

# Corso di **ALPINISMO BASE A1-2020**

La Scuola di Alpinismo, Sci-Alpinismo e Arrampicata Libera “**Franco Alletto**” della Sezione CAI di Roma organizza il corso di **Introduzione all’Alpinismo – Alpinismo Base (A1)** che si svolgerà da **marzo a luglio 2020**. Il corso è rivolto a soci del CAI, di età superiore ai 18 anni.

Il corso si svolgerà nei seguenti moduli distinti:

**1° Modulo – Introduzione all’Alpinismo Invernale;**

**2° Modulo – Alpinismo Su Neve, Ghiaccio e Roccia.**

## **1° Modulo – INTRODUZIONE ALL’ALPINISMO INVERNALE**

Per accedere a questo modulo si prevede che i soci interessati abbiano una consolidata esperienza della frequentazione della montagna in ambito escursionistico e con adeguato allenamento. Saranno affrontati i temi relativi alla frequentazione, in ragionevole sicurezza, della montagna innevata, toccando i temi della progressione classica con ramponi e piccozza, l’autoarresto con piccozza, le legature e le protezioni per la neve e il ghiaccio e ceni sulle soste. L’obiettivo è la trasmissione delle capacità di riconoscere i pericoli della montagna innevata e di saperli affrontare con consapevolezza e cercando di ridurli (ovviamente il rischio zero non esiste!). Il modulo si articolerà in 2 lezioni teoriche in aula e 2 uscite pratiche in ambiente. Sarà ammesso, per questo modulo, un numero massimo di iscritti pari a **n. 30 allievi**.

### **Lezioni teoriche, obbligatorie:**

- 3 (martedì) marzo 2020 ore 19.00/21.00;
- 10 (martedì) marzo 2020 ore 19.00/21.00.

### **Uscite pratiche in ambiente:**

- 7 (sabato) marzo 2020 - Cramponage (progressione ramponi e piccozza), autoarresto, legature di base, ancoraggi;
- 14 (sabato) marzo 2020 – Progressione su neve e Artva.

---

**Nota 1** - Per accedere al modulo successivo (2° Modulo) si prevede che i soci interessati abbiano già frequentato un corso di Arrampicata Base AL1, o che abbiano capacità equivalenti, e che dimostrino, attraverso una prova pratica, di saper arrampicare da secondi di cordata su una difficoltà di 5a, di saper fare sicura al primo di cordata con un secchiello oltre a saper compiere in maniera autonoma la manovra della corda doppia. Inoltre, è richiesta una consolidata esperienza della frequentazione della montagna in ambito escursionistico con adeguato allenamento. Per accedere al modulo 2° Modulo non occorre aver frequentato il 1° modulo.

## **2° Modulo – ALPINISMO SU NEVE, GHIACCIO E ROCCIA**

Il corso è rivolto a soci del CAI, di età superiore ai 18 anni, che abbiano già frequentato un corso di Arrampicata Base AL1, o che abbiano capacità equivalenti, e che dimostrino, attraverso una prova pratica, di saper arrampicare da secondi di cordata su una difficoltà di 5a, di saper fare sicura al primo di cordata con un secchiello oltre a saper compiere in maniera autonoma la manovra della corda doppia. Inoltre, è richiesta una consolidata esperienza della frequentazione della montagna in ambito escursionistico con adeguato allenamento. Per accedere a questo modulo **non** è necessario aver frequentato il 1° Modulo.

Per essere ammessi al corso bisognerà dimostrare il possesso delle capacità richieste attraverso una uscita pratica di verifica, preliminare al corso. Il corso verrà organizzato se dopo l'uscita di verifica ci saranno almeno **8** allievi valutati idonei, fino a un numero massimo di **12** allievi. Nel caso un numero maggiore di allievi superi la prova di selezione, gli idonei verranno accettati al corso secondo la graduatoria risultante dalla prova di verifica.

Le **uscite pratiche** si svolgeranno con il seguente calendario:

- **16 maggio:** uscita di verifica delle capacità richieste per il corso, attraverso una gita escursionistica di 1600 metri di dislivello con uno zaino di 10 kg (tempo massimo 6 ore) e prova delle capacità d'arrampicata (i siti delle prove saranno comunicati successivamente);
- **23-24 maggio:** 2 uscite su neve e misto nel centro Italia con pernottamento in rifugio;
- **13-14 giugno:** 2 uscite su roccia nel centro Italia;
- **11-17 luglio:** 6 uscite in ambiente di alta montagna sulle Alpi. Per le uscite in alta montagna sarà opportuno considerare il tempo per il trasferimento.

Le uscite verranno effettuate utilizzando vetture private. In caso di condizioni nivo-meteorologiche sfavorevoli le uscite potranno essere posticipate a date da definirsi.

Le **lezioni teoriche** si svolgeranno presso la sede della Sezione del CAI di Roma dalle ore 19.30 alle ore 21.00 o durante le serate delle uscite pratiche quando è previsto il pernottamento.

### ***Lezioni in sede:***

19 maggio	Presentazione del corso - pericoli e rischi in montagna (Obbligatoria)
26 maggio	Neve e valanghe (Obbligatoria)
09 giugno	ARTVA e Autosoccorso (Obbligatoria)
16 giugno	La catena di assicurazione (Obbligatoria)
23 giugno	Materiali tecnici - normative (Obbligatoria);
30 giugno	Cartografia e orientamento;
07 luglio	Meteorologia

### ***Lezioni nella fase residenziale in alta montagna:***

13 luglio	Geologia e uso di una guida;
15 luglio	Preparazione fisica e alimentazione;
17 luglio	Storia dell'alpinismo;

La mancata partecipazione alle lezioni teoriche “obbligatorie” comporterà **l'esclusione dal corso**. Solo in casi eccezionali, valutati ad insindacabile giudizio del Direttore del Corso e del Direttore della Scuola, e secondo le modalità da lui stabilite, sarà data la possibilità agli allievi di recuperare una lezione obbligatoria.

Le date e gli argomenti delle lezioni, potranno subire variazioni in base a insindacabile giudizio della direzione del corso.

## ISCRIZIONE

### 1° Modulo

Le domande di iscrizione al **1° Modulo** si prenderanno, in sede, il **27 febbraio 2020 dalle ore 18.30 alle ore 19.30**. Le domande saranno accolte in ordine di presentazione. Alla domanda va allegata copia della tessera del CAI con il bollino del 2020 (**in sede non si effettuano fotocopie**), copia di un documento d'identità, un certificato medico **in originale** per l'attività sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso e una fotografia formato tessera.

La quota di partecipazione al corso è fissata in **130 €**. Tale quota comprende l'utilizzo del materiale tecnico collettivo, la fornitura di una serie di dispense elettroniche sulle lezioni teoriche effettuate;

La quota non comprende i costi per gli spostamenti, il vitto e l'alloggio effettuati durante le uscite pratiche. Non comprende altresì la fornitura dell'attrezzatura tecnica individuale così come indicata di seguito.

### 2° Modulo

Le domande di iscrizione al corso si prenderanno, in sede, **per il 2° Modulo**, il giorno **5 maggio dalle ore 18.00 alle ore 19.30**. Le domande saranno accolte in ordine di presentazione. Alla domanda va allegata copia della tessera del CAI con il bollino del 2020 (**in sede non si effettuano fotocopie**), copia di un documento d'identità, un certificato medico **in originale** per l'attività sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso e una fotografia formato tessera.

Per partecipare alla prova di verifica è richiesta una quota di **40€**, quale contributo alla Scuola non rimborsabile. In caso di ammissione al corso la quota di 40€ verrà sottratta dalla quota di iscrizione al corso, che verrà versata successivamente alla prova di verifica e prima della prima lezione teorica tramite bonifico bancario, le cui coordinate verranno comunicate agli idonei.

La quota di partecipazione al corso è fissata in **550 €**. Tale quota comprende l'utilizzo del materiale tecnico collettivo, la fornitura di una serie di dispense elettroniche sulle lezioni teoriche effettuate, il manuale “Alpinismo su Ghiaccio e Misto” del CAI.

La quota non comprende i costi per gli spostamenti, il vitto e l'alloggio effettuati durante le uscite pratiche. Non comprende altresì la fornitura dell'attrezzatura tecnica individuale così come indicata di seguito.

## PREISCRIZIONE

Può essere inviata, **per entrambi i moduli**, una **preiscrizione** via mail al Direttore del corso alla e-mail: **scuolafrancoalletto@gmail.com**, allegando, in formato pdf, il modulo d'iscrizione e tutti i documenti richiesti. La preiscrizione serve a stabilire una graduatoria in ordine di data di presentazione per determinare il numero massimo di allievi ammessi al corso. Viene tenuta in considerazione solo se completa di tutti gli elementi richiesti. La preiscrizione va confermata il giorno delle iscrizioni con la consegna dei documenti originali.

## ATTREZZATURA TECNICA INDIVIDUALE

### 1° Modulo

Gli allievi iscritti al corso dovranno essere dotati della seguente attrezzatura personale:

- Scarponi da alpinismo, ramponi, piccozza classica;
- Imbracatura bassa e casco per alpinismo;
- N. 2 moschettoni a pera (HMS) con ghiera;
- N.1 spezzone da un metro e mezzo di kevlar da 5,5 mm;
- ARTVA, pala e sonda.

### 2° Modulo

Gli allievi ammessi al corso dovranno essere dotati della seguente attrezzatura personale:

- Scarponi da alpinismo, ramponi da ghiaccio, piccozza classica, due viti da ghiaccio;
- Imbracatura bassa, casco, scarpette d'arrampicata;
- Discensore (tuber), piastrina Gi-Gi, n. 5 moschettoni a pera con ghiera; n.2 moschettoni a "D" da sosta con ghiera;
- Tre metri di corda dinamica (singola) da 9 mm, tre spezzoni da un metro e mezzo di kevlar da 5,5 mm, quattro metri di cordino da 6 mm, due fettucce chiuse da 1,5 m;
- ARTVA, pala e sonda;
- Bastoncini telescopici (facoltativi).

La Scuola può mettere a disposizione i seguenti materiali:

- l'ARTVA, la pala e la sonda con un contributo per la manutenzione dei materiali di 50€ e una cauzione di 250€;
- Piccozza e ramponi con un contributo per la manutenzione dei materiali di 50€ e una cauzione di 100€.
- Le attrezzature vanno richieste al momento dell'iscrizione al corso utilizzando il modulo allegato.

Le cauzioni, versate solamente tramite bonifico, saranno restituite con la riconsegna dell'attrezzatura. L'abbigliamento tecnico personale dovrà essere adeguato all'alta montagna.

Durante lo svolgimento del corso gli allievi dovranno comportarsi diligentemente ed eseguire le direttive date loro dagli Istruttori del corso. La frequentazione della montagna è di per sé una magnifica attività ma può diventare potenzialmente pericolosa se la si affronta con imperizia e imprudenza. La mancanza di disciplina ed un comportamento anche solo potenzialmente pericoloso è causa di esclusione dal corso.

In ogni caso di abbandono o di espulsione dal corso, o di non partecipazione alle uscite effettuate, non è previsto il rimborso, anche parziale, della quota versata.

Si ricorda agli allievi che la frequentazione della montagna, della falesia e delle strutture indoor di arrampicata sono attività che presentano dei rischi; le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con un ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

L'iscrizione al CAI:

- Attiva automaticamente le coperture assicurative relative agli infortuni del socio;



- Assicura il socio nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura);
- È valida esclusivamente in attività organizzata dal CAI.
- Ogni maggior informazione sulla polizza si può trovare sul sito [www.cai.it](http://www.cai.it) nella pagina Assicurazioni.

Per ogni informazione si può scrivere a [scuolafrancoalletto@gmail.com](mailto:scuolafrancoalletto@gmail.com) o visitare il sito internet [www.scuolafrancoalletto.org](http://www.scuolafrancoalletto.org).

Il Direttore del Corso è l'**INA Pino Calandrella**

Il Vice Direttore del Corso è l'**ISA Daniele Camponeschi**.



CAI - SEZIONE DI ROMA

Via Galvani, 10 - 00153 Roma

## Domanda d'iscrizione al CORSO DI ALPINISMO BASE A1 2020

Il sottoscritto/a.....  
nato/a a.....provincia di .....in data ...../...../.....  
residente in Via.....numero.....Città.....Cap.....  
Tel/cell... ..... e -mail.....  
socio del Club Alpino Italiano Sezione di .....tessera n. ....

### CHIEDE

di essere ammesso al Corso di Alpinismo base (A1) organizzato nell'anno 2020 dalla Scuola "Franco Alletto" per i seguenti moduli (barrare quello interessato):

- 1° Modulo –INTRODUZIONE ALL'ALPINISMO INVERNALE;  
 2° Modulo – ALPINISMO SU NEVE, GHIACCIO E ROCCIA, E STANZIALE ARCO ALPINO;

A tal fine si impegna a versare, quando richiesto, tramite bonifico bancario, **la somma di 130 euro per il 1° modulo, e la somma di 550,00 euro per il 2° Modulo**, quale quota di iscrizione. Tali quote includono la copertura assicurativa, l'uso del materiale collettivo e i manuali didattici; permette la frequenza del corso che si articolerà in uscite pratiche e lezioni teoriche.

Il sottoscritto è consapevole che la frequentazione della montagna, della falesia e delle strutture indoor di arrampicata sono attività che presentano dei rischi e che le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con un ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso il sottoscritto è consapevole che nello svolgimento dell'attività alpinistica/scialpinistica/arrampicatoria un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile. Il sottoscritto è consapevole che con l'iscrizione al CAI si attivano automaticamente le coperture assicurative relative agli infortuni del socio nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura) e che ogni informazione sulle coperture assicurative sono presenti nel sito [www.cai.it](http://www.cai.it) al link "assicurazioni".

Allego alla domanda:

- Certificato medico per pratica sportiva non agonistica;
- Fotografia formato tessera;
- Fotocopia di un documento.
- Fotocopia tessera del CAI con bollino 2020.

Firma

Lì, .....

.....

Il sottoscritto autorizza, ai sensi del Testo Unico della Privacy, la Scuola "Franco Alletto" a far circolare tra gli allievi del corso e tra gli istruttori della Scuola i seguenti dati e il futuro materiale fotografico o video ripreso durante lo svolgimento del corso:

E- mail:.....

Tel. Cell.....Tel. Ab.....tel .Uff.....

Firma

.....



## RICHIESTA UTILIZZO ATTREZZATURA DELLA SCUOLA

Il sottoscritto/a.....  
nato/a a.....provincia di .....in data ...../...../.....  
residente in Via.....numero.....Città.....Cap.....  
Tel/cell... ..... e -mail.....  
socio del Club Alpino Italiano Sezione di .....tessera n..... ,

per la partecipazione al **Corso A1 2020**

### CHIEDE

**di poter utilizzare, a fronte del previsto contributo per la manutenzione, la seguente attrezzatura della Scuola:**

- ARTVA, pala e sonda;
- Piccozza e ramponi.

Si impegna a versare tramite bonifico bancario sia la quota relativa al contributo di manutenzione, sia quella della cauzione. La cauzione sarà restituita al momento della riconsegna dell'attrezzatura.

La riconsegna dell'attrezzatura dovrà avvenire nelle date comunicate dalla direzione del corso.

Se l'attrezzatura non venisse riconsegnata entro il termine stabilito il sottoscritto prende atto che la Scuola provvederà ad introitare la cauzione versata a fronte dell'attrezzatura non riconsegnata.

Data .....

Firma

.....