



62° Corso di Alpinismo su roccia – AR1

CARATTERISTICHE DEL CORSO

Il corso AR1 è rivolto sia a persone senza alcuna esperienza alpinistica pregressa sia a chi è 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.

La scuola si riserva la possibilità di tarare il livello del corso, e quindi la "selezione" degli allievi, sulla base dell'esperienza rilevata nelle richieste di adesione.

Nozioni fondamentali che cercheremo di trasmettere in questo corso, così come in ogni altro corso proposto, sono **l'accettazione del rischio e la "ragionevole sicurezza"**.

L'arrampicata in montagna e in falesia, lo scialpinismo e l'escursionismo in tutte le sue forme sono attività che presentano dei rischi e chi le pratica se ne assume la piena responsabilità; sono soprattutto le competenze ed il livello di preparazione fisica e psichica che possiede l'individuo a stabilire il grado di percezione del rischio e ad imporre le conseguenti azioni.

L'obiettivo delle scuole CAI è quello di adottare tutte le misure precauzionali affinché nella frequentazione dell'ambiente si operi con il maggior grado di sicurezza possibile; si parla quindi di "ragionevole sicurezza" in quanto nella pratica di montagna un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI

- 1) Conoscere e controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale necessario allo svolgimento dell'ascensione (Es: casco, imbracatura, corda, cordini e fettucce, moschettoni, discensore, chiodi, martello, nut e friend).

- 2) Conoscere e sapere realizzare i principali nodi (guide, guide con frizione, guide con frizione infilato, barcaiole, mezzo barcaiole, asola di bloccaggio e controasola, nodo inglese doppio, fettuccia, nodo galleggiante, Machard, Prusik).
- 3) Regolare la propria imbracatura e collegarla correttamente alla corda di cordata.
- 4) Conoscere le caratteristiche della catena di assicurazione.
- 5) Conoscere le diverse tecniche di assicurazione (classica, bilanciata, ventrale).
- 6) Conoscere le fondamentali tecniche di arrampicata (progressione fondamentale e a triangolo).
- 7) Arrampicare su roccia da secondo di cordata adottando le tecniche appropriate di autoassicurazione e assicurazione.
- 8) Sapere realizzare soste utilizzando, ancoraggi artificiali (in particolare chiodi da roccia, nuts e friend) e ancoraggi naturali, ed effettuare l'assicurazione al 1° di cordata mediante mezzo barcaiole. Confronto con assicurazione ventrale ed utilizzo del secchiello.
- 9) Sapere realizzare una sosta su due/tre chiodi e su di essa effettuare una discesa in corda doppia.
- 10) Attrezzare una corda doppia e scendere sia utilizzando un discensore che un freno formato da moschettoni.
- 11) Sapere predisporre punti di ancoraggio intermedi sfruttando ancoraggi artificiali (chiodi, nut, friend, ...) e naturali.
- 12) Risalire una corda fissa mediante nodi autobloccanti.
- 13) Recuperare il compagno mediante paranco realizzato con piastrina e mezzo Poldo.
- 14) Interpretare gli elementi essenziali di una carta topografica. Sviluppare il confronto tra gli aspetti topografici e i corrispondenti riferimenti sul terreno. Conoscere il funzionamento di una bussola a fondo trasparente e il concetto di azimut. Sul terreno e con l'uso della bussola orientare la cartina e individuare alcuni punti significativi.
- 15) Conoscere i principali pericoli della montagna.
- 16) Conoscere gli aspetti essenziali del primo soccorso soprattutto prendendo coscienza relativamente al modo di comportarsi in caso di incidente per non aggravare le condizioni di un infortunato.
- 17) Conoscere le modalità di chiamata del soccorso alpino e i principali accorgimenti da adottare nel caso di arrivo di un elicottero.
- 18) Avere nozioni di allenamento, preparazione fisica e alimentazione.
- 19) Individuare una ascensione adeguata alle proprie possibilità e fattibile in relazione alle condizioni della montagna, descrivere l'itinerario di salita e di discesa, valutare le difficoltà da superare, analizzare eventuali pericoli oggettivi, stabilire i tempi, scegliere l'abbigliamento e l'attrezzatura.
- 20) Apprendere la storia dell'alpinismo.

CONDIZIONI PER L'ISCRIZIONE

Affinché il corso possa essere pienamente efficace si richiede disponibilità ed impegno da parte degli allievi durante tutto il corso, pertanto chiediamo, prima di compilare il modulo di richiesta di "ammissione", di verificare con attenzione il calendario e di valutare con altrettanta attenzione la disponibilità a partecipare sia alle lezioni teoriche che pratiche.

Non è richiesto uno specifico allenamento, ma è bene avere una buona forma fisica dal momento che oltre ad arrampicare si affronteranno avvicinamenti con zaino carico dell'attrezzatura necessaria in parete.

RICHIESTA DI ISCRIZIONE E MODALITA'

- 01/08 - 20/08 → compilazione modulo online di richiesta di partecipazione al corso;
- 21/08 - 31/08 → "selezione" di 25 candidature;
- 05/09 - 09/09 → colloqui con le 25 persone;
- entro il 12/09 → comunicazione agli allievi selezionati (12 allievi max);
- 13/09 e 15/09 → iscrizione al corso presso la sede.

La compilazione del modulo è necessaria per raccogliere le candidature. Chiusa la fase di raccolta delle adesioni verrete tutti informati delle fasi successive.

Si sottolinea che, tipicamente, riceviamo molte più richieste dei posti disponibili pertanto saremo costretti a sfoltire il gruppo arrivando ad un numero congruo al numero di istruttori della scuola. Non prendere un possibile allievo, chiunque esso sia, sarà per noi un dispiacere.

MATERIALE

Verrà comunicato agli allievi che parteciperanno al corso ed in concomitanza dell'inizio verrà, inoltre, consegnato un buono per acquistare il materiale mancante.