

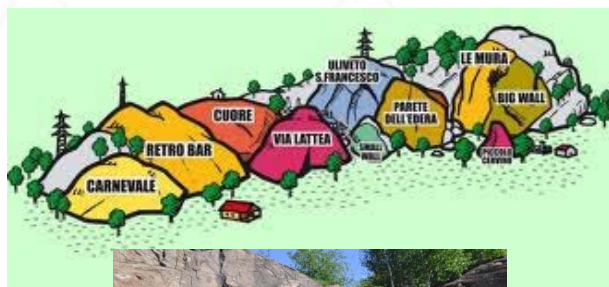


## Corso AG – Base e Intermedio

18 maggio 2014



### Falesia di Montestrutto Settimo Vittone (Ivrea)



Impareremo le tecniche di arrampicata, le manovre di corda e l'uso delle corde fisse

#### PROGRAMMA

Andata: domenica 18 maggio

**Ritrovo:** ore 7:15 – P.le Lotto (di fronte ingresso Lido)

**Partenza:** ore 7:30 – **INDEROGABILE**

Ritorno:

**Arrivo:** P.le Lotto ore 19:00

Mezzo di trasporto: pullman

Riferimenti: Mario Polla – Bruno Tumati

#### INFORMAZIONI

##### COSTI

Pagamento della quota alla partenza  
(Alessandra e Thea)

**Euro 10,00**

##### ISCRIZIONI

**Tassativamente entro DOMENICA 11 maggio**

Le iscrizioni dovranno essere inviate alla segreteria

**rispondendo direttamente a questa mail**

o scrivendo a [segreteria@caisem-ag.it](mailto:segreteria@caisem-ag.it)

**anche in caso di NON partecipazione**

##### EQUIPAGGIAMENTO

##### Abbigliamento:

Calzettoni, pantaloni lunghi, maglietta (meglio se traspirante), pile, scarponcini, cappellino con visiera, scarpe da ginnastica per arrampicare.

##### Nello zaino:

Giacca a vento, un ricambio completo di vestiario, berretto di lana, cappellino con visiera, guanti, occhiali da sole, crema solare protettiva, borraccia (piena), sacchetto per immondizie, block notes, una penna, cordino e moschettoni, tessera Cai, fotocopia tessera sanitaria, pranzo al sacco.

##### Equipaggiamento:

per chi li possiede:

**caschetto, imbrago, scarpe da arrampicata**

#### INTERESSE ESCURSIONE

##### Tecnico – Didattica

Impareremo a realizzare i nodi principali e l'imbrago di emergenza.

Muoveremo i primi passi su roccia, impareremo l'uso della corda doppia e delle corde fisse.

#### ATTIVITÀ PREVISTA

La falesia si trova tra vigneti e ulivi e si raggiunge facilmente dal parcheggio attraversando un grande prato. Nel 2008 è stata completamente riattrezzata e nei suoi diversi settori si possono trovare vie di diverse difficoltà, con gradi compresi fra 3 e 7b+. In particolare, il primo settore che si incontra è «Il Carnevale di Ivrea» caratterizzato dalla prevalenza di vie facili, alcune con chiodatura particolarmente ravvicinata su misura per i bambini.

A seconda delle esperienze pregresse dei ragazzi, a ciascun gruppo verranno proposte attività che consentiranno di apprendere e/o migliorare le conoscenze e la tecnica dell'assicurazione e della progressione su roccia, imparando innanzitutto le regole che consentono lo svolgimento di questa attività nel pieno rispetto delle indispensabili condizioni di sicurezza