



REGOLAMENTO DEL CORSO "Il Sentiero Verticale 2.0"

SCOPO DEL CORSO

Questo corso di avvicinamento alla montagna è rivolto a chi vuole apprendere la tecnica di base per progredire in sicurezza su percorsi attrezzati impegnativi e ferrate, contribuendo ad una futura formazione alpinistica, tramite esperienze che accresceranno la sicurezza, il proprio bagaglio culturale tecnico e la conoscenza dell'ambiente montano su diversi terreni. Il corso prevede 2 lezioni teoriche/pratiche in PALESTRA, + 1 in sede il **giovedì** ore 21.00. 3 uscite in ambiente di **sabato e/o domenica**.

Direttore: Andrea Colombo (AE-E.E.A.)

Vice-direttore: Stefano Masini (AE)

REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Possono inviare domanda d'ammissione le persone in possesso dei seguenti requisiti:

1. Avere compiuto 18 anni all'atto dell'iscrizione;
2. Essere in regola con il tesseramento CAI dell'anno di effettuazione del corso;
3. Essere di sana e robusta costituzione;
4. Assenza di vertigini e buon allenamento.

ISCRIZIONI

Le persone interessate possono inoltrare la domanda d'iscrizione al Direttore del Corso utilizzando l'apposito modulo reperibile in Sede o sul sito www.caiparabiago.it, allegando:

1. Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
2. Versamento quota di partecipazione;
3. Tessera CAI in regola per l'anno 2019;

* Il numero massimo ammesso al corso è di 20.

** Il costo del corso è di € 30.00

INFORMAZIONI

Per informazioni è possibile consultare il sito sezionale, oppure recarsi in sede, o contattare il direttore, al n. 3333023849. Il costo del corso comprende le dispense informative e l'uso del materiale comune. Non sono comprese le spese di trasporto e il pranzo sempre al sacco. La Direzione si riserva di apportare eventuali modifiche rese necessarie da condizioni meteorologiche e da ragioni organizzative. La Direzione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'incolumità degli allievi, ricorda che la pratica della montagna non è esente da rischio e pertanto l'iscrizione al Corso comporta la presa di coscienza di tale situazione. La Direzione ha la facoltà di allontanare dal Corso quegli allievi che non dimostrassero

sufficiente attitudine pratica e/o disciplina.

E' richiesta la presenza costante e puntuale sia alle lezioni teoriche, sia alle uscite in ambiente.

DOTAZIONI PERSONALI

Gli allievi dovranno essere forniti di un buon equipaggiamento di escursionismo, pile, giacca a vento, guanti da ferrata, zaino, scarponcini da trekking, casco da montagna, imbragatura, set ferrata omologato EN958/17, 1 rinvio (ev. cordini - fettucce - moschettoni).

ATTENZIONE: *L'equipaggiamento e materiali verranno specificati nella prima lezione.*

***POSSIBILITA' DI NOLEGGIO MATERIALE**

LEZIONI TEORICHE

Giovedì 2 maggio: Palestra Arrampicata

Presentazione del corso, equipaggiamento e materiali, progressione in ferrata, catena di sicurezza, fatture di caduta, storia delle ferrate

Giovedì 16 maggio: Palestra Arrampicata

Nodi, manovre di corda/escursionismo, gestione e riduzione del rischio, chiamata dei soccorsi

Giovedì 23 maggio: Sede CAI

Organizzazione di una escursione EE/EEA, cenni su: meteo, cartografia, pericoli in montagna

USCITE PRATICHE

Sabato 4 maggio: Ferrata Facile - Lecchese

Progressione e movimento in ferrata, materiali e equipaggiamento, tecnica base di arrampicata

Domenica 26 maggio: Monte Alben (BG)

Val Seriana - Ferrata medio/impegnativa

Progressione, manovre di corda, gestione delle emergenze, chiamata dei soccorsi

Domenica 23 giugno: Monte Grona (CO)

Monti Lariani - Ferrata Difficile

Uscita di fine corso - Organizzazione di una escursione impegnativa EE - in ferrata EEA