



Club Alpino Italiano – Sezione di Corso Mazzini, 6 – Cava de' Tirreni (SA) – Tel./Fax 089 345186 – www.caicava.it – lasezione@caicava.it

Prossime attività in programma della Sezione C.A.I. di Cava de' Tirreni – SA

da Giovedì 25 a Domenica 28 aprile 2019

Gita Sociale all'Isola d'Elba

TREKKING E TOUR GUIDATO VISITANDO I LUOGHI CARATTERISTICI DELL'ELBA

Info Direttori: Ferdinando Della Rocca (333 4966 122) – Lucia Palumbo (349 5527 203)

[Scarica il programma](#)

dal 27 al 28 aprile 2019 – Terza edizione Geko Festival ad Atena Lucana

Nel weekend del 27 e 28 aprile la nostra Sezione partecipa alla terza edizione del [Geko Festival](#), kermesse dedicata all'arrampicata sportiva, che avrà come fulcro principale la spettacolare falesia della Rupe Rossa di Atena Lucana.

In quei giorni sarà possibile, per i neofiti, provare l'ebbrezza di una prima arrampicata su roccia naturale o su una parete artificiale che sarà posizionata in loco grazie alla disponibilità della Commissione Regionale del CAI.

La prova d'arrampicata sarà gestita da Soci esperti (non titolati) della nostra Sezione che vi assisteranno in completa sicurezza.

E' richiesto un contributo di 5 euro che servirà a raccogliere i fondi per la chiodatura e il mantenimento in sicurezza delle falesie campane.

Info <https://gekofestival.com/>



Dal 3 al 10 agosto 2019

Settimana escursionistica al Monviso (Alpi Cozie) in occasione dell'80° della Fondazione della nostra Sezione.

[Scarica il programma escursionistico o vedi allegato](#)

Referenti: Luigi Capuano (347.2525795) – Giovanni Petrolini (329.6212025) – Alfonso Ferrara (338.8562573)

I Soci interessati devono dare l'adesione e versare l'anticipo entro il 29.04.2019



Dall'11 al 26 maggio 2019 - Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera Bel Sud

Corso di Arrampicata Libera 1 livello

Aperte le iscrizioni per il corso di Arrampicata Libera AL1 del 2019

Date e luoghi del corso:

11/12 maggio Faicchio - 18/19 maggio Atena Lucana e Palinuro - 25/26 maggio Castel San Vincenzo

Costo € 150,00 - **Scadenza per le iscrizioni: 5 maggio 2019**

[Leggi i dettagli](#) [Scarica la locandina](#) [Scarica il modulo di iscrizione](#)



Anteprima delle nostre prossime attività (aprile-giugno 2019)

Sabato 27 aprile 2019 – RINVIATO a data da destinarsi I Sabati tra Natura e Cultura: Trentinara

Giovedì 2 maggio 2019 – Serata culturale: Risorse del territorio in montagna tra storia e cultura

Domenica 5 maggio 2019 – Escursione: Monte Avvocata dalla Badia di Cava

Domenica 5 maggio 2019 – Itinerari d'Ambiente: San Liberatore

Sabato 11 maggio 2019 – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Diecimare, il castagneto da Petrellosa

Sabato 18 maggio 2019 – I Sabati tra Natura e Cultura: Castelnuovo Cilento - Badia di Pattano

Domenica 19 maggio 2019 – Escursione: Monte Finestra Vetta Sud dalla Badia di Cava "Ricordando Giorgio"

Giovedì 23 maggio 2019 – Serata culturale: Invito alla Speleologia a cura di Umberto Del Vecchio - speleologo (Presidente Sezione CAI Napoli)

Sabato 25 maggio 2019 – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Madonna di Loreto da San Felice di S. Anna

Domenica 26 maggio 2019 – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Salerno - Alpinismo in città (intersezionale Alpinismo Giovanile)

Domenica 26 maggio 2019 – Escursione: Alburni - Giro delle Grave, con la Sezione Speleologica CAI Napoli

Domenica 2 giugno 2019 – Escursione: Punta Campanella (biodiversità) da Termini

da Sabato 8 a Domenica 9 giugno 2019 – Giornata Nazionale dei Parchi: Sanza (possibile weekend con escursione)

Domenica 9 giugno 2019 – Itinerari d'Ambiente: Sant'Arcangelo - Licurti - Cesinola

Giovedì 13 giugno 2019 – Serata culturale: Quando la crosta terrestre si apre (due esempi: Etiopia e Island)

Domenica 16 giugno 2019 – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Monti Picentini – Laceno - Grotta Caliendo (intersez. Alp. Giovanile)

Domenica 16 giugno 2019 – Escursione: da Calabritto a Madonna del Fiume (Intersezionale con la Sezione CAI Napoli)

Domenica 23 giugno 2019 – Escursione: Monte Bulgheria da S. Giovanni a Piro (Intersezionale con la Sottosezione di Montano Antilia)

da Sabato 29 a Domenica 30 giugno 2019 - Fine settimana escursionistico nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

Avete mai assistito ad un'alba sulle montagne? È uno spettacolo che nessun altro mezzo creato dall'uomo vi può dare, questo spettacolo della natura. [...] Ad un certo momento, prima che il sole esca dall'orizzonte, c'è un fremito. Non è l'aria che si è mossa, è un qualche cosa che fa fremere l'erba, che fa fremere le fronde se ci sono alberi intorno, l'aria stessa, ed è un brivido che percorre anche la tua pelle. E per conto mio è proprio il brivido della creazione, che il sole ci porta ogni mattina. (Mario Rigoni Stern, 1921-2008, militare e scrittore italiano)

Buona montagna a tutti.

Documenti allegati: [il programma della Gita Sociale all'Isola d'Elba](#), [Locandina](#) e [Modulo di iscrizione Scuola BelSud Corso di arrampicata 1liv.](#), [il programma della settimana escursionistica al Monviso](#)

Questo bollettino e i relativi documenti sono scaricabili dal nostro sito web <http://www.caicava.it/notizie/> sezione Bollettini





Corso ALL1 Arrampicata Libera I livello Programma

11/12 maggio 2019 Faicchio
Tecnica di arrampicata

Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra
Progressione fondamentale su monofili in molinette
Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su monofili in falasia
Utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei freni e dei bloccanti.

18/19 maggio Arena Lucana e Palmiuro

Tecnica di arrampicata evoluta
Riepilogo progressioni fondamentali
Progressione a triangolo
Discesa in corda doppia
Applicazione delle tecniche di assicurazione e progressione su monofili in molinette

25/26 maggio Castel San Vincenzo

Progressione della cordata su vie a più tiri di arrampicata sportiva

ARGOMENTI DELLE LEZIONI TEORICHE

Presentazione del corso - Accettazione del rischio e responsabilità
Cultura Cai - origini, principi ispiratori, identità, aspetti regolamentari e struttura del Cai
Storia dell'arrampicata
Materiali ed equipaggiamento - imbragature e nodi
Tecnica di assicurazione e autoassicurazione
Pericoli e comportamento in falasia - Corretto uso delle attrezzature prese in falasia. Le difficoltà in arrampicata sportiva
Metodologie e tecniche dell'allenamento (concetti fondamentali)
Cultura della sicurezza e della prevenzione - pericoli oggettivi - pericoli soggettivi. Chiamata del soccorso organizzato
Carena di assicurazione e normative dei principali maestri (concetti di base)
Preparazione di un escursionista. Valutazione delle difficoltà. Criteri di riduzione del rischio
Chiusura del corso - consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso

REQUISITI

Essere in buone condizioni fisiche e di allenamento
Essere in possesso dell'attrezzatura personale: casco, imbrago basso, scarpe da arrampicata, 2 moschettoni a pera con ghiera, 2 cordini in kevlar/dinema da 3,5 m e 1,5 m, un freno/vasatina, completo di 2 moschettoni a D con ghiera, razzo da arrampicata.
Essere in corso con l'iscrizione al Cai per l'anno 2019

MOTIVITÀ D'ISCRIZIONE

Gli interessati, in possesso dei requisiti di ammissione, dovranno comunicare la loro adesione entro e non oltre il 5-05-2019 allegando un certificato medico di idoneità alla pratica dell'arrampicata non agonistica ed un anticipo di 80€ sulla quota personale di concorso alle spese del corso fissata in 180€. L'iscrizione deve essere effettuata trasferendo il mandato disponibile sul sito compilato in ogni parte ed effettuando i pagamenti tramite bonifico bancario sull'IBAN IT91503475915086000114786606



Corso ALL1
Arrampicata libera
1° livello
11 maggio – 26 maggio 2019

Corso di introduzione all'arrampicata libera in 3 week-end con uscite in falasia per esercitazioni pratiche e lezioni teoriche.

Costo di iscrizione :150€, iscrizioni entro 5/05/2019

Direttore del corso : IAL Francesco Sorgente

Contatti : www.scuolabelsud.it - scuolabelsud@gmail.it

Francesco Sorgente 3289380642 – Davide Di Giosatatte 3304629338

www.scuolabelsud.it scuolabelsud@gmail.it