



Club Alpino Italiano  
Sezione di Cittadella



Maggio - Giugno 2023

## 10° Corso di **ALPINISMO A1**

Corso introduttivo rivolto principalmente a chi vuole iniziare a frequentare l'alta montagna e l'ambiente alpino in generale, in modo cosciente e responsabile, senza trascurarne gli aspetti culturali ed ambientali. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso le lezioni teoriche ed uscite pratiche in ambiente, delle tecniche di base per la progressione su roccia, neve e ghiaccio, con particolare riferimento ai comportamenti idonei per ridurre il rischio di incidente. Si richiedono disponibilità a frequentare tutte le lezioni del corso e una adeguata preparazione fisica. L'ammissione sarà comunicata ai richiedenti dalla direzione del corso dopo un colloquio conoscitivo e motivazionale. La scelta sarà effettuata dalla direzione.

### **OBBLIGATORIO**

Iscrizione al CAI in corso di validità per l'anno 2023, certificato medico per attività non agonistica e una foto tessera. Non sono compresi nella quota d'iscrizione: il trasporto, il vitto, l'alloggio nelle strutture e l'eventuale utilizzo dei materiali della Scuola.

**ISCRIZIONI:** Mercoledì 8  
marzo 2023

Mercoledì 15  
marzo 2023

Mercoledì 22  
marzo 2023

**Le iscrizioni rimarranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di allievi previsti.**

### **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

- il mercoledì in sede CAI Cittadella, dalle 21 alle 22:30
- sul sito [www.caicittadella.it](http://www.caicittadella.it)
- su Facebook chiedendo l'amicizia al Cai Cittadella ed alla Scuola di alpinismo e scialpinismo "Claudio Carpella"
- via mail a: [posta@caicittadella.it](mailto:posta@caicittadella.it)

### **Cai Cittadella**

**Sede: il mercoledì dalle ore 21 alle 23**  
Borgo Bassano, 37 - 35013 Cittadella (PD)  
Tel./Fax 049 9402899  
[posta@caicittadella.it](mailto:posta@caicittadella.it)  
[www.caicittadella.it](http://www.caicittadella.it)



Club Alpino Italiano  
Sezione di Cittadella



Maggio - Giugno 2023

# 10° Corso di ALPINISMO A1

## LEZIONI TEORICHE

In sede ore 21:00

- 14 Aprile:** Lezione sui materiali
- 4 Maggio:** Catena di assicurazione
- 11 Maggio:** Neve, valanghe e bollettino meteo
- 18 Maggio:** Pronto soccorso
- 20 Maggio:** Storia dell'alpinismo
- 25 Maggio:** Alimentazione e preparazione fisica
- 8 Giugno:** Cartografia e orientamento
- 15 Giugno:** Flora e fauna
- 17 Giugno:** Preparazione di una salita
- 23 Giugno:** Chiusura corso

## ESERCITAZIONI PRATICHE

- 7 Maggio:** Uscita in falesia: Imbragatura e Nodi
- 14 Maggio:** Uscita in falesia: Legatura e progressione
- 20-21 Maggio:** Uscita in ambiente su ghiacciaio
- 28 Maggio:** Uscita in falesia: Soste, calate, progressione
- 11 Giugno:** Uscita in ambiente: salita via normale
- 17-18 Giugno:** Uscita in ambiente: Salita su roccia

### DIRETTORE DEL CORSO:

Stefano Stefani (IA)  
349 8866032 - stefano.stefani@aol.com

### VICE DIRETTORI DEL CORSO:

Niccolo' Bellani (IS)  
340 4115964 - nico.bellani92@gmail.com  
Giacomo Bergamin (IS)  
324 8040171 - Gcm.bergamin@gmail.com

### Cai Cittadella Sede:

**il mercoledì dalle ore 21 alle 23**  
Borgo Bassano, 37 -  
35013 Cittadella (PD)  
Tel./Fax 049 9402899  
posta@caicittadella.it  
www.caicittadella.it