

- Occorre un certificato di sana e robusta costituzione e una foto tessera.
- Le LEZIONI TEORICHE si terranno presso la sede CAI (Vicolo S. Spirito 4 - Novara) alle ore 21.
- La PALESTRA si terrà ad Alzate di Momo alle ore 20.30.
- Le caratteristiche del vestiario e del materiale verranno comunicate durante la prima lezione.



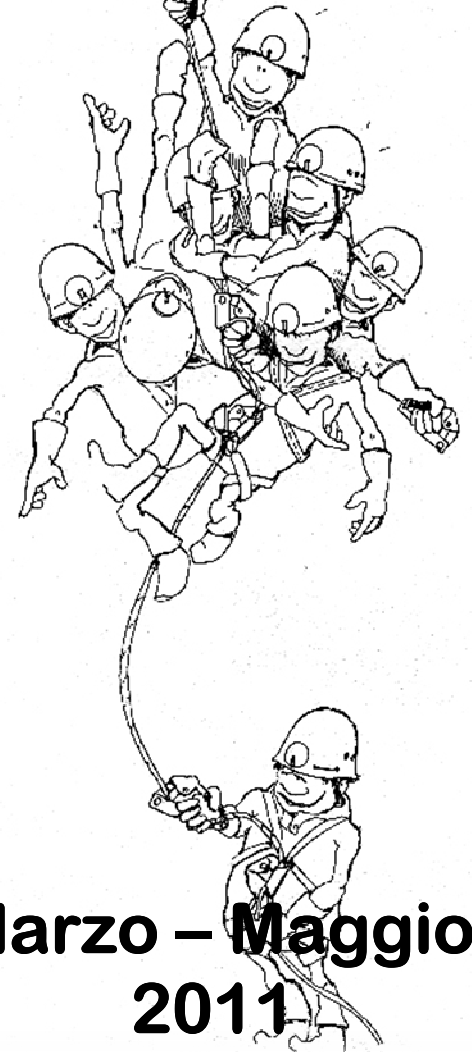
Il corso è aperto a tutti
(età minima 16 anni,
con il consenso dei genitori)

**Non si richiedono
capacità fisiche particolari**



GRUPPO GROTTI CAI NOVARA
Vicolo Santo Spirito 4 - Novara
Iscrizioni presso la sede il
Martedì e Venerdì dalle 21.15
Tel. e Fax 0321 625775
segreteria@gruppogrottenovara.it

XXIV CORSO DI SPELEOLOGIA



**Marzo - Maggio
2011**

MARZO

Venerdì 25

LEZIONE:
PRESENTAZIONE del corso
materiale individuale

Martedì 29

PALESTRA:
regolazione materiale e
progressione su corda



APRILE

Domenica 3

USCITA: PALESTRA ESTERNA
materiale di gruppo

Venerdì 8

LEZIONE:
Sicurezza interna e esterna
elementi di primo soccorso

Domenica 10

USCITA: GROTTA
rispetto ambientale
cenni di archeologia

Venerdì 15

LEZIONE:
Aspetti del carsismo e
formazione di una grotta

Domenica 17

USCITA: GROTTA

MAGGIO

Venerdì 6

LEZIONE:
Acqua e aria in grotta

Domenica 8

USCITA: GROTTA

Venerdì 13

LEZIONE:
Preparazione di un'uscita in
grotta

Domenica 15

USCITA: GROTTA

Venerdì 20

LEZIONE:
Biospeleologia
Conclusione del corso

