

**Corso base** rivolto ai principianti, con lo scopo di fornire le nozioni per diventare autonomi su terreno facile all'interno di gruppi organizzati, partecipare a gite organizzate da persone più esperte e praticare in sicurezza l'attività alpinistica.

**I requisiti fondamentali** per partecipare sono: buona preparazione fisica, certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica + 1 foto formato foto tessera, essere iscritti al CAI ed in regola con il tesseramento dell'anno in corso. Possono partecipare al corso i minorenni che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età, con il consenso firmato di entrambi i genitori.

**L'attrezzatura individuale richiesta** è la seguente: attrezzatura specifica da alpinismo: ramponi, piccozza, casco, set da ferrata. Abbigliamento invernale da montagna, zaino con attacchi per la piccozza e scarponi ramponabili. Thermos 1 lt. Occhiali da sole, maschera.

**Si consiglia di effettuare eventuali acquisti tecnici dopo la lezione sui materiali.**

Le **lezioni teoriche** si terranno presso la sezione del CAI di Jesi (P.zza Repubblica) con inizio alle 21,00 e presso il rifugio/albergo dove si pernoverà nell'uscita in programma.

**Gli itinerari definitivi** verranno decisi in base alle condizioni di innevamento.

Le **pre-iscrizioni** dovranno pervenire alla direzione della scuola entro giovedì 28 Febbraio 2008, data di presentazione del corso. E' possibile scaricare il **modello** collegandosi al sito della Scuola: [www.scuolasibilla.it](http://www.scuolasibilla.it)

**SIBILLA**  
Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo

**CORSO BASE  
DI  
ALPINISMO  
A1 - 2008**

Dal 28 Febbraio al 15 Giugno 2008

[www.scuolasibilla.it](http://www.scuolasibilla.it)

**Programma:**

**Gio. 28 Feb. Sede C.A.I. Jesi**  
Presentazione del corso  
Materiali ed equipaggiamento

**Gio. 06 Mar. Sede C.A.I. Jesi**  
Controllo attrezzature  
Nevologia

**Dom. 09 Mar. M.ti Sibillini**  
Progressione su neve

**Gio. 13 Mar. Sede C.A.I. Jesi**  
Nodi, Manovre di corda  
Soste su neve

**Dom. 16 Mar. M.ti Sibillini**  
Progressione di cordata, su neve e misto

**Gio. 27 Mar. Sede C.A.I. Jesi**  
Preparazione di una salita in montagna

**Dom. 30 Mar. M.ti Sibillini**  
Recupero in caso di maltempo

**Dom. 06 Apr. M.ti Sibillini**  
Salita di una via di misto

**Gio. 10 Apr. Sede C.A.I. Jesi**  
Tecnica di ferrata, la catena di assicurazione

**Dom. 13 Apr. M.ti Sibillini**  
Salita di una ferrata

**Gio. 08 Mag. Sede C.A.I. Jesi**  
Topografia, Orientamento

**Dom. 11 Mag. M.ti Sibillini**  
Tecnica individuale su roccia

**Gio. 22 Mag. Sede C.A.I. Jesi**  
Flora e Fauna

**Dom. 25 Mag. M.ti Sibillini**  
Salita di una cresta e via di 3° grado

**Mer. 11 Giu. Sede C.A.I. Jesi**  
Meteorologia, primo soccorso

**Sab. 14 Giu. Gran Sasso**  
L'evoluzione dell'Alpinismo

**Sab. 14 e Dom. 15 Giu. Gran Sasso**  
Salite con le tecniche apprese

Costo del Corso A1 2008: 190 Euro

Termine iscrizione: Giovedì 28 Febbraio 2008

Info: Claudio Ruffini 338-8132427  
Marco Pandolfi 347-1014654  
Claudio Busco 335-5490039



# SIBILLA

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo



## CORSO BASE DI ALPINISMO A1 2008

9 Lezioni Teoriche  
9 Lezioni Pratiche

Dal 28 Febbraio al  
15 Giugno 2008

Costo del Corso A1: **190 Euro**

Corso base rivolto a tutti coloro che già frequentano la montagna a livello escursionistico e che vogliono provare ad affrontarla anche a livello alpinistico

E' necessaria una buona preparazione fisica ed un certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica

Per informazioni: Claudio RUFFINI - 0733-971890, 338-8132427, caldem25@libero.it  
Marco PANDOLFI - 071-7931439, 347-1014654, pandolfi@interfree.it  
Claudi BUSCO - 0732-259844, 335-5490039, scuolasibilla@libero.it

[www.scuolasibilla.it](http://www.scuolasibilla.it)

