



Scuola di Alpinismo, Sci Alpinismo e Arrampicata Libera
BISMANTOVA

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



Corso di avviamento all'arrampicata su roccia 2024



it

CORSO DI AVVIAMENTO ALL'ARRAMPICATA SU ROCCIA

La Scuola di Alpinismo, Sci-Alpinismo e Arrampicata Libera “**Bismantova**” organizza un corso di avviamento all’Alpinismo su Roccia nel periodo aprile-maggio.

Negli ultimi anni la definizione di arrampicata è notevolmente cambiata. Si tratta di una attività che può avere ormai differenti declinazioni a seconda delle modalità e degli ambiti in cui la si può praticare. Può andare infatti dal boulder, all’arrampicata sportiva, alla scalata in ambiente di itinerari alpinistici. Pertanto lo scopo del corso è quello di fornire un bagaglio tecnico di base, indispensabile a chi voglia avvicinarsi alla pratica dell’arrampicata, che gli consenta di intraprendere questa attività con la consapevolezza e la preparazione necessaria, e con l’obiettivo di sviluppare gradualmente un buon livello di autonomia. La partecipazione al corso costituisce inoltre una base propedeutica per poter partecipare ad altri corsi organizzati dalla scuola Bismantova.

Trattandosi di un corso base, non è richiesta alcuna esperienza di arrampicata su roccia sia in ambiente naturale che in palestra artificiale.

Il Corso si articolerà su **tre giornate di uscite pratiche in ambiente nei fine settimana** e su **lezioni teoriche serali**.

Verranno illustrate, 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.

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’arrampicata su roccia.

Le lezioni serali si svolgeranno nella sede CAI di Reggio Emilia in via Caduti delle Reggiane n. 1/H. 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. In caso di condizioni meteo avverse le uscite pratiche potranno subire modifiche sia come data che come località. I trasferimenti da Reggio Emilia alle località previste avranno luogo con mezzi propri.

Il costo del corso è di 80,00 € (escluso l’eventuale costo del tesseramento CAI).

Modalità di iscrizione

- La domanda di iscrizione potrà essere inviata solo on line compilando l'apposito modulo in tutti i campi previsti sul sito della Scuola di Alpinismo Bismantova { HYPERLINK "http://www.scuolabismantova.it" } a partire dal 2 aprile 2024.
- Potranno iscriversi i **soci CAI in regola con il tesseramento 2024** (saranno ammessi in via preferenziale i soci delle sezioni CAI di Reggio Emilia, Sassuolo e Castelnuovo nei Monti); chi non è già socio dovrà provvedere all'iscrizione in caso di accettazione della sua domanda.
- Il numero massimo di allievi per il corso è di **12** allievi.
- Verrà comunicato entro il 15 aprile se la domanda di partecipazione è stata accettata. In caso di ammissione al corso, si dovrà presentare entro la prima uscita pratica 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 rilasciati per altre discipline sportive.
- L'**età minima** di partecipazione è di **18 anni compiuti** al momento dell'inizio del corso.
- La **quota di iscrizione** al Corso, da versare interamente dopo l'accettazione durante la prima lezione teorica, è fissata **€ 80,00**. La quota comprende l'assicurazione infortuni e responsabilità civile verso terzi durante tutte le uscite, l'uso del materiale comune. 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 titolati della Scuola di Alpinismo, Sci-Alpinismo e Arrampicata Libera "Bismantova".

Per ulteriori informazioni e chiarimenti:

Web: { HYPERLINK "http://www.scuolabismantova.it" } { HYPERLINK "http://www.caireggioemilia.it" } { HYPERLINK "http://www.caisassuolo.it" }
www.caicastelnuovomonti.it

e-mail: { HYPERLINK "mailto:info@scuolabismantova.it" } { HYPERLINK "mailto:arrampicata@caireggioemilia.it" }

PROGRAMMA DEL CORSO

2 aprile		Apertura iscrizioni
15 aprile		Chiusura iscrizioni
18 aprile	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Presentazione corso. Materiali ed equipaggiamento</i>
24 aprile	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Pericoli in montagna/ Nodi</i>
2 maggio	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Progressione della cordata / Catena di assicurazione</i>
4 maggio	ore 08:30	Uscita pratica – Pietra di Bismantova (RE) <i>Corda doppia</i>
9 maggio	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Scelta e preparazione di una salita su roccia. Scala delle difficoltà.</i>
11 maggio		Uscita pratica – Stallavena (VR) <i>Arrampicata sportiva</i>
12 maggio		Uscita pratica – Tessari (VR) <i>Vie alpinistiche</i>
15 maggio	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Elementi di meteorologia. Storia dell'alpinismo.</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
- 2 cordini in nylon Ø7mm o kevlar Ø5,5mm, lunghezza 1,5m circa.
- 3 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.

Il materiale deve essere certificato e omologato.

Questo è il materiale tecnico minimo richiesto per partecipare al corso; non è richiesto abbigliamento specifico per la montagna. 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.