



La sezione di Reggio Emilia del Club Alpino Italiano
in collaborazione con
Scuola di Alpinismo, Sci Alpinismo e Arrampicata Libera
BISMANTOVA



Scuola delle sezioni CAI
di Reggio Emilia, Sassuolo e Castelnovo ne' Monti

Percorso di Introduzione all'Arrampicata su Roccia 2023



PERCORSO DI INTRODUZIONE ALL'ARRAMPICATA SU ROCCIA

La Sezione CAI di Reggio Emilia in collaborazione con la Scuola di Alpinismo, Sci-Alpinismo e Arrampicata Libera "Bismantova" organizza nell'autunno 2023 un Percorso di Introduzione all'Arrampicata su Roccia nel periodo settembre-ottobre.

Negli ultimi anni la definizione di arrampicata è notevolmente cambiata. Si tratta di una attività che può avere ormai differenti declinazioni a seconda delle modalità e degli ambiti in cui la si può praticare. Può andare infatti dal boulder, all'arrampicata sportiva, alla scalata in ambiente di itinerari alpinistici. Pertanto lo scopo è quello di fornire un bagaglio tecnico di base, indispensabile a chi voglia avvicinarsi alla pratica dell'arrampicata, che gli consenta di intraprendere questa attività con la consapevolezza e la preparazione necessaria, e con l'obiettivo di sviluppare gradualmente un buon livello di autonomia. La partecipazione al Percorso costituisce inoltre una base propedeutica per poter partecipare ad altri corsi organizzati dalla scuola Bismantova.

Trattandosi di un Percorso Base, non è richiesta alcuna esperienza di arrampicata su roccia sia in ambiente naturale che in palestra artificiale.

Il Percorso Base si articolerà su **tre gite in ambiente nei fine settimana** e su **incontri teorici serali**.

Verranno illustrate, dal punto di vista teorico e pratico, le tecniche specifiche di base per la progressione individuale e di cordata su roccia, la predisposizione dei punti d'assicurazione.

Oltre agli argomenti specificamente tecnici, saranno approfonditi in modo particolare le nozioni di sicurezza e prevenzione, per potersi muovere con la giusta consapevolezza dei pericoli che sono insiti nell'ambiente di montagna.

Le lezioni serali si svolgeranno nella stessa sede CAI di Reggio Emilia. Date e orari sono riportati nel calendario di seguito.

Le lezioni pratiche in ambiente si terranno come da programma, salvo esplicito avviso contrario della direzione del Corso. I trasferimenti da Reggio Emilia alle località previste avranno luogo con mezzi propri.

Il costo del Percorso è di **80,00 €** (escluso l'eventuale costo del tesseramento CAI).

Modalità di iscrizione

- La domanda di iscrizione potrà essere inviata solo on line compilando l'apposito modulo in tutti i campi previsti sul sito della Scuola di Alpinismo Bismantova www.scuolabismantova.it entro il 20 settembre 2023.
- Potranno iscriversi i **soci CAI in regola con il tesseramento 2023** (saranno ammessi in via preferenziale i soci delle sezioni CAI di Reggio Emilia, Sassuolo e Castelnuovo nei Monti); chi non è già socio dovrà provvedere all'iscrizione in caso di accettazione della sua domanda.
- Il numero massimo di allievi per il percorso di introduzione è di **12** allievi.
- Verrà comunicato entro il 23 settembre se la domanda di partecipazione è stata accettata. In caso di ammissione al percorso, si dovrà presentare entro la prima uscita pratica un **certificato per attività non agonistica**, con validità per l'intera durata del percorso. Sono eventualmente validi anche certificati di visite mediche sportive relative ad altri sport agonistici.
- L'**età minima** di partecipazione è di **18 anni compiuti** al momento dell'inizio del percorso
- La **quota di iscrizione** al Percorso di avviamento, da versare interamente dopo l'accettazione durante la prima lezione teorica, è fissata **€ 80,00**. L'importo dovrà essere versato tramite bonifico bancario intestato a CAI Sezione RE – Scuola Bismantova IBAN IT43F0200812834000105053234 e trasmessa copia al direttore del Percorso. La quota comprende l'assicurazione infortuni e responsabilità civile verso terzi durante tutte le uscite, l'uso del materiale comune. Non comprende il materiale personale, le spese di trasferimento, le spese di vitto e alloggio durante le uscite pratiche e tutto quanto non espressamente citato nel presente documento.
- È richiesta **un'attrezzatura personale** minima obbligatoria, il cui elenco è riportato in seguito. Per l'eventuale acquisto di detto materiale, si consiglia di attendere i suggerimenti che verranno impartiti nel corso della prima lezione teorica.

Il Percorso è diretto e coadiuvato dagli istruttori titolati della Scuola di Alpinismo, Sci-Alpinismo e Arrampicata Libera "Bismantova".

Per ulteriori informazioni e chiarimenti:

Web: www.caireggioemilia.it
www.scuolabismantova.it
www.caisassuolo.it
www.caicastelnuovomonti.it

e-mail: info@scuolabismantova.it
arrampicata@caireggioemilia.it

PROGRAMMA

06 settembre		Apertura iscrizioni
20 settembre		Chiusura iscrizioni
26 settembre	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Presentazione corso. Materiali ed equipaggiamento</i>
28 settembre	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Pericoli in montagna / Nodi</i>
30 settembre	ore 08:30	Uscita pratica – Pietra di Bismantova (RE)
3 ottobre	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Progressione della cordata / Catena di assicurazione/ Tipi di sosta e metodi di assicurazione</i>
5 ottobre	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Scelta e preparazione di una salita su roccia. Scala delle difficoltà.</i>
07 ottobre		Uscita pratica – Stallavena (VR) Arrampicata sportiva
08 ottobre		Uscita pratica – Tessari (VR) Vie alpinistiche
12 ottobre	ore 20:30	Lezione teorica – Sede CAI RE <i>Elementi di meteorologia. Storia dell'alpinismo.</i>

La direzione si riserva la facoltà di apportare modifiche al programma, che verranno comunicate per tempo agli allievi.

ELENCO DEL MATERIALE NECESSARIO

- Imbrago basso.
- Casco per alpinismo.
- 1 spezzone di corda dinamica (mezza corda o corda gemellare), lunghezza 3m circa
- 2 cordini in nylon Ø7mm o kevlar Ø5,5mm, lunghezza 1,5m circa.
- 3 moschettoni a ghiera HMS, a base larga (di cui 1 da abbinare a secchiello e 2 a piastrina gigi)
- 2 moschettoni a ghiera piccoli.
- 1 secchiello (tuber).
- 1 piastrina gigi.
- Scarpette per arrampicata.

Il materiale deve essere certificato e omologato.

L'imbrago e il casco potranno essere noleggiati presso la sezione CAI.

Questo è il materiale tecnico minimo richiesto per partecipare al Percorso; non è richiesto abbigliamento specifico per la montagna. Per l'eventuale acquisto, sia del materiale obbligatorio che di quello facoltativo (rinvii, ulteriori cordini e fettucce, moschettoni ecc.), si consiglia vivamente di attendere le indicazioni degli istruttori che verranno impartite durante l'apposita lezione.