



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

GIORNATA DI AVVICINAMENTO ALL'ARRAMPICATA LIBERA E ALPINISMO SU ROCCIA

9 maggio 2021 falesia con vie facili in Piemonte, 10 allievi

Istruttori: RIVARA, AMICH, LEO, MACCIÒ e BRUNOLDI

Dati Corso A.L.1. anno 2021

Tipo corso: AL1

Tipo di Assicurazione: A+B, integrazione di 3,60€.

Istruttori:

INAL Gian Paolo Rivara

Aspirante IAL Enrico Brunoldi

IA Mattia Amich

IA Andrea Esposto

Istruttore Sezionale Merlo Pietro

Istruttore Sezionale Leo Alessandro

Istruttore Sezionale Macciò Alessandro

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “ALPHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A - 15067
Novi Ligure Tel. 0143-2510



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

CORSO A.L.1 anno 2021

LEZIONI TEORICHE :

1. 12-05-2021 apertura e presentazione corso. Relatori : RIVARA. Storia dell'arrampicata e siti naturali ed artificiali - sede CAI Valenza.
2. 19-05-2021 catena di assicurazione e materiali. Relatori : ESPOSTO/BRUNOLDI - sede CAI Valenza.
3. 26-05-2021 lezione su alimentazione, traumatologia ed allenamento. Relatori: medico e RIVARA - sede CAI Valenza.

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “ALPHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A - 15067
Novi Ligure Tel. 0143-2510



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

LEZIONI PRATICHE:

1. 23-05-2021 uscita in falesia, Monte Bracco, Valle Po (CN). Lezioni sul movimento in parete e manovre di corda. relatori RIVARA, BRUNOLDI, LEO, MACCIÒ e AMICH.
2. 30-05-2021 uscita in falesia, Cattelissard, Val di Susa (TO). Lezioni sul movimento in parete e manovre di corda. RIVARA, LEO, MACCIÒ, MERLO e BRUNOLDI.
3. 06-06-2021 -Balze di Guardamonte (AL). RIVARA, LEO, MACCIÒ, BRUNOLDI.
4. 13-06-2021- Traversella (TO). RIVARA, LEO, MACCIÒ, MERLO e AMICH.
5. 20-06-2021- Gran Dubbione, val Chisone (TO).RIVARA, LEO, MACCIÒ e AMICH.
6. 27-06-2021. Rocca Remolon, Cesana, alta Val Susa (TO). RIVARA, LEO, MACCIÒ, BRUNOLDI e AMICH.

I.N.A.L.

Gian Paolo Rivara

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “ALPHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A - 15067
Novi Ligure Tel.0143-2510



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

PROGRAMMA CORSO AL1

Il Corso si propone i seguenti obiettivi:

Acquisire le abilità di base riguardanti il movimento necessario per frequentare successivi corsi di arrampicata in ambiente naturale.

- Acquisire le nozioni fondamentali di sicurezza riguardanti l'arrampicata libera.
- Apprendere le tecniche di auto-assicurazione, assicurazione.
- Migliorare la conoscenza tecnica e culturale, relativamente alle componenti dell'arrampicata e alle problematiche dell'ambiente in cui si svolge.

Esso dipende ed è organizzato con l'approvazione della Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo e Scialpinismo.

GLI ISTRUTTORI DELLA SCUOLA “ALPHARD” SONO TUTTI ALPINISTI TITOLATI O QUALIFICATI DAL CAI E OPERANO IN FORMA ASSOLUTAMENTE VOLONTARISTICA.

IN OTTEMPERANZA ALLA LEGGE 6/89, NON PERCEPISCONO ALCUNA RETRIBUZIONE PER LE ATTIVITÀ SVOLTE DURANTE IL CORSO.

IL CORSO VERRÀ PRESENTATO 12 MAGGIO 2021 PRESSO LA SEDE CAI DI VALENZA

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “ALPHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A - 15067
Novi Ligure Tel. 0143-2510



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

CARATTERISTICHE GENERALI DEL CORSO:

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche, delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor su difficoltà massime di *6a* della scala francese.

Il corso si svolgerà in ambiente naturale e in ambienti chiusi delle sedi CAI idonei al rispetto delle misure di prevenzione del contagio da covid19. Il corso è rivolto all'apprendimento delle tecniche di base dell'arrampicata Libera.

Raccomandiamo di:

- 1. indossare regolarmente la mascherina durante tutta la permanenza nei locali e alla base delle pareti.**
- 2. procedere alla disinfezione delle mani**
- 3. mantenere il distanziamento di 1,5 metri dal prossimo**
- 4. evitare assembramenti.**

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “ALPHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A - 15067
Novi Ligure Tel. 0143-2510



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

Il corso si articola in queste parti seguenti: LEZIONI TEORICHE E LEZIONI TECNICO-PRATICHE.

LEZIONI TEORICHE

Le qualità condizionali, metodologie e tecniche di allenamento (concetti fondamentali e conoscenze di base):

Lezioni in ambiente naturale ai fini dell'allenamento della tecnica e della forza-resistenza.

Il boulder (cenni).

Lezioni teorico-pratiche da svolgersi su parete naturale per lo sviluppo delle tecniche movimento.

Lezioni sugli strumenti utili all'allenamento (trave, Pan Gullich, ecc.)

Traumatologia e alimentazione (concetti fondamentali e conoscenze di base)

I materiali e la catena di assicurazione in arrampicata libera

Storia dell'arrampicata sportiva, principali siti di arrampicata e di alpinismo scale di difficoltà e lettura di una guida di arrampicata.

Principali finalità statutarie e organizzazione del CAI.



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

LEZIONI TECNICO-PRATICHE

Area Didattica dell'arrampicata

Tecnica del movimento in arrampicata: introduzione e progressione fondamentale

Prime nozioni sui nodi. Tecnica di parata in caso di caduta del compagno vicino a terra.

1. Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra
2. La progressione fondamentale e tecniche complementari a terra o in top-rope su terreno semplice
3. Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile.

Tecnica del movimento in arrampicata: riepilogo progressioni fondamentali e progressione a triangolo di base.

1. Riepilogo progressioni fondamentali
2. Progressione a triangolo di base
3. Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno semplice (salita di itinerari diff. max 5c in moulinette)
4. Individuazione e correzione degli errori in arrampicata.

Area ambiente artificiale/ ambiente naturale, un confronto di luoghi.

Area Materiali, nodi, tecniche di assicurazione e di auto-assicurazione

Nodi e tecniche di assicurazione ed auto-assicurazione sui monotiri in moulinette (top-rope)

- 1) Utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei freni (mezzo barcaiole, secchiello), dei dispositivi frenanti assistiti manualmente (Gri-Gri) e loro problematiche,
-

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “ALPHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A - 15067
Novi Ligure Tel. 0143-2510



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

metodi di assicurazione

- 2) I nodi: nodo otto infilato, nodo bulino infilato, nodo fettuccia, nodo inglese doppio, asola inglobata, nodo galleggiante doppio, nodo Machard bidirezionale
- 3) La tecnica di “parata della caduta” e sue problematiche
- 4) L’osservanza della sicurezza (il controllo del compagno, il fare una cosa per volta e concluderla, avere chiaro che ad ogni scelta od azione errata ne consegue una situazione di pericolo per la cordata, anche per chi è a terra). Usare esclusivamente il materiale già in posa
- 5) Tecniche e problematiche della moulinette e rafforzamento della sosta con un rinvio contrapposto al moschettoni di sosta.

Tecniche di assicurazione sui monotiri al primo di cordata e progressione da primo di cordata su monotiri difficoltà compatibile con i livelli arrampicatori dell’allievo e comunque mai superiore al 5c. Brevi cenni sui materiali per l’attrezzatura degli itinerari di arrampicata. manovra di autosoccorso: calata da una sosta con anello chiuso. La corda doppia: gestione e problematiche

- 1) Tecniche di assicurazione sui monotiri.
- 2) Cenni sulle caratteristiche di: chiodi ad espansione, fix, tasselli resinati, catene di sosta e moschettoni da calata.
- 3) Tecniche di progressione da primo di cordata, utilizzo corretto dei rinvii, modalità di moschettonaggio e posizionamento idoneo della corda nel rinvio, il resting, il volo, la calata da una sosta con anello chiuso, ritirata da una via, nodo a fine corda.
- 4) Prove di assicurazione e di volo controllato.
- 5) La corda doppia e le sue problematiche: controllo della sosta, longe con cordino, allestimento della corda doppia, utilizzo della placchetta Gi-Gi, il vincolo della corda alla sosta, il recupero della corda.
- 6) Tecniche di risalita e ridiscesa su corda.



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

Le lezioni teoriche (3) saranno tenute dagli Istruttori della Scuola o da esperti esterni per tutto il periodo del Corso secondo un calendario dettagliato e definitivo che sarà reso noto il giorno di apertura del corso.

Le lezioni tecnico-pratiche in ambiente naturale (6): alla luce delle condizioni pandemiche e delle prescrizioni sanitarie, si e' ritenuto di svolgere lezioni pratiche solo in ambiente naturale.



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

CONDIZIONI DI AMMISSIONE AL CORSO

- 1) La richiesta di iscrizione al Corso è aperta ai Soci del CAI di ogni Sezione, anche se nuovi iscritti, che abbiano compiuto i 14 anni di età.
- 2) Compilazione del modulo di autocertificazione Sars Cov-2
- 3) Gli Allievi di età inferiore ai 18 anni dovranno presentare autorizzazione di entrambi i genitori o di chi ne fa le veci.
- 4) L'ammissione al Corso è subordinata all'idoneità fisica per lo svolgimento di attività sportive non competitiva, esplicitamente dichiarata da un certificato medico.

IL CORSO È A NUMERO CHIUSO. Saranno ammessi al primo modulo del corso non più di 8 allievi.

Consigliamo dunque di compilare la domanda di iscrizione - modulo di autocertificazione ed INVIARLI VIA EMAIL ALL'INDIRIZZO .
Durante la presentazione del corso si farà il punto della situazione e se ci saranno posti disponibili ci si potrà iscrivere.

- 5) La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo ALPHARD declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che potessero accadere durante lo svolgimento della sua attività.

Tuttavia essa provvederà ad assicurare contro gli infortuni i partecipanti al Corso secondo le modalità indicate dalla Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo e Scialpinismo.

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “ALPHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A - 15067
Novi Ligure Tel. 0143-2510



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

Per motivi organizzativi le iscrizioni si chiuderanno entro e non oltre il giorno dell'apertura del Corso.

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “ALPHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A - 15067
Novi Ligure Tel. 0143-2510



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

QUOTA DI ISCRIZIONE

La quota di iscrizione è di: **120 Euro**

La quota comprende:

- Spese generali (stampa, organizzazione, ecc.);
- uso del materiale della scuola e delle strutture di arrampicata.
- assicurazione infortuni;
- eventuali dispense fotocopiate;
- altro

Essa **NON** comprende:

- Le spese di viaggio;
- i materiali obbligatori e l'attrezzatura individuale (vedi tabella)

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'aspirante allievo che vuole iscriversi al corso deve:

1. Procurarsi il modulo d'iscrizione (disponibile presso la propria sede CAI o nella sezione “Download” del sito della scuola – <http://www.scuolalphard.it> » Didattica» Download » Modulistica » Corsi).
2. Compilare il suddetto in ogni sua parte.
3. Rinnovare l'iscrizione al CAI richiedendo “**l'integrazione per l'aumento dei massimali assicurativi**” (**OBBLIGATORIO PER FREQUENTARE IL CORSO!!**).
4. Richiedere al proprio medico il certificato di sana e robusta costituzione.
5. Consegnare il tutto alla segreteria della propria sezione CAI via email.

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “ALPHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A - 15067
Novi Ligure Tel. 0143-2510



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

LA PREISCRIZIONE È RITENUTA VALIDA SOLTANTO QUANDO TUTTI I PUNTI DESCRITTI
SARANNO ASSOLTI.

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “ALPHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A - 15067
Novi Ligure Tel. 0143-2510



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

MATERIALI OBBLIGATORI (consigli per gli acquisti alla prima lezione teorica)

Materiali obbligatori	Attrezzatura individuale
<ul style="list-style-type: none">• Tre moschettoni a ghiera a base larga;• Placchetta Gi-Gi a discrezione dispositivo frenante Gri Gri.• Due anelli di cordino in nylon (di lunghezza 3,0 m) diametro 9mm	<ul style="list-style-type: none">• Abbigliamento stretch• imbragatura bassa;• scarpe arrampicata;

EVENTUALI ALTRE INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE
VERRANNO DATE ALL'ATTO DELL'APERTURA DEL CORSO
O DURANTE IL SUO SVOLGIMENTO.

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “ALPHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A - 15067
Novi Ligure Tel. 0143-2510



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

“ALPHARD”

N.B. Durante il Corso potranno essere apportate variazioni al

programma descritto.

IL DIRETTORE DEL CORSO DELLA SCUOLA

Istruttore Arramp. Libera

Gian Paolo Rivara

IL DIRETTORE

Istruttore Nazionale
Alpinismo

Edoardo Ferrero

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “ALPHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A - 15067
Novi Ligure Tel. 0143-2510