

CORSO DI ARRAMPICATA SU CASCATE DI GHIACCIO

AC 1

Il corso si propone l'insegnamento dell'arrampicata su cascate di ghiaccio con la tecnica della Piolet Traction. Trattandosi di un corso specialistico è indispensabile un'esperienza alpinistica di base, seppur non richiesta precedente esperienza nell'attività specifica.

TEORIA

Lunedì 14 gennaio sede CAI Cesena

Presentazione corso, materiali ed attrezzature, breve presentazione video

Giovedì 17 gennaio palestra indoor

Nodi, tecnica individuale di progressione, tecniche di assicurazione in parete

Martedì 22 gennaio palestra indoor

Ripasso nodi, tecnica individuale di progressione, corda doppia

Martedì 29 gennaio palestra indoor

Catena di assicurazione, tecnica di progressione della cordata

Sabato 2 febbraio in rifugio

Morfologia del ghiaccio, formazione e tipologia delle cascate

Martedì 5 febbraio sede CAI Cesena

Riduzione del rischio da valanga, utilizzo di ARTVA pala e sonda

Martedì 12 febbraio sede CAI Cesena

Meteorologia e preparazione della salita

Venerdì 15 febbraio in rifugio

Storia dell'arrampicata su cascate di ghiaccio

Martedì 20 febbraio (località da decidere)

Cena di fine corso e consegna attestati

Direttore INA Davide Donini 347 242 7329 –
davidedonini62@gmail.com

Vice Direttori SEZ Raffaele Mercuriali 320 897 3067 –
SEZ Andrea Gamberini 349 528 9631

Quota di iscrizione € 380,00

Numero max partecipanti 12

PRATICA

Sabato 2 e domenica 3 febbraio Arco alpino

(luogo da decidere in funzione delle condizioni meteo e del ghiaccio)

Arrampicata su monitiri.

Infissioni viti da ghiaccio.

Costruzione della sosta.

Corda doppia su abalakov.

Progressione della cordata.

da Giovedì 14 a domenica 17 febbraio Arco alpino

(luogo da decidere in funzione delle condizioni meteo e del ghiaccio)

Esercitazione pratica ricerca sepolto in valanga con uso di ARTVA, pala e sonda.

Attività pratica su ancoraggi, soste, abalakov.

Arrampicata su cascate di ghiaccio in cordata.



CORSO DI ALPINISMO NEVE GHIACCIO, ALTA QUOTA

AG 1

È un corso di alpinismo su neve e ghiaccio che prevede l'insegnamento delle nozioni per svolgere, in ragionevole sicurezza, progressioni su pendii di neve/ghiaccio, tratti di misto e roccette, attraversamento di ghiacciai e la realizzazione delle più semplici manovre di autosoccorso. Sono previste uscite in alta quota (anche oltre i 4000 m), per cui è richiesta un'adeguata preparazione fisica ed una certa confidenza con l'ambiente alpino. Non è richiesta precedente esperienza nell'attività specifica.

TEORIA

Mercoledì 19 giugno

Presentazione del corso, comprensione dell'attività, equipaggiamento.

Mercoledì 26 giugno

Catena di sicurezza, Progressione su ghiacciaio, Conserva media-corta.

Sabato 29 giugno

Mattina: Nodi, autosoccorso della cordata, Pomeriggio: dimostrazione sull'utilizzo dell'ARTVA.

Mercoledì 3 luglio

L'ambiente glaciale in alta quota, pericoli in montagna su neve e ghiaccio.

Mercoledì 10 luglio

Meteorologia - Lettura dei Bollettini.

Mercoledì 17 luglio

Preparazione della salita in ambiente alpino, lettura delle relazioni e valutazione delle difficoltà.

Mercoledì 24 luglio

Briefing di fine corso, consegna attestati e cena conclusiva.

Direttore IA Paolo Tiezzi 393 456 9453 –
paolotiezzi@libero.it

Vice Direttore SEZ Giacomo Fenati 333 522 2547 –
fenailgiaco@hotmail.it

Quota di iscrizione € 400,00

Numero max partecipanti 18

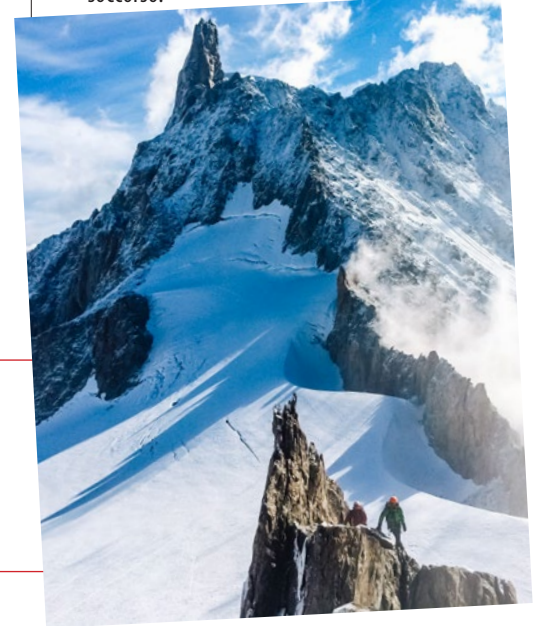
PRATICA

Venerdì 5, sabato 6 e domenica 7 luglio. Uscita in ambiente alpino nel Gruppo del Monte Rosa

Uso della piccozza e dei ramponi, formazione e progressione in conserva su ghiacciaio della cordata, salite in ambiente alpino di alta quota.

Venerdì 19, sabato 20 e domenica 21 luglio. Uscita in ambiente alpino nel Gruppo del Monte Bianco

Manovre di autosoccorso della cordata e predisposizione delle soste, salite in ambiente alpino di alta quota. Lezione teorica su richiesta di soccorso.



CORSO ALPINISMO SU ROCCIA

AR 1

È un corso di alpinismo su roccia di livello avanzato dove risultano necessarie confidenza con l'ambiente alpino e buona preparazione fisica, pur non essendo richieste esperienze precedenti nell'attività specifica.

TEORIA

Mercoledì 8 maggio sede CAI Forlì

Presentazione corso, comprensione dell'attività, illustrazione materiali

Mercoledì 15 maggio palestra indoor

Tecnica di movimento, valutazione abilità motorie degli allievi

Mercoledì 22 maggio palestra indoor

Uso dell'imbracatura, nodi utilizzati, illustrazione del procedimento della cordata

Mercoledì 29 maggio sede CAI Forlì

Ancoraggi, soste, catena di sicurezza

Mercoledì 5 giugno sede CAI Forlì

Storia dell'alpinismo

Sabato 8 giugno la sera in rifugio

Preparazione della salita in ambiente alpino, lettura delle relazioni, valutazione delle difficoltà

Sabato 15 giugno la sera in rifugio

Allerta dei soccorsi e primo intervento

Martedì 18 giugno località da definire

Briefing di fine corso, consegna attestati e cena conclusiva

Direttore INA Mauro Cappelli 335 582 8490 –
maurocapp960@gmail.com

Vice Direttore SEZ Arturo Dapporto 338 892 9117 –
arturo.dapporto@gmail.com

Quota di iscrizione € 350,00

Numero max partecipanti 18

PRATICA

Sabato 25 maggio Falesia Balza della Penna

Scalata su monitiri e assicurazione al primo di cordata.

Esercitazione con chiodi, martello, friends, nuts.

Venerdì 7, sabato 8 e domenica 9 giugno

Dolomiti Catinaccio, rifugio Roda di Vael

Salite di più tiri in ambiente alpino.

Discesa in corda doppia.

Sabato 15, domenica 16 giugno Dolomiti Pale di

San Martino Rifugio Treviso

Salite di più tiri in ambiente alpino



CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA SU ROCCIA DI PRIMO LIVELLO

AL 1

Corso di arrampicata libera su roccia di primo livello

Il corso prevede l'insegnamento delle nozioni e delle tecniche di base per praticare in modo consapevole l'arrampicata in fessure naturali attrezzate e su itinerari sportivi di più tiri di corda.

È un corso base ma data l'attività praticata, è richiesto un buono stato di forma fisica e di predisposizione atletica.

TEORIA

Lunedì 16 settembre sede CAI Forlì

Presentazione corso e ordinamento del CAI. Attrezzatura di base, materiali e nodi.

Mercoledì 18 settembre Palestra indoor

Metodo Caruso: esercizi propedeutici.

Distinzione posizione di base-progressione; fase statica e fase dinamica - Progressione fondamentale, spaccata, sfalsata, sostituzione. Triangolo.

Venerdì 20 settembre Palestra indoor

Uso e gestione dei materiali.

Comportamenti corretti e sicurezza.

Dispositivi di frenatura, la sicura dinamica.

Gestione del monitiro.

Mercoledì 25 settembre sede CAI Forlì

La catena di sicurezza, collegamento di una sosta.

Mercoledì 2 ottobre sede CAI Forlì

Storia dell'arrampicata libera.

Geologia.

Mercoledì 9 ottobre sede CAI Forlì

Allenamento e traumatologia in arrampicata

Martedì 23 ottobre Località da definire

Cena di fine corso e consegna attestati

Direttore IAL Nicola Negri 347 574 4533 –
nicola.negri@libero.it

Vice Direttore SEZ Michael Strazza 340 352 9425
michael-90@hotmail.it

Quota di iscrizione € 200,00

Numero max partecipanti 18

PRATICA

Domenica 22 settembre Falesia "Tanaccia" (RSM)

Metodo Caruso, applicazione pratica, correzione errori, esercizi propedeutici

Domenica 29 settembre Falesia Stallavena (VR)

Utilizzo dei freni, assicurazione al primo di cordata, corda doppia

Sab 5 e Dom 6 ottobre Falesia Balze di Verghereto

Soste - Prove di volo e trattenuta di una caduta. Arrampicata su monitiri

Sabato 12 e Domenica 13 ottobre Valle del Sarca,

Algone, Ledro (TN)

Progressione su monitiri, monovra di ritirata su monitiri.

Progressione della cordata su monitiri e vie di più tiri.



La mente è come un paracadute, funziona solo se si apre"
Albert Einstein

