

XXXII corso AR1 - 2024

La Scuola di Alpinismo e Arrampicata Libera "ENZO COZZOLINO" dell'Associazione XXX Ottobre, Sezione del CAI a Trieste, organizza il XXXII Corso di alpinismo avanzato su roccia AR1. Il corso è rivolto a coloro che desiderano ampliare il proprio bagaglio tecnico e culturale, in modo da poter affrontare e gestire delle salite in montagna con la consapevolezza e la preparazione necessaria, limitando al massimo i possibili rischi di incidente.

Regolamento del corso

Per iscriversi è necessario:

- ◆ Essere soci CAI in regola col versamento della quota associativa 2024;
- ◆ Avere almeno 14 anni - per i minorenni è richiesta l'autorizzazione di entrambi i genitori o di chi ne fa le veci;
- ◆ Produrre un certificato medico di idoneità fisica per attività non agonistica, con scadenza posteriore al 28 luglio 2024;
- ◆ Allegare alla domanda due foto tessera;
- ◆ Presentare il curriculum della propria attività alpinistica (corsi effettuati, salite in montagna, ferrate percorse, ecc.).

L'ammissione dell'allievo al corso verrà valutata in base al curriculum presentato e ad un colloquio con la Direzione del corso il giorno della presentazione.

Il costo del corso sarà di €320 e tale quota dovrà essere versata a saldo entro la seconda lezione teorica effettuata in sede, lunedì 08 aprile 2024.

L'iscrizione al corso consente di:

- ◆ Partecipare alle lezioni teoriche e pratiche;
- ◆ Fruire della copertura assicurativa - secondo il regolamento del CAI nazionale, per eventuali infortuni subiti durante le uscite pratiche;
- ◆ Utilizzare i materiali collettivi, verificati e conformi alle norme;
- ◆ Ricevere l'attestato di partecipazione al corso.

Nella quota di iscrizione non sono comprese le spese dei trasferimenti, dei pernottamenti durante le uscite pratiche, dei materiali individuali, e di quanto non specificato.

L'alpinismo è un'attività che potenzialmente comporta un alto rischio di infortunio. Grazie alle conoscenze tecniche e alla pratica sul campo, tale rischio viene ridotto al minimo, ma non può essere totalmente eliminato. Sarà perciò fondamentale che l'allievo partecipi con impegno, costanza e spirito costruttivo alle lezioni teoriche, e si attenga scrupolosamente alle indicazioni che gli verranno impartite durante le uscite pratiche.

La Direzione del corso si riserva il diritto di escludere l'allievo che dovesse comportarsi in modo non conforme al regolamento o che non seguisse le direttive degli istruttori. In questo caso non ci sarà il rimborso della quota versata.

Ci si potrà iscrivere al corso alla presentazione del 28 marzo, versando un acconto di €100 in contanti, oppure recandosi nei giorni precedenti presso la sede della Associazione XXX Ottobre a Trieste, via Battisti 22, in un qualsiasi giorno feriale **escluso il mercoledì**, dalle ore 17:30 alle 19:30. Anche in questo secondo caso sarà richiesto il versamento di un anticipo pari a €100 sulla quota complessiva. La rimanenza della quota a saldo (€220) andrà versata in contanti, entro la seconda lezione del corso, l'8 aprile. Per altre informazioni contattare il Direttore del corso Fabio Bonaldo al 333 93 700 50

Attrezzatura individuale richiesta

Per partecipare al corso gli allievi dovranno essere in possesso della seguente attrezzatura tecnica individuale, che dovrà essere in buono stato ed omologata alle norme.

- ◆ Imbracatura bassa da alpinismo
- ◆ Casco da alpinismo
- ◆ 2 moschettoni a ghiera tipo HMS (a base larga)
- ◆ 2 moschettoni a ghiera tipo B direzionali (di forma asimmetrica)
- ◆ 1 spezzone di cordino kevlar Ø 6mm lungo 1,5m
- ◆ 1 spezzone di ½corda lungo 3m
- ◆ 1 attrezzo multiuso (tipo REVERSO o similare)
- ◆ Scarpette da arrampicata
- ◆ Abbigliamento e calzature adeguate alle uscite in montagna

Si consiglia l'acquisto di nuovi materiali solo dopo la lezione dedicata del 04 aprile.

Calendario del corso

28 marzo	sede XXX ottobre	ore 20:00	Presentazione ed iscrizioni
04 aprile	sede XXX ottobre		Materiali ed equipaggiamento
08 aprile	sede XXX ottobre		Pericoli dell'attività in montagna
11 aprile	sede XXX ottobre		Esercitazione nodi
13 aprile	<i>palestra arrampicata indoor Codroipo</i>		<i>Tecnica di arrampicata</i>
14 aprile	<i>palestra arrampicata Val Rosandra</i>		<i>Tecnica di arrampicata</i>
17 aprile	sede XXX ottobre		La Catena di sicurezza
19 aprile	sede XXX ottobre		Soste e collegamento degli ancoraggi
20 aprile	<i>palestra arrampicata Val Rosandra</i>		<i>Ancoraggi e tecniche</i>
21 aprile	<i>palestra arrampicata Val Rosandra</i>		<i>Ancoraggi e tecniche</i>
22 aprile	sede XXX ottobre		Topografia ed orientamento
04 maggio	<i>palestra arrampicata Val Rosandra</i>		<i>Corde doppie</i>
05 maggio	<i>palestra arrampicata Val Rosandra</i>		<i>Autosoccorso della cordata</i>
08 maggio	sede XXX ottobre		Preparazione e condotta di una salita
10-11-12 maggio	<i>Paklenica (HR)</i>		<i>Salite alpinistiche in bassa quota</i>
17 maggio	sede XXX ottobre		Geologia
24 maggio	sede XXX ottobre		Tutela ambientale
24 luglio	sede XXX ottobre		Storia dell'alpinismo europeo
26-27-28 luglio	<i>Cadini di Misurina</i>		<i>Salite alpinistiche in montagna</i>
31 luglio	sede XXX ottobre		Considerazioni e scambio di impressioni finali

Tutte le lezioni teoriche inizieranno alle ore 20:00.

Pur se remota, esiste comunque la possibilità che il calendario delle lezioni teoriche e pratiche possa subire delle variazioni, per esigenze contingenti o di forza maggiore.