



**SCUOLA DI ALPINISMO VERO MASO-  
NI**  
**Club Alpino Italiano SEZIONI DI SE-  
STO FIORENTINO E PISTOIA**

## CORSO D'ALPINISMO AR1 2020

Corso di livello avanzato che 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 per il completamento dell'iscrizione.

### DOMANDA DI AMMISSIONE

Si effettua con il modulo scaricabile dai siti [www.caisesto.it](http://www.caisesto.it) e [www.caipistoia.org](http://www.caipistoia.org) da inviare, entro il 10 marzo 2020 compilato e firmato, alla mail [vero.masoni@cnsasa.it](mailto:vero.masoni@cnsasa.it), a cui seguirà entro 2/3 giorni mail di risposta. Per ogni chiarimento contattare il Direttore del corso

IA Paolo Politi - 3342927858 - paolo-plt1947@gmail.com

**COSTO DEL CORSO: 280 EURO** (sono escluse le spese di viaggio, pernottamento, attrezzatura alpinistica personale, iscrizione CAI) - Numero di allievi: minimo 8 max 12

Gli ammessi al corso a seguito di valutazione della Direzione, dovranno completare l'iscrizione con l'invio di certificato medico d'idoneità all'attività fisica non agonistica, con il pagamento della quota d'iscrizione e la firma del consenso informato, entro la prima uscita pratica.

**ATTREZZATURA PERSONALE** (Si consiglia di attendere la prima lezione del corso per acquisti): imbrago basso, casco, scarpette per arrampicata, due moschettoni D con ghiera e uno tipo HMS, discensore (piastrina GiGi o tuber), spezzone di corda dinamica m 3,5, cordino in kevlar aperto 110/120 cm. zaino max 25/30 litri, pedule per avvicinamento.

### PROGRAMMA

lez. 1 17 marzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>presentazione del corso e consegna manuali</li> <li>descrizione materiali, attrezzatura e abbigliamento</li> <li>alpinismo: pericoli oggettivi e soggettivi</li> </ul>
-----------------------	---

lez. 2 19 marzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>nodi: presentazione e prova pratica di esecuzione</li> <li>principi della catena di sicurezza</li> </ul>
lez. 3 24 marzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>corde</li> <li>soste</li> <li>freni ancoraggi</li> </ul>
29 marzo	Placche di ANTONA <ul style="list-style-type: none"> <li>tecnica di arrampicata: elementi base metodo caruso</li> <li>progressione cordata</li> <li>calata in corda doppia</li> </ul>
lez. 4 31 marzo	serata dedicata alle domande degli allievi con ripasso di quanto già illustrato
5 aprile	<b>PROCINTO</b> arrampicata su vie classiche; prove di risalita della corda
lez. 5 7 aprile	<ul style="list-style-type: none"> <li>richiesta di soccorso ed elementi di primo soccorso</li> <li>autosoccorso della cordata: descrizione delle principale manovre</li> </ul>
19 aprile	<b>FALESIA MONSUMMANO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>prove di trattenuta</li> <li>calata compagno, paranco semplice</li> <li>cenni alla progressione in conserva</li> </ul>
lez. 6 5 maggio	<ul style="list-style-type: none"> <li>scala delle difficoltà</li> <li>relazioni - bibliografia - letteratura</li> </ul>
10 maggio	<b>CORCHIA o TORRE FRANCESCA</b> Arrampicata su vie classiche utilizzo di martello e chiodi
lez. 7 19 maggio	<ul style="list-style-type: none"> <li>meteorologia cartografia orientamento</li> <li>organizzazione di una salita</li> </ul>
24 maggio	<b>PIZZO D'UCCELLO</b> arrampicata su vie classiche
lez. 8 9 giugno	storia ed etica dell'alpinismo struttura e finalità del Club Alpino Italiano
13 e 14 giugno	uscita finale: Dolomiti o Gran Sasso