



64° CORSO DI ALPINISMO SU ROCCIA AR1

54

Direttore:
Matteo Cimolino
(Istruttore Nazionale
di Alpinismo)
Vice Direttore:
Lucia Foschiani
(Istruttore di Alpinismo)

INFORMAZIONI

Matteo Cimolino
cell. 389 6955289
e-mail: mcimo23@libero.it

Corso rivolto a chi abbia già frequentato un corso base di alpinismo o di arrampicata in falesia, o già possieda una adeguata esperienza, finalizzato a fornire la formazione necessaria ad affrontare in sicurezza ed autonomia itinerari di arrampicata su roccia di media difficoltà in ambiente di montagna.

Saranno trattate le tecniche di progressione in cordata, la preparazione e condotta di una salita, le manovre di discesa in corda doppia e quelle fondamentali di autosoccorso, con lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche, e con salite di alcune vie classiche in Alpi Carniche, Giulie o Dolomiti.

LEZIONI TEORICHE (Sede SAF, ore 21.00)

- 4 APRILE** - Presentazione del corso. Struttura del CAI, scopi e finalità. Materiali ed equipaggiamento.
- 11 APRILE** - Tecniche di assicurazione e autoassicurazione. Procedimento in cordata su roccia.
- 18 APRILE** - La catena dinamica di assicurazione.
- 9 MAGGIO** - Topografia e orientamento in montagna.
- 16 MAGGIO** - Preparazione di una salita su roccia, valutazione delle difficoltà, pericoli oggettivi e soggettivi.
- 23 MAGGIO** - Il soccorso alpino.
- 30 MAGGIO** - Meteorologia.
- 6 GIUGNO** - Storia dell'alpinismo.
- 13 GIUGNO** - Presentazione di vie consigliate. Chiusura del corso, raccolta e scambio di opinioni.

ISCRIZIONI

*riservate solo ai soci
regolarmente iscritti al C.A.I.*

Aperte dal **07 febbraio 2019**
fino all'esaurimento dei posti
disponibili (14).

Quota di iscrizione:
€ 220,00 (caparra € 70,00),
comprendente la formazione
teorico-pratica, l'uso delle
corde e di altri materiali della
scuola durante le lezioni,
il manuale "Alpinismo su
roccia" edito dal C.A.I.

L'ammissione al corso sarà
subordinata ad una selezione
finalizzata alla verifica
del possesso dei requisiti
richiesti (compilare l'apposito
questionario allegato alle
pratiche di iscrizione).

La partecipazione ad un
precedente corso di livello
A1 o AL1 costituirà titolo
preferenziale.



LEZIONI PRATICHE

7 APRILE - Verifica dell'attrezzatura personale. Assicurazione in falesia su monotiri. Tecnica base di arrampicata. Nodi per l'alpinismo.

14 APRILE - Allestimento delle soste e uso degli ancoraggi di progressione. Procedimento in cordata.

5 MAGGIO - Discesa in corda doppia e risalita. Autosoccorso. Prove di trattenuta del volo.

12 MAGGIO - Salita di una via in ambiente. Esercitazione di orientamento.

19 MAGGIO - Salita di una via in ambiente in Alpi Giulie

2 GIUGNO - Salita di una via in ambiente in Dolomiti

8-9 GIUGNO - Salita in ambiente nel gruppo del Civetta con pernottamento in rifugio.

Le date delle uscite in montagna potranno subire variazioni causa condizioni meteorologiche.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Tutte le indicazioni relative all'attrezzatura personale ed ai materiali di arrampicata saranno date nella prima lezione teorica, si consiglia pertanto di attendere tale incontro prima di effettuare eventuali acquisti.

Parte dell'attrezzatura individuale (casco, cordini, moschettoni, chiodi ecc.) potrà essere fornita in prestito dalla scuola.

55