

SPECIFICHE CORSO (AR 1) 2023

CORSO AVANZATO DI ALPINISMO SU ROCCIA

Direttore del Corso: Alessandro Braccacini (Istruttore Nazionale di Alpinismo)
Vice-Direttore Fabiola Fiorucci (IS) avvfabiolaflorucci@gmail.com cell: 328 0761341
Vice-Direttore Giovanni Bartolucci (IS) giovanni_bartolucci@libero.it cell:3283879925
COSTO DEL CORSO € 350

Programma orientativo

Mercoledì 12 aprile 2023 Presentazione del corso, iscrizione e consegna manuale.

Lezione teorica su materiali ed equipaggiamento

Lezione teorica su struttura e organizzazione del CAI

Domenica 16 aprile 2023 Lezione teorica sui Pericoli oggettivi e soggettivi in montagna

Uscita in palestra di roccia (Vestizione. Imbracatura e nodi. Legatura cordata da 2 e 3. Realizzazione soste e posizionamento ancoraggi. Conserva corta)

Domenica 23 aprile 2023 Lezione teorica sulla Catena di sicurezza

Uscita in palestra di roccia (Tecniche di assicurazione e autoassicurazione; Progressione cordata e comandi vocali; Eventuale ripasso su argomenti a richiesta. Utilizzo e svincolo del secchiello.

Arrampicata su monotiri)

Domenica 14 maggio 2023 Lezione teorica su meteorologia, scale di difficoltà e preparazione di una salita.

Uscita in palestra di roccia (corda doppia; risalita su corda con autobloccanti; artificiale max A1; paranco mezzo poldo con piastrina)

Domenica 21 maggio 2023 Lezione teorica su geologia applicata agli stili di arrampicata; chiamata del Soccorso Alpino ed elementi di primo soccorso.

Uscita in palestra di roccia (calata di ferito e bilancino; arrampicata su monotiri)

Domenica 4 giugno 2023 Uscita in montagna (1 giorno)

Salita di itinerari su roccia. Realizzazione di soste. Posizionamento di protezioni.

Da venerdì 30 giugno a domenica 2 luglio 2023 Uscita in montagna (2 giorni)

Salita di itinerari su roccia. Realizzazione di soste. Posizionamento di protezioni.

Lezione teorica su allenamento e alimentazione

Lezione teorica sulla Storia dell'Alpinismo

Domenica 9 luglio 2023 Uscita in montagna (1 giorno)

Salita di itinerari su roccia.

Chiusura del corso e consegna attestati

Possibili recuperi Domenica 11 e domenica 18 giugno

Il programma potrà subire variazioni o annullamenti in base alle condizioni meteo o ad altri eventi a insindacabile giudizio della Direzione

REGOLAMENTO DEL CORSO

Art. 1 -Gli iscritti al corso sono consapevoli che l'attività svolta nel corso è, per sua stessa natura, potenzialmente pericolosa e che i rischi connessi non sono completamente eliminabili, neppure con una condotta tecnicamente corretta dell'istruttore e dell'allievo.

Art. 2 - La domanda di iscrizione va inviata per mail al Vicedirettore del corso Giovanni Bartolucci giovanni_bartolucci@libero.it cui l'aspirante fornisce, una volta ricevuta la conferma dell'iscrizione:

- **Originale sia della Domanda d'iscrizione che del Regolamento del corso;**
- **Stampa iscrizione al portale MYCAI con tesseramento in regola per l'anno 2023**
- **Certificato medico per attività sportive NON agonistiche con validità fino al termine del corso;**
- **n° 1 foto formato tessera;**
- **Attestazione versamento quota iscrizione da effettuare tramite ricarica Carta Postepay in un qualsiasi ufficio postale oppure negli esercizi convenzionati alla ricarica di postepay (bar, ricevitorie lotto, enalotto...).**

Occorre chiedere di ricaricare la carta n° 4023 6006 4438 7963, il cui intestatario è Mirko Mori. A discrezione degli uffici postali potrebbe essere necessario esibire un documento di identità.

La quota potrà essere pagata anche in contanti la sera della presentazione del Corso

Art. 3 -La quota comprende, oltre alle spese per la conduzione del corso, anche l'uso del materiale di gruppo e l'attestato di frequenza. Sono esclusi i costi di tesseramento CAI, trasferimento, vitto, alloggio, ingresso a strutture di arrampicata private. In caso di rinuncia prima dell'inizio del corso, l'importo verrà restituito salvo il rimborso per eventuali spese già sostenute o da sostenere.

Art. 4 -Durante le lezioni gli allievi dovranno attenersi a tutte le disposizioni tecniche e disciplinari dettate dagli Istruttori. La Direzione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di escludere durante il corso gli allievi non ritenuti idonei o che non rispettino scrupolosamente le indicazioni date dagli Istruttori.

Art. 5. L'assenza a due uscite comporterà l'automatica esclusione dal corso. E' facoltà della Direzione consentire la prosecuzione dell'attività a seguito della valutazione di circostanze particolari.

Art. 6 -I luoghi e gli orari delle lezioni saranno quelli indicati di volta in volta dalla Direzione. Qualora una o più lezioni dovesse svolgersi in altro luogo, questo sarà comunicato preventivamente. In caso di avverse condizioni meteorologiche, bisognerà presentarsi comunque all'appuntamento fissato per le uscite pratiche, salvo diverse disposizioni ricevute.

Art. 7 - Fissato l'appuntamento nel luogo di ritrovo indicato per ciascuna uscita, il raggiungimento della località di partenza pedonale per le uscite sarà a cura e spese dell'iscritto sino al parcheggio della località stessa. La presa in carico da parte della Scuola avverrà quindi alla partenza pedonale di ciascuna uscita e terminerà con il ritorno del gruppo nel medesimo posto.

Art. 8 - Potrà essere recuperata una sola lezione pratica persa per cause meteorologiche o comunque indipendenti dalla volontà della Scuola.

Art. 9 - Per esigenze didattiche e per motivi di sicurezza il numero degli allievi che verrà ammesso al corso sarà proporzionato al numero degli istruttori disponibili. Qualora gli allievi iscritti siano in numero superiore ai posti disponibili, la Scuola si riserva il diritto di scegliere i candidati ammessi in base all'appartenenza alle Sezioni del C.A.I. aderenti alla Scuola, all'aver partecipato ad uno o più corsi attinenti all'alpinismo, alla data di iscrizione.

Art. 10 -Agli allievi è richiesto il seguente materiale personale:

Scarponi o scarpe tecniche idonee all'avvicinamento alle salite

Imbrago basso omologato e recente

Casco omologato e recente (meno di 5 anni di vita)

Scarpette da arrampicata (comode)

1 spezzone di corda dinamica certificata (corda singola o mezza) da 3 metri

2 cordini in kevlar da 160 cm aperti e 2 chiusi

1 cordino in kevlar da 300 cm aperto

1 set GIGI (piastrina con moschettone a ghiera e parallelo)

5 moschettoni a ghiera di cui 3 a ghiera piccoli e due HMS (idoneo al mezzo barcaiolo)

1 freno Tuber (reverso, secchiello ATC)

Zaino tecnico dai 25 ai 35 litri

Occhiali da sole - Telo termico - Lampada frontale - Abbigliamento adeguato

Il materiale per la conduzione della cordata sarà messo a disposizione dagli istruttori.

Art. 11 -Gli allievi sono obbligati, dal momento in cui ricevono l'ordine, ad indossare il casco. La mancanza o il non utilizzo dello stesso comportano automaticamente l'esclusione dell'allievo dall'uscita in atto.

Art. 12 -Per quanto non contemplato nel presente regolamento, vale quanto disposto dalla CNSASA, il cui regolamento è visionabile sul relativo sito.

DATA/...../.....

FIRMA

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso AR1 è un corso di livello avanzato rivolto a soci del CAI, di età superiore ai 18 anni, 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 poter affrontare in ragionevole sicurezza arrampicate sui vari tipi di roccia, con particolare riferimento ai comportamenti idonei a ridurre il rischio di incidenti.

E' necessaria un'adeguata preparazione fisica. Per essere ammessi al corso bisognerà inoltre dimostrare il possesso delle capacità richieste (arrampicare da secondi su una difficoltà di 5b/c e da primi di cordata su una difficoltà di 5a) attraverso una uscita pratica di verifica.

Nel corso si effettuano ascensioni che presentano difficoltà massime di V, con passaggi di V+ della Scala UIAA e vengono effettuate manovre di corda e di autosoccorso su parete di roccia.

La quota di iscrizione, destinata alla copertura dei costi per l'organizzazione e l'uso dei materiali messi a disposizione dalla Scuola, non include le spese per trasferimenti, soggiorni o altro. Ai partecipanti sarà consegnato il manuale del CAI Alpinismo su Roccia.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso AR1 è articolato in almeno 8 lezioni teoriche e almeno 6 giornate di uscite pratiche. In ciascuna uscita non vi potranno essere più di due allievi per ciascun Istruttore, cioè il rapporto Allievi/Istruttore dovrà essere non superiore di 2/1. La direzione di un corso AR1 può essere affidata a: INA, IA.

OBIETTIVI DEL CORSO

Essere autonomo, come secondo di cordata, per effettuare arrampicata in montagna su itinerari che presentano difficoltà massime di IV o V grado UIAA.

Preparare e realizzare in modo autonomo una salita su roccia.
Per gli obiettivi specifici si rimanda ai Regolamenti CNSASA

CONTENUTI INDICAZIONI

Salvo una o più uscite in ambiente palestra attrezzata a fix utilizzata a scopo propedeutico, va privilegiato l'ambiente di montagna con itinerari di roccia attrezzati in modo classico. E' importante insegnare l'uso del martello e dei chiodi per rinforzare le soste e per posizionare ancoraggi intermedi, va peraltro trasmessa anche la conoscenza di collocare in maniera adeguata le protezioni veloci.

LEZIONI TEORICHE CONSIGLIATE

1. Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento per corso roccia.
2. Catena di sicurezza (per attività su roccia) - livello 1.
3. Tecnica individuale di arrampicata su roccia (anche in palestra indoor) - livello 1.
4. Meteorologia. Geologia.
5. Scelta e preparazione di una salita su roccia. Valutazione delle difficoltà. Pericoli oggettivi e soggettivi. Cartografia e orientamento.
6. Alimentazione, preparazione fisica e allenamento per salite su roccia - livello 1.
7. Richiesta di soccorso. Elementi di primo soccorso - livello 2.
8. Storia dell'Alpinismo.
9. Flora e fauna alpina, vita dell'uomo in montagna, problematiche ecologiche, sviluppo sostenibile.
10. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE

1. Uso dell'imbracatura e nodi.
 2. Realizzazione di soste con ancoraggi artificiali e naturali.- livello 1.
 3. Posizionamento di protezioni intermedie con ancoraggi artificiali e naturali.- livello 1.
 4. Tecniche di autoassicurazione e assicurazione (classica, bilanciata e ventrale).
 5. Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti in arrampicata su roccia.
 6. Formazione e progressione della cordata da due e tre componenti in conserva corta.
 7. Prove di trattenuta dinamica con l'impiego del mezzo barcaiole.
 8. Tecnica individuale di arrampicata su roccia in salita e discesa.
 9. Realizzazione di una sosta per discesa in corda doppia ed effettuazione della discesa sulla stessa utilizzando sia un discensore che un freno formato da moschettoni.
 10. Risalita della corda con autobloccanti.
 11. Recupero del compagno mediante paranco realizzato con piastrina e mezzo Poldo.
 12. Calata di ferito con soccorritore da una sosta all'altra.
 13. Esercitazioni di cartografia e orientamento.
- Note: Tutti gli argomenti sopra elencati devono essere sviluppati, tuttavia alcuni di essi possono essere accorpati e svolti nella stessa lezione pratica



**Scuola Intersezionale di
Alpinismo e Arrampicata Libera
“La Fenice”
Sezioni di Ancona, Jesi, Pesaro, Fabriano e
Montefeltro**

INFORMATIVA

La conoscenza delle precedenti esperienze dell'allievo e delle sue capacità e conoscenze tecniche è determinante per accettarne la partecipazione al corso; in considerazione di ciò il partecipante ha il preciso dovere di fornire informazioni corrette e veritiere su quanto sopra.

Il partecipante:

1. dichiara, con l'iscrizione al corso, di aver preso visione delle caratteristiche dell'iniziativa, dei requisiti richiesti e di essere consapevole ed informato del fatto che l'attività in montagna presenta dei rischi non completamente eliminabili, neppure con una condotta tecnicamente corretta dell'istruttore e dell'allievo, e che, per frequentare il corso, sono richiesti sia un ottimo allenamento fisico, sia una partecipazione costante alle lezioni teoriche ed alle esercitazioni pratiche;
2. dichiara di aver ricevuto dal Direttore del Corso o da suoi delegati una chiara illustrazione dei contenuti didattici, delle modalità delle esercitazioni pratiche e dei relativi rischi;
3. è consapevole che deve contribuire alla buona realizzazione del corso con un comportamento attento e prudente, adeguandosi alle indicazioni di chi lo guida e che, in caso di disubbidienza, si assume in proprio le relative conseguenze e l'istruttore risulterà sollevato da responsabilità;
4. è consapevole che la prima uscita in ambiente aperto potrà essere preceduta anche da una sola lezione teorica alla quale pertanto non può assolutamente mancare, e che comunque le fondamentali nozioni teoriche del corso non potranno che essere illustrate compiutamente durante le uscite pratiche;
5. deve rifiutarsi, in assenza della suddetta lezione teorica preliminare, di partecipare alla prima uscita in ambiente aperto e ribadisce di aver chiaramente compreso quanto in precedenza sottoscritto nel modulo di iscrizione, e cioè che la pratica dell'alpinismo in tutte le sue forme e specializzazioni comporta dei rischi non eliminabili, con possibilità di incidenti anche invalidanti e/o letali;
6. in qualsiasi momento del corso ritenga di non avere le capacità o le conoscenze tecniche sufficienti per proseguire nelle uscite, deve immediatamente farlo presente al Direttore o ad un suo delegato interrompendo l'attività.
7. Dichiara di essere in condizioni psico-fisiche idonee allo svolgimento del corso e di non assumere farmaci o sostanze in grado di interferire con le attività previste.

Letto, capito e accettato

Ancona,

In fede