



**CAI – CLUB ALPINO ITALIANO  
SAT – SOCIETÀ ALPINISTI TRIDENTINI**

**SCUOLA INTERSEZIONALE  
“LAGORAI”**

**PERGINE VALSUGANA – Via Filzi, 3**

**CORSO DI ARRAMPICATA – AR1  
2024**



**Direttore: Franco Marchetti (ISA – IA)**



## PROGRAMMA DEL 14° CORSO DI ARRAMPICATA AR1 2024

**APERTURA UFFICIALE:** giovedì 16.05.24 ore 20:00

### LEZIONI TEORICHE

Le lezioni teoriche si terranno normalmente presso la sede della SAT di Pergine salvo variazioni, eventualmente comunicate e concordate con adeguato anticipo; anche eventuali scambi d'argomento fra una data e l'altra saranno comunicati.

<b>DATA</b>	<b>ORA</b>	<b>ARGOMENTO</b>
<b>Giovedì 16.05.2024</b>	20.00	Presentazione del corso ed equipaggiamento.
<b>Giovedì 23.05.2024</b>	20.30	Materiali e relative norme di omologazione.
<b>Giovedì 30.05.2024</b>	20.30	Nodi, catena di assicurazione, autoassicurazione.
<b>Giovedì 06.06.2024</b>	20.30	Tipi di sosta e metodi di assicurazione.
<b>Giovedì 13.06.2024</b>	20.30	Meteorologia alpina
<b>Giovedì 20.06.2024</b>	20.30	Allenamento ed alimentazione, preparazione alle uscite.
<b>Giovedì 27.06.2024</b>	20.30	Topografia ed orientamento. Pianificazione di una salita su roccia. Scala delle difficoltà e lettura di una guida.
<b>Giovedì 04.07.2024</b>	20.30	Situazioni di emergenza: nozioni di soccorso sanitario e chiamata del soccorso organizzato, autosoccorso della cordata
<b>Giovedì 11.07.2024</b>	20.00	Storia dell'arrampicata. Chiusura del corso.



## LEZIONI PRATICHE

Per esigenze organizzative le uscite pratiche potrebbero variare data e destinazione in funzione delle condizioni meteorologiche; gli itinerari potranno essere svolti anche in zone non coperte da segnale telefonico

<b>DATA</b>	<b>LOCALITÀ</b>
<b>Domenica 09.06.2024</b>	Falesia in Val Lomasona.
<b>Domenica 16.06.2024</b>	Palestra Val di Sella.
<b>Sabato – Domenica 22-23.06.2024</b>	Gruppo del Catinaccio
<b>Sabato 29.06.2024</b>	Val Sarentino
<b>Sabato – Domenica 06-07.07.2024</b>	Gruppo di Brenta
<b>Sabato – Domenica 13-14.07.2024</b>	Eventuale recupero



## ISCRIZIONI

Sono aperte a tutti i soci del CAI:

- che abbiano compiuto il 16° anno di età, previa compilazione e sottoscrizione della domanda di iscrizione – dichiarazione; i minori di anni 18 devono presentare la domanda controfirmata dal genitore o da chi ne fa le veci;
- in possesso di una adeguata preparazione fisica;
- in possesso di una minima esperienza in arrampicata su roccia o su via ferrata;
- in possesso di certificato medico attestante l'idoneità ad attività sportive non agonistiche (valido anche quello agonistico) con specificata la data dell'ultimo ECG;
- in regola con l'iscrizione al CAI (con rinnovo pagato per il 2024).

Il Corso prevede il superamento di difficoltà su roccia dal III al IV grado superiore classico in ambiente non di palestra.

L'iscrizione avviene compilando l'apposito modulo digitale (accessibile tramite il link dal sito [scuolalagorai.it](http://scuolalagorai.it)) e versando la quota tramite bonifico bancario (specificare nella causale la dicitura "iscrizione corso AR1" ed il nominativo dell'iscritto).

La Direzione si riserva di accettare le iscrizioni e di escludere in ogni momento gli elementi che ritenesse non idonei. L'iscrizione dà diritto alle lezioni teoriche e pratiche, allo specifico manuale CAI, all'assicurazione infortuni, all'uso del materiale di gruppo.

Numero massimo previsto di allievi: 8

La quota di partecipazione al CORSO ARRAMPICATA AR1 è fissata in 290 € e va versata entro il giorno 16/05/2024.

Le spese di trasferimento, impianti di risalita, vitto e alloggio in eventuali rifugi/alberghi rimane a carico degli allievi.

IBAN SCUOLA LAGORAI

IT03F0817835224000001155086



## EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE OBBLIGATORIO

### PREMESSA

Durante la lezione inaugurale verranno forniti i consigli per eventuali acquisti; è anche opportuno che gli allievi portino con se l'equipaggiamento personale eventualmente già in possesso, in modo da poterne valutarne l'idoneità.

Per il corso è obbligatorio essere in possesso di:

- vestiario completo da alpinismo
- scarpe da trekking
- zaino di dimensioni adeguate
- borraccia
- pacchetto di pronto soccorso
- lampada frontale
- scarpe da arrampicata
- imbracatura bassa
- elmetto
- discensore (si consiglia piastrina GIGI)
- 3 moschettoni "HMS"
- 3 moschettoni "tipo D" a ghiera
- 2 spezzoni da 1,5 m di cordino kevlar

Tutti i materiali alpinistici devono essere conformi alle normative vigenti.



## REGOLAMENTO CORSO DI SCIALPINISMO AR1

**Art. 1** La Scuola Intersezionale Lagorai indice e organizza un corso di arrampicata di livello AR1.

**Art. 2** Il Corso ha lo scopo di introdurre a questa attività le persone già in possesso di una minima esperienza nell'arrampicata su roccia o vie ferrate e si propone di fornire quelle fornire quelle cognizioni culturali e tecniche che permettono di godere della disciplina dell'arrampicata riducendo al minimo i rischi.

**Art. 3** L'iscrizione è aperta a tutti coloro che abbiano compiuto il 16° anno di età, previa compilazione e sottoscrizione della domanda – dichiarazione. I minori di anni 18 devono presentare la domanda controfirmata dal padre o da chi ne fa le veci. La Direzione si riserva di accettare le iscrizioni e di escludere in ogni momento gli elementi che ritenesse non idonei.

**Art. 4** Potranno partecipare al Corso soltanto coloro che presenteranno, prima dell'inizio dello stesso, certificato medico attestante l'idoneità ad attività sportive non agonistiche.

**Art. 5** Il Direttore del Corso, a suo insindacabile giudizio, potrà escludere dalle lezioni, in qualsiasi momento, gli allievi che ritenesse non completamente capaci o insufficientemente disciplinati.

**Art. 6** In qualsiasi circostanza gli allievi sono tenuti ad osservare nei confronti del Direttore e degli Istruttori contegno di stretta dipendenza disciplinare, attenendosi scrupolosamente alle disposizioni loro impartite.

**Art. 7** La Direzione adotta ogni precauzione dettata dall'esperienza onde tutelare l'incolumità degli allievi; declina ogni responsabilità di qualsiasi genere per eventuali incidenti che potessero accadere durante i trasferimenti con automezzi o impianti di risalita. La frequentazione della montagna presenta dei rischi e chi la pratica se ne assume la piena responsabilità. Le scuole del CAI adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con il maggior grado di sicurezza possibile. Con la loro adesione Istruttori ed Allievi sono consapevoli che nello svolgimento dell'attività alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.



**Art. 8** L'iscrizione al CAI garantisce l'assicurazione contro infortuni degli Istruttori, Aspiranti-Istruttori ed Allievi, nonché contro i danni cagionati per Responsabilità Civile.

**Art. 9** I programmi non sono vincolanti e possono essere modificati per motivi di sicurezza anche nel corso della giornata stessa.

**Art. 10** Ad ogni allievo che avrà partecipato a tutte le lezioni, sarà consegnato un Attestato di frequenza ed una lettera di valutazione.

## CONTATTI

**Per informazioni rivolgersi ore pasti a:**

Franco Marchetti 347 1146845

**e-mail:**

[lagorai@cnsasa.it](mailto:lagorai@cnsasa.it)