## 30° CORSO DI SPELEOLOGIA

La commissione si propone con questo corso di avvicinare i Valdostani ad un mondo a loro sconosciuto ed all'attività che ne fa da tramite: la Speleologia. I partecipanti impareranno le tecniche di base di esplorazione, e riceveranno inoltre nozioni di speleogenesi, soccorso e rilievo topografico

#### **PRESENTAZIONE**

- Giovedì 20 febbraio, ore 21.00, sede CAI Aosta, Via Grand Eyvia, 59. Aosta.
- Presentazione del programma
- Proiezione video
- Illustrazione dei materiali
- Apertura iscrizioni

#### **ORGANIZZAZIONE TECNICA**

Frank Vanzetti Emanuele Peron

## **PARTE TEORICA**

#### **MERCOLEDI 5 MARZO**

Introduzione speleologica, presentazione attrezzatura personale

#### **MERCOLEDI 12 MARZO**

Tecniche di base Tecniche esplorative sotterranee

### **MERCOLEDI 19 MARZO**

Carsismo e speleogenesi

### **MERCOLEDI 2 APRILE**

Prevenzione degli incidenti Primo soccorso in grotta

#### **MERCOLEDI 9 APRILE**

Alimentazione ed ambientamento nell'attività speleologica

## **MERCOLEDI 23 APRILE**

Tecniche avanzate

## **PARTE PRATICA**

Si inizia con la palestra di roccia, dove verranno simulati i movimenti e le tecniche sotterranee. Per le uscite in grotta, in base alla meteo ed ai regimi ipogei, la difficoltà crescerà con l'esperienza acquisita.

## **ISCRIZIONI E COSTI**

Le adesioni si ricevono presso la Segreteria della Sezione Aosta, oppure telefonando a Emanuele Peron 347 7354617

L'iscrizione, riservata ai soci CAI, comporta l'accettazione del Regolamento dei Corsi consultabile presso la Sezione.

La quota di partecipazione a persona è fissata in 120,00 euro e comprende: assicurazione infortuni; uso di materiale sociale (maniglie, kroll, discensori, corde, caschi con impianto luce, imbraghi e moschettoni personali).

Gli allievi dovranno procurarsi una comune tuta da meccanico, un paio di stivali (anche da giardinaggio) e guanti da lavoro in gomma.

Per ragioni organizzative le adesioni al corso verranno chiuse inderogabilmente alla soglia dei primi 15 iscritti.

## ATTIVITA 2025 DELLA COMMISSIONE

## GENNAIO 1-2-3-4-5-6 11-12 18-19 25-26

Uscita tecnica di Speleologia

## FEBBRAIO 1-2 7-8 15-16 22-23

Uscita tecnica di Speleologia

### MARZO 1-2 8-9 15-16 22-23 29-30

Uscita tecnica Corso di Introduzione alla Speleologia

## APRILE 5-6 12-13 19-20 25-26-27

Uscita tecnica Corso di Introduzione alla Speleologia

## MAGGIO 1-2-3-4 10-11 17-18 24-25 31 Uscita tecnica di Speleologia

GIUGNO
1 7-8 14-15 21-22 28-29
Uscita tecnica di Speleologia

#### **LUGLIO**

**5-6 12-13 19-20 26-27** Uscita tecnica di Speleologia

#### **AGOSTO**

**2-3 9-10 15-16-17 23-24 30-31** Uscita tecnica di Speleologia

### **SETTEMBRE**

**6-7 13-14 20-21 27-28** Uscita tecnica di Speleologia

### **OTTOBRE**

**4-5- 11-12 18-19 25-26 31** Uscita tecnica di Speleologia

### **NOVEMBRE**

**1-2 8-9 15-16 22-23 29-30** Uscita tecnica di Speleologia

### **DICEMBRE**

6-7-8 13-14 20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31 Uscita tecnica di Speleologia

# **CORSO DI GINNASTICA PRE-SCIISTICA**

Tecnicamente la ginnastica presciistica è la preparazione atletica per lo sci, ed è fondamentale per evitare possibili infortuni, migliorare le proprie prestazioni fisiche e per godersi al meglio le uscite su neve. Ma è anche un modo divertente per mantenersi in forma durante l'inverno e per trascorrere belle serate in compagnia, adatto anche a chi non calzerà gli sci ed aspetta la primavera per riprendere le escursioni in montagna.

## **SVOLGIMENTO**

Dal mese di ottobre al mese di marzo, ogni martedì e giovedì dalle 19:30 alle ore 21, salvo diversa assegnazione delle palestra.



Orari definitivi e quota d'iscrizione saranno comunicati a tempo debito.

