

# **SPECIFICHE CORSO (M-F1) 2023**

## **CORSO MONOTEMATICO SU VIE FERRATE**

**Direttore del Corso: Fabio Sacchini (Istruttore Nazionale di Alpinismo)**

**Vicedirettore Fabiola Fiorucci (IS) [avvfabiolafiorucci@gmail.com](mailto:avvfabiolafiorucci@gmail.com) cell: 328 0761341**

**Vicedirettore Alessandro Scaloni (IS) [alessandro@studioscaloni.it](mailto:alessandro@studioscaloni.it) cell: 329 2276294**

**COSTO DEL CORSO € 250 - € 180 UNDER 25**

### **Programma orientativo**

**12 LUGLIO 2023 PRESENTAZIONE CORSO SEZIONE CAI ANCONA - PERICOLI SICUREZZA E ASSICURAZIONI - MATERIALI**

**30 LUGLIO 2023 ROCCIA (GOLA DELLA ROSSA) -TECNICA DI ARRAMPICATA - NODI - CATENA DI ASSICURAZIONE**

**4-5-6 AGOSTO 2023 GRAN SASSO - RIFUGIO FRANCHETTI - VIE FERRATE E MANOVRE (SOSTE - CORDA DOPPIA - RISALITA) - LEZIONI TEORICHE**

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, con l'iscrizione al corso, dichiarano di aver preso visione delle caratteristiche dell'iniziativa, dei requisiti richiesti e di essere consapevoli ed informati 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;

**Art. 2** - La domanda di iscrizione va inviata per mail al Vicedirettore del corso Alessandro Scaloni [alessandro@studioscaloni.it](mailto:alessandro@studioscaloni.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° 2 foto formato tessera;**
- **Attestazione versamento quota iscrizione da effettuare tramite ricarica BPER CARD N. 5267 3609 6511 4098 – IBAN: IT39B0567617295IB0001398041**
- **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. È 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 alla salita di vie ferrate**

**Imbrago omologato e recente**

**Casco omologato e recente**

**Set da Ferrata (dissipatore) recente ed omologato**

**1 Spezzone di corda singola certificata dinamica da 3 metri**

**2 cordini in kevlar da 160 cm**

**1 discensore tipo piastrina GIGI**

**5 moschettoni a ghiera di cui uno ovale o parallelo e due HMS (idonei al mezzo barcaiolo)**

**Zaino tecnico dai 25 ai 35 litri**

**Guanti da ferrata**

**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 monotematico MF1 insegna ed approfondisce la progressione su vie ferrate ed è rivolto a tutti coloro che provengono dall'escursionismo e che desiderano comprendere le tecniche basi dell'alpinismo per poter frequentare con maggiore esperienza dapprima percorsi attrezzati ma successivamente abbandonare le ferrate per dedicarsi al raggiungimento di mete remunerative senza l'ausilio di mezzi artificiali. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza la progressione su vie ferrate anche lunghe ed impegnative, caratterizzate da tratti esposti e che richiedano la necessità di arrampicare su roccia con difficoltà di I e II grado UIAA, a volte anche legati in cordata e con progressione in conserva. Lo scopo del corso non è tanto frequentare percorsi acrobatici e completamente attrezzati da scale, pioli e cavi bensì avviare i partecipanti alla pratica alpinistica e fornire loro le motivazioni per abbandonare in futuro le ferrate per dedicarsi alla salita di vie normali sprovviste di attrezzature fisse o di infissi metallici. Considerata la brevità del corso sono escluse le ferrate che possono richiedere l'impiego di piccozza e ramponi per superare brevi tratti innevati e/o ghiacciati non attrezzati; infatti, per l'utilizzo di questo tipo di attrezzatura è necessario che gli allievi abbiano frequentato corsi di tipo A1 o AG1 o abbiano una esperienza equivalente. Durante il corso saranno inoltre realizzate semplici manovre di autosoccorso quali calate e recuperi nel caso si dovessero presentare delle emergenze durante l'escursione.

## **ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE**

Il corso MF1 è articolato in almeno 5 lezioni teoriche e almeno 4 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 MF1 può essere affidata a: INA, IA, INSA, ISA, ISBA.

## **OBIETTIVI GENERALI**

Essere autonomo all'interno di gruppi organizzati che svolgono escursioni in montagna su vie ferrate lunghe e tecnicamente impegnative. Una volta ottenuta conferma della fattibilità da alpinisti più esperti, preparare e realizzare in autonomia e ragionevole sicurezza una escursione su via ferrata di difficoltà EEA – PD.

## **OBIETTIVI SPECIFICI**

1) Conoscere e controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento dell'ascensione (casco, imbracatura, set per ferrata, cordini, e fettucce, moschettoni, discensore, corda). 2) Realizzare i principali nodi (otto infilato, guide, guide con frizione, barcaiolo, mezzo barcaiolo, asola di bloccaggio e controasola, Marchard, Prusik, nodo inglese doppio). 3) Regolare la propria imbracatura e collegarla correttamente al set per ferrata e alla corda di cordata. 4) Percorrere in sicurezza vie ferrate con uso corretto del set di assicurazione. 5) Sapere scendere in corda doppia utilizzando un discensore o un freno formato da moschettoni. 6) Conoscere le tecniche base per arrampicare su roccia su media difficoltà (II e passaggi di III grado UIAA) da secondo di cordata, adottando le tecniche di autoassicurazione e assicurazione. 7) Collaborare alla realizzazione di soste di "tipo classico" su roccia utilizzando chiodi già presenti e ancoraggi naturali. 8) Effettuare l'assicurazione al 1° di cordata adottando le corrette tecniche di autoassicurazione e assicurazione con mezzo barcaiolo. 9) Utilizzare una corda fissa per l'attraversamento di tratti difficoltosi. 10) Sapere risalire una corda fissa mediante nodi autobloccanti. 11) Avere conoscenza delle tecniche per calare un compagno con mezzo barcaiolo e autobloccanti. 12) Avere conoscenza delle tecniche di progressione in conserva corta (2 e 3 persone) su tratti non attrezzati. CNSASA – Regolamenti dei corsi sezionali Aggiornamento 11 settembre 2010 (Ver. 3.0) Pagina 76 di 89 13) Sapere interpretare gli elementi essenziali di una cartina topografica. Conoscere il principio di funzionamento di un altimetro,

l'uso di una bussola a fondo trasparente e il concetto di azimut. Sul terreno con l'uso della bussola sapere orientare la cartina e individuare alcuni punti significativi. 14) Conoscere i principali pericoli della montagna. 15) Conoscere le modalità di chiamata del soccorso alpino e prendere coscienza sul modo di comportarsi per non aggravare le condizioni di un infortunato. 16) Rispettare l'ambiente alpino e conoscere aspetti di flora, fauna e geomorfologia. MF1

## **CONTENUTI INDICAZIONI**

La parte iniziale del corso può essere dedicata alla tecnica di arrampicata che viene considerata una tecnica di base per tutte le attività di natura alpinistica che si svolgono in montagna. In falesia è possibile apprendere le tecniche sull'uso delle mani e sul posizionamento dei piedi sulla roccia e le manovre di corda per la progressione in cordata.

## **LEZIONI TEORICHE**

(numero minimo da svolgere: 6) Alcuni di questi argomenti possono essere raggruppati in una sola lezione. 1. Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento. 2. Catena di assicurazione – livello “ferrate” 3. Cartografia e orientamento – livello 1. 4. Storia delle ferrate. Tecniche di progressione su via ferrata. 5. Pericoli in montagna. Valutazione delle difficoltà. Preparazione di una salita. 6. Chiamata di soccorso. Elementi di primo soccorso. 7. Conoscenza e salvaguardia dell'ambiente alpino. Aspetti di flora, fauna e geomorfologia. Cenni meteo 8. Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

## **LEZIONI PRATICHE CONSIGLIATE**

(numero minimo da svolgere: 4 giornate) 1. Uscita in palestra di roccia oppure in ambiente di roccia (1 giorno) Tecnica di arrampicata su roccia. Autoassicurazione e assicurazione. Soste ed ancoraggi su roccia. Manovre di corda: corde doppie e risalita della corda. 2. Uscita in montagna: via ferrata (1 giorno) Progressione su via ferrata. Cartografia e orientamento. Corde doppie. 3. Uscita in montagna: via ferrata (1 giorno) Progressione su via ferrata anche lunga e impegnativa. 4. Uscita in montagna: via ferrata ambiente di media/alta montagna (1 giorno) Progressione su via ferrata anche lunga e impegnativa. Progressione in conserva della cordata su roccia. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione su tratti non attrezzati.



**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