

2010 - III CORSO DI ALPINISMO - A1

Direttore:	Franco Quagliaro	0432/801137 – 335 6931216 – franco.quagliaro@gmail.com
Vice Direttore:	Antonino Licalsi	0432/668647 - 338 7932728 – tonino.l1954@libero.it
Segretario:	Paolo Cozzarolo	0432/730325 – 338 8463378 – paolo.cozzarolo@civibank.it

IL CORSO:

Si tratta di un corso di introduzione all'alpinismo. Tratta i metodi per affrontare modeste difficoltà tecniche su tutti i tipi di terreno che si incontrano in montagna:

- neve** (pendii innevati fino a 30° di inclinazione),
- roccia** (vie con difficoltà fino al III grado e ferrate),
- ghiaccio** (pendii ghiacciati fino a 40° di inclinazione).

E' rivolto ad escursionisti che frequentino la montagna in tutte le stagioni e nelle varie condizioni in cui può presentarsi, o che desiderino aumentare il loro livello tecnico. Il corso è rivolto inoltre anche a quei soci che hanno svolto negli anni passati altri corsi e che vogliono rivedere/aggiornarsi anche nelle singole specialità neve o roccia o ghiaccio.

Il corso è suddiviso in tre parti distinte : neve, roccia e ghiaccio. **E' IMPORTANTE sapere che è possibile partecipare anche ad una singola parte o più parti**; l'ideale sarebbe comunque svolgere l'intero corso per avere una preparazione globale completa. L'attestato di frequenza al Corso di Alpinismo verrà rilasciato solo dopo la partecipazione a tutte le fasi, anche in anni differenti.

ISCRIZIONI:

La quota di iscrizione è di 150 € per l'intero corso, con caparra di 50 €. Dà diritto alle lezioni teoriche e pratiche, all'uso dei materiali della Scuola. Durante le uscite in ambiente innevato è obbligatorio l'uso dell'ARVA (Apparecchio Ricerca in VALanga).

Le quote per la partecipazione alle singole parti sono: 60 € per la neve (comprensiva dell'utilizzo dell'Arva) ; 60 € per la roccia; 60 € per il ghiaccio.

EQUIPAGGIAMENTO:

Parte neve: scarponi da montagna, ghette, bastoncini da escursionismo. Sono indicate, ma non indispensabili, le ciaspe. Sono necessari inoltre: ARVA, pala e sonda (disponibili presso la Scuola).

Parte roccia: scarponi da montagna o pedule o semplici scarpe da arrampicata, imbrago basso (cosciali), due moschettoni a ghiera a base larga (tipo HMS), due cordini da 8 mm corti ed uno lungo, caschetto.

Parte ghiaccio: scarponi da montagna, ramponi per attraversamento ghiacciai, ghette, piccozza da ghiacciaio (non da cascata di ghiaccio), cordino da 7 mm x 3.5 m, occhiali da alta montagna (grado di protezione 3 o 4), caschetto, abbigliamento da alta montagna.

Nel corso della prima lezione teorica, verranno fornite indicazioni aggiuntive per definire l'attrezzatura necessaria.

Calendario Lezioni		
	Lezioni Teoriche	Lezioni Pratiche
NEVE	2 febbraio – martedì Presentazione del corso Materiali ed equipaggiamento della parte “neve” Iscrizioni	07 febbraio – domenica Gruppo del Coglians Equipaggiamento individuale - Passi su neve Osservazione del territorio innevato - Uso dell'ARVA
	10 febbraio - mercoledì Funzionamento dell'arva Le Valanghe	
	17 febbraio - mercoledì Meteorologia Nozioni base di topografia ed orientamento	21 febbraio – domenica Gruppo del Canin Costruzione di ripari d'emergenza Ricerca con ARVA
	24 febbraio – mercoledì Scelta e preparazione di un'escursione Bollettino nivo-meteo	
	3 marzo - mercoledì False certezze sulle valanghe Incidenti da valanga	7 marzo – domenica Gruppo del Montasio Escursione
ROCCIA	5 maggio – mercoledì Presentazione della parte “roccia” Materiali ed equipaggiamento Iscrizioni	08 Maggio - sabato Palestra di roccia di Trieste Vestizione - Nodi fondamentali Tecnica di arrampicata diretta
	26 maggio – mercoledì Pericoli della montagna Preparazione di una salita	22 Maggio – sabato Palestra di roccia del Glemina Procedimento in Cordata Discesa in Corda Doppia
	2 giugno – mercoledì Filmato alpinistico Dettagli per l'uscita del week-end	5 e 6 Giugno – sabato e domenica Passo Falzarego Progressione in ferrate Procedimento in ambiente montano vario
GHIACCIO	8 settembre - mercoledì Presentazione della parte “ghiaccio” Materiali ed equipaggiamento Glaciologia Iscrizioni	11 e 12 settembre - sabato e domenica Marmolada Verifica ed utilizzo dei materiali Passi su ghiacciaio Procedimento in conserva