



## 31° CORSO AR1- 2023

LA SCUOLA DI ALPINISMO "ENZO COZZOLINO" DELL'ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE DEL CAI DI TRIESTE ORGANIZZA IL 31° CORSO DI ALPINISMO AVANZATO SU ROCCIA "AR1".

IL CORSO È RIVOLTO A COLORO :

-CHE HANNO GIÀ FREQUENTATO UN CORSO DI ALPINISMO DI BASE, O CHE ABBIANO UN MINIMO DI CONOSCENZE DI ARRAMPICATA E/O ALPINISTICHE EQUIVALENTI.

-CHE VOGLIANO ARRICCHIRE IL LORO BAGAGLIO CULTURALE E TECNICO PER INTRAPRENDERE UNA SALITA IN MONTAGNA CON LA CONOSCENZA E PREPARAZIONE NECESSARIA AD AFFRONTARE I RISCHI E PERICOLI CHE VI SI POSSONO INCONTRARE.

### REGOLAMENTO DEL CORSO

#### PER ISCRIVERSI E' NECESSARIO:

1. ESSERE SOCI CAI, IN REGOLA CON LA QUOTA ASSOCIATIVA
2. ETÀ MINIMA 16 ANNI, PER MINORENNI FIRMA DI ENTRAMBI GENITORI O DI CHI NE FA LE VECI
3. CERTIFICATO MEDICO (NON AGONISTICO) DI IDONEITÀ FISICA
4. 2 FOTO TESSERA
5. PRESENTARE IL CURRICULUM ALPINISTICO (CORSI, ATTIVITÀ IN FALESIA E MONTAGNA)
6. COSTO DEL CORSO 320 EURO, 280 EURO PER I NATI DOPO IL 31/12/2002
7. DA PAGARE IL GIORNO DELLA PRIMA LEZIONE ( 4 APRILE 2023 )

#### QUANDO E DOVE:

CI SI PUÒ ISCRIVERE PRESSO LA SEDE DEL CAI-ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE TRIESTE, VIA BATTISTI 22, DALLE 17.30 ALLE 19.30 ESCLUSO IL MERCOLEDÌ,

OPPURE INVIANDO UNA MAIL A: [COZZOLINO@CAIXXXOTTOBRE.IT](mailto:COZZOLINO@CAIXXXOTTOBRE.IT)

#### AMMISSIONE AL CORSO:

L'AMMISSIONE AL CORSO VERRÀ VALUTATA IN BASE AL CURRICULUM E AD UN COLLOQUIO / PROVA PRATICA CON IL DIRETTORE DEL CORSO NEI GIORNI SEGUENTI ALLA PRESENTAZIONE ( 28/3/2023 ).

PER INFO POTETE TELEFONARE AL DIRETTORE DEL CORSO: ROBERTO DANIELUT ( TEL 3311711030 )

#### L'ISCRIZIONE AL CORSO DA DIRITTO A:

8. PARTECIPAZIONE ALLE LEZIONI TEORICHE E PRATICHE
9. COPERTURA ASSICURATIVA CAI CONTRO INFORTUNI DURANTE LE USCITE PRATICHE
10. UTILIZZO DEL MATERIALE COMUNE OMOLOGATO E VERIFICATO
11. ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

NON COMPRENDE IL MATERIALE INDIVIDUALE, I TRASFERIMENTI ED I PERNOTTAMENTI DELLE USCITE PRATICHE E QUANTO NON SPECIFICATO.



## **IMPORTANTE!!!!**

POICHE' L'ALPINISMO È UN'ATTIVITÀ AD ALTO RISCHIO CHE NON PUÒ ESSERE DEL TUTTO ELIMINATO, MA SOLO IN PARTE RIDOTTO, È DI FONDAMENTALE IMPORTANZA CHE L'ALLIEVO PARTECIPI CON IMPEGNO E COSTANZA A TUTTE LE LEZIONI TEORICHE E SI ATTENGA SCRUPolosAMENTE ALLE INDICAZIONI IMPARTITE DAGLI ISTRUTTORI DURANTE LE USCITE PRATICHE.

LA DIREZIONE DELLA SCUOLA SI RISERVA IL DIRITTO DI ESCLUDERE L'ALLIEVO CHE SI COMPORTERÀ IN MANIERA CONTRARIA AL REGOLAMENTO DEL CORSO (SENZA RIMBORSO DELLA QUOTA D'ISCRIZIONE).

## **ATTREZZATURA INDIVIDUALE:**

PER PARTECIPARE AL CORSO, GLI ALLIEVI DOVRANNO ESSERE IN POSSESSO DELLA SEGUENTE ATTREZZATURA INDIVIDUALE OMOLOGATA:

CASCO, IMBRACO, 2 MOSCHETTONI A GHIERA A VITE TIPO H, 2 MOSCHETTONI A GHIERA A VITE TIPO B, 1 ATTREZZO MULTIUSO (TIPO REVERSO O SIMILE), 1 MOSCHETTONE A GHIERA CON LEVA INTEGRATA, 1 SPEZZONE MEZZA CORDA 3M, 1 CORDINO KEVLAR 5,5MM 3M, 1 CORDINO KEVLAR 5,5MM 1,5 M, SCARPETTE D'ARRAMPICATA, PEDULE ED ABBIGLIAMENTO ADATTO ALLE USCITE IN MONTAGNA.

PORTARE IL MATERIALE GIÀ IN POSSESSO IL GIORNO DELLA PRIMA LEZIONE (4/4/2023), SI CONSIGLIA DI EFFETTUARE EVENTUALI ACQUISTI DI MATERIALE NUOVO IN SEGUITO.

## **CALENDARIO**

MAR 28/3 PRESENTAZIONE CORSO AR1 PRESSO LA SEDE DELLA TRENTA ORE 20.30

MAR 4/4	TEORIA:	MATERIALI PER ALPINISMO E RELATIVE NORME
GIO 6/4	TEORIA:	NODI E MANOVRE
GIO 13/4	TEORIA:	CATENA DI SICUREZZA
SAB 15/4	PRATICA:	VAL ROSANDRA
DOM 16/4	PRATICA:	VAL ROSANDRA
MAR 18/4	TEORIA:	STORIA ALPINISMO TRIESTINO
GIO 27/4	TEORIA:	TOPOGRAFIA ED ORIENTAMENTO
SAB 29/4	PRATICA:	VAL ROSANDRA ( TOPO ED ORIENTAMENTO )
DOM 30/4	PRATICA:	VAL ROSANDRA
MAR 2/5	TEORIA:	METEOROLOGIA
SAB 6/5	PRATICA:	VAL ROSANDRA
DOM 7/5	PRATICA:	VAL ROSANDRA
MAR 9/5	TEORIA:	PREPARAZIONE DI UNA SALITA

VEN 12, SAB 13, DOM 14 MAGGIO: USCITA IN PAKLENICA ( CROAZIA )

VEN 14, SAB 15, DOM 16 LUGLIO: USCITA IN MONTAGNA ( RIF. FONDA SAVIO, CADINI DI MISURINA )

LE LEZIONI TEORICHE SI TERRANNO PRESSO LA SEDE DELLA TRENTA ALLE ORE 20.30,  
LE LEZIONI PRATICHE IN VAL ROSANDRA CON INIZIO ALLE ORE 8.30 E FINE (INDICATIVAMENTE)  
ALLE ORE 14.30

IL CALENDARIO DELLE LEZIONI (TEORICHE E PRATICHE) POTRÀ SUBIRE VARIAZIONI DURANTE LO SVOLGIMENTO DEL CORSO PER CAUSA DI FORZA MAGGIORE.

