

## INFORMAZIONI PER L'AMMISSIONE AI CORSI

Le domande di ammissione dovranno essere presentate presso la sede CAI di Pedemonte.

Per l'iscrizione è necessario essere maggiorenni e, prima dell'inizio del corso, presentare:

- tessera CAI in regola col bollino 2019
- certificato medico di idoneità per attività non agonistica

### Costi

#### Corso di Alpinismo (A1)

Quota di partecipazione 350 Euro

Max 16 posti

#### Corso Arrampicata Libera (AL2)

Quota di partecipazione 250 Euro

Max 14 posti

## ORGANICO DELLA SCUOLA

Antonello Puddu

*Direttore*

Ludovico Anderloni

Sergio Baltieri

Federico Barbi

Gianluca Bellamoli

Luca Cernibori

Antonio Ciresa

Nelliana Consorti

Riccardo Dalla Brea

Luca Donatelli

Corrado Donisi

Francesco Ferrari

Bruno Fornari

Graziano Furia

Alessandro Galdiolo

Francesco Lovato

Luca Marcarini

Michele Marini

Elena Padovani

Michele Rabbi

Alberto Sabatini

Fulvio Valle

Luca Venturelli

Francesco Vinco

Marco Zangiacomi



**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di San Pietro in Cariano**



**Scuola di Arrampicata Libera**  
**“Milo Navasa”**



CAI Sez. San Pietro in Cariano  
Via Campostrini 56 - Pedemonte  
tel. 045 6801299 (il giovedì dopo le 21)

[www.caivalpolicella.it](http://www.caivalpolicella.it)

[s.pietroincariano@cai.it](mailto:s.pietroincariano@cai.it)

 [arrampicata libera “Milo Navasa”](#)

**2° Corso Alpinismo A1**  
**2° Corso Arrampicata Libera AL2**

**2019**

## 2° CORSO DI ALPINISMO A1

Direttore: Antonello Puddu

Corso introduttivo rivolto principalmente a chi vuole iniziare a frequentare l'alta montagna e l'ambiente alpino in generale, in modo cosciente e responsabile, senza trascurarne gli aspetti culturali ed ambientali. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche e pratiche, con uscite in ambiente, delle tecniche di base per la progressione su roccia, neve e ghiaccio, con particolare riferimento ai comportamenti idonei per ridurre il rischio di incidenti.

Iscrizioni: giovedì 4 e giovedì 11 aprile, alle ore 21, presso la sede.

### Calendario delle lezioni

#### *In sede Cai*

1. Mercoledì 24 aprile
2. Lunedì 29 aprile
3. Mercoledì 15 maggio
4. Mercoledì 22 maggio
5. Mercoledì 29 maggio
6. Mercoledì 5 giugno
7. Mercoledì 12 giugno
8. Mercoledì 19 giugno
9. Mercoledì 26 giugno
10. Mercoledì 3 luglio

#### *Pratiche in ambiente*

- |                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| 1. Sabato 4 maggio      | Stallavena      |
| 2. Domenica 5 maggio    | Tessari         |
| 3. Sabato 12 maggio     | Darfo (Bs)      |
| 4. Sab/Dom 18-19 maggio | Dolomiti        |
| 5. Sab/Dom 1-2 giugno   | Ortles-Cevedale |
| 6. Sab/Dom 15-16 giugno | Presanella      |
| 7. Sab/Dom 6-7 luglio   | Monte Rosa      |

## ARGOMENTI TRATTATI

### Corso di Alpinismo A1

#### *In sede Cai*

1. Presentazione del corso, materiali ed equipaggiamento
2. Controllo materiali - nodi
3. Catena di sicurezza (neve/ghiaccio e roccia)
4. Meteorologia in montagna
5. Cartografia, orientamento
6. Preparazione di una salita
7. Flora e fauna alpina e tutela del territorio montano
8. Richiesta di soccorso, elementi di primo soccorso
9. Pericoli della montagna su neve e ghiaccio
10. Geomorfologia, caratteristiche dell'ambiente glaciale

#### *In ambiente*

1. Nodi, soste, assicurazione e autoassicurazione, tecnica di arrampicata e calata in corda doppia
2. Vie a più tiri, protezioni intermedie, assicurazione e autoassicurazione, tecnica di arrampicata e calata in corda doppia
3. Tecnica di arrampicata, soste, assicurazione classica e classica bilanciata, protezioni con l'uso di nuts e friend
4. Salite su vie alpinistiche
5. Utilizzo dei ramponi e piccozza, legature della cordata a due e tre componenti, salita su ghiaccio-neve
6. Salita su parete di ghiaccio misto di media difficoltà, assicurazione e autoassicurazione su ghiaccio, soste e cenni sull'autosoccorso della cordata
7. Uscita di fine corso

### Corso di Arrampicata Libera AL2

1. Materiale personale, lettura di una guida, geologia
2. Tecnica di arrampicata, gestione monotiri, ripasso nodi freni, arrampicata da primi su tiri preparati
3. Soste e tipi di assicurazione, tecnica di arrampicata su itinerari disegnati per il corso
4. Soste e tipi di assicurazione, tecnica di arrampicata
5. Corda doppia, tecnica di arrampicata
6. Via a più tiri / falesia, progressione arrampicata e calata in corda doppia
7. Catena di assicurazione, posizionamento protezioni veloci tecnica di arrampicata
8. Via a più tiri, soste e progressione, arrampicata e calata in corda doppia
9. Manovre di autosoccorso della cordata, mezzo poldo (saper fare) bilancino (dimostrazione)
10. Via a più tiri, soste e progressione, arrampicata e calata in corda doppia
11. Allenamento, traumatologia, alimentazione
12. Via a più tiri, soste e progressione, arrampicata e calata in corda doppia

## 2° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL2

Direttore: Luca Venturelli

Il corso si terrà nel periodo settembre-ottobre 2019 ed è rivolto a coloro che sono interessati ad approfondire le nozioni e la tecnica per arrampicare su vie a più tiri. Il corso è aperto a chi già arrampica da capocordata su monotiri di grado 5a. La difficoltà massima in falesia, come sulle vie a più tiri, è il 6b.

Iscrizioni: martedì 3 e giovedì 5 settembre, alle ore 21, presso la sede.

### Calendario delle lezioni

1. Martedì 10 settembre sede Cai Pedemonte
2. Sabato 14 settembre falesia Stallavena
3. Martedì 17 settembre sala boulder Valeggio
4. Sabato 21 settembre sala boulder Valeggio
5. Martedì 24 settembre sala boulder Valeggio
6. Sabato 29 settembre Arco falesia
7. Martedì 1 ottobre sala boulder Valeggio
8. Sabato 5 ottobre Arco
9. Martedì 8 ottobre sala boulder Valeggio
10. Sabato 12 ottobre Arco
11. Martedì 15 ottobre sala boulder Valeggio
12. Sabato 19 ottobre Arco

