



15° CORSO BASE DI ALPINISMO A1

56

Direttore:
Giorgio Antonini
(Istruttore di Alpinismo)

Vice direttore:
Filippo Capizzi
(Istruttore di Alpinismo)

Dall'escursionismo all'alpinismo: corso di impostazione generale, rivolto a tutti coloro che cercano una formazione di base per intraprendere in sicurezza e autonomia un'attività alpinistica in montagna, sia su roccia che su neve/ghiaccio.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche, pratiche ed uscite in ambiente, delle nozioni e delle tecniche fondamentali per l'arrampicata su roccia, la progressione su ferate, il superamento di pendii ripidi innevati, l'attraversamento di ghiacciai o tratti di neve compatta, le salite in alta montagna lungo vie normali di roccia e terreno misto con difficoltà medio/basse, e la realizzazione di semplici manovre di autosoccorso.

Particolare attenzione sarà rivolta alla sicurezza e alla valutazione del rischio in alpinismo.

LEZIONI TEORICHE (Sede SAF, ore 21.00)

- 29 AGOSTO** - Presentazione del corso.
Equipaggiamento e materiali per l'alpinismo.
- 5 SETTEMBRE** - Neve, valanghe ed autosoccorso.
Progressione della cordata su ghiacciaio.
Cenni di meteorologia e glaciologia.
- 12 SETTEMBRE** - Catena di assicurazione e progressione della cordata su roccia.
- 19 SETTEMBRE** - Preparazione e condotta di una salita. I pericoli della montagna. Il rischio in alpinismo.

- 26 SETTEMBRE** - Preparazione fisica e alimentazione per l'alpinismo.
Elementi di medicina di emergenza e primo soccorso.
- 3 OTTOBRE** - Struttura del CAI.
Elementi di cartografia ed orientamento.
- 10 OTTOBRE** - Storia dell'alpinismo.
Chiusura del corso.

ISCRIZIONI

*riservate solo ai soci
regolarmente iscritti al C.A.I.*
Aperte dal **6 Giugno 2019**,
fino ad esaurimento dei posti
disponibili.

Quota di iscrizione:
€220,00 (caparra € 70,00)
comprendente l'istruzione
teorica e pratica, l'uso del
materiale della Scuola, il
manuale di alpinismo edito
dal C.A.I. e l'eventuale altro
materiale didattico che verrà
distribuito durante il corso.

INFORMAZIONI

Giorgio Antonini
cell. 349 5810415
e-mail: 65giorgio@gmail.com

Filippo Capizzi
cell. 335 7279474
e-mail: capizzi.filippo@libero.it

LEZIONI PRATICHE

- 31 AGOSTO** - Utilizzo dell'imbragatura, nodi di legatura, assicurazione, autoassicurazione. Utilizzo kit da ferrata.
- 1 SETTEMBRE** - Tecnica di arrampicata su roccia. Allestimento delle soste. Discesa in corda doppia. Risalita su corda.
- 7-8 SETTEMBRE** - Tecnica di progressione su neve o ghiaccio. Manovre di autosoccorso della cordata. Attraversamento di ghiacciaio. Salita di un itinerario su neve/ghiaccio.
- 15 SETTEMBRE** - Uscita in ambiente: via ferrata. Allestimento di corde fisse.
- 22 SETTEMBRE** - Progressione della cordata su roccia. Posizionamento delle protezioni.
- 29 SETTEMBRE** - Salita di una via classica di roccia.
- 6 OTTOBRE** - Salita di una cresta o cima rocciosa.
- Le date delle uscite in montagna potranno subire variazioni
causa condizioni meteorologiche.*

ATTREZZATURA NECESSARIA

Imbragatura bassa (omologata per alpinismo), casco, scarponi ramponabili. Nella prima lezione teorica verranno fornite tutte le indicazioni relative agli ulteriori materiali necessari. Parte dell'attrezzatura individuale potrà essere fornita in prestito dalla Scuola.

