

ARRAMPICATA LIBERA

PROGRAMMA

LEZIONI TEORICHE:

- Mercoledì 29.04.2009**
- Materiali.
- Mercoledì 13.05.2009**
- Manovre di corda.
- Mercoledì 20.05.2009**
- Tecnica di arrampicata.
- Mercoledì 27.05.2009**
- Fisiologia e allenamento.

LEZIONI PRATICHE:

- Domenica 10.05.2009**
- Domenica 17.05.2009**
- Domenica 24.05.2009**
- Domenica 31.05.2009**
- Domenica 07.06.2009**
(con cena di fine corso)

Scopo del corso è fornire le tecniche per praticare in sicurezza l'arrampicata libera in falesia



INFORMAZIONI

Luogo e orario delle uscite in falesia saranno concordati il Mercoledì precedente o comunicati tramite e-mail. In caso di maltempo che costringa a rinunciare ad un'uscita si posticipa alla Domenica successiva.

Quota di iscrizione: **100 euro**

Le iscrizioni saranno accettate presso la nostra sede il Martedì sera fino al raggiungimento del numero massimo di 10 partecipanti.

Direttore:

- Longo Davide (INAL)
- Ruffinato Flavio (IAL)
- Martoglio Alessio (IAL)
- Boccardi Mario (IAL)
- Demonte Barbara (IS)
- De Carlo Cristina (IS)
- Ravizza Melania (IS)
- Gontero Valeria (IS)
- Maero Stefania (IS)
- Ratto Lorenzo (IS)
- Saccardo Marco (IS)
- Duzzi Valerio (IS)
- Corgnati Marco (IS)

- Boccardi Mario 339 2797955
- Vice-direttore:
- Demonte Barbara 338 8211116
- Segretario:
- Martoglio Alessio 340 4686466



ISTRUTTORI

SCI

Nei mesi di Gennaio-Febbraio 2009 se le condizioni di innevamento lo permetteranno, sarà organizzato un corso di SCI su PISTA.

Per informazioni:

Aldo: 3486921775 - turialdo@alice.it
Oppure in sede (Via Provinciale n°11) tutti i martedì sera dalle 21 alle 22.30.

SPONSOR SPONSOR SPONSOR

ATTREZZATURA - CALZATURE - CARTINE...

ABBIGLIAMENTO - per la montagna, i viaggi e il tempo libero



Sconto del 10% ai soci del CAI di Cumiana

ALPINISMO GIOVANILE

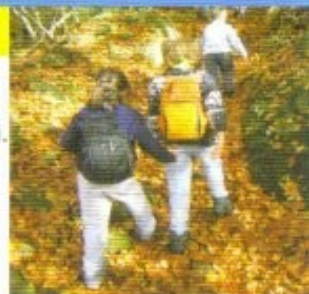
PROGRAMMA

LEZIONI TEORICHE:

- Venerdì 23 gennaio 2009**
- Presentazione corso e iscrizioni.
- Venerdì 27 febbraio 2009**
- Venerdì 22 maggio 2009**

LEZIONI PRATICHE:

- Domenica 1 marzo 2009**
- Cumiana, giro delle borgate.
- Domenica 15 marzo 2009**
- Visita guidata in miniera (Val Germanasca).
- Domenica 19 aprile 2009**
- Sentiero dei ciclamini (Val Maira)
- Domenica 24 maggio 2009**
- Cima Seguret (Valle Susa).
- Domenica 21 giugno 2009**
- Monte Malamot (Moncenisio).
- Ven. - Sab. - Dom. 3-4-5 luglio 2009**
- Vallone del Valasco (Valle Gesso)



ACCOMPAGNATORI

- Ezio Issoglio (AAG) 0119058454 / 3298559540
- Paolo Poggio (AAG) 011 9059814 / 3339778108
- Paolo Issoglio (AAG) 011 9050032 / 3337261403
- Patrizia Anelli (aAAG) 011 9059846
- Sergio Rolando (aAAG) 3396015973
- Adriana Chiaretta (aAAG) 011 9058454
- Francesca Maldera (aAAG)
- Maurizio Grignolio (aAAG)

INFORMAZIONI

Iscrizione al corso: **Euro 20,00**.
Pernottamenti e visite guidate non sono compresi nella quota di iscrizione. Possono iscriversi al corso i nati dal 1992 al 2001.

Per partecipare ai corsi è necessaria l'iscrizione al CAI. Si dovrà consegnare un certificato medico attestante l'idoneità ad attività sportive non agonistiche (in fotocopia).

ATTIVITÀ DI A.G.

- Domenica 22 febbraio 2009**
Ciaspolata
- Domenica 5 aprile 2009**
Uscita di arrampicata
- Sabato 25 e Domenica 26 luglio 2009**
Castore (Gruppo M.te Rosa)



ESCURSIONI NEL PARCO

IN COLLABORAZIONE CON:

- Domenica 18 gennaio 2009**
Camminata nel parco
- Domenica 15 febbraio 2009**
Rocca DueDenti
- Domenica 15 marzo 2009**
Percorso da definire
- Domenica 19 aprile 2009**
Passeggiata sui sentieri partigiani di Cumiana
- Domenica 17 maggio 2009**
Giornata pulizia dei sentieri
- Sab. 13 e Dom. 14 giugno 2009**
Passeggiata con gli asini

Forum Ambientale Cumiana

