

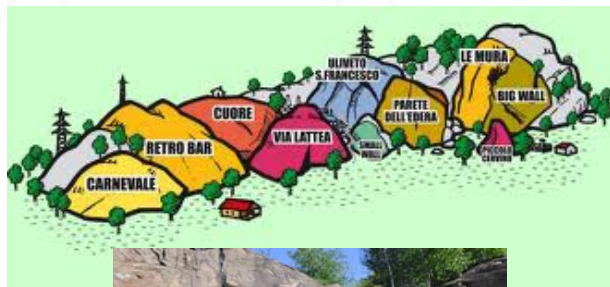


# Corso AG - Base e Intermedio

## 12 maggio 2013



### Falesia di Montestrutto Settimo Vittone (Ivrea)



#### 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

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

#### PROGRAMMA

**Andata:** domenica 12 maggio

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

**Partenza:** ore 7:30 - **INDEROGABILE**

**Ritorno:**

**Arrivo:** P.le Lotto ore 19:30

**Mezzo di trasporto:** pullman

**Riferimenti:** Mario Polla - Chicco Pesavento

#### INFORMAZIONI

##### COSTI

Pagamento della quota alla partenza  
(Alessandra e Thea)

**Euro 10,00**

##### ISCRIZIONI

**Tassativamente entro MERCOLEDÌ 8 maggio**

Le iscrizioni dovranno essere inviate alla segreteria **rispondendo direttamente a questa mail** o scrivendo a [segreteria@caisem-ag.org](mailto:segreteria@caisem-ag.org) **anche in caso di NON partecipazione**

##### EQUIPAGGIAMENTO

##### Abbigliamento:

**Calzettoni, pantaloni lunghi, maglietta (meglio se traspirante), pile, scarponcini, cappellino con visiera.**

##### Nello zaino:

**Giacca a vento, un ricambio completo di vestiario, berretto di lana, 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 (in alternativa scarpe da ginnastica).**