

## 2° Corso MF1 di Approfondimento Vie Ferrate e Tecniche Base Alpinismo

**Periodo di svolgimento: dal 27 settembre – 5 novembre 2021**

### **STRUTTURA DEL CORSO:**

#### **7 lezioni teoriche in aula e in palestra**

- 1 - Materiali ed equipaggiamento. Ordinamento del CAI.
- 2 - Catena di assicurazione. Tecniche di progressione su via ferrata. Valutazione delle difficoltà. Preparazione di una salita.
- 3 - Pericoli in montagna. Chiamata di soccorso. Elementi di primo soccorso.
- 4 - Cartografia ed orientamento. Meteorologia.
- 5 - Storia delle ferrate. Storia dell'alpinismo. Conoscenza e salvaguardia dell'ambiente alpino. Aspetti di flora, fauna e geomorfologia.
- 6 - Tecniche base di arrampicata. Manovre di corda per la progressione di cordata.
- 7 - Chiusura del Corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

#### **4 lezioni pratiche in montagna**

1 - Progressione su via ferrata. Percorso di via Ferrata di media difficoltà con passaggi impegnativi, ma evitabili. Completeremo la giornata presso la Palestra di arrampicata: 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.

2 - Via ferrata impegnativa. Progressione su via ferrata atletica che richiede una buona preparazione fisica, complessivamente impegnativa con tratti esposti e aerei.

3 - Sentiero attrezzato con corde fisse. Difficile sentiero 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. 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.

4 - 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 saranno ritenute necessarie.

Le iscrizioni si raccoglieranno a partire da agosto 2021. Per info e iscrizioni Fabiano Magi – [magifabiano@gmail.com](mailto:magifabiano@gmail.com) - 3668370038

Direttore del corso IA Alessandro Rossi; Vicedirettore IS Fabiano Magi