

GRUPPO GROTTES CAI NOVARA

PRESENTA

STAGE DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA

Lo stage ha come scopo un primo contatto con l'attività speleologica e introduce alle tecniche di progressione in grotte verticali.

Programma:

- Sabato 13 Marzo lezione teorica: *introduzione e attrezzatura individuale*
- Domenica 14 Marzo lezione pratica: *progressione su corda.*
- Domenica 21 Marzo: *visita di una grotta con andamento verticale.*

I partecipanti dovranno procurarsi il seguente materiale individuale:

- 5 m di corda da alpinismo dinamica diametro del 9
- 2 moschettoni a ghiera simmetrici
- 3 moschettoni asimmetrici
- 1 moschettone simmetrico in ferro
- 1 impianto di illuminazione frontale
- batterie di ricambio

I partecipanti dovranno avere un abbigliamento idoneo :

- Scarponcini da montagna o in alternativa degli stivali con suola ben scolpita.
- calze
- Pantaloni comodi e caldi
- Maglione pesante o pile.
- Una tuta da meccanico o simile.
- Abiti di ricambio comprensivi di biancheria intima per quando si esce dalla grotta.
- Consigliato ma non obbligatorio, un paio di guanti aderenti (tipo da vetraio o da meccanico leggeri), e un bandana o una cuffia leggera da indossare sotto al casco.

Per informazioni:

Gruppo Grotte CAI Novara

Vicolo Santo Spirito 4- 28100 Novara

Tel. e Fax 0321 625775 il martedì e mercoledì 21.30-23.30

Sito www.gruppogrottenovara.it – E-mail info@gruppogrottenovara.it