

La Sezione CAI Pavullo nel Frignano in collaborazione con le Guide Alpine LA PIETRA, organizza un Corso di Alpinismo. Il corso vista la professionalità delle guide alpine e l'impegno degli istruttori CAI, non solo fornisce un corredo tecnico essenziale per poter praticare l'alpinismo, ma permette di apprendere tutte le nozioni teoriche e pratiche, per vivere la montagna in sicurezza e con maggiore consapevolezza.



SEZIONE DI PAVULLO nel FRIGNANO



# CORSO DI ALPINISMO 2023

Presentazione martedì 24 Gennaio 2023  
Palazzo Ducale (sala sotterraneo)  
ore 21:00

Posti disponibili

12 Neve Ghiaccio  
8 Roccia  
o multipli di 12 o 8

Quota del corso

300,00 Euro

per entrambi i moduli (neve ghiaccio e roccia)

180,00 Euro per il singolo modulo

## Uscite pratiche ghiaccio

**Sabato 25 Febbraio**

(uscita pratica in Appennino)

Utilizzo Arva pala e sonda

**Venerdì 3 Marzo**

(palestra)

**Nodi**

Costruzione delle soste più comuni

Vestizione della cordata

**Domenica 5 Marzo**

(uscita pratica in Appennino)

Tecnica individuale di progressione

**Ancoraggi**

**Domenica 19 Marzo**

(uscita pratica in Appennino)

Ancoraggi e recupero da crepaccio

**Domenica 2 Aprile**

(Uscita pratica in appennino)

Ripasso manovre (Salita di una vetta)

**Venerdì 23 Giugno**

Ripasso manovre (Palestra)

**Sabato 1 Domenica 2 Luglio**

(uscita pratica)

Alta montagna (da definire)

**Sabato 1 Aprile**

Eventuale recupero uscita

# Programma

## Lezioni teoriche in comune per i moduli

**Mercoledì 15 Febbraio - ore 21**

Vestizioni e Materiali

**Martedì 21 Febbraio - ore 21**

Nivologia - Valanghe - Cenni di Autosoccorso

**Martedì 28 Febbraio - ore 21**

Catena di sicurezza-Nodi

**Martedì 7 Marzo - ore 21**

Pericoli in montagna - chiamata di soccorso

**Martedì 14 Marzo - ore 21**

Topografia - Orientamento - GPS

**Martedì 28 Marzo - ore 21**

Meteorologia - considerazioni - precauzioni

**Martedì 4 Aprile - ore 21**

Geologia - morfologia - ambiente glaciale

**Martedì 18 Aprile - ore 21**

Lettura di una relazione - Condotta di una salita

**Martedì 2 Maggio - ore 21**

Fisiologia umana (alta quota) - Primo soccorso

**Martedì 23 Maggio - ore 21**

Storia dell'Alpinismo

## Uscite pratiche Roccia

**Venerdì 7 Aprile**

(palestra)

**Nodi**

Tecnica individuale- manovre di base  
Costruzione delle soste più comuni  
Calata in doppia piedi a terra

**Domenica 16 Aprile**

(uscita pratica- Falesia)

Tecnica individuale di arrampicata  
Legatura di sicurezza.

**Domenica 7 Maggio**

(uscita pratica falesia)

Tecnica di arrampicata  
Progressione su roccia da primo

**Domenica 21 Maggio**

(uscita pratica falesia)

Progressione su via più tiri  
Calata in doppia

**Sabato 10 Domenica 11 Giugno**

(uscita pratica)

**Dolomiti**

**Venerdì 2 Giugno**  
Eventuale recupero.

Per informazioni: Cai Pavullo N/F

Via A. Ricchi 3 41026 Pavullo N/F

Tel 0536-793377

**CENA FINE CORSO**

[info@caipavullo.it](mailto:info@caipavullo.it)

[www.caipavullo.it](http://www.caipavullo.it)

Savio:335 6317043

Claudio:333 4581873

Graziano:348 2878608

Lorenzo:340 8004823