



Club Alpino Italiano

Sezione CAI Prato "Emilio Bertini"



Scuola Permanente di Alpinismo "Cosimo Zappelli" XIX Corso di Alpinismo su Roccia AR1 2024

SABATO 24 Febbraio Prova pratica valutativa: Località Monsummano terme, Falesia di Cava grigia.
Per tutti gli interessati a partecipare alla giornata di prova pratica su roccia è necessario presentarsi in sede in Via Banchelli 11, Martedì 20 Febbraio dalle ore 21. Per gli interessati ancora non iscritti CAI, è necessario il pagamento extra per la copertura assicurativa CAI giornaliera, di euro 15, effettuabile in sede nella medesima data e ora.

MERCOLEDÌ 6 e 13 Marzo presso la nostra sede, raccolta delle pre-iscrizioni e presentazione del programma.

MERCOLEDÌ 3 APRILE TERMINE ISCRIZIONI/PAGAMENTI

Lezioni teoriche

Le lezioni teoriche avranno luogo in via Ferrucci 367 (Mezzana) con inizio alle ore 21:00

| | |
|----------------------------|--|
| Lunedì 8 Aprile | Presentazione del corso e comprensione delle attività. I materiali per l'alpinismo. Nodi. |
| Mercoledì 15 Aprile | Progressione della cordata: legatura, assicurazione e autoassicurazione. Esercitazione nodi. |
| Mercoledì 17 Aprile | Ripasso della lezione precedente. La catena di sicurezza. Esercitazione nodi. |
| Martedì 23 Aprile | Gestione del rischio, pericoli oggettivi e soggettivi. Esercitazione nodi. |
| Mercoledì 8 Maggio | Meteorologia per l'alpinismo. Esercitazione nodi. |
| Mercoledì 15 Maggio | Richiesta di soccorso e cenni di primo soccorso. Esercitazione nodi. |
| Mercoledì 22 Maggio | Cartografia e orientamento. Esercitazione nodi. |
| Mercoledì 29 Maggio | Scelta e preparazione di una salita. Esercitazione nodi. |
| Mercoledì 5 Giugno | Elementi di geologia. Storia dell'alpinismo su roccia. |
| Data da definire | Cena di fine corso. Raccolta opinioni sullo svolgimento del corso e consegna attestati. |

Lezioni pratiche su roccia

La partenza avverrà dal parcheggio di via Perlasca, nei pressi della rotonda del casello di Prato Ovest, con orario che sarà comunicato di volta in volta alla lezione teorica precedente l'uscita

| | |
|---------------------------|---|
| Domenica 5 Maggio | Palestra di roccia – Monsummano Cava Grigia: I fondamentali dell'arrampicata, tecnica individuale, ancoraggi e soste. Calata in corda doppia. |
| Domenica 12 Maggio | Alpi Apuane – Setriana: Progressione della cordata--Realizzazione di soste con ancoraggi naturali e artificiali. Tecniche di assicurazione. Calata in corda doppia. |
| Domenica 19 Maggio | Genovese zona PRA: Tecniche di assicurazione e progressione della cordata in ambiente. Realizzazione di soste con ancoraggi naturali e artificiali. Calata in corda doppia. |
| (31)1-2 Giugno | Alpi: Rocca sbarua Progressione della cordata in ambiente: realizzazione di soste, posizionamento di protezioni intermedie con ancoraggi naturali e artificiali, tecniche di assicurazione. Calata in corda doppia. Risalita su corda. Paranco. |
| (14)15-16 Giugno | Dolomiti Ampezzane (camping sass dlacia) / Dolomiti bellunesi (rifugio treviso) Progressione della cordata in ambiente: posizionamento di protezioni intermedie, soste con ancoraggi naturali e artificiali. |

Nota informativa: si ricorda che l'attività alpinistica e di arrampicata è, per sua stessa natura, potenzialmente pericolosa e che i rischi connessi non sono completamente eliminabili, neppure con una condotta tecnicamente corretta dell'istruttore e dell'allievo.

I luoghi e le uscite pratiche potranno subire cambiamenti di destinazione e di data a causa delle condizioni meteorologiche, in particolare con l'anticipo al sabato dell'uscita prevista la domenica. In caso di annullamento di uscite pratiche non è

previsto il rimborso, neanche parziale, della quota versata. **Il corso è riservato ai soci CAI.** La quota di partecipazione è di € 320 e comprende il **Manuale di alpinismo su roccia CAI**. L'iscrizione avverrà previa compilazione e consegna alla Scuola, presso la sezione CAI-Prato, di una domanda di pre-ammissione al corso. Verranno pre-iscritti tutti gli aspiranti allievi che ne faranno richiesta, dietro versamento di un acconto di € 50,00, che sarà restituito in caso di non ammissione al corso. Il numero di posti disponibili è limitato, quindi la scuola si riserva di accettare o meno le domande presentate. L'intera quota di iscrizione al corso va versata entro il **3 Aprile** presso la sede del Cai di Prato. La quota comprende il materiale didattico e l'utilizzo del materiale tecnico (corda, rinvii, ecc.); sono escluse le spese di vitto e trasferta. Entro la data della prima lezione teorica, gli allievi dovranno presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica con elettrocardiogramma indispensabile per partecipare alle uscite pratiche. Gli allievi dovranno inoltre munirsi di materiale tecnico personale, 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.

Informazioni: Club Alpino Italiano Sezione di Prato, via Banchelli 7, e-mail: scuola.alpinismo@caiprato.it