



**CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONI DI MONTEBELLUNA E SPRESIANO  
SCUOLA DI ALPINISMO, SCIALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA**

**I SALVAN**

**PROGRAMMA CORSO DI ROCCIA (AR1) 2024**

**CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI**

Il corso AR1 è un di livello base 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 su terreno, delle nozioni fondamentali per potere affrontare in ragionevole sicurezza arrampicate sui vari tipi di roccia.

Nel corso si effettuano ascensioni che presentano di difficoltà massime di V con passaggi di V+ della scala UIAA 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.
- Realizzare in modo autonomo una salita su roccia, solo dopo aver avuto una conferma di fattibilità da parte di alpinisti esperti che conoscano le capacità del soggetto.

**ESTRATTO DEL REGOLAMENTO**

Il Corso è aperto a tutti i soci del C.A.I. che abbiano compiuto il 18° anno di età.

Le domande d'iscrizione dovranno essere presentate esclusivamente via mail all'indirizzo: [isalvancorsi@gmail.com](mailto:isalvancorsi@gmail.com) utilizzando gli appositi moduli ([www.caimontebelluna.it/scuola-di-alpinismo-scialpinismo-e-arrampicata-libera/](http://www.caimontebelluna.it/scuola-di-alpinismo-scialpinismo-e-arrampicata-libera/)) **entro il 12 Aprile 2024.**

L'accettazione definitiva al Corso avverrà ad insindacabile giudizio della Direzione.

La frequenza alle lezioni teoriche e pratiche è obbligatoria; l'assenza ingiustificata ad una lezione comporta l'esclusione dal Corso.

L'inizio delle lezioni teoriche è fissato per le ore 20.45 presso la sede del CAI di Montebelluna (via A. Serena 45); per permettere un corretto svolgimento delle lezioni dopo le 21.00 sarà vietato l'accesso alla sala.

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.

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 siano 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.SA. e al regolamento della scuola.

Le Sezioni del C.A.I. e la Direzione del corso, declinano qualsiasi responsabilità per eventuali incidenti derivanti dalla non osservanza delle disposizioni date soprattutto in riferimento alla sicurezza.

**DIREZIONE**

Direttore: Codemo Simone

Vice Direttore: Carraro Flavio

## LEZIONI TEORICHE

- venerdì 19 aprile 2024 - Presentazione del corso
- venerdì 03 maggio 2024 - Materiali ed equipaggiamento
- venerdì 10 maggio 2024 - Catena di sicurezza
- venerdì 17 maggio 2024 - Preparazione di una salita, meteorologia, topografia
- venerdì 31 maggio 2024 - Storia dell'alpinismo
- venerdì 07 giugno 2024 - Primo soccorso
- sabato 22 giugno 2024 - Etica e comportamento in montagna

## PALESTRA INDOOR

martedì 30 aprile 2024 - Fondamentali del movimento 1 + Nodi

## USCITE PRATICHE

- domenica 05 maggio 2024 - Tecniche base di arrampicata
- domenica 12 maggio 2024 - Tecniche di assicurazione e progressione
- domenica 19 maggio 2024 - Tecniche di discesa in corda doppia / Risalita della corda
- domenica 02 giugno 2024 – Salita in falesia
- domenica 09 giugno 2024 - Salita in ambiente
- sabato 22 giugno 2024 - Salita in ambiente
- domenica 23 giugno 2024 - Salita in ambiente

## EQUIPAGGIAMENTO RICHIESTO

E' richiesto un equipaggiamento comprendente: casco, imbracatura bassa, scarpe per l'arrampicata e per l'avvicinamento, abbigliamento idoneo all'ambiente di montagna.

**Vi consigliamo di fare eventuali acquisti solo dopo la prima lezione.**

## QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione, fissata in 200 Euro, dà diritto a:

- copertura assicurativa
- materiale didattico
- uso del materiale della scuola.

**La mezza pensione del fine settimana di fine corso è esclusa.**

## ALLA PRIMA LEZIONE SI RICHIEDE:

- tessera del CAI in regola con la quota associativa dell'anno in corso
- certificato medico d'idoneità fisica all'attività non agonistica
- pagamento della quota d'iscrizione
- scheda consenso informato firmata
- una foto tessera