

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 2023

Presentazione del corso lunedì 3 Aprile 2023 ore 21:00 sede CAI Reggio Emilia via Caduti delle Reggiane 1H www.scuolabismantova.it

CORSO di ALPINISMO SU ROCCIA AR1 2023

La Scuola di Alpinismo, Sci-Alpinismo e Arrampicata Libera "Bismantova" organizza per l'anno 2023 un corso di Alpinismo su Roccia (AR1) nel periodo **maggio-luglio**.

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 richiesta esperienza di arrampicata su monotiri con difficoltà minima di 5b da secondo di cordata.

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 Lunedì 3 Aprile 2023** 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 260,00 € (escluso l'eventuale costo del tesseramento CAI).

Modalità di iscrizione

- La domanda di iscrizione potrà essere inviata solo on line compilando l'apposito modulo sul sito della Scuola di Alpinismo Bismantova www.scuolabismantova.it entro il 18 Aprile 2023.
- 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 € 260,00. La quota
 comprende l'assicurazione infortuni e responsabilità civile verso terzi durante tutte le uscite, l'uso del
 materiale comune e l'ingresso in palestra nella serata interessata dalla lezione. Non comprende il materiale
 personale, le spese di trasferimento, le spese di vitto e alloggio durante le uscite pratiche 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

Lun,	3 Aprile	ore 21:00	Presentazione del corso – Sede CAI RE
Mar,	18 Luglio	ore 24:00	Chiusura iscrizioni
Mar,	9 Maggio	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE Materiali ed equipaggiamento / Nodi e manovre
Mar,	16 Maggio	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE Rischi e pericoli in montagna / Soste e nodi
Mar,	23 Maggio	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE Progressione della cordata / Tecniche di assicurazione / Manovra di calata
Sab, Dom,	27 Maggio 28 Maggio	ore 08:30 ore 08:30	Uscita pratica – Pietra di Bismantova Tecnica di arrampicata / Via sportiva Progressione della cordata / Discesa in corda doppia
Mar,	30 Maggio	ore 20:00	Lezione pratica – Palestra Just Climb Tecnica di arrampicata / Assicurazione e trattenuta del volo
Mar,	6 Giugno	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE Catena di assicurazione dinamica / Manovre
Sab, Dom,	10 Giugno 11 Giugno		Uscita pratica – Dolomiti, Passo Falzarego Arrampicata su Dolomia / Impiego chiodi e protezioni veloci
Mer,	14 Giugno	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE Geologia / Soccorso in montagna
Sab, Dom,	17 Giugno 18 Giugno		Uscita pratica – Val Ferret (AO) Arrampicata su Gneiss/Granito
Mar,	20 Giugno	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE Storia dell'alpinismo su roccia / Manovre di autosoccorso
Mer,	28 Giugno	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE Preparazione di una salita / Manovre di autosoccorso
Sab, Dom,	1 Luglio 2 Luglio		Uscita pratica – Dolomiti, Cadini di Misurina Arrampicata su Dolomia

La direzione del corso si riserva la facoltà di apportare modifiche al programma, che verranno comunicate per 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.