



## 63° CORSO DI ALPINISMO SU ROCCIA

### AR1

**Direttore:** Lucia Foschiani

- Istruttore di Alpinismo

**Vice Direttore:** Giorgio Perosa

- Istruttore di Alpinismo

Corso rivolto a chi abbia già frequentato un corso base di alpinismo o di arrampicata in falesia, o già possieda una adeguata esperienza, finalizzato a fornire la formazione necessaria ad affrontare in sicurezza ed autonomia itinerari di arrampicata su roccia di media difficoltà in ambiente di montagna.

Saranno trattate le tecniche di progressione in cordata, la preparazione e condotta di una salita, le manovre di discesa in corda doppia e quelle fondamentali di autosoccorso, con lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche, e con salite di alcune vie classiche in Alpi Carniche, Giulie o Dolomiti.

### LEZIONI TEORICHE (Sede SAF, ore 21.00)

**12 Aprile** - Presentazione del corso. Struttura del CAI, scopi e finalità. Materiali ed equipaggiamento.

**19 Aprile** - Tecniche di assicurazione e autoassicurazione. Procedimento in cordata su roccia.

**26 Aprile** - La catena dinamica di assicurazione.

**03 Maggio** - Topografia e orientamento in montagna.

**10 Maggio** - Preparazione di una salita su roccia, valutazione delle difficoltà, pericoli oggettivi e soggettivi.

**17 Maggio** - Il soccorso alpino.

**24 Maggio** - Meteorologia.

**07 Giugno** - Storia dell'alpinismo.

**14 Giugno** - Presentazione di vie consigliate. Chiusura del corso, raccolta e scambio di opinioni.

### ISCRIZIONI

Aperte dal 1° febbraio 2018 fino all'esaurimento dei posti disponibili (12). Quota di iscrizione: € 220,00 (caparra € 70,00), comprendente la formazione teorico-pratica, l'uso delle corde e di altri materiali della scuola durante le lezioni, il manuale "Alpinismo su roccia" edito dal C.A.I.

L'ammissione al corso sarà subordinata ad una selezione finalizzata alla verifica del possesso dei requisiti richiesti (compilare l'apposito questionario allegato alle pratiche di iscrizione).

La partecipazione ad un precedente corso di livello A1 o AL1 costituirà titolo preferenziale.

### INFORMAZIONI

**Lucia Foschiani**

cell. 3479756560

e-mail:

luciafoschiani@yahoo.it



### LEZIONI PRATICHE

**15 Aprile** - Verifica dell'attrezzatura personale. Assicurazione in falesia su monotiri. Tecnica base di arrampicata. . Nodi per l'alpinismo.

**22 Aprile** - Allestimento delle soste e uso degli ancoraggi di progressione. Procedimento in cordata.

**29 Aprile** - Discesa in corda doppia e risalita. Autosoccorso. Prove di trattenuta del volo.

**06 Maggio** - Salita di una via in ambiente in Dolomiti. Esercitazione di orientamento.

**20 Maggio** - Salita di una via in ambiente in Alpi Giulie

**27 Maggio** - Salita di una via in ambiente in Dolomiti

**9-10 Giugno** - Salita in ambiente nel gruppo del Civetta con pernottamento in rifugio.

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

### ATTREZZATURA NECESSARIA

Tutte le indicazioni relative all'attrezzatura personale ed ai materiali di arrampicata saranno date nella prima lezione teorica, si consiglia pertanto di attendere tale incontro prima di effettuare eventuali acquisti.

Parte dell'attrezzatura individuale (casco, cordini, moschettoni, chiodi ecc.) potrà essere fornita in prestito dalla scuola.

