



# 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 08 Maggio 2008 ore 21.15, sede C.A.I. di Arezzo**

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

**>> Venerdì 09 Maggio 2008 ore 21.00, sede C.A.I. di Arezzo**

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

**>> Sabato 10 Maggio 2008 Falesia della Moia**

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

**>> Domenica 11 Maggio 2008 Falesia "Le Tre Punte", Pratomagno**

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

**>> Giovedì 15 Maggio 2008 ore 21.00, sede C.A.I. di Arezzo**

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

**>> Sabato 17 e Domenica 18 Maggio 2008 Falesia "Le Tre Punte", Pratomagno (Ar)**

Falesia "Le Balze" Verghereto Lezione pratica di ripasso su progressioni e tecniche di sicurezza.

**>> Sabato 24 e Domenica 25 Maggio 2008 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)

**La quota di partecipazione al corso è di €150,00, comprensiva di assicurazione C.A.I.**

**E' obbligatoria l'iscrizione al C.A.I.**

**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 2008.

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 rivolgersi presso la sede C.A.I., via Fabio Filzi n°28/2, nei giorni di martedì, giovedì e venerdì, ore 18,30-19,30. Telefono 0575 360326, negli stessi orari.

Oppure 0575 381408, dal martedì al sabato, ore 9,30-12,30 e 16,00-19,00 (chiedere di Beppe) [www.caiarezzo.it](http://www.caiarezzo.it) - [gruppocomici@caiarezzo.it](mailto:gruppocomici@caiarezzo.it)

