

La Scuola Bellunese di Alpinismo e Scialpinismo organizza il **corso di Alpinismo di base**, rivolto a tutti coloro che affrontano per la prima volta la montagna per praticare attività alpinistica.

IV° corso
A1

Per informazioni: Nicola 340 451 6302 - nico19681@gmail.com
Ivan 348 016 0355 - ivansavi26@gmail.com

Per iscrizioni: www.caibelluno.it/corsi/alpinismo-a1



Corso Alpinismo base A1 - 2022

Il corso "Corso Alpinismo base A1" è un corso di livello base rivolto a principianti, ossia a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna per praticare attività alpinistica.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche sia pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni e tecniche fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza le seguenti attività:

- salite in alta montagna lungo vie normali di roccia e terreno misto con difficoltà medio/basse
- progressione lungo vie ferrate con difficoltà massima D
- arrampicata su roccia di II e III con eventuali passaggi di IV grado UIAA
- frequentazione di pendii ripidi innevati, attraversamento di ghiacciai oppure di tratti su neve compatta
- realizzazione di semplici manovre di autosoccorso.

Il corso ha come obiettivi per i partecipanti:

- a) Prendere conoscenza degli aspetti di natura alpinistica che caratterizzano l'ambiente di montagna con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- b) Essere autonomo in cordata all'interno di gruppi organizzati che svolgono escursioni in montagna su vie ferrate, su pendii di neve con tratti ghiacciati e/o di misto, lungo vie di roccia di bassa difficoltà o in quota lungo vie normali.

È obbligatorio per tutti i partecipanti:

- certificato medico per attività sportiva non agonistica in originale
- una foto formato tessera
- per motivi assicurativi, gli allievi devono essere in regola con l'iscrizione al CAI per l'anno 2022

Qualora le normative dovessero rendere nuovamente obbligatorio il certificato di vaccinazione, di test molecolare/antigenico o di guarigione da COVID-19 gli allievi saranno tenuti a presentarlo ad ogni uscita.

Attrezzatura

Materiale personale obbligatorio:

- Abbigliamento da alta montagna (comprensivo di antivento e piumino)
- Scarpe tecniche da avvicinamento da montagna con suola rigida o scarponi con suola rigida (per l'uscita in ghiacciaio). In nessun caso è consentito l'utilizzo di scarpe da ginnastica
- Zaino (consigliato 30 lt)
- imbrago, kit da ferrata e casco omologati (eventualmente forniti dalla Scuola)
- Guanti, occhiali da sole protettivi
- Thermos e pila frontale
- Protettivi solari per viso e labbra (fattore minimo 30+)

Materiale facoltativo utile: bastoncini, guanti da ferrata, kit primo soccorso.

Quota di partecipazione

La partecipazione al corso, comprensiva di materiale didattico, è di **200,00 €** (sconto del 20% per gli under 25). Altre spese inerenti i trasporti con mezzi privati, i pernottamenti, i pasti, ecc. resteranno a carico dei partecipanti.

Programma di massima

Eventuali date potrebbero essere modificate a causa del meteo.

- venerdì 9 settembre: LT1 e LT2 Presentazione del corso - I materiali - I rischi
- sabato 10 settembre: LT3 + LP1 Uscita - Nodi e catena assicurazione
- domenica 11 settembre: LP2 Uscita - Movimenti fondamentali e progressione su roccia
- venerdì 16 settembre: LT4 Preparazione di una salita, difficoltà
- domenica 18 settembre: LP3 Uscita - Via Normale
- venerdì 23 settembre: LT5 - Topografia e orientamento
- domenica 25 settembre: LP4 Uscita - Via Ferrata
- venerdì 30 settembre: LT6 - Ambiente di nevaio
- domenica 2 ottobre: LP5 Uscita - Via normale
- giovedì 6 ottobre: LT7 - Glaciologia e autosoccorso
- sabato 8 ottobre: LP6 Uscita in Nevaio con pernotto in rifugio
- domenica 9 ottobre: LP7 Uscita in Ghiacciaio
- venerdì 14 ottobre: LT8 - Il Soccorso Alpino, Elementi di primo soccorso
- domenica 16 ottobre: LP8 Uscita Via Normale
- martedì 18 ottobre: LT9 - Storia dell'Alpinismo
- venerdì 21 ottobre: LT10 - Chiusura corso e Presentazione itinerari classici
- domenica 23 ottobre: Eventuale uscita pratica di recupero

Per informazioni:

- Nicola Zubiolo: 3404516302 | nico19681@gmail.com
- Ivan Savi: 3480160355 | ivansavi26@gmail.com

Per iscrizioni:

<https://forms.gle/y6wfNerkkfPkBmdf8>