

## LA SCUOLA BELLUNESE DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO C.A.I. BELLUNO

ORGANIZZA IL

# 39° CORSO ROCCIA

AR1  
STAGIONE  
2018

## PROGRAMMA

VENERDÌ 20 APRILE	ORE 20:45	SEDE CAI
Apertura del corso. Introduzione all'alpinismo. Consegna materiali.		
GIOVEDÌ 26 APRILE	ORE 20:00	PALASPORT SEDICO
Nodi e manovre.		
VENERDÌ 04 MAGGIO	ORE 20:00	PALASPORT SEDICO
Manovre di corda a terra.		
DOMENICA 06 MAGGIO		PALESTRA ROCCIA O INDOOR
Tecnica di arrampicata - elementi di arrampicata sportiva		
GIOVEDÌ 10 MAGGIO	ORE 20:45	SEDE CAI
Materiali per l'alpinismo.		
DOMENICA 13 MAGGIO		PALESTRA DI ROCCIA
Arrampicata - corda doppia.		
VENERDÌ 18 MAGGIO	ORE 20:45	SEDE CAI
Catena di assicurazione.		
DOMENICA 20 MAGGIO		PALESTRA DI ROCCIA
Prove dinamiche - ancoraggi - corde doppie - risalita corde.		
MERCOLEDÌ 23 MAGGIO	ORE 20:45	SEDE CAI
Topografia e orientamento - cenni di meteorologia.		
VENERDÌ 25 MAGGIO	ORE 20:45	SEDE CAI
Pericoli della montagna.		
DOMENICA 27 MAGGIO		PALESTRA/MONTAGNA
Arrampicata - corda doppia - movimento della cordata.		

MERCOLEDÌ 30 MAGGIO	ORE 20:45	SEDE CAI
Preparazione di una salita.		
SABATO 02 GIUGNO		PALESTRA/MONTAGNA
Movimento della cordata <i>JOLLY</i> .		
DOMENICA 03 GIUGNO		PALESTRA/MONTAGNA
Movimento della cordata.		
VENERDÌ 08 GIUGNO	ORE 20:45	SEDE CAI
Soccorso in montagna.		
DOMENICA 10 GIUGNO		GRUPPO DOLOMITICO
Salita alpinistica su roccia.		
VENERDÌ 15 GIUGNO	ORE 20:45	SEDE CAI
Alimentazione e Allenamento.		
DOMENICA 17 GIUGNO		GRUPPO DOLOMITICO
Salita alpinistica su roccia.		
MERCOLEDÌ 20 GIUGNO	ORE 20:45	SEDE CAI
Storia Dell'Alpinismo.		
SABATO 23 E DOMENICA 24 GIUGNO		MOIAZZA
Uscita di due giorni con pernottamento al Rifugio Carestiatto.		
VENERDÌ 29 GIUGNO	ORE 20:45	SEDE CAI
Chiusura corso e ritiro materiali.		

Il corso si rivolge a quanti intendano avvicinarsi all'arrampicata su roccia in montagna e prevede una serie di lezioni teoriche e di uscite pratiche, inizialmente in palestra e poi in ambiente, così da avvicinare e accompagnare gradualmente e in sicurezza gli allievi a tale attività.

### FINALITÀ DEL CORSO

Il corso si propone di approfondire la conoscenza di questi punti fondamentali:

- materiali alpinistici e loro utilizzo
- tecniche di progressione e di assicurazione
- pericoli e rischi che si incontrano in montagna
- metodologie di preparazione, tecnica, fisica e psicologica per iniziare a praticare questa bellissima attività

Il corso è aperto a maggiorenni, iscritti al C.A.I. ed è adatto a chi abbia una discreta esperienza di montagna e una buona forma fisica.

### ISCRIZIONI

Le richieste di iscrizione si raccolgono nei giorni:

- venerdì 13 aprile dalle ore 20.30
- mercoledì 18 aprile dalle ore 20.30 (salvo esaurimento dei posti disponibili)

Presso la sede C.A.I. di Belluno  
Piazza S. Giovanni Bosco, 11 (T. 0437 931655)

L'accoglimento delle domande di iscrizione avverrà ad insindacabile giudizio della direzione del corso, tenendo conto dei posti disponibili e sulla base delle informazioni fornite tramite la compilazione di un apposito modulo, atto ad accertare attività ed esperienze precedenti dei richiedenti che sarà consegnato nell'occasione o può essere scaricato dal sito [www.caibelluno.it](http://www.caibelluno.it). Data la limitata disponibilità di posti, consigliamo gli aspiranti di presentarsi con un congruo anticipo per poter accedere al corso.

### SEDE DI FREQUENZA

Le lezioni teoriche previste dal programma si svolgeranno in sede C.A.I. (Piazza San Giovanni Bosco, 11 - Belluno) con inizio alle ore 20.45. Le modalità, gli orari e la destinazione delle uscite pratiche, verranno comunicate di volta in volta. La direzione si riserva di apportare modifiche al programma qualora lo ritenesse necessario o utile al miglior svolgimento del corso.

### DOCUMENTAZIONE RICHIESTA

Gli iscritti dovranno fornire alla data di iscrizione al corso:

- certificato medico di sana e robusta costituzione
- una fototessera
- la quota di iscrizione
- fotocopia tessera cai con bollino 2018

Dovranno inoltre aver rinnovato l'iscrizione al C.A.I. per l'anno in corso per usufruire della prevista copertura assicurativa.

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Il costo del corso è previsto in euro 300,00 e prevede:

- utilizzo materiali (scarpette escluse)
- ingressi palestra indoor (se prevista)
- mezza pensione in rifugio per l'uscita di due giorni

**verrà applicato uno sconto del 10% per chi ha partecipato al corso A1 2017**

### INFORMAZIONI

Presso la sede del CAI di Belluno ogni martedì dalle 17.30 alle 19.30 e giovedì dalle 20.00 alle 22.00 in Piazza S. Giovanni Bosco, 11  
T. e F. +39 0437 931655 - [www.caibelluno.it](http://www.caibelluno.it)

telefonando al numero:

- 368 295089 (Gilberto) ore serali

all'indirizzo di posta elettronica

- [giba.rosso62@gmail.com](mailto:giba.rosso62@gmail.com)