



## AGGIORNAMENTO CERTIFICATO CNSASA

25 marzo 2023



TEMA => Le SOSTE in ALPINISMO

LOCALITA' => **Falesia di Civate** – Palestra Vecchia / Balconata

Inserire sul navigatore/Google maps: **Pozzo di Civate / via del Pozzo (Civate) / Crotto del Capraio** => <https://goo.gl/maps/LAeDMybufMaombE18>

Non dovrebbero esserci grandi problemi di parcheggio (se si arriva per tempo): lungo la strada ci sono numerose piazzole con tre/quattro posti auto ciascuno. Avvicinamento: 6 minuti

**Orario inizio attività didattica => ore 9.00 / Orario (presunto) fine attività didattica => ore 14.00**

**Ritrovo partenza da Milano => ore 7.45** Parcheggio Pigne / Ananas

<https://goo.gl/maps/qSPWMyKDmXZai8JC7> ... Si raccomanda la puntualità, in modo che ci sia tempo – per chi vuole – anche per la colazione :-D

*Materiale occorrente:* martello e chiodi (chi li ha) / friend e nut / Imbrago e caschetto / moschettoni e cordini / Piantaspit (chi ce l'ha) / scarpette e corda per chi vuole fermarsi a scalare nel pomeriggio

### TEMI CHE VERRANNO TRATTATI

**Le soste raccomandate dal CAI** (parte dell'aggiornamento strettamente legata alla "certificazione")

- \* Quali sono
- \* Quando e perché si usa l'una piuttosto che l'altra
- \* Come le insegniamo agli allievi

*Dopodiché ci divideremo in varie stazioni per vedere / provare / testare, a rotazione*

- \* Soste a chiodi
- \* Soste con solo friend e nut
- \* Soste su spit (piantati da noi sul posto, se possibile)
- \* Fix/resinati/trapano/tecniche di chiodatura – su cosa ci "assicuriamo" nelle vie sportive

**NOTA.** Non piove da quattro mesi.

Ma l'alpinista sa che deve sempre avere un "Piano B".

In caso di diluvio universale verrà inviata comunicazione a tutti i partecipanti – il prima possibile – e l'aggiornamento verrà svolto "indoor" nella sede della SEM, a Milano city. Medesimo orario.

### Referenti per l'aggiornamento

INA Max Pantani => 349 3811832

INA Lorenzo Costantini => 329 2599932

INA Antonio Mattion => 335 8781620