

29° 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 15 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

PARTE TEORICA

MERCOLEDÌ 28 FEBBRAIO

Introduzione speleologica,
presentazione attrezzatura personale

MERCOLEDÌ 6 MARZO

Tecniche di base
Tecniche esplorative sotterranee

MERCOLEDÌ 20 MARZO

Carsismo e speleogenesi

MERCOLEDÌ 10 APRILE

Prevenzione degli incidenti
Primo soccorso in grotta

MERCOLEDÌ 24 APRILE

Alimentazione ed ambientamento
nell'attività speleologica

MERCOLEDÌ 8 MAGGIO

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 G.F.Vanzetti (+39 3483703412)

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 2024 DELLA COMMISSIONE

GENNAIO

6-7-13-14-20-21-27-28

Uscita tecnica di Speleologia

FEBBRAIO

3-4-10-11-17-18-24-25

Uscita tecnica di Speleologia

MARZO

2-3-9-10-16-17-23-24-30-31

Uscita tecnica Corso di
Introduzione alla Speleologia

APRILE

6-7-13-14-20-21-25-25-27-28

Uscita tecnica Corso di
Introduzione alla Speleologia

MAGGIO

1- 4-5-11-12-18-19-25-26

Uscita tecnica di Speleologia

GIUGNO

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

Uscita tecnica di Speleologia

LUGLIO

6-7-13-14-20-21-27-28

Uscita tecnica di Speleologia

AGOSTO

3-4-10-11-15-16-17-18-24-25-31

Uscita tecnica di Speleologia

SETTEMBRE

1-7-8-14-15-21-22-28-29

Uscita tecnica di Speleologia

OTTOBRE

5-6-12-13-19-20-26-27

Uscita tecnica di Speleologia

NOVEMBRE

1-2-3-9-10-16-17-23-24-30

Uscita tecnica di Speleologia

DICEMBRE

1-7-8-14-15-21-22-28-29-30-31

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 palestre.

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



**GRAFICA E COMPOSIZIONE
DAL DOSSO CHRISTIAN**

**IMMAGINI
DAL DOSSO FABIO**

**STAMPA
DREAM ART**