



Club Alpino Italiano

Sezione di Arezzo



L'Arte Di Arrampicare

Corso Base di Arrampicata

Direttore : PAOLO CARUSO Guida Alpina e Maestro d'Alpinismo

PROGRAMMA:

>> Giovedì 07 Maggio 2009 ore 21.00, sede C.A.I. di Arezzo

Consegna del materiale alpinistico (imbraco, casco, moschettoni, ecc).
Presentazione corso.

>> Venerdì 08 Maggio 2009 ore 21.00, sede C.A.I. di Arezzo

Lezione teorica: tecniche del movimento, l'equilibrio, materiali e loro utilizzo.

>> Sabato 9 Maggio 2009 Falesia della Moia

Lezione pratica: progressione fondamentale, progressione incrociata, manovre e tecniche di sicurezza.

>> Domenica 10 Maggio 2009 Falesia "Le Tre Punte", Pratomagno

Lezione pratica: allestimento della sosta, discesa in corda doppia, tecniche di arrampicata

>> Venerdì 15 Maggio 2009 ore 21.00, sede C.A.I. di Arezzo

Lezione teorica: ripasso tecniche del movimento, nodi e manovre, materiali e loro utilizzo.

>> Sabato 16 e Domenica 17 Maggio 2009 (Ar) Uscite in Falesia

Lezione pratica di ripasso su progressioni e tecniche di sicurezza.

>> Giovedì 21 2009 ore 21.00, sede C.A.I. di Arezzo

Lezione teorica: ripasso tecniche del movimento, nodi e manovre, materiali e loro utilizzo.

>> Sabato 23 e Domenica 24 Maggio 2009 Monti Sibillini

Lezione pratica in falesia (progressione fondamentale e tecnica della sostituzione) e via di più tiri.
Pernottamento presso il rifugio Casali di Ussita (MC).

In caso di maltempo le date e le località indicate nel programma potranno subire variazioni a discrezione del direttore del corso. Il C.A.I. metterà a disposizione i materiali e le attrezzature di uso collettivo (imbraco, casco, moschettoni, corde, cordini), dietro il pagamento di una caparra di 40 EURO che verrà restituita, alla riconsegna dello stesso.

La quota di partecipazione al corso è di €160,00, comprensiva di assicurazione C.A.I.

E' obbligatoria l'iscrizione al CAI (40 EURO) e l'assicurazione (1,62 EURO)

Saranno a carico dei partecipanti i costi relativi agli spostamenti, al pernottamento.

Per poter organizzare le attività previste, gli interessati sono invitati a comunicare la loro adesione entro il mese di Marzo 2009.

Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento di un numero massimo di 15 partecipanti.

Al momento dell'adesione sarà richiesto un acconto di €50,00 e l'iscrizione al C.A.I.

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi presso:

Sede C.A.I. via Fabio Filzi n°28/2, nei giorni di martedì, giovedì e venerdì, ore 18:30-19:30. Tel. 0575 360326 Cel. 320 6297974 www.caiarezzo.it - sezione@caiarezzo.it

Trekking Point via Stoppani 4 Tel. 0575 381408 www.trekkingpoint.com - info@trekkingpoint.com

