

Direttore: Matteo Cimolino
- Istruttore Nazionale di Alpinismo

1° CORSO AVANZATO DI ALPINISMO SU ROCCIA AR2

Corso di livello specialistico, rivolto a chi è già in possesso di esperienza alpinistica, simile a quella acquisita in un corso di alpinismo su roccia (AR1). I partecipanti devono quindi avere già esperienza di montagna per quanto riguarda le tecniche di arrampicata su roccia e la conduzione della cordata su itinerari di media difficoltà.

Saranno trattate le nozioni di tecnica di arrampicata, di progressione in artificiale, le tecniche di autosoccorso della cordata, la preparazione e condotta di una salita di medio-alta difficoltà, con lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche, e con salite di alcune vie classiche in Alpi Carniche, Giulie e Dolomiti.

LEZIONI TEORICHE (Sede SAF, ore 21.00)

- 7 Giugno - Apertura del corso. Struttura del CAI scopi e finalità. Equipaggiamento e materiali
- 14 Giugno - La catena di assicurazione
- 21 Giugno - Medicina, alimentazione, preparazione fisica
- 28 Giugno - Geologia
- 30 Giugno - Orientamento e topografia (in rifugio)
- 5 Luglio - Storia dell'alpinismo

ISCRIZIONI

Aperte dall'11 aprile 2018 fino all'esaurimento dei posti disponibili. Quota di iscrizione: € 230,00 (caparra € 70,00), comprendente la formazione teorico-pratica, l'uso delle corde e di altri materiali della scuola durante le lezioni.

L'ammissione al corso sarà subordinata ad una selezione finalizzata alla verifica del possesso dei requisiti richiesti. La partecipazione ad un precedente corso di livello AR 1 costituirà titolo preferenziale.

INFORMAZIONI

Matteo Cimolino
cell. 389 6955289
e-mail: mcimo23@libero.it

LEZIONI PRATICHE

- 16-17 Giugno - Tecnica di arrampicata, autosoccorso della cordata - Salita didattica in ambiente
 - 23-24 Giugno - Soste e ancoraggi, tecnica di arrampicata artificiale - Autosoccorso della cordata, corda doppia - Salita didattica in ambiente
 - 30 giugno-1 luglio - Salite di vie classiche in Dolomiti con pernottamento in rifugio.
- Le date delle uscite in montagna potranno subire variazioni causa condizioni meteorologiche.*

ATTREZZATURA NECESSARIA

Abbigliamento adeguato all'ambiente alpino, zaino, imbragatura (bassa), casco, 4 moschettoni (di cui 2 tipo HMS), piastrina multiuso (tipo Gi-Gi), cordini.

Tutte le relative indicazioni saranno date nella prima lezione teorica.

