



# Scuola Isontina di ALPINISMO



CAI GORIZIA E  
MONFALCONE

info@scuolaisontina.org

## 3° CORSO MONOTEMATICO SU VIE FERRATE—MF1 2015 30 marzo – 19 aprile 2015

Il corso monotematico MF1 è rivolto a tutti coloro che, provenendo dall'attività escursionistica, desiderano apprendere le tecniche e frequentare con maggiore esperienza i sentieri attrezzati.

Il corso trasmetterà le nozioni fondamentali per svolgere con ragionevole sicurezza la progressione su vie ferrate anche impegnative, caratterizzate da tratti esposti, a volte anche legati in cordata.

Considerata la brevità del corso saranno escluse le ferrate di alta montagna che potrebbero richiedere l'uso di piccozza e ramponi per superare tratti innevati o ghiacciati.

Durante il corso saranno inoltre realizzate semplici manovre di autosoccorso quali brevi calate e recuperi nel caso si dovessero presentare delle emergenze.

Saranno ammessi al corso i Soci CAI di età superiore a 18 anni, in regola con il tesseramento per l'anno 2015. Le iscrizioni saranno a numero chiuso e l'accettazione delle domande sarà a insindacabile giudizio del direttore del corso. Il corso si articolerà in cinque lezioni teoriche serali con inizio alle ore 20.30 e quattro lezioni pratiche in falesia ed in ambiente montano. Al termine del corso, agli allievi che abbiano seguito con regolarità e profitto il percorso didattico, verrà rilasciato idoneo attestato di partecipazione.

**Il giorno 12 marzo, presso la sede CAI di Monfalcone Via Marco Polo, 7 e nelle giornate 17 e 24 marzo presso la sede CAI di Gorizia, via Rossini, 13 si terranno le iscrizioni al corso dalle ore 21.00 alle ore 22.00.**

All'atto dell'iscrizione i richiedenti dovranno:

- consegnare una foto tessera
- presentare un certificato medico per la pratica di attività sportiva non agonistica (con data non antecedente a 3 mesi)
- esibire la tessera socio CAI valida per l'anno in corso
- versare l'intera quota di partecipazione al corso - xxx euro.

La quota di partecipazione comprende:

- l'insegnamento teorico e pratico;
- l'uso del materiale alpinistico collettivo;
- materiale didattico;

**La quota non comprende:**

- le spese di viaggio e trasferimento;
- tutto quanto non espressamente indicato.



*Tutti i partecipanti al corso saranno assicurati contro gli infortuni e per danni verso terzi grazie alle polizze della Sede Centrale attivate con il pagamento del bollino per l'anno in corso.*

### NOTE INFORMATIVE

Svolgendosi in ambienti naturali tali attività possono presentare margini di rischio residuo, non annullabile del tutto, di cui gli allievi devono essere consapevoli.

E' necessario presentarsi al corso con un allenamento fisico adeguato.

Il programma potrà subire variazioni di date e località in relazione alle condizioni meteorologiche o per questioni di carattere organizzativo.

Nei limiti del possibile sarà svolto un programma sostitutivo tale da non compromettere la validità didattica del corso.

Nessun rimborso è dovuto in caso di variazioni. Tutti i partecipanti dovranno presentarsi alla prima lezione pratica forniti di proprio materiale individuale omologato CE-EN: caschetto, imbrago, kit da ferrata e pedule da montagna.

Tale materiale dovrà essere esibito alla prima lezione teorica per una verifica di idoneità prima dell'utilizzo sul terreno.

Si sconsiglia vivamente l'acquisto di qualsiasi materiale prima dell'inizio delle lezioni. Sarà nostra cura fornire le giuste indicazioni per un corretto acquisto.

### Calendario di massima

Data	Argomento	Località
Lun 30/03	Pericoli nelle attività di montagna e gestione dell'incidente	Sede CAI
Mer 01/04	Le ferrate: materiali e sicurezza	Sede CAI
Mer 08/04	Catena di sicurezza	Sede CAI
Sab 11/04	Tecnica base di arrampicata su roccia; utilizzo dei materiali base, autoassicurazione e assicurazione, ancoraggi e soste	Orario 12.00—18.00 Da definire
Dom 12/04	Utilizzo del kit da ferrata e progressione su via ferrata; calata in corda doppia	Orario 09.00—14.00 Da definire
Lun 13/04	Nodi e tecniche alpinistiche di base	Sede CAI
Mer 15/04	Preparazione di un'uscita in montagna	Sede CAI
Sab 18/04	Progressione su via ferrata; corda fissa	Orario 12.00—18.00 Da definire
Dom 19/04	Progressione su via ferrata	Orario 09.00—14.00 Da definire

Per informazioni: Stefano Gallina +39 346429158

www.scuolaisontina.org