



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE "SIBILLA"

di ALPINISMO e SCIALPINISMO

CORSO BASE DI ALPINISMO 2009 -2010

Programma delle LEZIONI TEORICO-PRATICHE

- 1 Ott.** Presentazione del corso - Equipaggiamento e materiali (T)
- 8 Ott.** Tecniche di utilizzo della corda e di progressione su roccia (T)
- 11 Ott.** Manovre di corda - Tecnica di arrampicata su palestra di roccia (P)
- 22 Ott.** La catena di sicurezza (T)
- 25 Ott.** Tecnica di arrampicata in ambiente - Soste e ancoraggi - Vie ferrate
Discesa su corda doppia -Risolita su corda - Tecniche di assicurazione (P)
- 19 Nov.** Nozioni di topografia ed orientamento - Meteorologia (T)
- 22 Nov.** Progressione in cordata su cresta rocciosa anche in presenza di neve. – Misure di protezione (P)
- 10 Dic.** Programmazione di una escursione alpinistica. (T)
- 13 Dic.** Escursione in ambiente invernale. – Tecniche di progressione e protezione (P)
- 17 Dic.** Approfondimenti sull'ambiente montano/glaciale e sua tutela. (T)
- 19-20 Dic.** Progressione in conserva su terreno misto (P) –
- Nozioni per una corretta alimentazione - Pronto soccorso (T)
- Salita su neve / ghiaccio (P)
- 9-10 Gen. 2010** Tecniche di salvataggio: recupero da crepaccio, prova di trattenuta (P)
– Preparazione della escursione del giorno seguente – Storia dell'alpinismo
– Struttura del CAI (T) - Salita su neve o ghiaccio (P)
-Chiusura del corso

**(P) Lezioni pratiche*

**(T) Lezioni teoriche*

DESTINATARI:

Corso base rivolto a coloro che per la prima volta desiderano frequentare la montagna con obiettivi alpinistici.

OBIETTIVI DEL CORSO:

Il corso, attraverso lezioni teorico-pratiche, si prefigge di fornire le nozioni fondamentali per affrontare con sicurezza facili arrampicate su roccia e su ghiaccio, la progressione su vie attrezzate (ferrate) l'attraversamento di ghiacciai, con l'accompagnamento di persone esperte.

REQUISITI PER L'AMMISSIONE:

- Iscrizione al CAI ed in regola con il tesseramento per l'anno in corso.
- Buona preparazione fisica.
- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica

ATTREZZATURA INDIVIDUALE:

- abbigliamento invernale da montagna
- zaino
- scarponi ramponabili
- ramponi
- piccozza
- casco
- imbracatura bassa
- set da ferrata
- set per discesa su corda doppia
- thermos
- occhiali da sole

N.B.: Si consiglia di effettuare acquisti di materiale tecnico dopo la lezione sui materiali.

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede CAI di Jesi.

Le lezioni pratiche verranno pianificate sulla base delle condizioni meteorologiche.

Sono escluse dal costo del corso le spese di vitto, alloggio, trasferta e materiale personale.