

## 8° CORSO DI ROCCIA

Il corso roccia AR1 prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite in montagna, delle nozioni fondamentali per affrontare vie di roccia in montagna. Il corso si rivolge a tutti coloro che già frequentano la montagna o arrampicano in falesia e vogliono avvicinarsi alla pratica dell'arrampicata su roccia apprendendo le tecniche e le manovre necessarie ad arrampicare con maggiore sicurezza possibile in ambiente montano.

**Attrezzatura richiesta:** imbracatura, casco, scarpette da arrampicata zaino da 40 litri e materiale per l'assicurazione e la progressione.

I dettagli del materiale ed alcuni consigli per l'acquisto saranno dati nella prima lezione.

Presentazione ed iscrizione: **13 settembre 2018** in sede alle 21.15  
Info: iscrizioni@falc.net e www.falc.net

### ■ INFO

- Quota d'iscrizione: **€160**  
**€95** per i giovani fino a 25 anni non compiuti  
La quota comprende: iscrizione alla FALC. Sono esclusi l'attrezzatura personale, i costi delle trasferte, vitto e alloggio.
- È necessaria l'iscrizione e al C.A.I.  
(Vedi norme generali in ultima pagina).

### le date

#### ■ PROGRAMMA

- 13 settembre '18** Teoria  
Presentazione del corso
- 20 settembre '18** Teoria  
Materiali ed equipaggiamento, progressione della cordata, imbracatura e nodi
- 27 settembre '18** Teoria  
Catena, Tecniche ed Ancoraggi di assicurazione
- 29-30 sett '18** Uscita Pratica  
Alpe Devero 1°g: Monotiri, tecniche di assicurazione e discesa in corda doppia  
2°g: Salita su roccia
- 4 ottobre '18** Teoria  
Preparazione di una salita; Pericoli e Soccorso
- 11 ottobre '18** Teoria  
Tecniche ed Ancoraggi: Approfondimento
- 13-14 ottobre '18** Uscita Pratica  
Grigna: progressione della Cordata, Protezione mobili, discesa in corda doppia
- 18 ottobre '18** Teoria  
Storia dell'alpinismo su roccia e dell'arrampicata
- 25 ottobre '18** Teoria  
Arrampicata: Tecnica, Allenamento e Traumi
- 27-28 ottobre '18** Uscita Pratica  
Cuzzago/Mottarone 1°g: Monotiri, tecniche di assicurazione  
Medale 2°g: Salita su roccia

### ■ DIRETTORI DEL CORSO

- I.A. **Ramon Maj**
- I.A. **Alessandro Colombo**