



50^e

*Corso
Alpinismo*

2019

www.caivarallo.it

Piramide Vincent - Cresta SO (corso alpinismo 2018)

Gli istruttori della scuola di alpinismo **C.A.I. Varallo Vi** invitano a partecipare al **50° CORSO DI ALPINISMO 2019**

PROGRAMMA E FINALITÀ: La scuola ha sede presso la sezione C.A.I. Varallo, via Diurio 14. Essa si prefigge lo scopo di portare a conoscenza di chi intende dedicarsi alla pratica della montagna, i principi di etica e le cognizioni tecnico culturali che, secondo lo spirito dell'alpinismo classico, costituiscono le basi di formazione dell'alpinista completo. Il **programma** comprende:

- Lezioni di carattere generale sulla conoscenza della montagna
- Lezioni di cultura alpinistica generale
- Lezioni teoriche di tecnica dell'alpinismo
- Lezioni pratiche di tecnica dell'alpinismo comprendenti uscite su roccia e su ghiaccio

SI SPECIFICA CHE PER LA PARTECIPAZIONE ALLE USCITE PRATICHE È NECESSARIO UN CERTO IMPEGNO PSICO-FISICO E PERTANTO SI PREGA DI VOLERSI PRESENTARE AL CORSO CON SUFFICIENTE ALLENAMENTO GENERALE.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE: Per dare l'adesione occorre presentarsi alle **ore 21.00** presso la sede del C.A.I. Varallo in via Durio, 14 nelle serate di **Venerdì 12 o Venerdì 19 Aprile**. Sarà obbligatorio presentarsi personalmente, in quanto sarà proiettata una breve slide sull'attività che si andrà a svolgere e dell'ambiente in cui si andrà ad operare. La direzione del corso si riserva la facoltà di selezionare gli allievi in caso di esubero.

Occorrerà presentare una fototessera e un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica, da consegnare il giorno **Venerdì 3 Maggio, data inizio corso**.

Per maggiori informazioni chiamare la sede del CAI Varallo allo 0163.51530 in orario di ufficio o contattando l'indirizzo mail: alpinismo@caivarallo.it

LEZIONI TEORICHE:

- 12 aprile - Iscrizioni/Presentazione corso
- 19 aprile - Iscrizioni/Presentazione corso
- 03 maggio - Materiali ed equipaggiamento
- 17 maggio - Pericoli della montagna
- 24 maggio - Topografia e orientamento
- 31 maggio - Tenuta dei materiali
- 07 giugno - Pronto soccorso e alimentazione
- 14 giugno - Storia dell'alpinismo

LEZIONI PRATICHE:

- 10 maggio (Sera) - Tecniche di arrampicata in palestra indoor
- 12 maggio - Manovre di corda / palestra di roccia
- 19 maggio - Salita su roccia
- 26 maggio - Salita su roccia
- 01 giugno (pomeriggio) - Tecniche di autosoccorso
- 02 giugno - Salita su roccia
- 08-09 giugno - Salita su ghiaccio e manovre
- 15-16 giugno - Salita su misto

PER IL REGOLAMENTO VISITARE IL SITO: WWW.CAIVARALLO.IT o la pagina FB: Scuola di Alpinismo CAI Varallo Sesia