

**1° Corso MF1 di Approfondimento**

**Vie Ferrate e Tecniche Base Alpinismo**

**Lezioni teoriche**

Lunedì 11 settembre – in sezione - Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento. Ordinamento del CAI.

Giovedì 14 settembre – **in palestra** - Catena di assicurazione. Tecniche di progressione su via ferrata. Valutazione delle difficoltà. Preparazione di una salita.

Giovedì 21 settembre – in sezione– Pericoli in montagna. Chiamata di soccorso. Elementi di primo soccorso.

Giovedì 28 settembre – in sezione - Cartografia ed orientamento. Meteorologia.

Giovedì 5 ottobre – in sezione - Storia delle ferrate. Conoscenza e salvaguardia dell’ambiente alpino. Aspetti di flora, fauna e geomorfologia.

Giovedì 12 ottobre – **in palestra** - Tecniche base di arrampicata. Manovre di corda per la progressione di cordata.

Data da definire – Chiusura del Corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull’andamento del corso.

**Lezioni pratiche**

1) parte iniziale del corso:

**Sabato 16 settembre – Pratomagno -Via Ferrata R. Nesi e palestra di arrampicata delle 3 punte.**

Progressione su via ferrata. Percorso di via Ferrata difficile ma breve e con passaggi impegnativi, ma evitabili.A seguire completeremo la giornata presso la Palestra di arrampicata delle 3 punte che è situata esattamente al termine della ferrata. tecnica base di arrampicata su roccia ( II, passaggi di III grado UIAA). Autoassicurazione e assicurazione. Corde doppie e risalita su corda. Soste e ancoraggi su roccia. Predisposizione e percorso di corde fisse in traverso ed in salita. Recupero del compagno con carrucola semplice e calata del compagno con mezzo barcaiolo ed autobloccante.

**Fine settimana sulle Dolomiti Ampezzane**

**Sabato 23 e Domenica 24 settembre-via ferrata degli alpini alla Piramide del col dei Bos e via ferrata Olivieri a Punta Anna in Tofana. Cortina d'Ampezzo rif. A. Dibona alla Tofana.**

1° giorno: La mattina percorreremo la ferrata degli alpini alla piramide del col dei bos 2559 m. Dislivello complessivo 500 m di cui 300 di ferrata. Tempi 35 min all'attacco dal parcheggio Strobel, 2 ore la ferrata, discesa 1 ora. Via ferrata medio/facile, ben attrezzata, che permette di salire arrampicando su una roccia solida e appligliata. Nel pomeriggio, alla Palestra del passo falzarego, esercitazione sulla tecnica di arrampicata.

2° giorno: Dal rifugio Dibona raggiungeremo con il sentiero 421 il rif. Pomedes e l'attacco della via ferrata Giuseppe Olivieri a Punta Anna 2731 m. Discesa per il bus di Tofana sentiero 403 al rifugio Dibona. Dislivello in salita 650 m di cui 440 m di ferrata. Tempo complessivo circa 5/6 ore.

Progressione su via ferrata attrezzata con sole corde fisse, complessivamente impegnativa con tratti esposti e molto aerei; uno degli itinerari più interessanti e belli delle dolomiti.

**Fine settimana Arco (TN) -Valle del Sarca**

**Sabato 7 ottobre e Domenica 8 ottobre – Arco (TN) -Valle del Sarca**

1° giorno: Via ferrata impegnativa: Sarche -Piccolo Dain-via Ferrata Rino Pisetta.Progressione su via ferrata atletica che richiede una buona preparazione fisica, complessivamente molto impegnativa.Risale ripide placche di calcare superando un dislivello complessivo di 712 m di cui 400 m di ferrata. Raggiunta quota 970 m Punta Garzolet una panchina segna la fine della ferrata. Occorrono 4/5 ore per la salita e un ora e mezzo per la discesa.

2° giorno: lago di garda versante Bresciano-Pregasina (TN) Sentiero attrezzato dei contrabbandieri (dedicato a Massimiliano Torti). Difficile sentiero intagliato nella roccia a picco sul lago di garda, a tratti assai esposto che necessita in alcuni punti la posa di corde fisse e il percorso in cordata di conserva. Passaggi di II grado UIAA. Tempo di percorrenza 5 ore. Dislivello in salita 320 m in discesa 220 m. Sviluppo 4,8 km.

Recupero del compagno con carrucola semplice e calata del compagno con mezzo barcaiolo e autobloccante. Predisposizione e percorso di corde fisse in traverso e in salita. Cartografia e orientamento.

2) Parte finale del corso (propedeutica)

**Sabato 14 ottobre – I denti della secca (Cresta Nord Pania Secca 1737 m, Alpi Apuane)**

Progressione in cordata e in conserva su roccia (II grado UIAA con passaggi di III grado UIAA complessivamente classificabile F). Posa e percorso di corde fisse. Messa in opera delle tecniche di assicurazione/autoassicurazione della cordata su brevi tratti non attrezzati. Progressione corta di conserva su terreno facile.Corde doppie.

La Direzione del Corso si riserva il diritto di apportare al programma le variazioni che, a suo insindacabile giudizio, saranno ritenute necessarie.

===========================================

**DOMANDA DI AMMISSIONE**

Per la presentazione della domanda di ammissione dovrà essere utilizzato l’apposito modulo allegato al programma e al regolamento del corso. Il modulo debitamente compilato e firmato dovrà essere inviato in formato elettronico all’indirizzo mail: vero.masoni@cnsasa.it. In alternativa il modulo può essere consegnato direttamente alle sedi delle Sezioni dandone informazione alla direzione del corso per e-mail.

**AMMISSIONE AL CORSO**

L’accoglimento delle domande di iscrizione avverrà a insindacabile giudizio della direzione del corso, tenendo conto dei posti disponibili e sulla base delle informazioni fornite tramite la compilazione dell’apposito modulo sopra indicato. Il numero max. di ammessi sarà pari a 10 e quello min. per avviare il corso sarà pari a 8.

**Quota d’ammissione contributo soci:** Euro 200,00. Include l’ingresso in palestra artificiale del liceo Agnoletti per tutta la durata del corso, il materiale di cordata messo a disposizione dalla scuola e dagli istruttori e le coperture assicurative infortuni e RC in attività sociale stipulate dal CAI per i propri soci le cui condizioni sono consultabili sul sito [www.cai.it](http://www.cai.it/). Sono esclusi tutti i costi relativi a viaggi, pasti, soggiorni, impianti di risalita e attrezzatura

alpinistica personale. Il pagamento dell’intera quota d’ammissione è fissato alla prima lezione del corso insieme alla consegna di un certificato medico d’idoneità all’attività fisica non agonistica e di una foto formato tessera.

**EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI**

Equipaggiamento personale obbligatorio per la frequentazione del corso:

· casco e imbragatura bassa da alpinismo

· 1 kit da ferrata completo di dissipatore

· 2 moschettoni a ghiera direzionali da sosta

· 2 moschettoni a base larga con ghiera (HMS)

· 1 piastrina GiGi oppure 1 discensore Reverso

· 2 cordini aperti in kevlar ø5.5mm lungh. 1.5m

· 1 cordino aperto in kevlar ø5.5mm lungh. 3.5m

*Consigliamo di attendere l’inizio del corso prima di acquistare il materiale personale e di portare alla prima lezione quello eventualmente già in possesso.*



Il sottoscritto dichiara di conoscere ed accettarne interamente il regolamento ed il programma. In particolare il sottoscritto dichiara di essere a conoscenza che il predetto corso è un corso svolto in ambiente montano che comporta, di per sé, l’assunzione di rischi. Dichiara quindi, di esonerare la Scuola di Alpinismo “Vero Masoni”, le Sezioni CAI ad essa afferenti e gli Istruttori da ogni e qualunque responsabilità per infortuni ed incidenti che dovessero accadere durante lo svolgimento del corso medesimo, come pure per i trasferimenti in auto o pullman e fa, con la sottoscrizione della presente dichiarazione, esplicita rinuncia ad ogni azione, sia in sede civile che penale, nei confronti della Scuola, delle Sezioni e degli istruttori summenzionati, autorizzando l’uso dei dati personali ai sensi delle vigenti normative di legge. Dichiara altresì di presentarsi alle varie uscite pratiche in condizioni psicofisiche ottimali e di avere una condizione atletica che permette il rispetto dei tempi indicati dagli istruttori, tempi e modalità che in ogni caso saranno di volta in volta nuovamente ben specificati. Si impegna ad osservare scrupolosamente le prescrizioni che verranno impartite dal Direttore del corso e dagli Istruttori, pena l’allontanamento dal corso stesso. Il presente modulo si ritiene valido solo previa iscrizione al CAI per l’anno corrente e previo versamento della quota d’iscrizione, comprendente quanto descritto nel regolamento del corso.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, li \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

==========

SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO VERO MASONI DEL CAI SEZIONI DI SESTO FIORENTINO E PISTOIA

Premesso che l’attività alpinistica/scialpinista e di arrampicata libera presenta rischi residui ineliminabili, che la sicurezza totale non esiste e che nella pratica dell’arrampicata vi è una quota parte di rischio che rimane a carico degli allievi, che fermo restando il dovere di protezione a carico degli istruttori, sussiste a carico degli allievi analogo e corrispondente dovere di subordinazione, di attenzione, di informazione, di cooperazione, il seguente regolamento disciplina il corso MF1 2017:

**REGOLAMENTO CORSO MF1 2017**

Art. 1 -Durante le lezioni teorico-pratiche e pratiche sul terreno gli allievi dovranno attenersi a tutte le disposizioni tecniche e disciplinari dettate dal Direttore del corso e dagli Istruttori. La Scuola si riserva a suo insindacabile giudizio di sospendere dal corso gli allievi non ritenuti idonei o che non rispettino scrupolosamente le indicazioni date dagli Istruttori.

Art. 2 - L'assenza a due uscite pratiche o teorico-pratiche consecutive comporterà la sospensione dal corso. E' facoltà del Direttore del corso consentire la prosecuzione dell‘attività a seguito della valutazione di circostanze particolari.

Art. 3 -I luoghi e gli orari delle lezioni pratiche saranno quelli indicati nel programma e se subiranno rinvii o modifiche, legate alle condizioni meteo o alle esigenze didattiche, queste saranno comunicate dalla direzione del corso verbalmente, per telefono o per e-mail a tutti gli allievi.

Art. 4 - In caso di avverse condizioni meteorologiche, gli allievi dovranno presentarsi comunque all’appuntamento fissato per le uscite pratiche salvo diverse disposizioni ricevute dalla direzione del corso verbalmente, per telefono o per e-mail.

Art. 5 – Gli allievi comunicheranno al direttore del corso, con il massimo anticipo possibile, l’assenza ad una uscita pratica.

Art. 6 - Fissato l'appuntamento nel luogo di ritrovo indicato per ciascuna uscita pratica il raggiungimento della località di partenza delle uscite pratiche programmate avverrà, se non diversamente convenuto, a cura e con i mezzi di trasporto privati dell’allievo. La presa in carico dell’allievo da parte della Scuola avverrà dal punto di parcheggio, partenza pedonale, di ciascuna uscita e terminerà con il ritorno del gruppo nel medesimo posto.

Art. 7 – A seguito di espresso consenso gli allievi metteranno, a rotazione, i propri mezzi privati di trasporto a disposizione degli istruttori e degli altri allievi del corso. I costi del trasporto saranno equamente suddivisi tra tutti i trasportati.

Art. 8 - Sarà recuperata una sola lezione pratica collettiva se sospesa a causa delle avverse condizioni meteorologiche o comunque per cause indipendenti dalla volontà della Scuola.

Art. 9 - Agli allievi devono presentarsi alle lezioni pratiche con il materiale personale che sarà definito nella prima lezione del corso. Il materiale per la progressione di cordata sarà messo a disposizione dagli istruttori e dalla Scuola.

Art. 10 - Gli allievi sono tenuti ad usare materiale personale in buono stato d’uso, marcato CE e non scaduto, e sono obbligati, durante le uscite pratiche e l’attività in palestra artificiale di arrampicata, ad

indossare il casco pena l’esclusione dall’uscita pratica.

Art. 11 - gli allievi conservano con cura e diligenza il materiale della scuola eventualmente assegnato in prestito. Al momento dell’assegnazione sottoscrivono apposita ricevuta e si impegnano ad usarlo esclusivamente per le uscite pratiche del corso ed a restituirlo entro un mese dalla fine del corso e comunque a rimborsare il valore dello stesso se perduto o danneggiato irrimediabilmente al di fuori delle uscite pratiche del corso.

Art. 12 – gli allievi non in regola con il rinnovo dell’iscrizione al CAI sono automaticamente esclusi dal corso.

Sesto Fiorentino, 31 maggio 2017