

L'arrampicata è insita in ognuno di noi fin da bambini, è un'avventura ai più sconosciuta ma che nasconde un mondo meraviglioso ed affascinante.

Questo corso di Alpinismo si ripropone di fornire agli allievi, quel bagaglio di nozioni di base necessarie e fondamentali per imparare a conoscere e frequentare il mondo della roccia e dell'arrampicata classica. La conoscenza della montagna in questa sua veste consentirà agli allievi di approfondire le proprie capacità, relativamente alla verifica ed all'interpretazione degli itinerari di salita e discesa, dei concetti di topografia e orientamento e soprattutto dei comportamenti da tenere in funzione della sicurezza propria e del gruppo.

Le lezioni teorico-pratiche tratteranno anche argomenti legati alla preparazione fisica, all'alimentazione, all'autosoccorso, al primo soccorso, alla geologia ed alla morfologia della roccia e alla storia dell'alpinismo.

Programma del Corso

Direttore: INA INSA Mauro Loss (0461820481 - 3496658633)

Vicedirettore: IA Luca Pilati (3492205288)

Lezioni pratiche	Lez. teoriche - Sede Sosat TN - Via Malpaga 17 ore 20,30
	Mer. 09/05 - Inaugurazione, Equipaggiamento e Materiali
Sab. 12/05 - Palestra Muro dell'Asino - Principi fondamentali dell'arrampicata e Nodi	Mer. 16/05 - La catena d'assicurazione e il Fattore di caduta
Dom. 20/05 - Palestra Belvedere di Nago - Soste, ancoraggi, Progressione cordata e Tecnica di arrampicata	Mer. 23/05 - Topografia e orientamento e Cenni di meteorologia alpina
Dom. 27/05 - Palestra di Zambana Vecchia - Prova di trattenuta dinamica e Ripasso progressione cordata	Mer. 30/05 - Pericoli in Montagna
Dom. 03/06 - Palestra di roccia Val di Ledro - Tecnica di arrampicata evoluta: la progressione a triangolo	Mer. 06/06 - Lettura di una guida alpinistica
Dom. 10/06 - Valle del Sarca - Progressione della cordata e autoassicurazione	Dom. 09/06 pom. - Cenni di primo soccorso, medicina di montagna
Sab. 23/06 - Palestra di roccia Sass de la Stria - Falzarego - Autosoccorso della cordata e Ripasso generale	Mer. 20/06 - Confronto fra assicurazione classica ed assicurazione ventrale
Dom. 24/06 - Gruppo Fanes - Lagazuoi - Uscita finale in ambiente alpino	Sab. 23/06 sera - Storia dell'alpinismo

Nr Partecipanti e quote d'iscrizione

Numero partecipanti: massimo 18 - Quota iscrizione: € 320,00= da versare all'atto dell'iscrizione (comprensiva trattamento mezza pensione in Rifugio o la struttura ospitante dalla cena del 23/06 alla colazione del 24/06 - bevande ed extra esclusi - di manuale d'istruzione teorico-pratica di alpinismo, uso del materiale alpinistico della Scuola, assicurazione contro gli infortuni, dispense, distintivo della Scuola e attestato di partecipazione)

Sono esclusi i costi di trasporto, impianti e spese di vitto e pernottamento difforni da quanto sopra specificato.

Termine ultimo per le iscrizioni: 4 maggio 2012

Le lezioni teoriche si tengono presso la sede SOSAT di Trento - Via Malpaga 17.

Ritrovo/Partenza per le uscite: parcheggio Ex-Zuffo presso il casello autostradale di Trento Centro.

Materiale ed equipaggiamento obbligatorio

Casco, imbracatura bassa, scarpette d'arrampicata, 2 moschettone HMS, 2 moschettoni tipo "D" asimmetrici a ghiera, 3m di cordino in Kevlar, 2 spezzoni da 1,5 m di cordino in Kevlar, piastrina multiuso o assicuratore/discensore polivalente dotato di 2 moschettoni ovali (simmetrici) a ghiera (si consiglia piastrina Gigi, ATC Guide o Reverso), 2/3 chiodi di tipo diverso. **Martello da roccia, nuts e friends sono consigliati ma facoltativi.** Vestiario da alta montagna per l'uscita di fine corso, scarpe da trekking ed abbigliamento adeguato per le uscite pratiche. Tutti i materiali alpinistici utilizzati devono avere il marchio UIAA/CE.

NOTA BENE: durante la serata inaugurale saranno forniti consigli e chiarimenti utili per l'acquisto del materiale personale. Si consiglia di acquistare l'eventuale equipaggiamento mancante dopo aver partecipato a questa lezione.

Requisiti per l'iscrizione e l'ammissione

- buona preparazione fisico-atletica;
- minima esperienza alpinistica;
- assenza di timori e blocchi psicologici verso l'attività in parete e in ambiente alpino.

Durante la prima uscita del corso saranno valutate le capacità fisiche e attitudinali di ogni iscritto al fine dell'accettazione o meno dello stesso al corso. La decisione degli Istruttori sarà insindacabile. *La quota di iscrizione, in caso di **NON** ammissione al corso, sarà in parte restituita. Qualora ammessi, in caso di mancata partecipazione ad una o più uscite, la quota di iscrizione **NON** sarà*

restituita nemmeno in parte.

Avvertenza

I luoghi dove si svolgeranno le lezioni sono indicativi e, a giudizio insindacabile del direttore del corso, le uscite pratiche potranno essere effettuate in luoghi diversi da quanto indicato. Per motivi organizzativi ed assicurativi le date prefissate non possono essere spostate e pertanto il ritrovo alla partenza avviene con qualsiasi condizione atmosferica.