



SESTO FIORENTINO

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Arrampicata Libera “Vero Masoni”

Corso A1-2018 Alpinismo Base

Corso di base rivolto a chi si avvicina per la prima volta all'alpinismo.

Il corso è strutturato in 8 uscite pratiche per la gran parte in montagna su ferrata, roccia, ghiaccio e neve e lezioni teoriche sulle conoscenze di base dei pericoli dell'alpinismo, delle tecniche di progressione in sicurezza, degli aspetti naturalistici e storici.

Nel corso saranno fornite le competenze per poi affrontare autonomamente in sicurezza percorsi alpinistici anche in alta quota di bassa difficoltà ed impegno: tipicamente vie normali in Dolomiti od Alpi Occidentali anche con attraversamento di ghiacciaio.

Lezioni teoriche

Lunedì 14 maggio, ore 21.30 in sezione - Presentazione del corso - Materiali ed equipaggiamento. Ordinamento del CAI.

Giovedì 17 maggio, ore 21.30 in sezione - lezione teorica; Nodi - Tecniche di progressione su via ferrata e catena di assicurazione.

Giovedì 24 maggio, ore 21.30 in sezione - lezione teorica; Pericoli oggettivi e soggettivi nella pratica alpinistica. Preparazione di una salita e valutazione delle difficoltà. Chiamata di soccorso. Elementi base di primo soccorso.

Giovedì 31 maggio, ore 21.30 in sezione - lezione teorica; Cartografia ed orientamento nozioni di base. Cenni sull'impiego del GPS ed esempio di stesura di un piano di marcia in ambiente glaciale. Cenni di Meteorologia in montagna e lettura bollettini meteo.

Giovedì 7 giugno, ore 21.30 in sezione - lezione teorica; preparazione fisica e alimentazione. Preparazione fisica. Fisiologia e patologie collegate all'attività fisica in alta quota.

Giovedì 14 giugno, ore 21.30 in sezione - lezione teorica/esercitazione pratica; Messa a punto del materiale da ghiaccio ed abbigliamento personale. Esercitazione sulla composizione della cordata su ghiacciaio e la progressione di conserva corta e media. Preparazione delle salite in programma e valutazione delle difficoltà su ghiaccio/neve e terreno misto.

Giovedì 21 giugno, ore 21.30 in sezione - lezione teorica/esercitazione pratica; Messa a punto del materiale da ghiaccio ed abbigliamento personale. Esercitazione sulla composizione della cordata su ghiacciaio e la progressione di conserva corta e media. Preparazione delle salite in programma e valutazione delle difficoltà su ghiaccio/neve e terreno misto.

Lezioni pratiche

Un giorno in falesia

Domenica 20 maggio - Falesia di BUTI

Imbrago e nodi a seguire percorreremo la prima parte della via ferrata di Buti. Nel pomeriggio ci eserciteremo nella tecnica base di arrampicata su roccia e concluderemo la giornata con le tecniche di discesa in corda doppia.

Un fine settimana in Alpi Apuane

Sabato 26 e Domenica 27 maggio - Alpi Apuane

1° giorno: La mattina ci eserciteremo nelle tecniche di assicurazione della progressione di cordata su roccia e nella prove di trattenuta con nodo mezzo barcaiolo. Affronteremo quindi una breve salita di uno/due tiri in progressione di cordata con eventuale discesa in corda doppia. Nel pomeriggio simuleremo a terra le tecniche di progressione di conserva e la stesura delle corde fisse. Trasferimento in Rifugio.

2° giorno: progressione di cordata a tiri su cresta rocciosa con difficoltà massime di III/III+. Discesa in corda Doppia.

Un fine settimana in Alpi Carniche

Sabato 9 giugno e Domenica 10 giugno - Alpi Carniche/ Gruppo del Peralba-Chjadenis

1° giorno: breve salita facile su roccia (III+/A0) nei dintorni del rifugio con discesa in corda doppia. Esercitazione pratica su manovre di base per l'autosoccorso di cordata su roccia nelle vicinanze del Rif. Calvi al Peralba-Chjadenis 2167 m dove pernosteremo.

2° giorno: salita di una via su roccia in progressione di cordata. Discesa per via normale al rifugio.

Tre giorni in Alpi Retiche Meridionali

Venerdì 22, Sabato 23 e Domenica 24 giugno - Gruppo dell'Adamello

1° giorno: da Malga Bedole 1580 m, per il sentiero attrezzato del Matterot se in condizioni, altrimenti per il sentiero che porta al Rif. Citta di Trento 2449 m (2h) e successivamente per la vedretta del Mandrone raggiungeremo il Rifugio Caduti dell'Adamello 3040 m alla Lobbia Alta (3h).

2° giorno: Breve escursione in cordata sul ghiacciaio della Lobbia Alta, vicino al rifugio, in direzione del Passo di Cavento. Esercitazione su soste ed ancoraggi su ghiaccio, arresto caduta in crepaccio e recupero da crepaccio. Esercitazione su progressione di conserva corta o media su terreno misto.

3° giorno: se in condizioni salita di misto facile (un passo II+) dal passo della lobbia alta alla croce per la Cresta Croce 3315 m. Discesa al Rifugio e ritorno a Malga Bedole per la Val Mandron.

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, sulla base delle informazioni fornite tramite la compilazione dell'apposito modulo sopra indicato e di un incontro preliminare. Il numero max. di ammessi sarà pari a **12** e quello min. per avviare il corso sarà pari a **8**.

Quota d'ammissione contributo soci: Euro 280,00.

La quota include il manuale CAI Ghiaccio e Misto, 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.

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 minimo obbligatorio per la frequentazione del corso:

- casco e imbragatura bassa da alpinismo
- 1 kit da ferrata completo di dissipatore
- 3 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. 3.5 m
- 1 Fettuccia cucita lunga 2 m
- Piccozza e ramponi
- Zaino da almeno 45 litri

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

DATI ANAGRAFICI

NOME

COGNOME

INDIRIZZO

DATA DI NASCITA

TELEFONO FISSO/CELLULARE

WHATSAPP SÌ NO

INDIRIZZO E-MAIL

ESPERIENZE DI MONTAGNA E ARRAMPICATA

MAI

TALVOLTA

SPESSO

ESCURSIONI

SCI ALPINISMO

FERRATE

ARRAMPICATA PALESTRA

ARRAMPICATA MONTAGNA

HAI PARTECIPATO AD ALTRI CORSI CAI? SE SÌ QUALI?

ALTRE ATTIVITÀ SPORTIVE PRATICATE

TALVOLTA

SPESSO

COME DEFINIRESTI LA TUA ATTUALE FORMA FISICA?

SCARSA

SUFFICIENTE

BUONA

OTTIMA

RIASSUMI BREVEMENTE LE MOTIVAZIONI CHE TI HANNO SPINTO AD ISCRIVERTI A QUESTO CORSO

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 E
ARRAMPICATA LIBERA "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 A1 2018:

REGOLAMENTO CORSO A1-2018

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, 19 gennaio 2018