



## Scuola di Escursionismo Intersezionale "Creuza de ma"

### Sezione della Spezia

V.le G. Amendola, 196 – 19122 La Spezia  
tel. 0187/22873 – (cel. 3468530803)  
(e-mail: [cailaspezia@libero.it](mailto:cailaspezia@libero.it) – [www.cailaspezia.it](http://www.cailaspezia.it))

### Sezione di Sarzana

Piazza Firmafede 13 - 19038 Sarzana (SP)  
Tel. e Fax: 0187 625154  
e-mail: [caisarzana@libero.it](mailto:caisarzana@libero.it) - [www.caisarzana.com](http://www.caisarzana.com)

## CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO

Presentazione del corso - giovedì 13 maggio h.21,15  
presso la sede della Sezione della Spezia



### Lezioni teoriche:

Ven.14 maggio: Equipaggiamento e materiali  
Allenamento e alimentazione  
Ven.21 maggio: Orientamento  
Ven.28 maggio: La catena di Assicurazione... il Kit da ferrata  
Ven.4 giugno: Primo soccorso e soccorso Alpino  
Ven.11 giugno: Organizzazione di un'escursione  
Tutela Ambiente Montano

### Uscite pratiche:

Dom.16 maggio: Traversata del M. Corchia dal canale del Pirosetto  
Dom.23 maggio: M. Gottero, l'Orientamento  
Dom.30 maggio: P.zzo d'Uccello, ferrata Sigglioli  
Dom.6 giugno: M. Altissimo, Cresta dei tubi  
Sab12/Dom 13 giugno: Monti di Lecco: periplo della Grigna meridionale, sentieri attrezzati

una giornata nella palestra di roccia del Muzzerone: nodi-legature-soste-corda fissa-discesa in corda doppia

*Le lezioni teoriche si terranno presso le sedi del Cai della Spezia e di Sarzana con inizio alle ore 21.15.  
Il numero massimo di iscrizioni è fissato in 20 partecipanti.*

*Le iscrizioni si accetteranno presso le sedi del Cai della Spezia e di Sarzana.*

**Direttore del Corso:** Gianluca TINGHI (AEI) Sez. La Spezia  
**Vice direttore del Corso:** Nilo GIANNINI (AEI) C.A.I. Sez. Sarzana

### Accompagnatori Istruttori:

AEI: Maurizio CATTANI, Nilo GIANNINI, Gianluca TINGHI, Paolo LAVAGNINO  
AE: Arturo POLI, Lara MUNETTI, Laila VENERI, Sergio FERRERO, Alberto PASSALACQUA, Primo TONELLI  
ASE: Athos ZANARINI

**Aiuto accompagnatori:** Piaggi – Pegazzano - Bordigoni – Sarbia - Mozzachiodi - Di Meo

