

SCUOLA DI ALPINISMO

“RAGNI DELLA GRIGNETTA” CAI SEZ. LECCO

68° CORSO ROCCIA AR 1 2020

Lezioni Pratiche

Sabato	9 maggio	Introbio	Ritrovo: ore 8.00 c/o parcheggio Galli Ezio, Via Fiandra 15, Lecco
Domenica	10 maggio	Barzio	Ritrovo: ore 8.00 c/o parcheggio Galli Ezio, Via Fiandra 15, Lecco
Sabato	16 maggio	Grignetta	Ritrovo: ore 7.00 c/o parcheggio Galli Ezio, Via Fiandra 15, Lecco
Sabato	23 maggio	Val Masino	Ritrovo: ore 7.00 c/o parcheggio Galli Ezio, Via Fiandra 15, Lecco
Sabato	30 maggio	Prealpi	Uscita di 2 gg.
Domenica	31 maggio	feltrine	Orario,logistica e luogo di ritrovo verranno comunicati successivamente
Sabato	6 giugno	Grignetta	Ritrovo: ore 7.00 c/o parcheggio Galli Ezio, Via Fiandra 15, Lecco

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

Lezioni Teoriche

Giovedì	23 aprile	Apertura - Lezione Materiali e catena di sicurezza	Ore 20.00 c/o CAI Lecco
Giovedì	7 maggio	Topografia e Orientamento	Ore 20.30 c/o CAI Lecco
Giovedì	14 maggio	Allenamento	Ore 20.30 c/o CAI Lecco
Giovedì	21 maggio	Storia dell'alpinismo	Ore 20.30 c/o CAI Lecco
Giovedì	28 maggio	Alimentazione	Ore 20.30 c/o CAI Lecco
Giovedì	4 giugno	Autosoccorso (eventuale)	Ore 20.00 c/o Palestra

Venerdì 2 giugno Consegna diplomi - chiusura Da definire

ORGANICO DELLA SCUOLA

DIRETTORE SCUOLA	Silvano Arrigoni	INA - SCA
DIRETTORE CORSO	Dante Barlascini	I.A.
VICE DIRETTORE CORSO	Giuseppe Floccari	I.Sez.
ISTRUTTORI	Componenti del Gruppo "Ragni della Grignetta"	

ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI

Per informazioni contattare scuola@ragnilecco.com

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

- Modulo d'iscrizione compilato
- Certificato medico per attività non agonistica
- Tessera del C.A.I. con bollino valido per l'anno 2020
- 1 fototessera recente
- caparra/acconto di 100 € (costo totale del corso, 250 €)

Il saldo della quota di **150 €**, va consegnato **giovedì 23 aprile**

La quota comprende:

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

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

REGOLAMENTO

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

L'età minima di partecipazione è 16 anni.

La scuola, raggiunte le 16 iscrizioni, respingerà le domande in eccesso.

La selezione dei candidati è a giudizio insindacabile del direttore.

–
Deve essere inoltre ricordato che:

- Gli allievi si devono presentare con la massima puntualità alle lezioni pratiche e teoriche, comunicando tempestivamente eventuali ritardi.
- 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 13 lezioni teorico-pratiche non verrà rilasciato il diploma.

La Direzione

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Materiale individuale di massima.

- N° 2 moschettoni con ghiera a vite HMS
- N° 2 moschettoni con ghiera a vite. (vanno bene anche altri 2 HMS)
- N° 2 cordini \varnothing 8 mm x 2 m di lunghezza
- N° 1 casco
- N° 1 paio scarpette arrampicata
- N° 1 cordino kevlar da 2 m.
- N° 1 imbracatura bassa

Per l'acquisto del materiale attendere giovedì 23 aprile , serata di apertura, in cui verranno date indicazioni più specifiche e dettagliate.

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 9 MAGGIO Introbio, Casa delle guide

- ◆ Impostazione dell'arrampicata, metodo Caruso.
- ◆ 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
- ◆ Procedimento in cordata
- ◆ Calata in corda doppia

DOMENICA 10 MAGGIO Barzio, Angelone

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

SABATO 16 MAGGIO Grignetta

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

SABATO 23 MAGGIO Val Masino

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

SABATO 30 DOMENICA 31 MAGGIO Feltre

- ◆ Uscita di 2 gg. con pernottamento sul posto

SABATO 6 GIUGNO Grignetta

- ◆ Tecnica di arrampicata

La sede del CAI Lecco è in via Papa Giovanni XXIII, 11 LECCO.