



**CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI DOLO - RIVIERA DEL BRENTA
SCUOLA DI ALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA
“PAOLO BORTOLUZZI”**



REGOLAMENTO CORSO ALPINISMO ROCCIA AR1 2024

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso AR1 è un corso rivolto preferibilmente, anche se non esclusivamente, a persone già in possesso di un minimo di esperienza alpinistica, simile a quella impartita in un corso base di Alpinismo (A1), un corso di Alpinismo su neve e ghiaccio (AG1) o di Arrampicata Libera (AL1).

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite in ambiente, delle nozioni fondamentali per potere affrontare in ragionevole sicurezza arrampicate sui vari tipi di roccia, con particolare riferimento ai comportamenti idonei per ridurre il rischio di incidenti. È necessaria un'adeguata preparazione fisica.

Nel corso si effettuano ascensioni e vengono effettuate manovre di corda e di autosoccorso su parete di roccia.

OBIETTIVI GENERALI

- Essere autonomo, come secondo di cordata, per effettuare arrampicate in montagna su itinerari che presentano difficoltà massime di IV e V grado UIAA.
- Preparare in modo autonomo una salita su roccia.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Da giovedì 07 febbraio 2024 sono aperte le iscrizioni, le domande dovranno essere inviate all'indirizzo: paolo.bortoluzzi@libero.it utilizzando l'apposita richiesta d'iscrizione che trovate alla pagina <https://www.caidolo.it/alpinismo/alpinismo-programma-2024/> entro giovedì 21 marzo 2024.

Le iscrizioni sono limitate a un numero di partecipanti che verrà stabilito dal Direttore del corso, saranno confermate solo successivamente, dopo la conferma di ammissione si dovrà completare entro pochi giorni l'iscrizione.

Per l'iscrizione al corso saranno necessari:

- l'iscrizione al CAI (in regola con il pagamento della quota associativa annuale 2024);
- il versamento dell'intera quota di iscrizione;
- un certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica valevole per tutto il periodo del corso;
- una foto formato tessera;

L'iscrizione al corso implica l'impegno alla frequenza di tutte le lezioni sia pratiche sia teoriche. Gli allievi eventualmente impossibilitati a partecipare dovranno comunicarlo in anticipo al Direttore del corso; non è previsto il recupero delle lezioni a cui, per qualsiasi ragione, non è stato possibile partecipare.

Saranno esclusi dal Corso gli allievi che per qualsiasi ragione saranno assenti nelle prime due lezioni pratiche.

Non è previsto alcun rimborso in caso di rinuncia o di esclusione per qualsiasi motivo dopo l'inizio del corso.

La quota d'iscrizione comprende il manuale tecnico del CAI "Alpinismo su Roccia" e l'attestato di frequenza. Non include i pernottamenti, i trasferimenti con auto proprie e quant'altro non espresso specificatamente.

INFORMAZIONI LEZIONI TEORICHE

L'inizio delle lezioni teoriche è fissato per le ore 21.00 presso la sede del CAI - Sezione di Dolo "Riviera del Brenta", Via Arino, 67 ed avranno una durata approssimativa di due ore.

INFORMAZIONI LEZIONI PRATICHE

L'orario di partenza, dal luogo di ritrovo, per le lezioni pratiche è da considerarsi non soggetto a tolleranze; le uscite pratiche durano tutto il giorno.

Luoghi e date delle lezioni pratiche potranno variare in ragione delle condizioni meteo e ambientali. Svolgendosi all'aperto, tali attività presentano, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere consapevoli.

Gli allievi sono tenuti ad osservare le disposizioni date loro dagli istruttori in merito alla sicurezza; in qualsiasi momento, qualora la Direzione ritenga che i comportamenti degli stessi non sono adeguati all'ambiente in cui si opera, potrà deciderne l'esclusione dal corso.

Con l'iscrizione i partecipanti accettano le norme del regolamento del corso; per quanto non espressamente descritto si fa riferimento al regolamento della C.N.S.A.S.A. e al regolamento della scuola.

La Sezione del C.A.I. Dolo, la Scuola e le Sezioni del Club Alpino Italiano coinvolte declinano qualsiasi responsabilità per eventuali incidenti derivanti dalla non osservanza delle disposizioni date soprattutto in riferimento alla sicurezza

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Di seguito l'elenco dell'attrezzatura (a norma EN / UIAA ove previsto e con marchio CE) che potrà essere acquistata dopo la lezione sui materiali (non acquistate nessun tipo di materiale prima della lezione), durante la quale saranno illustrate le caratteristiche tecniche dell'equipaggiamento e in cui potrete portare quanto già in vostro possesso in modo da poterne verificare l'idoneità:

Casco per alpinismo (EN 12492);

Imbracatura bassa cosciale (EN 12277 - tipo C);

N.3 connettore a ghiera e/o chiusura automatica "HMS" (EN 12275 - tipo H);

N.2 connettore a ghiera e/o chiusura automatica (EN 12275 - tipo B);

N.1 piastrina di assicurazione – discensore GI-GI;

N.2 spezzoni corda dinamica Ø 9mm lunghezza 350 cm (EN 892);

N.1 cordino in kevlar da 5,5 mm, lunghezza: 1 x 350 cm;

N.2 cordini in kevlar da 5,5 mm, lunghezza: 1 x 160 cm;

N.1 martello da roccia;

N.3 chiodi da roccia: 2 universali acciaio tenero tipo S, 1 a U acciaio temprato (EN 569);

Adeguato abbigliamento alpinistico;

Zaino da alpinismo (20-35 litri)

Scarpette da arrampicata;

Calzature adeguate all'avvicinamento alle pareti di roccia;

Torcia frontale;

Telo alluminio termico;

Sacco lenzuolo;

Kit pronto soccorso.

DIREZIONE

Direttore: Pizzocarò Paolo (IA) tel. 3516162602

Vicedirettore: Carraro Giovanni (IS) tel. 3663749824– Zatta Alice (IS) tel. 3396754411

Il corso AR1 è articolato in almeno 8 lezioni teoriche e 6 giornate di uscite pratiche.

LEZIONI TEORICHE

- Teoria - martedì 02 aprile 2024 - Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento per corso roccia. Uso imbracatura - Nodi.
- Teoria - martedì 09 aprile 2024 - Catena di sicurezza. Nodi.
- Teoria - giovedì 18 aprile 2024 - Tecniche di assicurazione a confronto. Nodi.
- Teoria - martedì 30 aprile 2024 - Scelta e preparazione di una salita su roccia. Valutazione delle difficoltà. Pericoli oggettivi e soggettivi. Esercitazioni di cartografia e orientamento.
- Teoria - giovedì 09 maggio 2024 - Percezione del rischio (gestione degli errori, riflessioni, strategie).
- Teoria - giovedì 16 maggio 2024 - Meteorologia, geologia per alpinisti.
- Teoria - giovedì 23 maggio 2024 - Richiesta di soccorso.
- Teoria - giovedì 30 maggio 2024 - Elementi di primo soccorso.
- Teoria - giovedì 06 giugno 2023 - Flora e fauna alpina, vita dell'uomo in montagna, problematiche ecologiche, sviluppo sostenibile. Etica e comportamento in montagna.
- Teoria - giovedì 13 giugno 2023 - Storia dell'alpinismo.

LEZIONI PRATICHE

- Pratica - domenica 21 aprile 2023 - Fondamentali del movimento + metodi di legatura + Soste + Nodi.
- Pratica - domenica 05 maggio 2023 - Tecniche di assicurazione e progressione. Tecniche di discesa in corda doppia / Risalita della corda / Autosoccorso/Progressione in conserva/Corde fisse.
- Pratica - domenica 12 maggio 2023 - Salita in ambiente (vie di roccia).
- Pratica - sabato 25 maggio 2024 - Salita in ambiente (vie di roccia).
- Pratica - domenica 09 giugno 2024 - Salita in ambiente (vie di roccia).
- Pratica - sabato/domenica 22/23 giugno 2024 - Salita in ambiente (vie di roccia).