



Scuola di Alpinismo, Sci Alpinismo e Arrampicata Libera
BISMANTOVA



Scuola delle sezioni CAI
di Reggio Emilia, Sassuolo e Castelnovo ne' Monti

Corso Alpinismo su Roccia 2022



CORSO di ALPINISMO SU ROCCIA AR1 2022

La Scuola di Alpinismo, Sci-Alpinismo e Arrampicata Libera "Bismantova" organizza per l'anno 2022 un corso di Alpinismo su Roccia (AR1) nel periodo **settembre-ottobre**.

Questo corso è rivolto a chi desidera conoscere da vicino l'entusiasmante mondo dell'arrampicata su roccia in ambiente, su itinerari di difficoltà classiche. Un'attività affascinante, che richiede tuttavia un bagaglio di nozioni fondamentali per poterla praticare con la giusta consapevolezza e sicurezza.

È richiesto un minimo di esperienza di arrampicata in falesia o in palestra su monotiri e che la si stia praticando nel periodo attuale.

Il Corso si articolerà in **giornate di uscite pratiche in ambiente** e in **lezioni teoriche** serali.

Obiettivo del Corso è quello di far apprendere il bagaglio tecnico indispensabile per praticare in modo autonomo l'arrampicata su roccia in ambiente, su itinerari di tipo classico, quindi senza protezioni a fix o spit e con difficoltà legate alla predisposizione delle assicurazioni, alla ricerca dell'itinerario ed in generale, a possibili pericoli oggettivi.

Verranno approfondite, dal punto di vista teorico e pratico, le tecniche specifiche di base per la progressione individuale e di cordata su roccia, la predisposizione dei punti d'assicurazione e le manovre essenziali di autosoccorso.

Oltre agli argomenti specificamente tecnici, saranno approfonditi in modo particolare le nozioni di sicurezza e prevenzione, per potersi muovere con la giusta consapevolezza dei pericoli che sono insiti nell'ambiente di montagna.

La presentazione del corso si terrà Martedì 5 Luglio 2022 alle ore 21:00 presso la sede del CAI di Reggio Emilia, in via Caduti delle Reggiane n°1/H

Le lezioni serali si svolgeranno nella stessa sede CAI ed una nella palestra di arrampicata Just Climb in via Caduti delle Reggiane n°24/A. Date e orari sono riportati nel calendario di seguito.

Le lezioni pratiche in ambiente si terranno come da programma, salvo esplicito avviso contrario della direzione del Corso. I trasferimenti da Reggio Emilia alle località previste avranno luogo con mezzi propri.

Il costo del corso è di 250,00 € (escluso l'eventuale costo del tesseramento CAI).

L'ingresso alla palestra Just Climb per la lezione avrà un costo aggiuntivo di 7€.

Modalità di iscrizione

- La domanda di iscrizione sarà da compilare sul sito della Scuola di Alpinismo Bismantova www.scuolabismantova.it a partire dal 5 Luglio 2022 ed entro mercoledì 20 Luglio 2022.
- **18 posti** disponibili.
- Potranno iscriversi i **soci CAI**; chi non è già socio dovrà provvedere all'iscrizione in caso di accettazione della domanda.
- In caso di ammissione al corso, si dovrà presentare entro la prima lezione teorica un **certificato di sana e robusta costituzione fisica** ovvero di attività sportiva non agonistica, con validità per l'intera durata del corso. Sono eventualmente validi anche certificati di visite mediche sportive relative ad altri sport agonistici.
- L'**età minima** di partecipazione è di **18 anni compiuti**
- La **quota di iscrizione** al Corso, da versare interamente all'atto di iscrizione, è fissata **€ 250,00**. La quota comprende l'assicurazione infortuni e responsabilità civile verso terzi durante tutte le uscite e l'uso del materiale comune. Non comprende il materiale personale, le spese di trasferimento, le spese di vitto e alloggio durante le uscite pratiche, eventuali ingressi in palestra indoor e tutto quanto non espressamente citato nel presente documento.
- È richiesta un'**attrezzatura personale** minima obbligatoria, il cui elenco è riportato in seguito. Per l'eventuale acquisto di detto materiale, si consiglia di attendere i suggerimenti che verranno impartiti nel corso della prima lezione teorica.
- Gli allievi sono tenuti a presentarsi in buone condizioni fisiche ed attenersi alle disposizioni degli istruttori, pena l'allontanamento dal corso;

Il Corso è diretto e coadiuvato dagli istruttori della Scuola di Alpinismo, Sci-Alpinismo e Arrampicata Libera "Bismantova".

Per ulteriori informazioni e chiarimenti:

Web: www.scuolabismantova.it
www.caireggioemilia.it

e-mail: info@scuolabismantova.it
arrampicata@caireggioemilia.it

PROGRAMMA DEL CORSO

| | | |
|--------------------------|-----------|---|
| Mar, 5 Luglio | ore 21:00 | Presentazione del corso ed apertura iscrizioni – Sede CAI RE |
| Mer, 20 Luglio | ore 24:00 | Chiusura iscrizioni |
| Mar, 30 Agosto | ore 20:30 | Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Materiali ed equipaggiamento / Nodi ed assicurazione</i> |
| Gio, 1 Settembre | ore 20:30 | Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Rischi e pericoli in montagna / Nodi e manovre</i> |
| Sab, 3 Settembre | ore 08:30 | Uscita pratica – Pietra di Bismantova |
| Dom, 4 Settembre | ore 08:30 | <i>Tecnica di arrampicata / Discesa in corda doppia</i> <i>Soste ed assicurazione / Progressione della cordata</i> |
| Mer, 7 Settembre | ore 20:00 | Lezione pratica – Palestra Just Climb <i>Tecnica di arrampicata / Assicurazione e trattenuta del volo</i> |
| Sab, 10 Settembre | | Uscita pratica – Dolomiti, Passo Falzarego |
| Dom, 11 Settembre | | <i>Arrampicata su Dolomia / Impiego chiodi e protezioni veloci</i> |
| Mer, 14 Settembre | ore 20:30 | Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Catena di assicurazione dinamica / Manovre</i> |
| Mer, 21 Settembre | ore 20:30 | Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Nozioni di primo soccorso / Geologia</i> |
| Sab, 24 Settembre | | Uscita pratica – Dolomiti, Passo Sella |
| Dom, 25 Settembre | | <i>Arrampicata su Dolomia / Progressione di conserva</i> |
| Mer, 28 Settembre | ore 20:30 | Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Storia dell'alpinismo su roccia / Allenamento e preparazione fisica</i> |
| Mer, 5 Ottobre | ore 20:30 | Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Preparazione di una salita / Paranchi</i> |
| Sab, 8 Ottobre | | Uscita pratica – Rocca Sbarua (TO) |
| Dom, 9 Ottobre | | <i>Arrampicata su Gneis</i> |

La direzione del corso si riserva la facoltà di apportare eventuali modifiche al programma, che verranno comunicate in tempo agli allievi.

ELENCO DEL MATERIALE NECESSARIO

- Imbraco basso.
- Casco per alpinismo.
- 1 spezzone di corda dinamica (mezza corda o corda gemellare), lunghezza 3m circa
- 2 cordini in kevlar Ø5,5mm, lunghezza 1,5m circa.
- 4 moschettoni a ghiera HMS, a base larga (di cui 1 da abbinare a secchiello e 2 a piastrina gigi)
- 2 moschettoni a ghiera piccoli.
- 1 secchiello (tuber).
- 1 piastrina gigi
- Scarpette per arrampicata.
- Pila frontale
- 1 paio di guanti leggeri, da lavoro

Questo è il materiale tecnico minimo richiesto per partecipare al corso, oltre alla dotazione personale di abbigliamento da montagna (zaino, ecc.). Per l'eventuale acquisto, sia del materiale obbligatorio che di quello facoltativo (rinvii, ulteriori cordini e fettucce, moschettoni ecc.), si consiglia vivamente di attendere le indicazioni degli istruttori che verranno impartite nel corso dell'apposita lezione.