



# 66° Corso di Alpinismo su Roccia AR 1

Corso rivolto a chi abbia già frequentato un corso base di Alpinismo A1 o di arrampicata Libera AL1, o già possieda un'esperienza equivalente, 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.

## 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.

## Iscrizioni

Aperte dal 24 Febbraio 2022, ore 18.00 presso la Sede SAF.

Quota di iscrizione: € 240,00 (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.. A carico di ciascun allievo sono le spese di trasferimento, di soggiorno, impianti di risalita ed altro.

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 per l'ammissione.

Direttore: **Vanni Ellero** - Istruttore di Alpinismo  
Vice Direttore: **Matteo Cimolino** - Istruttore Nazionale di Alpinismo

## Lezioni teoriche (Sede SAF o Piattaforma Digitale, ore 21.00)

- 13 Aprile** - Presentazione del corso. Struttura del CAI, scopi e finalità. Materiali ed equipaggiamento. Pericoli Oggettivi e Soggettivi.
- 20 Aprile** - Tecniche di assicurazione e autoassicurazione. Procedimento in cordata. Nodi per l'alpinismo. Verifica dell'attrezzatura personale.
- 27 Aprile** - La catena dinamica di assicurazione.
- 05 Maggio** - Topografia e orientamento in montagna.
- 12 Maggio** - Preparazione di una salita su roccia. Valutazione difficoltà.
- 19 Maggio** - Meteorologia.
- 26 Maggio** - Storia dell'alpinismo.
- 09 Giugno** - Presentazione vie consigliate. Chiusura del corso, raccolta e scambio di opinioni.

## Lezioni pratiche

- 24 Aprile** - Assicurazione in falesia su monofili. Tecnica base di arrampicata.
- 30 Aprile** - Discesa in corda doppia e risalita. Autosoccorso. Prove di trattenuta del volo.
- 08 Maggio** - Allestimento delle soste e uso degli ancoraggi di progressione. Procedimento in cordata.
- 15 Maggio** - Salita di una via in ambiente. Esercitazione di orientamento.
- 22 Maggio** - Salita di una via in ambiente in Alpi Giulie o Dolomiti.
- 29 Maggio** - Eventuale recupero.
- 04/05 Giugno** - 2 giorni con salite in ambiente in Dolomiti con pernottamento in rifugio.

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

L'uscita finale di 2 giorni potrebbe venire divisa in due uscite da un giorno se l'emergenza COVID lo richiedesse.

## Informazioni

Vanni Ellero cell. 349 4941835 e-mail: vaeller@gmail.com  
Matteo Cimolino cell. 389 6955289 e-mail: mcimo23@libero.it

## Disposizioni prevenzione diffusione Covid

Ai partecipanti al Corso (Allievi ed Istruttori) sarà richiesto il possesso del "Green Pass Rafforzato". I partecipanti si impegnano all'osservanza delle attuali ed eventuali future disposizioni previste dal legislatore.