora dove andiamo ?

Lezioni pratiche

Sabato 05 Maggio	ore 09.00:	Posizioni base e fondamentali dell'arrampicata tecnica di discesa in corda doppia Palestra di roccia di Vecchiano
Domenica 06 Maggio	ore 08.00:	Progressione cordata in parete Palestra di roccia di Setriana - Camaiolese
Domenica 13 Maggio	ore 08.00:	Progressione cordata in parete. Mt. Procinto (crestina dei Bimbi), Simulazione di caduta
Domenica 20 Maggio	ore 08.00:	Progressione su Cresta. Pania Secca Cresta Denti Nord
Sabato 16 Giugno	ore 06.30:	Progressione Individuale su ghiaccio, Autoarresto. Monte Rutor
Domenica 17 Giugno	ore 06.30:	Progressione Cordata su ghiaccio Monte Rutor
Sabato 30 Giugno	ore 06.30:	Salita in ambiente di alta quota, individuale, Piramide Vincent
Domenica 01 Luglio	ore 06.30:	Salita in ambiente di alta quota in cordata, Piramide Vincent
Data e luogo da destinarsi	:	Cena di fine corso e consegna diplomi

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 14 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. La quota di partecipazione è di € 230,00, da versare all'atto dell'iscrizione al corso. L' iscrizione al corso deve essere effettuata entro la data di presentazione del corso, presso la sede sociale in Viareggio, centro civico Marco Polo, in Via Leonida Repaci e presso Tomei sport Via Fratti,338 o presso la segreteria della scuola. La quota comprende assicurazione infortuni, materiale didattico e l'utilizzo del materiale tecnico (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. Gli allievi dovranno inoltre munirsi di materiale tecnico, 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. 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 .

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 ed il Giovedì dalle 18.00 alle 20.00 ed il Venerdì dalle 21.00 alle 23.00 TEL: 0584/56226 FAX: 0584/45283 segreteria scuola (Cerri Alessandro) TEL: 0584/46573, Via G. Mazzini 259 VIAREGGIO.

E-mail: scuolazappelli@caiviareggio.it