

Direttore: Paolo Clementi -
Istruttore di Alpinismo

Dall'escursionismo all'alpinismo: corso di impostazione generale, rivolto a tutti coloro che cercano una formazione di base per intraprendere in sicurezza e autonomia un'attività alpinistica in montagna, sia su roccia che su neve/ghiaccio.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche, pratiche ed uscite in ambiente, delle nozioni e delle tecniche fondamentali per l'arrampicata su roccia, la progressione su ferrate, il superamento di pendii ripidi innevati, l'attraversamento di ghiacciai o tratti di neve compatta, le salite in alta montagna lungo vie normali di roccia e terreno misto con difficoltà medio/basse, e la realizzazione di semplici manovre di autosoccorso.

Particolare attenzione sarà rivolta alla sicurezza e alla valutazione del rischio in alpinismo.

LEZIONI TEORICHE (Sede SAF, ore 21.00)

30 Agosto - Presentazione del corso. Equipaggiamento e materiali per l'alpinismo.

6 settembre - Conoscenza dell'ambiente montano: elementi di glaciologia e progressione della cordata su ghiacciaio.

13 settembre - Catena di assicurazione e progressione della cordata su roccia.

20 settembre - Preparazione e condotta di una salita. I pericoli in montagna. Il rischio in alpinismo.

27 settembre - Preparazione fisica e alimentazione per l'alpinismo. Elementi di medicina di emergenza e primo soccorso.

4 ottobre - Neve, valanghe ed autosoccorso. Cenni di meteorologia per la montagna.

11 ottobre - Struttura del CAI. Elementi di cartografia ed orientamento.

18 ottobre - Storia dell'alpinismo. Chiusura del corso.



14° CORSO BASE DI ALPINISMO A1

ISCRIZIONI

Aperte dal 6 Giugno 2018, fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Quota d'iscrizione:

€ 220,00 (caparra € 70,00) comprendente l'istruzione teorica e pratica, l'uso del materiale della Scuola, il manuale di alpinismo edito dal C.A.I. e l'eventuale altro materiale didattico che verrà distribuito durante il corso

INFORMAZIONI

Paolo Clementi

cell. 349 3813321

e-mail: breadline@libero.it

LEZIONI PRATICHE

01 settembre - Imbragatura e nodi. Autoassicurazione ed assicurazione. Utilizzo di corde fisse.

02 settembre - Tecnica di arrampicata su roccia. Soste. Discesa in corda doppia. Risalita su corda.

08-09 settembre - Tecnica di progressione su neve o ghiaccio. Manovre di autosoccorso della cordata. Attraversamento di ghiacciaio. Salita di un itinerario su neve o ghiaccio.

16 settembre - Uscita in ambiente: via ferrata. Allestimento di corde fisse.

23 settembre - Progressione della cordata su roccia. Posizionamento delle protezioni.

30 settembre - Salita di una cresta o cima rocciosa.

07 ottobre - Salita di una via classica di roccia.

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

ATTREZZATURA NECESSARIA

Imbragatura bassa (omologata per alpinismo), casco, scarponi ramponabili. Nella prima lezione teorica verranno fornite tutte le indicazioni relative agli ulteriori materiali necessari. Parte dell'attrezzatura individuale potrà essere fornita in prestito dalla Scuola.

