

## PREMESSA

Il corso, di livello avanzato in ragione delle caratteristiche ambientali e delle difficoltà tecniche affrontate, è riservato ai soci dotati di competenze alpinistiche di base e di una buona condizione fisica. In via preferenziale, ma non esclusiva, si rivolge quindi a coloro che hanno già frequentato un corso di arrampicata libera o di alpinismo erogato da scuole del CAI o da Guide Alpine. I non soci possono presentare domanda di ammissione fatta salva l'adesione al sodalizio entro la data d'inizio del corso.

## OBIETTIVO DEL CORSO

Formare alpinisti capaci di percorrere da secondi di cordata vie di roccia in ambiente alpino con difficoltà di IV, V e passaggi di V+ grado UIAA; di preparare a fine corso una salita su roccia e condurla, anche da primi di cordata, accompagnati da un alpinista esperto; dotati di conoscenze sui pericoli della montagna, sugli aspetti culturali dell'ambiente alpino e sulla storia dell'alpinismo e del CAI.

## DOMANDA DI AMMISSIONE

Per la presentazione della domanda di ammissione dovrà essere utilizzato l'apposito modulo scaricabile, a partire dal primo febbraio 2015, dal sito web [www.caisesto.it](http://www.caisesto.it) e [www.caipistoia.org](http://www.caipistoia.org) insieme al programma e al regolamento del corso.

Il modulo debitamente compilato e firmato dovrà essere inviato in formato elettronico all'indirizzo mail: [vero.masoni@cnsasa.it](mailto:vero.masoni@cnsasa.it), entro il termine del giorno precedente l'incontro preliminare. In alternativa il modulo può essere consegnato direttamente alle sedi delle Sezioni dandone informazione alla direzione del corso per e-mail.

## INCONTRO PRELIMINARE

Venerdì 27 marzo 2015, ore 21.30, presso la sede CAI Sezione di Sesto Fiorentino è programmato un incontro preliminare per un colloquio informativo.

## AMMISSIONE AL CORSO

A seguito dell'incontro preliminare la direzione del corso comunicherà l'esito della domanda d'ammissione entro il giorno martedì 31 marzo 2015.

Per informazioni e chiarimenti inviare una mail a [vero.masoni@cnsasa.it](mailto:vero.masoni@cnsasa.it)

o contattare telefonicamente nei giorni di apertura:

### Sezione CAI di Sesto Fiorentino

via Veronelli, 1/3 - Sesto F.no - tel. 055440339  
[www.caisesto.it](http://www.caisesto.it) - [info@caisesto.it](mailto:info@caisesto.it)  
(il lunedì e il venerdì dalle 21.30 in poi)

### Sezione CAI di Pistoia

via Antonini, 7 - Pistoia - tel. 0573365582  
[www.caipistoia.org](http://www.caipistoia.org) - [pistoia@cai.it](mailto:pistoia@cai.it)



Sezione CAI di Sesto Fiorentino e Sezione CAI di Pistoia  
Scuola intersezionale di Alpinismo Vero Masoni del CAI Sesto Fiorentino e Pistoia



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione CAI di Sesto Fiorentino  
Sezione CAI di Pistoia  
Scuola Intersezionale d'Alpinismo Vero Masoni

CORSO D'ALPINISMO AR1 2015  
(ROCCIA AVANZATO)



Il numero max. di ammessi sarà pari a 10 e quello min. per avviare il corso sarà pari a 8.

Quota d'ammissione contributo soci: **Euro 240,00.**

Include l'ingresso in palestra artificiale del liceo Agnoletti per tutta la durata del corso, il materiale di cordata messo a disposizione dalla scuola e dagli istruttori e le coperture assicurative infortuni e RC in attività sociale stipulate dal CAI per i propri soci le cui condizioni sono consultabili sul sito [www.cai.it](http://www.cai.it).

Sono esclusi tutti i costi relativi a viaggi, pasti, soggiorni, impianti di risalita e attrezzatura alpinistica personale. Il pagamento dell'intera quota d'ammissione è fissato alla prima lezione del corso insieme alla consegna di un certificato medico d'idoneità all'attività fisica non agonistica e di una foto formato tessera.

*Per frequentare con profitto il corso, oltretutto divertendosi di più, raccomandiamo una buona preparazione fisica preliminare acquisita con la pratica di escursionismo, ferrate, MTB, corsa in montagna e arrampicata in palestra indoor e/o outdoor.*

## PROGRAMMA

Per quanto non contemplato nel presente programma si applica il regolamento del corso AR1 2015.

### prima fase del corso: aprile 2015

- ✓ Lunedì 13 aprile - ore 21.15, sede CAI Sesto - Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento.
- ✓ Martedì 14 aprile - ore 19.30, palestra Liceo Agnoletti - Messa a punto dell'equipaggiamento personale e nodi.
- ✓ **Domenica 19 aprile** – Montaione - palestra di roccia della Pietrina - Tecnica d'arrampicata individuale. Prove di trattenuta dinamica. Corda doppia e risalita di corda doppia. Autosoccorso di cordata.
- ✓ Martedì 21 aprile - ore 19.30, palestra Liceo Agnoletti – Prove di trattenuta dinamica.

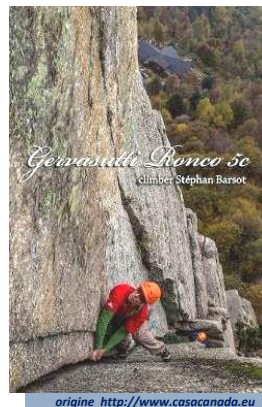
*Per ovvi motivi di sicurezza la Direzione si riserva la facoltà di non ammettere alla seconda e/o terza fase del corso, con restituzione parziale della quota d'iscrizione in proporzione alle lezioni pratiche frequentate, i partecipanti non idonei per insufficiente preparazione fisica e/o tecnica.*

### seconda fase del corso: maggio 2015

- ✓ Giovedì 7 maggio - ore 21.15, sede CAI Sesto - Geologia, geomorfologia e meteorologia.
- ✓ **Domenica 10 maggio** - palestra di roccia di Monsummano, cava grigia - Progressione di cordata. Corda doppia e risalita di corda doppia. Autosoccorso di cordata.
- ✓ Giovedì 14 maggio - ore 21.15, sede CAI Pistoia - Preparazione di una salita su roccia; pericoli oggettivi e soggettivi. Cartografia e orientamento.
- ✓ **Domenica 17 maggio** - Alpi Apuane – M. Procinto - Progressione di cordata.
- ✓ Giovedì 21 maggio - ore 21.15, sede CAI Sesto - Gestione delle emergenze. Attivazione del soccorso alpino ed elementi di primo soccorso.
- ✓ **Domenica 24 maggio** - Alpi Apuane – M. Corchia - Progressione di cordata. Cartografia e orientamento esercitazione pratica.

### terza fase del corso: giugno 2015

- ✓ Giovedì 4 giugno - ore 21.15, sede CAI Sesto - Materiali e catena di assicurazione (livello1).
- ✓ **Sabato 6 e domenica 7 giugno** - Pinerolo, M. Freidour Rocca Sbarua. Progressione di cordata. Scelta e preparazione di una salita su roccia. Valutazione delle difficoltà: scale ed etica.



- ✓ Giovedì 18 giugno - ore 21.15, sede CAI Pistoia - Storia dell'alpinismo e del CAI.
- ✓ **Sabato 20 e domenica 21 giugno** - in alternativa: dolomiti orientali, passo Falzarego / Gran Sasso. Progressione di cordata.

**data da destinare:** Cena di fine corso. Feedback sul corso e consegna attestati di partecipazione.



## NOTE INFORMATIVE

Equipaggiamento personale obbligatorio per la frequentazione del corso:

- ✓ casco e imbragatura bassa da alpinismo
- ✓ 2 moschettoni a ghiera direzionali da sosta
- ✓ 2 moschettoni a base larga con ghiera (HMS)
- ✓ 1 piastrina GiGi e 1 freno "Tuber" tipo ATC Guide
- ✓ Martello, chiodi da roccia, cordini e fettucce
- ✓ Scarpette da arrampicata (per alpinismo)
- ✓ Zaino, pila frontale, telo termico e guanti per la gestione dei freni.

Consigliamo di attendere l'inizio del corso prima di acquistare il materiale personale e di portare alla prima lezione quello eventualmente già in possesso. Il materiale personale, ove previsto, sarà marcato CE e non scaduto.

## INFORMAZIONE SUL RISCHIO RESIDUO

*Nell'attività alpinistica/scialpinista e di arrampicata la sicurezza totale non esiste e sono sempre presenti rischi ineliminabili. Con la firma della domanda d'ammissione al corso i partecipanti accettano una quota parte di rischio residuo che rimane a loro carico.*

-----  
*"Le grandi montagne hanno il valore degli uomini che le salgono, altrimenti non sarebbero che un mucchio di sassi"*  
Walter Bonatti

-----  
*"Il più grande alpinista è colui che si diverte di più"*  
Alex Lowe