

AR1 ^{54esimo} CORSO ROCCIA



il corso

Il corso è rivolto a persone già in possesso di un minimo d'esperienza alpinistica, simile a quella impartita in un corso d'alpinismo di base A1, un corso d'alpinismo su neve-ghiaccio AG1, di arrampicata libera AL1 o possieda una esperienza equivalente. Lo svolgimento del corso è subordinato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

iscrizioni

La quota di partecipazione è di 220,00 euro.

Verrà richiesta una caparra di 30 euro da versare all'atto dell'iscrizione.

A carico di ciascun allievo sono inoltre, le spese di soggiorno e di trasferimento.

Le iscrizioni, limitate ai posti disponibili, si effettuano contattando il segretario del corso alla seguente mail:

corsoAR1.civiale@gmail.com

referenti

Graziano Blasutig,
direttore

Luca Gubana,
vicedirettore

Francesco Copetti,
segretario

CALENDARIO LEZIONI

teoriche

10 maggio - giovedì

- Chiusura iscrizioni e presentazione del corso
- Informativa relativa all'accettazione del rischio connesso all'attività alpinistica
- Materiale tecnico individuale, verifiche ed indicazioni

17 maggio - giovedì

- Materiali
- I nodi principali in alpinismo
Lezione teorico/pratica

24 maggio - giovedì

- La catena d'assicurazione

31 maggio - giovedì

- Preparazione di una salita
- I pericoli della montagna

7 giugno - giovedì

- Serata culturale
Emanuele Cargnello

14 giugno - giovedì

- Storia dell'Alpinismo
- Preparazione fisica ed alimentazione

21 giugno - giovedì

- Elementi di primo soccorso
- Richiesta del Soccorso Alpino

equipaggiamento

Nel corso della prima lezione teorica verranno fornite indicazioni e consigli per l'acquisto dei materiali individuali necessari allo svolgimento del corso. Indicativamente la dotazione standard richiesta contempla: imbrago basso, caschetto, scarpette d'arrampicata, piastrina (o altro discensore), 2 cordini da 2 mt Ø 7 mm, 1 spezzone di mezza corda da 3,50 m, 2 moschettoni a ghiera del tipo HMS, 2 moschettoni a ghiera adatti alla realizzazione di soste, zaino, abbigliamento idoneo all'attività alpinistica.

pratiche

20 maggio - domenica

Falesia Val Rosandra, Trieste

- Tecnica d'arrampicata
- Ripasso generale dei nodi
- Discesa in corda doppia

27 maggio - sabato

Falesia di Stupizza, Udine

- Soste e Tecniche d'assicurazione
- Introduzione alla progressione di cordata
- Ripasso discesa in corda doppia

3 giugno - domenica

Falesia Val Frisone, Campolongo (BL)

- Progressione in cordata su itinerari di più lunghezze
- Ancoraggi in progressione
- Recupero del compagno, paranco Mezzo Poldo

9 e 10 giugno - sabato e domenica

Alpi Carniche, Peralba

- Progressione assistita da capo cordata
- Salita di via classica in ambiente montano
- Lezione teorica: Topografia ed Orientamento

23 e 24 giugno - sabato e domenica

Passo Falzarego, Dolomiti

- Salite di vie classiche in ambiente montano