



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 2026

Presentazione del corso
mercoledì 1 luglio 2026 ore 21:00
sede CAI Reggio Emilia
via Caduti delle Reggiane 1H

www.scuolabismantova.it

CORSO di ALPINISMO SU ROCCIA AR1 2026

La Scuola di Alpinismo, Sci-Alpinismo e Arrampicata Libera "Bismantova" organizza per l'anno 2026 un corso di Alpinismo su Roccia (AR1) nel periodo **settembre-ottobre**.

Questo corso è rivolto a chi già arrampica su monotiri e desidera approcciarsi all'entusiasmante mondo dell'arrampicata su vie lunghe in ambiente. 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 in falesia, su monotiri con difficoltà 5b/c da primo.

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

Obiettivo del Corso è quello di far apprendere il bagaglio tecnico indispensabile per praticare in modo autonomo l'arrampicata su roccia in ambiente alpinistico, su itinerari 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.

Il corso risulta valido anche a chi ha intenzione di affrontare vie multipitch (cioè vie lunghe con protezioni sportive), in quanto la progressione della cordata e le tecniche di autosoccorso sono le medesime e l'apprendimento dell'uso di protezioni veloci e approntamento di ancoraggi alpinistici può risultare utile su vie sportive con protezioni distanti.

La presentazione del corso si terrà Mercoledì 1 luglio 2026 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 sede CAI di Reggio Emilia e sulla struttura artificiale del CAI Rubiera. 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.

I pernottamenti saranno in rifugio e campeggi.

Il costo del corso è di 340,00 € (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 15 luglio 2026.
La data di invio della domanda non sarà considerata in caso di selezione dovuta ad un numero di domande superiore ai posti disponibili.
- Potranno presentare domanda di iscrizione 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 in caso di ammissione, è fissata **€ 340,00**. La quota comprende l'assicurazione infortuni e responsabilità civile verso terzi durante tutte le uscite del corso, l'uso del materiale comune e l'ingresso alla struttura artificiale nelle serate interessate 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: alpinismo.roccia@scuolabismantova.it
info@scuolabismantova.it

PROGRAMMA DEL CORSO

Mer,	1 Luglio	ore 21:00	Presentazione del corso – Sede CAI RE
Mer,	15 Luglio	ore 24:00	Chiusura iscrizioni
Gio,	27 Agosto	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI Reggio <i>Materiali ed equipaggiamento / Nodi e manovre</i>
Mar,	1 Settembre	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI Reggio <i>Rischi e pericoli in montagna / Soste e nodi</i>
Gio,	3 Settembre	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI Reggio <i>Tecniche di assicurazione / Manovra di calata</i>
Sab,	5 Settembre	ore 08:30	Uscita pratica – Pietra di Bismantova
Dom,	6 Settembre	ore 08:30	<i>Tecnica di arrampicata / Discesa in corda doppia + risalta</i> <i>Progressione della cordata / Via sportiva</i>
Mer,	9 Settembre	ore 20:00	Lezione pratica – Palestra arrampicata <i>Protezioni veloci / Assicurazione e trattenuta del volo</i>
Sab,	12 Settembre		Uscita pratica – Dolomiti, Passo Falzarego
Dom,	13 Settembre		<i>Arrampicata su Dolomia / Impiego chiodi e protezioni veloci</i>
Mer,	16 Settembre	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI Reggio <i>Catena di assicurazione dinamica / Manovre</i>
Mer,	23 Settembre	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI Scandiano <i>Preparazione di una salita / Paranchi</i>
Sab,	26 Settembre		Uscita pratica – Dolomiti, Passo Sella
Dom,	27 Settembre		<i>Arrampicata su Dolomia / Impiego chiodi e protezioni veloci</i>
Mer,	30 Settembre	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI Reggio <i>Geologia / Manovre di autosoccorso</i>
Sab,	3 Ottobre		Uscita pratica – Val d'Adige (VR) <i>Via alpinistica su Calcare</i>
Mar,	6 Ottobre	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI Reggio <i>Storia dell'alpinismo su roccia / Soccorso in montagna</i>

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
- 3 cordini in kevlar Ø5,5mm, lunghezza 1,5m circa.
- 5 moschettoni HMS a sezione tonda, con ghiera e base larga (di cui 1 da abbinare a secchiello e 2 a piastrina gigi)
- 2 moschettoni direzionali piccoli, a ghiera.
- 1 secchiello (tuber) o Reverso.
- 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.