

CORSO DI ALPINISMO

Il corso si articola in lezioni teoriche ed 8 giorni di esercitazioni pratiche in montagna.

Il corso A1 è rivolto a tutti coloro che desiderano avvicinarsi alla pratica dell'alpinismo, sia su roccia che su ghiaccio/misto. Si prefigge lo scopo di trasmettere agli allievi i principi fondamentali e tutte le principali manovre necessarie ad arrampicare in sicurezza in ambiente di vie a più tiri in montagna.

Il corso avanzato A2 è rivolto a chi ha già una base di conoscenza ed intende frequentare l'ambiente montano con ascensioni in montagna su roccia e su ghiacciaio di difficoltà maggiori.

Attrezzatura richiesta: zaino da 40/45 litri, scarpette da arrampicata, scarponi ramponabili, piccozza e ramponi, imbrago, casco, un set minimo di attrezzatura per arrampicare, abbigliamento da alta montagna. Chiarimenti e consigli saranno dati durante la presentazione

Presentazione ed iscrizione **19 aprile 2018** in sede alle 21.15
Info: iscrizioni@falc.net e www.falc.net

INFO

- Quota d'iscrizione: **€220 (A1 o A2)**
€160 (A1 o A2) per i giovani fino a 25 anni non compiuti.
La quota comprende: iscrizione alla FALC, uso del materiale, materiale didattico. Sono esclusi l'attrezzatura personale, i costi delle trasferte, vitto e alloggio.

- È necessaria l'iscrizione al C.A.I.
(Vedi norme generali in ultima pagina).

DIRETTORI DEL CORSO A1

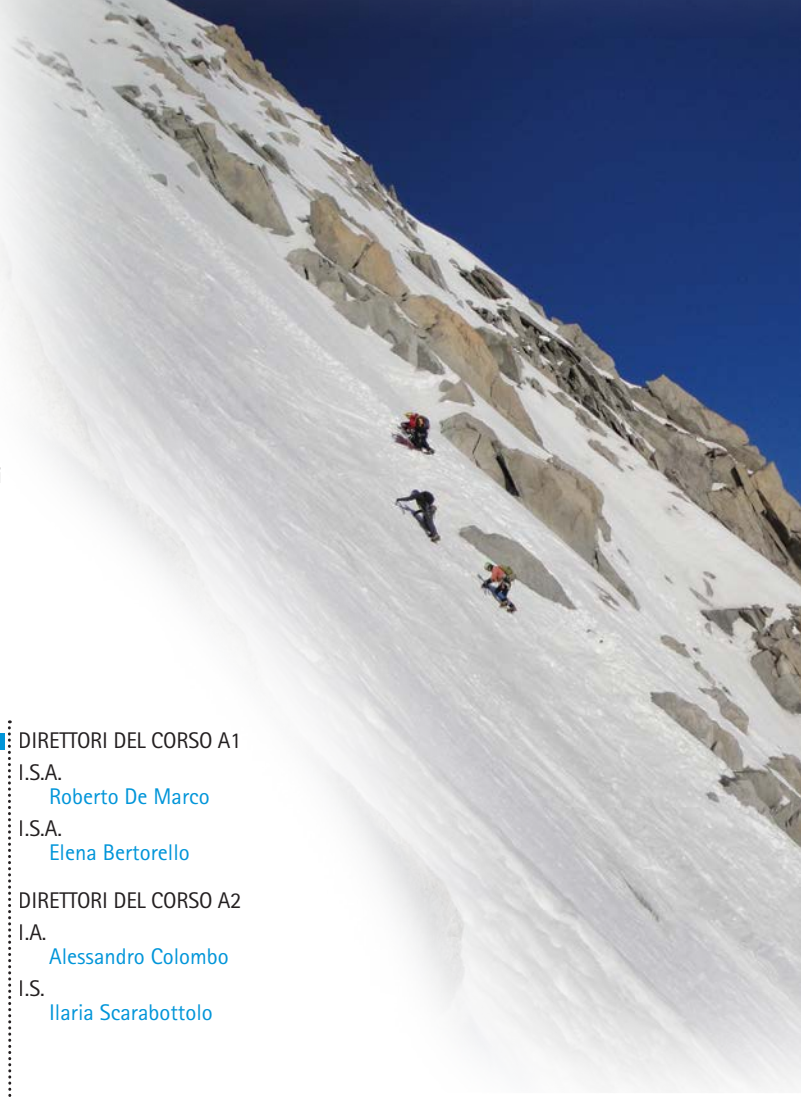
I.S.A.
Roberto De Marco

I.S.A.
Elena Bertorello

DIRETTORI DEL CORSO A2

I.A.
Alessandro Colombo

I.S.
Ilaria Scarabottolo



PROGRAMMA

- 3 maggio '18** Teoria
Materiali ed equipaggiamento personale
- 10 maggio '18** Pratica teorica
Principali nodi, realizzazione di soste su roccia, neve e ghiaccio
- 13 maggio '18** Uscita pratica
Salita su Roccia***Imbracatura e nodi. Autoassicurazione e assicurazione. Tecnica di arrampicata su roccia
- 17 maggio '18** Teoria
Catena di assicurazione su roccia, neve, ghiaccio e in ferrata
- 24 maggio '18** Pratica teorica
Progressione su roccia ed esercitazione pratica in palestra, discesa in doppia
- 27 maggio '18** Uscita pratica
Salita su Roccia*** Tecnica di arrampicata su roccia, soste ed ancoraggi su roccia, discesa in corda doppia e risalita della corda. Recupero con carrucola semplice. Comportamento in via ferrata.
- 31 maggio '18** Pratica teorica
Progressione su neve e ghiaccio con piccozza e ramponi, progressione in conserva corta/media/lunga.
- 2 e 3 giugno '18** Uscita pratica
Cresta o cima rocciosa***
1° giorno: Formazione e progressione della cordata. Messa in opera delle protezioni. Lezione teorica di meteorologia, flora e fauna, tutela dell'ambiente montano
2° giorno: Discesa in corde doppia. Progressione su via ferrata. Attrezzatura di una corda fissa.

- 7 giugno '18** Teoria
Preparazione della salita, cartografia e orientamento, valutazione delle difficoltà, pericoli in montagna su roccia, neve e ghiaccio
- 14 giugno '18** Pratica teorica
Caratteristiche dell'ambiente glaciale, fattori di rischio in ambiente innevato, bollettino, autosoccorso su neve e utilizzo base ARTVA, autosoccorso su ghiaccio (elementi di recupero da crepaccio)
- 16 e 17 giugno '18** Uscita pratica
Salita su Neve e Misto***
1° giorno: Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti. Tecnica di progressione su neve/ghiaccio. Soste ed ancoraggi su neve-ghiaccio
2° giorno: Progressione della cordata su roccia e misto. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione. Cartografia e orientamento. Ripasso di manovre.
- 21 giugno '18** Teoria
Alimentazione, allenamento, richiesta di soccorso, elementi di primo soccorso
- 28 giugno '18** Teoria
Storia dell'alpinismo, finalità e struttura organizzativa del CAI
- 30 giugno e 1 luglio '18** Uscita pratica
Salita su Neve e Misto***
1° giorno: Avvicinamento e sistemazione in rifugio. Prove di trattenuta di un caduto in crepaccio. Autoarresto. Recupero del caduto con carrucola semplice. Ricerca di un travolto da valanga.
2° giorno Attraversamento di un ghiacciaio e salita su neve, ghiaccio di medio/basse difficoltà. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione.
***(difficoltà variabili adatte al livello dei due corsi)