



64° CORSO DI ALPINISMO SU ROCCIA AR1 2023

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 di Alpinismo su neve e ghiaccio (AG1) o di Arrampicata Libera (AL1).

Il Corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche e uscite su terreno, delle nozioni fondamentali per potere affrontare in ragionevole sicurezza arrampicate sui vari tipi di roccia. Durante il Corso si effettueranno ascensioni con difficoltà massima di V grado con passaggi di V+ della scala UIAA e verranno 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.

Le 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).



C.A.I. – sezione di MONZA
SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO
'FILIPPO BERTI'



- 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 richiedono disponibilità e impegno da parte degli allievi durante tutto il Corso, pertanto chiediamo, prima di compilare il modulo di richiesta di



C.A.I. – sezione di MONZA
SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO
'FILIPPO BERTI'



“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.

MODALITA' DI RICHIESTA DI PARTECIPAZIONE E MODALITA' DI ISCRIZIONE AL CORSO

- **17/07 - 31/07** → compilazione del modulo di richiesta di partecipazione al Corso online;
- **04/09 - 08/09** → colloqui in sede con 25 persone selezionate;
- **entro l'11/09** → formazione del gruppo (15 allievi max);
- **12/09 e 14/09** → iscrizione al Corso presso la sede.

La compilazione del modulo è necessaria per raccogliere le candidature.

Un volta chiusa la fase di raccolta delle adesioni (31/07), **tutti i richiedenti saranno contattati** per essere informati sull'esito della selezione e per fissare i colloqui in sede, che si terranno durante la prima settimana di settembre.

Si sottolinea che, tipicamente, riceviamo molte più richieste rispetto ai posti disponibili, pertanto saremo costretti a sfortire il gruppo per arrivare a un numero congruo al numero di istruttori della Scuola. Non prendere un possibile allievo, chiunque esso sia, sarà per noi un dispiacere.

ATTREZZATURA

Agli allievi che parteciperanno al Corso verrà fornito un elenco con il materiale da acquistare. In concomitanza della prima lezione verrà consegnato un buono d'acquisto da spendere presso un negozio specializzato.

INFO E COSTI

La quota di iscrizione al Corso è di 250,00 euro e comprende il manuale CAI.

L'età minima per iscriversi è di 16 anni compiuti.

E' obbligatoria l'iscrizione valida per l'anno in corso presso qualunque sezione del CAI. L'iscrizione al CAI garantisce la copertura assicurativa per gli infortuni e per le spese inerenti il soccorso alpino.

Per ulteriori info sul Corso scrivere a: scuola@caimonza.it