



**SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO
"PREALPI TARENTINE"**

ATTIVITA' PRIMAVERA 2024



Corso base di Arrampicata AL1

Marzo - Aprile 2024

Per info ed iscrizioni: Fabrizio Miori +39 331 3803820 fabrizio.miori@libero.it

Facebook pagina: <https://www.facebook.com/ScuoladiAlpinismoeScialpinismoPrealpiTrentine>
Facebook gruppo: <https://www.facebook.com/groups/Scialpinismo>
Web: http://www.satarco.it/it-it/gruppi/prealpi_trentine

Corso base di Arrampicata AL1

Marzo - Aprile 2024

Fabrizio Miori (INA-INAL-CAAI)

Direttore del Corso

Leo Morandi (INA)

Vicedirettore del Corso

Caratteristiche del Corso e requisiti dei partecipanti

AL1 è un corso di livello base rivolto a neofiti, o a quanti hanno già arrampicato ma ancora manifestano incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche, delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia su difficoltà massime di 6a della scala francese.

Oltre alle giornate dedicate all'attività pratica sono inserite nel programma del corso alcune serate infrasettimanali per l'approfondimento di specifiche tematiche tecnico-culturali.

Considerato il livello propedeutico del corso, ma valutato anche l'elevato grado di proteggibilità che può offrire un itinerario di arrampicata sportiva, il Direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da primo di cordata su monotiri.

Obiettivi generali del Corso

- a. Sviluppare/migliorare le abilità motorie finalizzate all'apprendimento delle tecniche di arrampicata.
- b. Apprendere le tecniche di autoassicurazione, assicurazione e autosoccorso in falesia.
- c. Migliorare la conoscenza tecnica e culturale, relativamente alle componenti dell'arrampicata ed alle problematiche dell'ambiente in cui si svolge.

Destinatari del Corso

Il corso è rivolto a tutti gli interessati iscritti al CAI di età non inferiore ai 16 anni, per un massimo di **12** allievi. I Soci CAI minorenni dovranno presentare il consenso firmato da entrambi i genitori.

PROGRAMMA del CORSO AL1 2024

- **Teoria 1 - Mercoledì 28 febbraio 2024 – ore 21.00 - sede SAT Arco**
Presentazione del corso, materiali ed equipaggiamento.
- **Pratica 1 - Sabato 2 marzo 2024 – Palestra indoor/falesia**
Tecnica del movimento in arrampicata. Nodi, uso di freni e bloccanti.

- **Teoria 2 - Mercoledì 6 marzo 2024 – ore 21.00 - sede SAT Arco**
Le qualità condizionali, traumatologia e prevenzione degli infortuni.
- **Pratica 2 - Domenica 10 marzo 2024 – Palestra indoor/falesia**
Tecnica del movimento in arrampicata. Assicurazione e gestione della moulinette.
- **Teoria 3 – Mercoledì 13 marzo 2024 – ore 21.00 - sede SAT Arco**
La catena di assicurazione.
- **Pratica 3 - Domenica 17 marzo 2024 – Falesia Arco**
Tecnica del movimento in arrampicata. Tecniche di assicurazione sui monotiri al primo di cordata. La gestione del volo.
- **Teoria 4 - Mercoledì 20 marzo 2024 – ore 21.00 - sede SAT Arco**
Storia dell'Arrampicata sportiva e nascita dell'Arrampicata libera nel CAI.
- **Pratica 4 - Domenica 24 marzo 2024 – Falesia Arco**
Tecnica del movimento in arrampicata. Autosoccorso, corda doppia e risalita con nodi autobloccanti.
- **Teoria 5 – Mercoledì 27 marzo 2024 – ore 21.00 - sede SAT Arco**
Scala delle difficoltà, lettura delle guide, valutazione dei rischi.
- **Teoria 6 – Mercoledì 3 aprile 2024 – ore 21.00 - sede SAT Arco**
Preparazione fisica e allenamento.
- **Pratica 5 Sabato 6 / Domenica 7 aprile 2024 – Val Pennavaire SV**
Uscita di due giorni con pernottamento.
- **Cena di chiusura Corso.**
Consegna dei diplomi di partecipazione.

Corso di Alpinismo AL1 - 2024 regolamento

Numero partecipanti:	Massimo 15
Quota iscrizione:	<p>€ 220,00 (180 euro per i minori di 25 anni)</p> <p>La quota d'iscrizione è comprensiva di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • partecipazione a tutte le lezioni teoriche e pratiche oltre a comprendere l'uso delle corde e del materiale collettivo. <p>Essa non comprende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • i costi di trasporto, vitto, pernottamento e gli eventuali impianti di risalita,

	<ul style="list-style-type: none"> • il materiale personale (casco, imbrago, scarpette, moschettoni/cordini personali e vestiario idoneo) che sarà specificato nella prima lezione, • quant'altro non specificato come incluso.
Requisiti per l'iscrizione	Si richiede una adeguata preparazione fisica.
Dotazione obbligatoria	dotazione individuale personale, comprendente: casco, imbrago, scarpette (maggiori informazioni saranno fornite nel corso della serata di presentazione del Corso).

ISCRIZIONE AI CORSO:

L'iscrizione al corso sarà accettata in seguito al versamento di un anticipo, a titolo di caparra della quota di iscrizione, pari a 100,00 €. Qualora, per qualsiasi motivo, il corso fosse annullato verrà restituito l'importo corrisposto a titolo di caparra.

In caso di impossibilità di partecipare al corso, per qualsiasi motivo, da parte del candidato iscritto, la caparra sarà restituita solo in caso di preavviso di almeno 5 giorni rispetto alla data fissata per la presentazione del corso.

Il bonifico dovrà essere eseguito sul C/C IBAN: IT11U0359901899080168516100 intestato alla SAT di Arco, con la seguente descrizione: **Nome e Cognome – Causale: Pre-iscrizione Corso (INDICARE IL CORSO)**

Il saldo della quota di iscrizione dovrà avvenire alla serata di presentazione del corso, unitamente alla consegna del certificato medico e all'esibizione della tessera C.A.I./S.A.T. Dopo il saldo non sarà più possibile recedere dall'iscrizione e il ritiro dell'allievo, per qualsiasi motivo, comporterà la perdita della quota versata (salvo quanto previsto in caso di mancata ammissione all'uscita di selezione).

L'iscrizione sarà possibile anche la sera di presentazione del corso se ci saranno ancora posti disponibili. Nel caso in cui il numero dei candidati dovesse eccedere i posti disponibili, la priorità sarà accordata in base all'ordine temporale delle preiscrizioni.

È obbligatorio presentare, al momento dell'iscrizione:

1. il certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica;
2. l'iscrizione al C.A.I./S.A.T., mediante fotocopia della tessera, tessera che dovrà essere in regola con il bollino del 2022 - (chi ne fosse sprovvisto è invitato a recarsi in sede per richiedere la tessera in tempo utile)

AVVERTENZE:

Rischi e pericoli: La Scuola adotta ogni precauzione dettata dall'esperienza dei suoi istruttori onde tutelare l'incolumità degli allievi che, con la loro adesione, sono consapevoli che durante le attività previste – arrampicata, alpinismo e scialpinismo - un rischio residuo è sempre presente e mai azzerabile.

La Scuola non sarà mai responsabile per eventuali incidenti in cui gli allievi potrebbero incorrere durante i trasferimenti alle e dalle località dove si svolgeranno le esercitazioni.

Uscite in programma: I luoghi dove si svolgeranno le lezioni sono indicativi e, a giudizio insindacabile del direttore del corso o di chi per esso, le uscite pratiche potranno essere effettuate in luoghi diversi da quanto indicato. Per motivi organizzativi ed assicurativi le date prefissate non possono essere spostate e pertanto il ritrovo alla partenza avviene con qualsiasi condizione atmosferica. La direzione si riserva comunque la facoltà di rinviare o annullare, per causa di forza maggiore le gite programmate.

Alle uscite pratiche possono partecipare solo gli allievi iscritti al corso.

Lezioni teoriche in aula: Alle lezioni teoriche possono partecipare tutti gli interessati, anche non iscritti al corso.

Frequenza ai Corsi: Si raccomanda la presenza a tutte le lezioni teoriche e alle uscite, uscite che verranno programmate in modo da permettere un graduale innalzamento della difficoltà. Si consiglia di arrivare al corso con un buon allenamento.

Idoneità fisica degli allievi: Qualora le condizioni di idoneità fisica dell'allievo dovessero venire meno durante lo svolgimento del Corso, sarà responsabilità dell'allievo stesso dichiararlo alla Direzione della Scuola; che lo escluderà temporaneamente dalle uscite e verrà riammesso solo dietro presentazione di certificato medico di rinnovata idoneità.

È in ogni caso facoltà della Direzione escludere un allievo dalle uscite, qualora non lo ritenesse temporaneamente idoneo e richiedere certificato medico di rinnovata idoneità per riammetterlo.