

# GRUPPO RAGNI DELLA GRIGNETTA

## SCUOLA DI ALPINISMO

### 63° CORSO ROCCIA AR 1 2015

#### Lezioni Pratiche

|          |           |                   |   |
|----------|-----------|-------------------|---|
| Sabato   | 25 aprile | <b>Civate</b>     | Ritrovo: ore 8.00 c/o parcheggio Galli Ezio,<br>Via Fiandra 15, Lecco |
| Domenica | 26 aprile | <b>Barzio</b>     | Ritrovo: ore 8.00 c/o parcheggio Galli Ezio,<br>Via Fiandra 15, Lecco |
| Sabato   | 9 maggio  | <b>Grignetta</b>  | Ritrovo: ore 7.00 c/o parcheggio Galli Ezio,<br>Via Fiandra 15, Lecco |
| Sabato   | 16 maggio | <b>Grignetta</b>  | Ritrovo: ore 7.00 c/o parcheggio Galli Ezio,<br>Via Fiandra 15, Lecco |
| Domenica | 24 maggio | <b>Val Masino</b> | Ritrovo: ore 7.00 c/o parcheggio Galli Ezio,<br>Via Fiandra 15 Lecco  |
| Sabato   | 30 maggio | <b>Val Maira</b>  | Uscita di 3 gg con esame finale.                                      |
| Domenica | 31 maggio |                   | Orario e luogo di ritrovo verranno comunicati                         |
| Lunedì   | 1 giugno  |                   | successivamente.  |

Eventuali variazioni di destinazione e/o orari verranno comunicati durante le lezioni teoriche precedenti le uscite.

#### Lezioni Teoriche

|           |           |   |                         |
|-----------|-----------|---|-------------------------|
| Giovedì   | 16 aprile | <b>Apertura - Lezione Materiali e catena di sicurezza</b> | Ore 20.30 c/o CAI Lecco |
| Mercoledì | 22 aprile | <b>Topografia e Orientamento</b>                          | Ore 20.30 c/o CAI Lecco |
| Giovedì   | 7 maggio  | <b>Pronto Soccorso</b>                                    | Ore 20.30 c/o CAI Lecco |
| Giovedì   | 14 maggio | <b>Storia dell'alpinismo</b>                              | Ore 20.30 c/o CAI Lecco |
| Giovedì   | 21 maggio | <b>Allenamento</b>  | Ore 20.30 c/o CAI Lecco |
| Giovedì   | 28 maggio | <b>Flora e Fauna</b>                                      | Ore 20.30 c/o CAI Lecco |
| Venerdì   | ?? giugno | <b>Consegna diplomi - chiusura</b>                        | Da definire             |

## ORGANICO DELLA SCUOLA

|                  |   |      |
|------------------|---|------|
| DIRETTORE SCUOLA | Silvano Arrigoni                              | INA  |
| DIRETTORE CORSO  | Dante Barlascini                              | I.A. |
| ISTRUTTORI       | Componenti del Gruppo "Ragni della Grignetta" |      |

## ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI

Per preiscrizioni/informazioni contattare [scuola@ragnilecco.com](mailto:scuola@ragnilecco.com)

**Sono inoltre necessari i seguenti documenti da consegnare su indicazione della scuola:**

- Modulo d'iscrizione compilato
- Certificato medico di sana e robusta costituzione
- Tessera del C.A.I. con bollino valido per l'anno 2015
- 1 fototessera recente
- caparra/acconto di **100 €**

Il saldo della quota, fissata in **230 €**, va consegnata **giovedì 16 aprile**

La quota comprende:

- Utilizzo del materiale tecnico comune ( corde, rinvii, nut, chiodi,... )
- Materiale didattico
- Utilizzo dell'aula didattica del CAI Lecco

La quota di partecipazione non comprende tutto ciò che non è espressamente specificato ( trasporti, vitto, alloggio sono a carico dei partecipanti ).

La scuola, raggiunte le 20 iscrizioni, respingerà le domande in eccesso.

# REGOLAMENTO

Sono ammesse al Corso di Alpinismo tutte le persone che abbiano i requisiti fisici come da conferma di certificato medico.

**E' richiesta un minimo di esperienza legata all'ambiente montano ed abitudine ad operare in esposizione.**

L'età minima per poter frequentare il Corso è fissata ai 16 anni compiuti. Per coloro che non abbiano ancora compiuto 18 anni è necessaria l'autorizzazione dei genitori, o di chi ne esercita la patria potestà, da allegare alla domanda di ammissione.

Deve essere inoltre ricordato:

- Gli allievi si devono presentare con la massima puntualità alle lezioni pratiche e teoriche.
- Gli allievi sono tenuti ad osservare un contegno di stretta dipendenza disciplinare nei confronti degli istruttori, attenendosi alle disposizioni da loro impartite, pena l'allontanamento dal corso.
- Gli allievi sono tenuti a presentarsi ad ogni lezione pratica provvisti dell'equipaggiamento individuale richiesto. Chi, per cause straordinarie, non ne fosse provvisto, è tenuto a segnalarlo al proprio istruttore prima dell'inizio della lezione.
- La direzione del corso ha la facoltà di apportare al programma tutte le modifiche che le circostanze rendessero necessarie.
- Al termine del corso, agli allievi ritenuti idonei, verrà rilasciato un diploma di frequenza e il distintivo della Scuola.
- Agli allievi che non abbiano frequentato almeno 10 delle 14 lezioni teorico-pratiche non verrà rilasciato il diploma.

La Direzione

# EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Materiale individuale di massima.

- N° 2 moschettoni a ghiera o vite HMS
- N° 2 moschettoni a ghiera ovali
- N° 2 cordini  $\varnothing$  8 mm x 1,75 m di lunghezza
- N° 1 casco
- N° 1 fettuccia tubolare cucita doppia
- N° 1 paio scarpette arrampicata
- N° 1 cordino kevlar o dynema 1,75 m.
- N° 1 imbracatura bassa
- N° 1 discensore (piastrina o secchiello)

**Per l'acquisto del materiale attendere Giovedì 16 aprile** , serata di apertura, in cui verranno date indicazioni più specifiche.

Dato che le uscite si svolgeranno in montagna occorrerà inoltre avere:

- Scarponcini per l'avvicinamento o scarpe robuste.
- Zaino di capacità non inferiore a 30 lt.
- Giacca impermeabile
- Maglione in pile
- Maglietta intima di ricambio
- Borraccia e viveri.

# PROGRAMMA DIDATTICO

## SABATO 25 APRILE Civate

- ◆ Verifica equipaggiamento allievi
- ◆ Nodi principali
- ◆ Nodi ausiliari
- ◆ Collegamento di una sosta ( attacchi mobili e fissi a due e tre punti )
- ◆ Utilizzo di chiodi, martello, nuts e friends
- ◆ Impostazione dell'arrampicata
- ◆ Procedimento in cordata

## DOMENICA 26 APRILE Barzio, piazzale della funivia di Bobbio

- ◆ Verifica e ripetizione degli argomenti della lezione precedente
- ◆ Tecnica di arrampicata
- ◆ Allestimento e discesa in corda doppia

## SABATO 9 MAGGIO Grignetta

- ◆ Verifica e ripetizione degli argomenti della lezione precedente
- ◆ Tecnica di arrampicata

## SABATO 16 MAGGIO Grignetta

- ◆ Verifica e ripetizione degli argomenti della lezione precedente
- ◆ Tecnica di arrampicata

## DOMENICA 24 MAGGIO Val Masino

- ◆ Tecnica di arrampicata su granito.

## SABATO 30 MAGGIO, DOMENICA 31 MAGGIO, LUNEDI' 1 GIUGNO VAL MAIRA, CUNEO

- ◆ uscita di 3 gg con pernottamento sul posto
- ◆ esame finale.