



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

Comunicazione

I Soci sono invitati a rinnovare l'iscrizione Anno 2020 entro il 31 ottobre 2020, anche per essere in regola ai fini assicurativi.

AVVISO:

Per tutte le attività sezionali esterne, alpinismo, escursionismo e culturali, inserite nel programma ufficiale della Sezione, ai fini organizzativi, assicurativi e secondo le ultime direttive del CAI Centrale, anche in merito al COVID-19, i Soci devono recarsi in Sezione o comunicare la loro partecipazione ai responsabili l'attività stessa Venerdì precedente l'attività entro le ore 20.00.

Sono ammessi alle predette attività sezionali i soli Soci in regola con la quota sociale. Temporaneamente non è ammessa la partecipazione ai non Soci, come da delibera del C.D.

Ogni escursione o attività ha il suo responsabile, i partecipanti devono attenersi esclusivamente alle sue disposizioni senza mai allontanarsi dal gruppo, se non autorizzati.

N.B. I partecipanti tutti, secondo le ultime direttive del CAI Centrale, devono obbligatoriamente sottoscrivere il [Modello di autodichiarazione](#) in merito al COVID-19 che troveranno in Sezione, oppure scaricabile dalla nostra comunicazione settimanale o dal sito www.caicava.it e che consegneranno debitamente compilato al responsabile prima dell'inizio dell'attività stessa.

Scarica il [Modello di autodichiarazione](#). Scarica e prendi visione delle [Note operative partecipanti](#).

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

Domenica 1° novembre 2020 – Escursione: Monte Caruso (763 m) da Sant'Anna di Cava

Colline di Cava - A - Monte Caruso (763 m) da Sant' Anna di Cava

Dislivello: 400 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E

Partenza ore 8.00 davanti alla Sezione con auto proprie. Colazione a sacco.

Direttori: Giovanni Trezza - 338.7401798 – Alfonso Ferrara - 338.8562573

Scarica il [Modello di autodichiarazione](#). Scarica e prendi visione delle [Note operative partecipanti](#).

Anteprima delle nostre prossime attività (novembre –dicembre 2020)

Domenica 8 novembre – SOSPEO Itinerario d'Ambiente: Cappella Nuova

Domenica 8 novembre – Alpinismo: Arrampicata a Palinuro

Sabato 14 novembre – SOSPEO Alpinismo giovanile (CAI in erba): Il Castagneto (Diecimare da Petrellosa)

Domenica 15 novembre – Escursione: Sentiero Alto degli Dei da Casino del Paipo (Agerola)

Domenica 22 novembre – Escursione: Monte Cervialto (1809 m) da Colle del Leone

Domenica 29 novembre – Escursione: Monte Catiello (1380 m) da Agerola

Domenica 6 dicembre – Escursione: Monte Pizzo d'Alvano (1133 m) (Monti di Sarno)

Sabato 12 dicembre – **SOSPESO** Alpinismo giovanile (CAI in erba): Colle ed Eremo di San Martino” (376 m) da Loc. San Martino

Domenica 13 dicembre – **SOSPESO** Itinerario d'Ambiente: Albori

Domenica 20 dicembre – Escursione: Pizzo San Michele (1567 m) da Casone De Fazio (Monti Picentini)

Domenica 27 dicembre – Escursione: Monte Sant' Angelo di Cava (1130 m) dalla località Contrapone - Brindisi di fine Anno

Non devi mancare di riguardo verso la regione che ti ospita e usare il massimo rispetto per la proprietà. Perciò non devi buttar cocci e immondizie ovunque, lasciar le porte del rifugio aperte, danneggiare serramenti, inquinare sorgenti o serbatoi di acqua, non devi danneggiare cartelli indicatori, e far cadere sassi lungo i pendii. (dal "Diario dell'Alpinista", edito dal C.A.I., 1929)

Buona montagna a tutti.

Documenti allegati: questa news. le [locandine del Corso di arrampicata Scuola BelSud](#), il [Modello di autodichiarazione](#) e le [Note operative partecipanti](#)

I documenti sono scaricabili dal nostro sito web <http://www.caicava.it/notizie/sezione Bollettini>

La scuola "Bel Sud" rispettando tutte le regole dettate dalla CNSASA prosegue le attività ed è lieta di annunciare il prossimo Corso AL1 (arrampicata libera di 1° livello)

Corso AL1 Arrampicata libera 1° livello 14-15, 21-22, 28-29 NOVEMBRE 2020

Corso di introduzione all'Arrampicata Libera

Uscite in falesia per esercitazioni pratiche e lezioni teoriche Costo di iscrizione: 150€

Iscrizioni entro 7/11/2020 Direttore del corso : IAL Vito Partipilo

Vice direttore del corso: IAL Paola Ferrara Contatti : www.scuolabelsud.it - scuolabelsud@gmail.it

Vito Partipilo 328 8386598 – Davide Di Giosafatte 330 462938

In allegato la [locandina ufficiale](#) e il [programma dettagliato](#).



CORSO AL1 ARRAMPICATA LIBERA PRIMO LIVELLO

PROGRAMMA

14/15 novembre 2020 – Primo Livello

Tecnica di arrampicata

- Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra;
- Progressione fondamentale su roccia in simulazione;
- Tecnica di appropinquazione e assicurazione su roccia in falesia;
- Utilizzo della corda, dell'impugnatura, dei freni e dei bloccanti.

21/22 novembre 2020 – Scelte e specialità

Tecnica di arrampicata avanzata

- Risorse delle falesie predefinite:
- Progressione a 11 angoli;
- Stacca in corda doppia;
- Applicazione delle tecniche di assicurazione e progressione su roccia in simulazione.

28/29 novembre 2020 – Corso al Villaggio/Castel San Vincenzo

- Risorse delle falesie predefinite;
- Progressione della cordata su vie a più tiri di arrampicata sportiva.

Argomenti delle lezioni teoriche

- Preparazione dell'itinerario, responsabilità del leader e responsabilità;
- Cultura CAI: origini, principi operativi, obiettivi, aspetti regolamentari e disciplina del CAI;
- Norme dell'arrampicata;
- Materiali ed equipaggiamento, indagine e costi;
- Tecnica di assicurazione e assicurazione;
- Percorsi e comportamenti in falesia. Caratteristiche della attrezzatura fissa in falesia;
- Le difficoltà di arrampicata sportiva;
- Metodologia e programmazione dell'arrampicata;
- Psicologia dell'arrampicata;
- Cultura della sicurezza e della prevenzione, percorsi specifici, percorsi suggeriti;
- (Esercizi di sicurezza organizzati);
- Cultura di assicurazione e normativa dei principali materiali (carrichi di fondo);
- Preparazione di un itinerario, individuazione delle difficoltà, criteri di selezione del маршрут;
- Obblighi del corso: consegna e partecipazione delle valutazioni e degli attestati; raccolta di opinioni sull'organizzazione del corso.

Requisiti

- Essere in buone condizioni fisiche e di allenamento;
- Essere in possesso dell'attestato personale rosso, indagine falesia, scarse da arrampicata;
- Possedere un paracadute, 2 cordoni da 6,3 m e 1,3 m, un francobollo completo di 2 marcatelli e il non glielo, cassetta da arrampicata;
- Essere in grado di arrampicare a 120 cm l'anno 2020;
- Applicazione "18MMS" ricevuta sulla manifestazione personale;
- Essere in possesso dei dispositivi di sicurezza anti 220V di sicurezza e disinquinata.

INFORMATICA E SCHEDE

Gli interessati, in possesso dei requisiti di ammissione, dovranno confermare la loro adesione entro il 07/11/2020 allegando un certificato medico di idoneità alla pratica dell'arrampicata non agonistica del servizio di SOS, sulla quale sono presenti di consensi alle spese del corso fissate in 150€.

Modello di dichiarazione allegabile sul sito web della scuola.

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



Sezione di Cava de' Tirreni