



*Conoscere e frequentare in sicurezza
la montagna d'inverno,
dall'appennino alle montagne d'alta quota:
i materiali, le tecniche, l'esperienza.*

CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA DI ALPINISMO
SCI ALPINISMO
ARRAMPICATA LIBERA
BISMANTOVA



CORSONEVEGHIACCIO AG1 2020

informazioni:

www.scuolabismantova.it

info@scuolabismantova.it

presentazione:

8 GENNAIO 2020

ore 21 CLUB ALPINO ITALIANO
Via Caduti delle Reggiane 1/H – REGGIO E.

presentazione:

13 GENNAIO 2020

ore 21 CLUB ALPINO ITALIANO
P.za Risorgimento 52 – SASSUOLO

PROGRAMMA DEL CORSO

La Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera BISMANTOVA organizza per l'anno 2020 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 su terreno misto: manovre di corda, predisposizione dei punti di assicurazione, tecnica di salita sui diversi tipi di pendio ed innevamento, attraversamento di ghiacciai.

Mer 08 gennaio 2020 – Presentazione Corso, apertura iscrizioni - sede CAI Reggio E.
Lun 13 gennaio 2020 – Presentazione Corso - sede CAI Sassuolo MO

Mer 22 gennaio 2020 - Lezione teorica - sede CAI Reggio Emilia
 Materiali ed equipaggiamento. Pericoli dell'attività alpinistica.

Lun 27 gennaio 2020 - Lezione teorica - sede CAI Reggio Emilia
 Nodi e verifica materiali. Cenni di tecnica di assicurazione.

Mer 29 gennaio 2020 - Lezione teorico/pratica - palestra CAI Reggio Emilia
 Progressione della cordata, soste, discesa in corda doppia.

Sab 1 – Dom 2 febbraio 2020

Uscita pratica – Appennino Reggiano, M.Prado (Rifugio Battisti)
 Progressione individuale. Progressione della cordata su pendio innevato – Artva.
 (Pericoli in montagna - lezione teorica)

Mer 5 gennaio 2020 - Lezione teorica - sede CAI Reggio Emilia
 Neve, valanghe, ambiente innevato.

Mer 12 febbraio 2020 - Lezione teorica - sede CAI Reggio Emilia
 Meteorologia

Dom 16 febbraio 2020

Uscita pratica – Appennino Reggiano, Monte Alto (Passo del Cerreto)
 Progressione della cordata su terreno misto e su cresta.

Mer 19 febbraio 2020 - Lezione teorica - sede CAI Reggio Emilia
 Orientamento, topografia e GPS

Mer 26 febbraio 2020 - Lezione teorica - sede CAI Reggio Emilia
 Artva, autosoccorso in valanga.

Sab 29 febbraio - Dom 1 marzo 2020

Uscita pratica – Appennino Reggiano, Alpe di Succiso (Rifugio Rio Pascolo)
 Progressione della cordata, tecniche di bivacco, autosoccorso - Artva.
 (Bivacchi d'emergenza, rifugi - lezione teorico pratica)

Mer 4 marzo 2020 - Lezione teorica - sede CAI Reggio

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

Mer 11 marzo 2020 - Lezione teorico/pratica - palestra CAI Reggio Emilia
 Manovre. Tecnica di recupero da crepaccio.

Sab 14 – Dom 15 marzo 2020

Uscita pratica – Marmolada (Rifugio Pian dei Fiacconi)
 Progressione in cordata su ghiacciaio. Autosoccorso della cordata.
 (Il CAI e la Scuola d'alpinismo. Soccorso alpino - lezione teorica)

Mer 18 marzo 2020 - Lezione teorica - sede CAI Reggio Emilia
 Storia dell'alpinismo.

Mer 25 marzo 2020 - Lezione teorica - sede CAI Reggio Emilia
 Alimentazione, fisiologia in alta montagna, primo soccorso.

Sab 28 – Dom 29 marzo 2020

Uscita pratica – gruppo del M.Bianco (Rifugio Torino)
 Progressione in cordata. (Alpinismo in alta quota - lezione teorica)

Gio 1 aprile 2020 - Lezione teorica e conclusione Corso - sede CAI Reggio Emilia
 Preparazione di una ascensione. Alpinismo e cambiamenti climatici.

Le lezioni teoriche in sede, iniziano alle ore 21.00, le lezioni teorico pratiche in palestra iniziano alle ore 20.15, 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

1. La domanda di iscrizione potrà essere consegnata in cartaceo alle segreterie delle Sezioni CAI di Reggio Emilia e di Sassuolo nelle serate di apertura delle iscrizioni l'8 e il 13 gennaio 2020 o successivamente, fino alla data di chiusura delle iscrizioni il 14 gennaio 2020, oppure per via telematica compilando il modulo reperibile nel sito della Scuola: www.scuolabismantova.it;
2. 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;
3. E' obbligatoria l'iscrizione al CAI: chi non è già Socio, in caso di accettazione della domanda, dovrà iscriversi;
4. La domanda va compilata su modulo apposito, corredato di una foto formato tessera (richiesta anche una foto in formato JPG);
5. In caso di ammissione al Corso, si dovrà presentare durante la prima lezione teorica, un certificato medico di sana e robusta costituzione fisica atta alla pratica dell'alpinismo, valido per tutta la durata del Corso;
6. L'età minima è di 18 anni;
7. La quota di iscrizione al Corso, da versare all'atto dell'ammissione, è di € 280. 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;
8. Gli allievi sono tenuti a presentarsi in buone condizioni fisiche, ed attenersi alle disposizioni degli istruttori, pena l'allontanamento dal corso;
9. 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 minimo obbligatorio

Imbraco basso

Casco per alpinismo

1 spezzone di corda dinamica (gemellare o ½ corda) 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, che 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:

SCUOLA BISMANTOVA "Olinto Pincelli"

www.scuolabismantova.it - info@scuolabismantova.it

CAI - Sede di Reggio Emilia, Via Caduti delle Reggiane 1/H, tel. [0522/436685](tel:0522/436685)

(Mercoledì dalle 19 alle 22 – Giovedì e Venerdì dalle ore 20:30 alle ore 22)

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

(Martedì e Venerdì sera dalle ore 21)

CAI - Sede di Castelnovo ne' Monti, Palazzo Ducale, via Roma 14, tel. [3667464562](tel:3667464562)

(Venerdì sera dalle 20:30)