

# Club Alpino Italiano



Sezione di Spoleto  
P.le Polvani  
Tel. 0743-220433



## Sezione di Spoleto Scuola sezionale di alpinismo Monteluco



## Lezioni di alpinismo invernale dal 9 febbraio al 25 febbraio 2018

Le lezioni sono rivolte a tutti i soci CAI, in particolar modo a coloro che, nel corso della Settimana Verde, intendono partecipare alle escursioni su ghiacciai, che, anche se privi di esperienza alpinistica, desiderano apprendere la tecnica necessaria per salire montagne in ambiente innevato in condizioni di sicurezza.

Gli unici requisiti necessari sono: avere un sufficiente livello di allenamento fisico, avere compiuto almeno il sedicesimo anno di età. Le lezioni si articolano in esercitazioni pratiche ed in lezioni teoriche. La Sezione fornisce in uso gratuito, solo per la durata delle lezioni, parte del materiale alpinistico necessario. Le iscrizioni (massimo 10 partecipanti) si potranno effettuare presso la sede sezionale, in Piazzale Polvani tutti i venerdì dalle ore 18.00 alle 20.00 fino al 2 febbraio 2018, versando la quota relativa.

Gli allievi verranno ammessi al corso in base all'ordine temporale delle preiscrizioni. La quota d'iscrizione comprende l'assicurazione infortuni degli allievi e l'uso del materiale collettivo.

**N.B. con meno di 5 iscritti non si effettua il corso**

Direttore della Scuola : Renzo Liberti

Organizzatore: Andrea Morfei

### Regolamento

- Il corso è aperto a tutti i soci del CAI in regola con il tesseramento 2018 e che abbiano compiuto al momento della iscrizione al Corso il 16° anno di età;
- Al momento dell'iscrizione dovrà essere versata per intero la quota di iscrizione pena l'esclusione in favore degli allievi in lista di attesa e il presente modulo compilato e sottoscritto in ogni sua parte.
- Entro la data della prima lezione teorica dovrà essere presentato un certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica pena l'esclusione dal corso e l'ammissione dell'allievo successivo in lista di attesa.
- L'organizzazione del Corso si riserva di escludere eventuali allievi ritenuti non idonei per svolgere in condizioni di sicurezza il Corso
- La quota di iscrizione dà diritto all'utilizzo del materiale comune e di quello individuale fornito dalla Sezione,
- Gli allievi saranno divisi in gruppi secondo capacità ed attitudini e dovranno attenersi alle disposizioni degli istruttori.
- Date, orari, itinerari e programmi potranno subire variazioni, tempestivamente comunicate, a seconda delle condizioni meteo e nivologiche.
- Nessun rimborso sarà dovuto agli allievi che per qualsiasi motivo interrompano il Corso.
- "Il sottoscritto dichiara di essere **pienamente consapevole ed informato** che la pratica dell'alpinismo in tutte le sue forme e specializzazioni comporta dei rischi. Dichiara pertanto di accettarli e si impegna a osservare scrupolosamente tutte le prescrizioni che verranno impartite dall'Organizzazione e dagli Istruttori".

Firma del richiedente:

.....

Firme dei genitori se minorenni:

.....

# Programma

## Venerdì 9 febbraio ore 21.00

Sede sociale p.le Polvani lezione teorica.  
Presentazione lezioni; abbigliamento, zaino,  
materiali ed attrezzature.  
Consegna del materiale.  
(P. Cariani - M. Di Lorenzo)

## Domenica 11 febbraio

Località: M. Sibillini/Terminillo  
Esercitazione pratica: uso materiali - Tecniche di  
progressione di base in salita e discesa, su  
neve/ghiaccio con e senza ramponi - Osservazione  
dell'ambiente e valutazione dei fattori di rischio  
valanghe - Scelta del percorso più idoneo su  
pendio ricoperto di neve - Analisi del manto  
nevoso, individuazione delle situazioni tipo e  
valutazione della stabilità del pendio

## Venerdì 16 febbraio ore 21.00

Sede sociale p.le Polvani lezione teorica.  
Preparazione di un uscita, principali fattori di  
rischio in ambiente innevato, concetti di nivologia,  
bollettini valanghe  
(A. Morfei - S. Bocchini)

## Domenica 18 febbraio

Località: M. Sibillini/Terminillo  
Lezione teorica: Nodi principali - progressione in  
cordata - Scivolata e auto arresto su neve e  
ghiaccio - chiamata soccorso  
Esercitazione pratica: simulazione progressione su  
ghiacciaio - valutazione del percorso e del tipo di  
progressione

## Domenica 25 febbraio

Località: M. Sibillini/Terminillo  
Esercitazione pratica: Arva pala e sonda, loro  
utilizzo (cenni) - simulazione recupero da  
crepaccio.  
Salita in cordata in autonomia (valutazione del  
percorso e del tipo di progressione).

# Scheda di adesione

Nome: .....

Cognome: .....

Nato a ..... il .....

Residente in: .....

Via .....n.....

Telefono n° .....

Email .....

Sezione di:.....

N° Tessera  
.....

Firma del richiedente:  
.....

Firme dei genitori se minorenni:  
.....