



CLUB ALPINO ITALIANO

Sottosezione U.L.E. – Sestri P.



PROGRAMMA CORSO DI ALPINISMO SU ROCCIA AR1

Direttore CLAUDIO INGRAVALLO

Il corso si pone l'obiettivo di trasmettere agli allievi le nozioni tecniche di progressione e assicurazione necessarie per affrontare autonomamente e in sicurezza degli itinerari di arrampicata su roccia in montagna.

Le **lezioni teoriche** tratteranno i seguenti argomenti:

- Tecnica di roccia
- Catena di sicurezza
- Autosoccorso
- Preparazione di una salita
- Topografia e orientamento
- Medicina di montagna
- Storia dell'alpinismo

e si terranno alle ore 20,30 o alle 21,00 presso:

- Sezione ULE di Genova – Vico Carmagnola 7/5
- Sottosezione CAI ULE di Sestri Ponente, in via Galliano 16/4
- Sezione CAI di Bolzaneto, Museo della Montagna, via Pastorino 41

Con il seguente calendario:

MARZO venerdì 1: inaugurazione del corso
giovedì 7: materiali
giovedì 14: nodi 1
giovedì 21: nodi 2

APRILE giovedì 4 e giovedì 11: palestra di Cogoleto
giovedì 18: roccia 1

MAGGIO giovedì 2: catena di sicurezza
giovedì 9: preparazione di una salita e pericoli in montagna
giovedì 16: roccia 2
giovedì 23: storia dell'alpinismo

GIUGNO giovedì 13: topografia e orientamento
giovedì 20: medicina di montagna

USCITE PRATICHE

Le **lezioni teorico-pratiche** si terranno alle 20,30 presso la sottosezione di Sestri o in palestre di roccia indoor, secondo le indicazioni della Direzione.

Le **lezioni pratiche** si svolgeranno in falesia ed in ambiente di montagna; le località saranno stabilite dalla direzione del corso in relazione alle condizioni meteo e ambientali e si svolgeranno nelle seguenti date:

APRILE sabato 20 o domenica 21 (1^a uscita)
MAGGIO sabato 4 o domenica 5 (2^a uscita)
sabato 18 o domenica 19 (3^a uscita)
GIUGNO sabato 1 o domenica 2 (4^a uscita)
sabato 15 o domenica 16 (5^a uscita)
sabato 29 e domenica 30 (uscita finale)

EQUIPAGGIAMENTO RICHIESTO

E' obbligatorio possedere: imbragatura, casco, calzature da montagna e da arrampicata in buono stato. Per eventuali acquisti si consiglia di attendere la prima lezione teorica del corso, durante la quale verranno fornite le necessarie indicazioni tecniche.

MODALITA' DI ISCRIZIONE AL CORSO

- La **quota di iscrizione** al corso è di **Euro 350,00**.
- **La quota comprende:** materiale didattico a compendio delle lezioni teoriche e l'uso delle corde della scuola durante le uscite pratiche.
- **La quota non comprende:** le spese per i trasferimenti, le funivie ed i pernottamenti in rifugio, l'ingresso a palestre o strutture indoor.

Le domande di ammissione al corso dovranno essere inviate al seguente indirizzo:

scuolaenniodallagiacom@gmail.com

e dovranno pervenire entro il 31 gennaio 2024.

Il Direttivo si riserva di valutare le domande pervenute in relazione alle disponibilità d'iscrizione e, essendo questo un corso di perfezionamento, al possesso da parte dei candidati di una discreta pratica dell'arrampicata, di una buona dimestichezza con l'ambiente della montagna e soprattutto di entusiasmo e determinazione. Sono ammessi a frequentare il corso i soci C.A.I., in regola con il tesseramento dell'anno in corso, che abbiano compiuto, all'atto dell'iscrizione, il 18° anno di età.

PER INDEROGABILI MOTIVI ASSICURATIVI, È INDISPENSABILE CHE TUTTI GLI ALLIEVI SIANO ISCRITTI AL C.A.I.