



La sezione di Aosta in collaborazione con  
le Guide alpine organizza il:

## CORSO DI ALPINISMO 2012

**Venerdì 3 FEBBRAIO ore 21.00 presso la sede del CAI Aosta PRESENTAZIONE** e per teoria e proiezioni sull'alpinismo con tutte le sue varianti. Movimenti base e tecniche di progressione. Spiegazione sul materiale tecnico alpinistico e discussione della successiva giornata.

**Sabato 18 Febbraio:** Arrampicata su ghiaccio. Ritrovo ore 8 all'area Ferrando. Salita di alcune brevi balze di facili cascate di ghiaccio prive di pericoli oggettivi. Insegnamento delle tecniche di progressione e di sicurezza. Illustrazione problematiche generali su cascata.

**Sabato 28 Aprile:** Ritrovo ore 8:30 all'area Ferrando per arrampicata in falesia. Illustrazione vari tipi di materiali utilizzati per l'arrampicata sportiva (imbracature, scarpette, corde, moschettoni, discensori...). Ricerca equilibrio "terra-parete". Utilizzo dell'autobloccante Gri-Gri, discensore a otto e secchiello. Scalata da secondo di cordata.

**Sabato 5 Maggio:** Ritrovo ore 8:30 all'area Ferrando per trasferimento in una falesia della valle. Ricerca equilibrio con utilizzo della corda ed in parete con esclusivo uso dei piedi. Tecniche di allenamento. Insegnamento nodi "mezzo barcaiole e barcaiole". Calate in corda doppia. Arrampicata da primi di cordata x chi se la sente.

**Sabato 19 Maggio:** Ritrovo ore 9.00 all'area Ferrando e successivo trasferimento nel luogo prescelto. Spiegazione delle problematiche di una via ferrata ed insegnamento di progressione in sicurezza. Salita di una via ferrata.

**Sabato 16 e Domenica 17 Giugno:** Ritrovo ore 9.00 all'area Ferrando per trasferimento in un rifugio prescelto dal gruppo. Salita di qualche cima (es: Mont gelè, Becca della Traversière, Gran Paradiso...), condizioni nivologiche permettendo, oppure esercitazione su ghiacciaio manovre di soccorso, autosoccorso e di progressione. Insegnamento del metodo di estrazione da crepaccio del proprio compagno di cordata.

Il prezzo di 150 E/cad. comprende l'assistenza della Guida Alpina, il materiale di uso collettivo (imbracature, corde, piccozze..). Sono esclusi costi di trasferimento e vitto/alloggio nel rifugio.

Numero minimo di partecipanti 6.

In caso di maltempo le uscite verranno posticipate e recuperate.

I singoli allievi che per motivi personali non potranno partecipare a tutte le fasi non potranno recuperarle.