

AMMISSIONE AL CORSO

Per le richieste preliminari dovrà essere utilizzato il modulo reperibile sul sito delle sezioni compilato con i dati richiesti e inviato, entro il 30/1/2014, all'indirizzo vero.masoni@cnsasa.it. In alternativa il modulo può essere consegnato direttamente presso le sedi delle sezioni informando il direttore del corso attraverso la e-mail della scuola.

Ammissione al corso riservata ai soci CAI maggiorenni, con tessera rinnovata per il 2014.

L'ammissione sarà decisa a insindacabile giudizio dal direttore del corso; a tale scopo saranno valutate, come elemento prioritario, le esperienze alpinistiche dei richiedenti.

Durante la serata di presentazione, gli ammessi al corso dovranno formalizzare la partecipazione con il pagamento della quota d'iscrizione e con la consegna, entro una settimana a pena esclusione dalle attività, di certificato medico d'idoneità all'attività fisica non agonistica (attività alpinistica a quote inferiori a 4800 metri).

NOTE INFORMATIVE

Per frequentare con profitto il corso consigliamo una preparazione fisica preliminare acquisita con la pratica di discipline aerobiche quali, escursionismo, ciclismo, nuoto, corsa.

Nel primo incontro preciseremo la dotazione minima di materiale tecnico per alpinismo, di cui i partecipanti dovranno dotarsi personalmente, per il modulo propedeutico in palestra e le uscite pratiche in ambiente.

Il corso sarà annullato con meno di 6 iscritti e saranno apportate le necessarie variazioni al programma in funzione delle esigenze didattiche e logistiche, delle previsioni meteo e delle condizioni oggettive degli itinerari alpinistici.

In proposito si informa gli allievi dei corsi che la frequentazione della montagna, della falesia e delle strutture indoor di arrampicata sono attività che presentano dei rischi. Le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con un ragionevole sicurezza, tuttavia con la loro adesione Istruttori ed Allievi sono consapevoli che nello svolgimento dell'attività alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile. Per i partecipanti sono attive le polizze assicurative stipulate dal CAI, i cui termini sono consultabili sul sito www.cai.it.

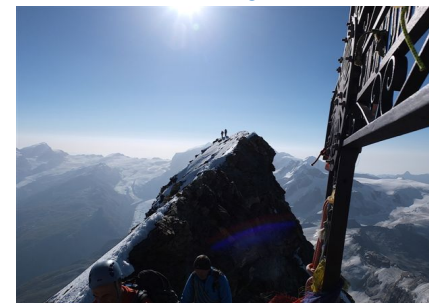
Le lezioni teoriche potranno essere presso la sede di Pistoia o di Sesto Fiorentino.

Per informazioni e chiarimenti consultare i siti web, contattare le sezioni o il direttore del corso David Migliacci tel. 3389910580 o inviare una mail a vero.masoni@cnsasa.it

via Veronelli, 1/3 - Sesto F.no - tel. 055440339 info@caisesto.it

e
Sezione di Pistoia
via Antonini, 7 - Pistoia - tel. 0573365582 pistoia@cai.it
tramite la

SCUOLA D'ALPINISMO VERO MASONI attiverà nel 2014 un **CORSO D'ALPINISMO DI BASE** **"A1 2014"**



M. Cervino (foto E. Passalacqua)

OBIETTIVO DEL CORSO

Il Corso A1 2014 sarà rivolto ai neofiti dell'alpinismo e consentirà loro di prendere conoscenza delle tecniche alpinistiche di base e delle migliori pratiche necessarie per affrontare l'ambiente della montagna, anche in alta quota, con particolare attenzione alla sicurezza. Durante le uscite del corso gli allievi affronteranno, sempre da secondo di cordata, un'escursione su ferrata di difficoltà max. difficile "D", saliranno facili pendii di neve con tratti ghiacciati e/o di misto, attraverseranno un ghiacciaio per salire ad una vetta in alta quota con il percorso meno impegnativo di difficoltà complessiva tra facile "F" e poco difficile "PD", arrampicheranno in cordata su facili vie di roccia di difficoltà max. di II, III grado UIAA con eventuali passaggi di IV.

Al termine del corso l'allievo potrà, all'interno di gruppi organizzati ed in presenza di persone più esperte, affrontare in sicurezza escursioni in montagna su vie ferrate, salite su pendii di neve con tratti ghiacciati e/o di misto, salite lungo vie di roccia di bassa difficoltà e lungo vie normali in quota.

PROGRAMMA DEL CORSO

Il programma del corso sarà così articolato:

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Sesto Fiorentino

1. **lunedì 3 febbraio**, Cai Sesto F. no. ore 21.15. Presentazione del corso. Equipaggiamento e attrezzatura alpinistica personale. Primo approccio ai principali nodi.
2. **venerdì 7 febbraio**, Cai Sesto F. no. ore 21.15. Nodi e messa a punto dell'equipaggiamento e dell'attrezzatura per le uscite su neve/ghiaccio.
3. **domenica 9 febbraio**, Appennino, Corno alle Scale. Balzi dell'Ora. Tecnica individuale di progressione su neve e ghiaccio. Progressione di cordata su neve/ghiaccio.
4. **venerdì 21 febbraio**, Cai Sesto F. no. ore 21.15. Storia dell'alpinismo. Dalla conquista del M. Bianco al Nuovo Mattino.
5. **domenica 23 febbraio**, Apuane, Pania, Rif. Rossi. Progressione di cordata su neve/ghiaccio. Tecnica di attraversamento di ghiacciaio.
6. **mercoledì 12 marzo**, Cai Sesto F. no. ore 21.15. Pericoli della montagna: analisi e riduzione del rischio. Elementi di meteorologia e lettura dei bollettini meteo.
7. **venerdì 21 marzo**, Cai Sesto F. no. ore 21.15. Elementi di nivologia e riduzione del rischio valanghe.
8. **domenica 23 marzo**, Appennino, M. Giovo, traversata Giovo/Rondinaio. Progressione su neve e ghiaccio in cresta.
9. **mercoledì 7 maggio**, Cai Sesto F. no. ore 21.15. Catena di assicurazione e tecniche di assicurazione nella progressione.
10. **domenica 11 maggio**, falesia della massa nera al Pratomagno. Tecnica

individuale di arrampicata su roccia e manovre di corda.

11. **Venerdì 23 maggio**, palestra d'arrampicata del Liceo Agnoletti ore 19. Collegamento del set da ferrata all'imbragatura, percorso simulato di una ferrata e di corde fisse.
12. **domenica 25 maggio**, Pratomagno, Ferrata A. Nesi e palestra delle tre punte. Percorso di una ferrata e corde fisse. Progressione di cordata su roccia.
13. **mercoledì 11 giugno**, Cai Sesto F. no. ore 21.15. Preparazione fisica e allenamento.
14. **domenica 15 giugno**, Apuane. Progressione di cordata su vie di roccia.
15. **mercoledì 19 giugno**, Cai Sesto F. no. ore 21.15. Cartografia e orientamento. Cenni sull'uso del GPS.
16. **giovedì 26 giugno**, Cai Sesto F. no. ore 21.15. Preparazione di una salita in media montagna e in alta quota. Valutazione delle difficoltà. Fisiologia umana in alta quota. Primo soccorso e allerta soccorso alpino.
17. **sabato 28 e Domenica 29 giugno**, Val d'Aosta, Valpelline, M. Gelé 3518 m, Rifugio Crete Sèche. Attraversamento di ghiacciaio e salita di pendii di neve con tratti ghiacciati e/o di misto lungo la via normale al M. Gelé. Difficoltà complessiva: facile F.
18. **Luglio data da definire**. Chiusura del corso; cena e consegna attestati. Raccolta feedback sul corso.

COSTO DEL CORSO

Il costo del corso sarà pari a **160 €** e includerà l'uso, per la sua sola durata, del materiale alpinistico della scuola disponibile in sezione, l'entrata nella palestra di arrampicata del Liceo Agnoletti e la copertura assicurativa infortuni e RC riservata ai soci CAI in attività istituzionale.

Sono esclusi i costi riguardanti gli spostamenti automobilistici, il soggiorno e vitto nei rifugi, posti tappa e alberghi, gli impianti di risalita e il materiale alpinistico personale.

CORPO ISTRUTTORI

Istruttori Titolati e Aiuto Istruttori Sezionali della scuola d'Alpinismo Vero Masoni.