

PROGRAMMA DEL CORSO

La Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera BISMANTOVA e la Sezione C.A.I. di Sassuolo, organizzano per l'anno 2018 il Corso di Alpinismo su Neve e Ghiaccio (AG1). Obiettivo del Corso è quello di far apprendere il bagaglio tecnico indispensabile per la pratica in modo autonomo della progressione con ramponi e piccozza su pendii innevati, su ghiacciaio e terreno misto: manovre di corda, predisposizione dei punti di assicurazione, tecnica di salita sui diversi tipi di pendio ed innevamento, attraversamento di ghiacciai.

Mar 30 gennaio 2018 - Lezione teorica - sede CAI Sassuolo

Materiali ed equipaggiamento. Pericoli dell'attività alpinistica.

Mar 06 febbraio 2018 - Lezione teorica - sede CAI Sassuolo

Nodi e verifica materiali. Cenni di tecnica di assicurazione.

Gio 08 febbraio 2018 - Lezione teorica - sede CAI Reggio Emilia

Cartografia ed orientamento (in collaborazione con Corsi SA1-SBA1)

Mar 13 febbraio 2018 - Lezione teorica - sede CAI Sassuolo

Neve, valanghe, ambiente innevato. Pericoli in montagna.

Gio 15 febbraio 2018 - Lezione teorico/pratica - palestra CAI Reggio Emilia

Progressione della cordata, soste, discesa in corda doppia.

Sab 17 - Dom 18 febbraio 2018**Uscita pratica - Appennino Reggiano, M.Prado (Rifugio Battisti)**

Progressione individuale. Progressione della cordata su pendio innevato - Artva.

(Pericoli in montagna - lezione teorica).

Gio 22 febbraio 2018 - Lezione teorica - sede CAI Reggio Emilia

GPS e studio traccia (in collaborazione con Corsi SA1-SBA1).

Gio 01 marzo 2018 - Lezione teorica - sede CAI Sassuolo

ARTVA, autosoccorso in valanga.

Sab 03 - Dom 04 marzo 2018**Uscita pratica - Appennino Reggiano, Alpe di Succiso (Rifugio Rio Pascolo)**

Progressione della cordata, tecniche di bivacco, autosoccorso - Artva.

(Bivacchi d'emergenza, Rifugi - lezione teorica)

Gio 08 marzo 2018 - Lezione teorica - sede CAI Sassuolo

Alimentazione, fisiologia in alta montagna. Primo soccorso.

Mer 14 marzo 2018 - Lezione teorica - sede CAI Reggio Emilia

Meteorologia (in collaborazione con Corsi SA1-SA2).

Dom 18 marzo 2018**Uscita pratica - Appennino Modenese, Monte Giovo**

Progressione della cordata. Piolet traction di base.

Gio 05 aprile 2018 - Lezione teorica - sede CAI Sassuolo

Progressione su ghiacciaio. Geomorfologia della montagna d'alta quota.

Gio 12 aprile 2018 - Lezione teorico/pratica - palestra CAI Reggio Emilia

Tecnica di recupero da crepaccio.

Sab 14 - Dom 15 aprile 2018**Uscita pratica - gruppo del M.Rosa**

Progressione in cordata su ghiacciaio. Autosoccorso della cordata.

(Alpinismo in alta quota - lezione teorica).

Gio 19 aprile 2018 - Lezione teorica - sede CAI Sassuolo

Storia dell'alpinismo.

Gio 26 aprile 2018 - Lezione teorica - sede CAI Sassuolo

Preparazione di una ascensione.

Sab 28 - Dom 29 aprile 2018**Uscita pratica - gruppo del M.Bianco**

Progressione della cordata.

(Cos'è il CAI - lezione teorica).

Le lezioni teoriche in sede, iniziano alle ore 21:00, le lezioni teorico pratiche in palestra, iniziano alle ore 20.30; le uscite pratiche potranno subire variazioni di data o di luogo in base alle condizioni meteorologiche ed ambientali, a discrezione della Direzione del Corso.

REGOLAMENTO

- la domanda di iscrizione potrà essere consegnata alle segreterie del CAI di Reggio Emilia e Sassuolo nelle serate di apertura delle iscrizioni il 15-16 gennaio 2018 e successivamente, fino alla data di chiusura delle iscrizioni il 26 gennaio 2018, anche per via telematica compilando il modulo reperibile nel sito della Scuola: www.scuolabismantova.it;
- si tratta di un corso introduttivo all'alpinismo, rivolto anche a chi non ha già frequentato precedenti corsi, pertanto non è richiesta una formazione specifica, tuttavia nella domanda di ammissione sarà comunque necessario specificare l'esperienza in montagna e/o sportiva; in ogni caso la domanda verrà accettata a giudizio insindacabile della Direzione del Corso, per un numero massimo di 16 iscritti;
- è obbligatoria l'iscrizione al CAI: chi non è già Socio, in caso di accettazione della domanda, dovrà iscriversi;
- la domanda va compilata su modulo apposito, corredato di una foto formato tessera (richiesta anche una foto in formato JPG);
- in caso di accettazione, si dovrà presentare durante la prima lezione teorica, un certificato di sana e robusta costituzione fisica atta alla pratica dell'alpinismo, valido per tutta la durata del Corso;
- L'età minima è di 18 anni;
- la quota di iscrizione al Corso, da versare all'atto dell'accettazione, è di € 270. La quota comprende l'uso di materiale comune (corde, ecc.), l'ingresso alla palestra indoor per le lezioni, l'assicurazione infortuni; non comprende il materiale personale, i trasferimenti, le spese di rifugio o impianti e tutto quanto non espressamente citato nel presente regolamento;
- Gli allievi sono tenuti a presentarsi in buone condizioni fisiche, ed attenersi alle disposizioni degli istruttori, pena l'allontanamento dal corso;
- Per quanto riguarda l'attrezzatura personale obbligatoria (casco, imbraco, ramponi e piccozza, ecc.), e l'eventuale acquisto si consiglia di attendere la relativa lezione teorica;

Materiale tecnico obbligatorio

Imbraco basso

Casco per alpinismo

1 spezzone di corda dinamica (gemellare o mezza) di 300 cm.

3 cordini in kevlar da 5,5 mm da 120 - 150 - 320 cm

2 moschettoni a ghiera a base larga (tipo HMS)

2 moschettoni a ghiera a "D"

1 piastrina GIGI con rispettivi 2 moschettoni a ghiera (possibilmente a sezione tonda)

Piccozza classica da alpinismo, Ramponi, Scarponi d'alpinismo ramponabili

Pila frontale

Il kit artva/pala/sonda potrà essere noleggiato c/o la sede CAI o presso negozi specializzati.

Questo è il materiale minimo richiesto per partecipare al Corso, oltre alla dotazione personale di abbigliamento da alta montagna; le caratteristiche dell'equipaggiamento, dei materiali, dell'abbigliamento, saranno illustrate nella prima lezione, pertanto invitiamo gli allievi ad attendere la lezione apposita prima di acquistare il materiale, soprattutto per chi ne fosse già in possesso. Eventualmente è possibile noleggiare parte dell'attrezzatura personale presso i negozi specializzati.

Per iscrizioni e informazioni, rivolgersi a:

CAI - Sede di Sassuolo, Piazza Risorgimento 52, tel. [0536/870273](tel:0536870273)

(Martedì e Venerdì sera dalle ore 21)

CAI - Sede di Reggio Emilia, Viale dei Mille 32, tel. [0522/436685](tel:0522436685)

(da Mercoledì a Sabato dalle ore 18 alle ore 19,30)

CAI - Sede di Castelnovo ne' Monti, P.zza Matteotti, 7 tel. [0522/811939](tel:0522811939)

(Venerdì sera dalle 20,30)

SCUOLA BISMANTOVA "Olinto Pincelli"

www.scuolabismantova.it [contattaci!](mailto:contattaci@scuolabismantova.it)