

AR1

56^{esimo}

CORSO ROCCIA

*Lo svolgimento del corso è subordinato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

il corso

Il Corso è rivolto a chi abbia già frequentato un corso di Alpinismo (A1) od uno di Arrampicata Libera (AL1) o possieda un'esperienza equivalente.

Il 18 aprile si svolgerà una giornata in falesia durante la quale avremo modo di conoscere i pre-iscritti al fine di orientarli al Corso più corretto.

iscrizioni

La quota di partecipazione è di 220 euro e verrà richiesta una caparra di 30 euro. Per i pagamenti è possibile effettuare bonifico bancario su conto corrente con **IBAN IT78N0548464110CC0321000275** utilizzando a seconda dei casi la causale "caparra corso AR1 2020" oppure "saldo corso AR1 2020". Entro la lezione di presentazione del corso verrà richiesto il saldo della quota. A carico di ciascun allievo sono inoltre, le spese di soggiorno, di trasferimento ed eventuali ingressi a strutture indoor.

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

corso.ar1.caicividale@gmail.com

CALENDARIO LEZIONI 2020

teoriche

Presso la sede CAI Cividale ore 20.45

16 aprile - giovedì

- Presentazione del corso
- Informativa relativa all'accettazione del rischio connesso all'attività alpinistica
- Materiale tecnico individuale

14 maggio - giovedì

- Catena di assicurazione

21 maggio - giovedì

- Meteorologia
- Topografia e Orientamento

4 giugno - giovedì

- Serata culturale
Emanuele Cargnello

11 giugno - giovedì

- Elementi di primo soccorso
- Richiesta del Soccorso Alpino

13 giugno - sabato

- Preparazione di una salita

pratiche

Gli orari e le località indicate potrebbero subire delle variazioni per cause contingenti

18 aprile - sabato

Falesia

Aspettando il corso: ti aiutiamo a scegliere quale sia meglio per te!

7 maggio - giovedì

Palestra indoor

- I principali nodi in alpinismo
- Tecnica di arrampicata

9 maggio - sabato

Falesia

- Tecnica d'arrampicata
- Ripasso generale dei nodi

16 maggio - sabato

Falesia

- Ripasso tecnica di arrampicata
- Introduzione alla progressione di cordata
- Discesa in corda doppia

23 maggio - sabato

Falesia

- Ripasso alla progressione di cordata
- Progressione assistita da capo cordata
- Ripasso della discesa in corda doppia

6 giugno - sabato

Ambiente

- Salita di via classica in ambiente

13 e 14 giugno - sabato e domenica

Ambiente

- Salite di vie classiche in ambiente montano

referenti

Carlo Picotti,
direttore

Roberto Pivotti,
vicedirettore

Elena Dal Cul,
Marco Sinuello,
segretari

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 3,5 mt, 2 moschettoni a ghiera del tipo "HMS", 2 moschettoni a ghiera adatti alla realizzazione di "soste", zaino, abbigliamento adeguato all'attività alpinistica.