



64^o CORSO DI ALPINISMO SU ROCCIA

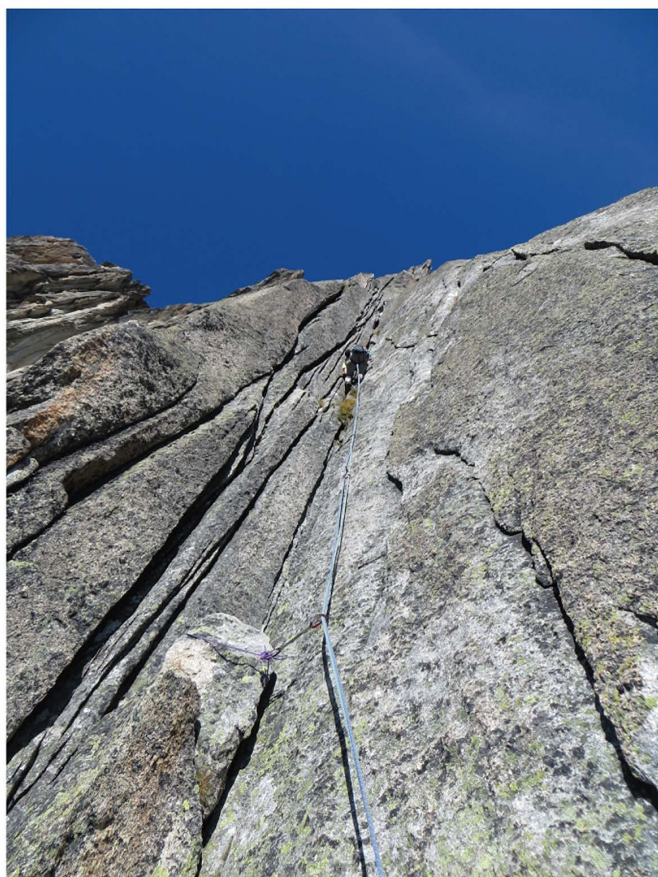
La Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo 'Remo e Renzo Minazzi' di Varese ha il piacere di proporre per la stagione 2021 il 64° Corso di Alpinismo su Roccia (AR1).

Il corso AR1 è rivolto a tutti gli appassionati della montagna che intendono ampliare le proprie conoscenze e capacità tecniche per affrontare in autonomia e sicurezza scalate di media difficoltà su roccia

Direttore: Monica Gemelli (IA)
Vicedirettore: Mauro Vian (IA)



Modalità di accesso



Giovedì 9 Settembre 2021 ore 20.00 presso la sede CAI di Varese (via Speri della Chiesa Jemoli 12) si svolgerà la presentazione del corso AR1 e del relativo programma. Il corso è a numero chiuso e prevede **8 posti**. A seguire gli interessati dovranno sostenere un colloquio selettivo. I candidati che in seguito al colloquio risulteranno selezionati potranno finalizzare l'iscrizione al corso. La quota di iscrizione è di 220€ e comprende la copertura assicurativa per le uscite pratiche, manuali e dispense tecniche, e l'uso di materiale collettivo. Sono escluse dalla quota le spese relative agli spostamenti e ad eventuali pernottamenti nei rifugi.

Programma del corso

Lezioni Teoriche

28 Marzo, Sede CAI

Materiali, equipaggiamento e nodi

4 Aprile, Sede CAI

Nodi e verifica attrezzatura personale

11 Aprile, Sede CAI

Catena di sicurezza

18 Aprile, Palestra Indoor

Tecnica di arrampicata base e allenamento

9 Maggio, Sede CAI

Meteorologia

16 Maggio, Sede CAI

Geologia per alpinisti

23 Maggio, Sede CAI

Storia dell'alpinismo

30 Maggio, Sede CAI

Preparazione della salita

6 Giugno

Cena di fine corso



Uscite in Ambiente

18 Settembre, falesia di Tremafoglia

Ancoraggi di sosta e protezioni, tecnica di arrampicata

26 Settembre, falesia

Discesa a corda doppia e risalita sulla corda, movimento della cordata

5 Maggio, Località da definirsi

Movimento della cordata su via di più tiri

18 Maggio, Località da definirsi

Primo soccorso, tecnica di arrampicata e ripasso manovre

19 Maggio, Località da definirsi

Salita di più tiri in ambiente, esercitazione di topografia

1 Giugno, Località da definirsi

Tecnica di arrampicata, ripasso manovre ed esercitazione di topografia

2 Giugno, Località da definirsi

Salita di più tiri in ambiente

Regolamento del corso

Per partecipare al Corso è necessario:

- avere compiuto 18 anni prima dell'inizio delle uscite pratiche in ambiente;
- essere soci CAI (di qualsiasi sezione) in regola con il tesseramento per l'anno 2021; per chi non fosse ancora tesserato o non avesse ancora rinnovato l'iscrizione per l'anno 2019, si raccomanda, all'atto del pagamento, di scegliere l'opzione di estensione dell'assicurazione infortuni ai massimali maggiori (costo aggiuntivo di 4 €);
- godere di un buono stato di salute, comprovato da un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica, valido per tutta la durata del Corso, da presentarsi prima dell'inizio delle uscite in ambiente;
- avere una buona preparazione fisica, sufficiente ad effettuare gite giornaliere di 7-8 ore complessive.

Il materiale personale minimo richiesto consiste di: casco, imbragatura bassa, scarpette d'arrampicata, 5 moschettoni a ghiera (di cui 3 micro), piastrina multiuso/discensore, 10 metri di cordino in kevlar (Ø5,5mm), scarponcini / scarpe da avvicinamento, zaino (indicativamente intorno ai 30 litri di volume), torcia frontale e abbigliamento adatto. Vivamente consigliato disporre di telo termico d'emergenza. Si consiglia l'eventuale acquisto del materiale dopo la prima lezione teorica

Il numero massimo di partecipanti è fissato a 12.

La direzione del corso si riserva la facoltà di

- allontanare, in qualsiasi momento, l'allievo che non si dimostri idoneo al proseguimento in
- sicurezza, verso sé e verso terzi, del corso;
- apportare eventuali modifiche alle date e ai luoghi delle salite alpinistiche e delle esercitazioni.

Tutti gli allievi sono vivamente invitati a partecipare alle serate culturali organizzate dalla Sezione, in particolare durante il periodo di svolgimento del Corso. Salvo eccezioni preventivamente comunicate, le lezioni teoriche, alle quali gli allievi sono tenuti a partecipare, si svolgeranno presso la Sede del CAI Varese, con inizio alle ore 20.30.

L'Alpinismo è un' attività potenzialmente pericolosa e comporta rischi che non sono completamente eliminabili, nemmeno durante un Corso organizzato. Con l'iscrizione, l'allievo conferma di esserne a conoscenza, di assumersi detti rischi ed accettarne le possibili conseguenze.