



SCUOLA DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO

ANGELA MONTANARI

CORSO ROCCIA (AR1) 2023



Il **Corso di Arrampicata su Roccia** ha lo scopo di diffondere e promuovere l'arrampicata classica "in sicurezza" in tutti i suoi aspetti e su diversi terreni, dal calcare al granito. Il Corso, **organizzato presso la sezione di Ferrara**, prevede quindi sia l'insegnamento delle tecniche del movimento in arrampicata che le nozioni sulla progressione in cordata e relative manovre.

Il **periodo di svolgimento del corso è MAGGIO-GIUGNO 2023**, sono previste lezioni teoriche, teorico-pratiche in palestra ed uscite pratiche svolte in ambiente di media montagna ed alpino.

Requisiti per l'iscrizione: l'iscrizione al corso è aperta ai Soci maggiorenni. Dal punto di vista tecnico non sono previsti particolari prerequisiti, è sufficiente una preparazione fisica di base e soprattutto...voglia di arrampicare!

Quando iscriversi: da **martedì 18 aprile**, presso la sede CAI di Ferrara fino ad esaurimento dei posti disponibili, dietro il versamento di € 50,00 di caparra e consegna del modulo di iscrizione. La quota d'iscrizione è fissata in **€ 180,00**, ed è comprensiva di assistenza tecnica degli istruttori, dispense didattiche ed utilizzo del materiale comune di cordata. Dalla quota sono escluse tutte le altre spese non indicate (trasporti ed eventuale soggiorno in rifugio). Il corso verrà attivato al raggiungimento di un minimo di 5 iscritti. In caso di richieste eccedenti i posti disponibili, le domande di iscrizione saranno accettate previa valutazione da parte della direzione del corso. Per informazioni contattare Paolo SFARRA (3496379165). Le lezioni teoriche si terranno presso la **sede C.A.I. di Ferrara** (viale Cavour 116), quelle teorico-pratiche presso la **palestra di arrampicata "Ferrara Climb"** (viale Krasnodar 112-114). Le date e le località delle uscite pratiche, indicate nel programma, potranno variare ad insindacabile giudizio del direttore del corso, qualora un andamento meteo sfavorevole o cause di forza maggiore lo richiedessero.



Equipaggiamento tecnico individuale: verrà dettagliato nel corso del primo incontro, si consiglia di attendere per eventuali acquisti.

CALENDARIO - PROGRAMMA LEZIONI

04/05/2023	T	Apertura corso, materiali ed equipaggiamento (ore 21,00 sede CAI)
11/05/2023	T	Nodi – (ore 21,00 sede CAI)
13/05/2023	T/P	Nodi e Tecniche d'assicurazione (1 ^a parte) (ore 15 palestra "FERRARA CLIMB")
14/05/2023	P	Colli Euganei – Monte Pirio - Prove di trattenuta dinamica e corda doppia
20/05/2023	T/P	Progressione della cordata - (ore 15,00 palestra arrampicata "FERRARA CLIMB")
21/05/2023	P	Val D'Adige - Progressione della cordata su roccia e corda doppia
25/05/2023	T	Preparazione di una salita e scala delle difficoltà alp. (ore 21,00 sede CAI)
27/05/2023	T/P	Tecniche d'assicurazione (2 ^a parte) - (ore 15 palestra "FERRARA CLIMB")
28/05/2023	P	Valle del Sarca - Esercitazioni pratiche su roccia
08/06/2023	T	Meteorologia ed orientamento/Allenamento ed Alimentazione - (ore 21,00 sede CAI)
11/06/2023	P	Piccole Dolomiti - Esercitazioni pratiche su roccia
15/06/2023	T	Primo Soccorso e Autosoccorso della cordata - (ore 21,00 sede CAI)
17-18/06/2023 (ris. 24-25/06)	P	Dolomiti/passio Falzarego - Esercitazioni pratiche su roccia

T=Lezione Teorica; P=Lezione Pratica; ris.=uscita opzionale di riserva