

# Corso ARRAMPICATA SU ROCCIA AR1 2022

29 Aprile  
1 Giugno  
2022



www.scuolaisontina.org  
info@scuolaisontina.org



Il corso di arrampicata su roccia "AR1" è rivolto a chi vuole conoscere ed approfondire l'arrampicata su roccia in montagna. Oltre ai neofiti il corso è consigliato anche a coloro che hanno già una conoscenza in campo alpinistico o di arrampicata in falesia. Sono previste lezioni teoriche ed uscite in ambiente dove l'allievo potrà imparare a conoscere i materiali ed il loro impiego, la progressione della cordata in parete, la tecnica base di arrampicata. Il Corso propone un approccio per gradi a seconda della preparazione dell'allievo, è finalizzato a trasmettere la formazione necessaria per affrontare in sicurezza e autonomia itinerari di arrampicata su roccia in ambiente di montagna.

## ISCRIZIONI:

Il corso è a numero chiuso. Le iscrizioni si terranno il 21 aprile alle ore 20.30 presso la sede CAI Gorizia oppure il 26 aprile presso la sede CAI di Monfalcone alle ore 20.30.

Al momento dell'iscrizione presentare il modulo di iscrizione, disponibile su:

<http://www.scuolaisontina.org/modulistica.html> compilato in ogni sua parte, fototessera compresa e firmato.

Il pagamento della quota di partecipazione, pari a 220 €, può essere effettuato direttamente in sede CAI al momento dell'iscrizione oppure tramite bonifico previa conferma da parte della scuola.

## REQUISITI:

L'allievo dovrà essere socio CAI maggiorenne in regola con il tesseramento annuale e fisicamente allenato, aspetto assolutamente indispensabile per questo tipo di attività.

Per la partecipazione è richiesto green pass rafforzato e certificato medico per l'attività sportiva non agonistica con validità per l'intera durata del corso.

## LEZIONI TEORICHE

VARIE SEDI CON INIZIO ORE 20:30

### Monfalcone-Sede CAI - Venerdì 29 Aprile

Presentazione corso  
Pericoli in montagna

### Gorizia-Sede CAI - Mercoledì 4 Maggio

Materiali e normative

### Monfalcone-Sede CAI - Venerdì 6 Maggio

Catena di sicurezza

### Gorizia-Sede CAI - Mercoledì 11 Maggio

Storia dell'alpinismo

### Monfalcone-Sede CAI - Venerdì 13 Maggio

Primo soccorso

### Gorizia-Sede CAI - Mercoledì 18 Maggio

Topografia ed orientamento

### Monfalcone-Sede CAI - Venerdì 20 Maggio

Preparazione di una salita

### Gorizia-Sede CAI - Mercoledì 25 Maggio

Etica e tutela ambientale

### Gorizia-Sede CAI - Mercoledì 1 Giugno

Considerazioni finali

## LEZIONI PRATICHE

VARIE SEDI

*(luoghi e date potranno essere modificati in base alle condizioni meteo)*

### Santa Croce - Sabato 7 Maggio

Movimento

### Doberdò del Lago - Domenica 8 Maggio

Arrampicata e nodi base

### Doberdò del Lago - Sabato 14 Maggio

Soste in arrampicata

### Val Rosandra - Domenica 15 Maggio

Progressione in cordata

### Doberdò del Lago - Sabato 21 Maggio

Discesa in corda doppia/Risalita

### Gemona (Glemine) - Domenica 22 Maggio

Progressione in cordata

Luogo da definire

### Sabato e Domenica 28/29 Maggio

Uscita finale

## DIRETTORE DEL CORSO:

Mario Tavagnutti (INA)  
340 5634048

## VICEDIRETTORI:

Stefano Gallina (IA)  
Luca Croci (IAL)

## Sede CAI:

Gorizia:  
Via Rossini, 13  
Monfalcone:  
Via Marco Polo, 7



La partecipazione alle lezioni pratiche del corso prevede l'utilizzo di calzature adeguate e del seguente materiale individuale omologato: Caschetto da alpinismo, imbrago basso per alpinismo/arrampicata, scarpette da arrampicata.

Il partecipante già in possesso di tale materiale dovrà presentarsi alla prima lezione teorica portando il materiale in modo tale che possa esserne verificata la conformità e lo stato di conservazione prima dell'utilizzo nelle uscite pratiche.

A CHI NON FOSSE GIÀ DOTATO DEL MATERIALE RICHIESTO SI SCONSIGLIA VIVAMENTE L'ACQUISTO PRIMA DELL'INIZIO DELLE LEZIONI, SARÀ NOSTRA CURA FORNIRE LE GIUSTE INDICAZIONI PER IL CORRETTO ACQUISTO.

La sezione di Monfalcone ha per i propri soci una piccola dotazione di imbraghi e caschi disponibili fino a esaurimento scorte.

Il direttore del corso avrà la facoltà di estromettere in qualsiasi momento un allievo che assumerà atteggiamenti o comportamenti non opportuni che possano arrecare danno o pericolo.