



Club Alpino Italiano - Sezione Ligure
Scuola Nazionale di Alpinismo
"Bartolomeo Figari"

51° anno

CORSI 2010

ATTIVITÀ ANNO 2010

L'attività didattica dell'anno 2010 prevede l'organizzazione di tre differenti corsi così definiti secondo la classificazione della C.N.S.A.S.A. (Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo Scialpinismo ed Arrampicata):

Corso di Alpinismo su Roccia e Ghiaccio (ARG 1)

Corso Base di Arrampicata Libera (AL 1)

Corso Avanzato di Ghiaccio e Cascate (AG 2)

E' inoltre prevista l'organizzazione, con cadenza biennale:

Corso di Sicurezza e Autosoccorso in Montagna

ISCRIZIONI

I corsi sono rivolti a persone di età **maggiore di 16 anni**. Le iscrizioni redatte sul modulo disponibile sul sito della scuola www.scuolaalpinismo.altervista.org o presso la segreteria del CAI - Sez. Ligure, devono essere consegnate entro i termini stabiliti presso la segreteria stessa, sita in Galleria Mazzini 7/3 o contattando i direttori dei rispettivi corsi nei periodi indicati.

All'atto dell'iscrizione l'allievo dovrà consegnare:

- * Un certificato medico di idoneità all'attività alpinistica rilasciato nell'anno in corso.
- * N° 2 fotografie formato tessera.
- * Il modulo di domanda compilato.
- * La quota (avvenuto bonifico).
- * Per i minori di 18 anni l'autorizzazione di chi ne esercita la patria potestà.

(controllare ulteriori requisiti necessari per i singoli corsi)

NON SARANNO ACCETTATE DOMANDE INCOMPLETE

Nel caso di un numero di iscrizioni valide superiore al limitato numero dei posti disponibili, le stesse verranno accolte in base all'ordine di presentazione.

Essendo l'arrampicata una attività comunque potenzialmente pericolosa, per la verticalità del terreno ove si svolge e per la necessità di precisione nelle manovre che è necessario svolgere al fine di garantire a sè e ai compagni la necessaria sicurezza, la mancata partecipazione a più appuntamenti del programma o il mancato rispetto delle regole stabilite dal corpo istruttori comporteranno l'allontanamento dal corso stesso.

SI CONSIGLIA DI NON FARE ACQUISTI PRIMA DELLA LEZIONE SUI MATERIALI AL FINE DI EVITARE L'ACQUISTO DI MATERIALE INUTILE.

ORGANICO DELLA SCUOLA

Istruttori

Sergio Ambrosetti	I.N.A.
Camillo Aquilino	I.N.A.
Roberto Avenente	I.A.L.
Marcella Bado	A.I.
Damiano Barabino	A.I.
Roberto Benvenuti	A.I.
Alessandro Callegari	I.N.A. - I.N.A.L.
Sergio Casaleggio	I.N.A.
Roberto Coppo	I.N.A.L.
Fulvio Daniele	I.A.
Vincenzo De Stefano	I.A.
Maddalena Di Tonno	I.A.
Alessandro Fenocchio	I.A.
Fabrizio Grasso	I.A.
Paolo Longo	A.I.
Cordula Lopez Comes	I.A.L.
Paolo Monte	I.A.
Roberto Monteleone	A.I.
Guido Paliaga	A.I.
Vittorio Pesca	I.N.A.E.
Stefano Pisano	I.A.
Alessandro Raso	A.I.

Edoardo Rixi	A.I.
Lorenzo Santinelli	A.I.
Enzo Scotto	I.A.
Giancarlo Strano	A.I.A.L.
Sandro Tamagno	A.I.
Giovanni Zandonini	A.I.

Collaboratori

Stefano Brassesco
Nicola Damonte
Ian Förstemann
Gianbattista Giliberti
Alice Pezzolo
Carlotta Pezzolo

A.I.	Aiuto Istruttore
I.A.	Istruttore di Alpinismo
I.A.L.	Istruttore di Arrampicata Libera
I.N.A.	Istruttore Nazionale di Alpinismo
I.N.A.E.	Istruttore Nazionale di Alpinismo Emerito
I.N.A.L.	Istruttore Nazionale di Arrampicata Libera



CORSO BIENNALE DI SICUREZZA ED AUTOSOCCORSO IN MONTAGNA

aprile
→ maggio

Direttore: **Alessandro Callegari** (I.N.A. - I.N.A.L.) Tel. **333 5428338**
Vice Direttore: **Roberto Avvenente** (I.A.L.)

Iscrizioni: dall' 11 maggio al 18 aprile 2010

Quota di iscrizione: 80 Euro

Questo corso è studiato per essere un valido approfondimento e aggiornamento per chi già frequenta il mondo della montagna e desidera apprendere tutte quelle tecniche che permettono di aumentare la sicurezza della progressione della cordata.

Il corso è pertanto rivolto ad allievi che abbiano già una buona confidenza con le tecniche di base e che siano interessati ad approfondire manovre di corda di livello avanzato e le tecniche di autosoccorso della cordata.

La quota di iscrizione comprende l'uso del materiale comune, come corde e moschettoni oltre al materiale didattico.

Le date possono subire variazioni in base alle condizioni meteorologiche.



Lezioni teoriche Uscite pratiche

L	19 APRILE	Introduzione - Materiali e Catena di assicurazione
L	26 APRILE	Nodi evoluti
L	3 MAGGIO	Soste e corde doppie
L	10 MAGGIO	Approfondimenti e manovre
L	19 MAGGIO	Manovre di autosoccorso
S	22 MAGGIO	Esercitazioni pratiche
D	23 MAGGIO	Esercitazioni pratiche

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA (AL 1)

settembre
→ novembre

Direttore: **Roberto Avenente** (I.A.L.) Tel. **349 2333869**
Vice Direttore: **Giancarlo Strano** (A.I.A.L.)

Iscrizioni: dal 31 maggio al 16 settembre 2010

Quota di iscrizione: 210 Euro

Corso di introduzione all'arrampicata rivolto ad allievi **dai 16 ai 45 anni**. Una particolare attenzione sarà rivolta alle tecniche base, alla ricerca dell'equilibrio ed alla crescita motoria oltre che alle indispensabili tecniche che garantiscono la sicurezza della progressione. Tale corso può essere propedeutico all'inserimento in successivi corsi di alpinismo o di arrampicata libera avanzata. Il corso è articolato in **6 giornate pratiche** □, **3 lezioni in palestra indoor** □ e **6 lezioni teoriche** □.

La quota di iscrizione comprende l'uso dei materiali della scuola (corde, moschettoni, ecc...) ed il materiale didattico. Rimangono in ogni caso a carico dell'allievo le spese personali di vitto, alloggio e viaggio oltre al materiale personale: scarpette da arrampicata, imbragatura, discensore, 2 moschettoni a ghiera, casco.

Le date possono subire variazioni in base alle condizioni delle cascate.

V	17 SETTEMBRE	Presentazione, equipaggiamento, materiali
V	24 SETTEMBRE	Tecnica individuale di roccia Regole del gioco
D	26 SETTEMBRE	Tecnica individuale
V	8 OTTOBRE	Nodi
D	10 OTTOBRE	Tecnica di assicurazione Corda doppia
L	18 OTTOBRE	Ricerca dell'equilibrio Uso dei piedi
V	23 OTTOBRE	Catena di assicurazione
D	24 OTTOBRE	Interpretazione, arrampicata e posizioni di riposo
L	1 NOVEMBRE	Manovra in sosta e tecniche di assicurazione
V	5 NOVEMBRE	Storia ed evoluzione dell'arrampicata
S	6 NOVEMBRE	Arrampicata da capo cordata
D	7 NOVEMBRE	Arrampicata e tecniche di assicurazione
L	15 NOVEMBRE	Tecnica di arrampicata, interpretazione gestuale
V	19 NOVEMBRE	Metodologia dell'allenamento
D	21 NOVEMBRE	Arrampicata e verifica



CORSO AVANZATO DI GHIACCIO (AG 2)

dicembre
→febbraio

Direttore: **Alessandro Callegari** (I.N.A.) Tel. **333 5428338**
Vice Direttore: **Fulvio Daniele** (I.A.) Tel. **333 3467602**

Iscrizioni: dal 1 settembre al 9 dicembre 2010

Quota di iscrizione: 220 Euro

Questo corso è rivolto ad allievi che avendo già maturato un'esperienza di tipo alpinistico, desiderino avvicinarsi all'ambiente severo e suggestivo delle cascate di ghiaccio.

Il corso ha come obiettivo l'insegnamento delle tecniche sia di progressione sia di assicurazione su ghiaccio ripido.

REQUISITI

- * Età minima **18 anni** compiuti
- * Precedente esperienza alpinistica
- * Adeguata preparazione fisica

La quota di iscrizione comprende l'assicurazione infortuni per le uscite pratiche, l'uso del materiale tecnico collettivo (corde) ed il materiale didattico. Rimangono in ogni caso a carico dell'allievo le spese personali di vitto, alloggio e viaggio.

EQUIPAGGIAMENTO

A titolo indicativo vengono elencate alcune delle attrezzature indispensabili: zaino, scarponi da alta montagna, 2 piccozze da ghiaccio, ramponi, imbracatura, moschettoni, cordini, 2 viti da ghiaccio, casco ed abbigliamento adeguato.

Nel caso non disponiate di tutta l'attrezzatura richiesta, prima di fare acquisti aspettate la serata di introduzione al corso!

Le date possono subire variazioni in base alle condizioni delle cascate.



Lezioni teoriche Uscite pratiche

V	10 DICEMBRE	Presentazione corso, equipaggiamento, nodi
V	17 DICEMBRE	Tecnica di arrampicata su cascata
D	19 DICEMBRE	Val Varaita
V	14 GENNAIO	Catena di sicurezza
S	15 GENNAIO	Val Varaita
D	16 GENNAIO	Val Varaita
V	28 GENNAIO	Storia arrampicata su ghiaccio
S	29 GENNAIO	Valle d'Aosta
D	30 GENNAIO	Valle d'Aosta
V	11 FEBBRAIO	Neve valanghe, soccorso e autosoccorso
D	13 FEBBRAIO	Val varaita/Valle d'Aosta

CORSO DI ALPINISMO (ARG 1)

febbraio
→luglio

Direttore: **Alessandro Fenocchio** (I.A.) Tel. **347 8739295**
Vice Direttore: **Stefano Pisano** (I.A.)

Iscrizioni: dal 7 gennaio al 5 febbraio 2010

Quota di iscrizione: 320 Euro

Corso di impostazione, rivolto all'alpinismo classico, con particolare attenzione all'insegnamento delle tecniche di progressione su roccia e ghiaccio e alle tecniche di sicurezza elaborate dalla commissione tecnica del C.A.I., con l'effettuazione di ascensioni di media difficoltà in palestra di roccia, di ghiaccio e in montagna.

Svolgimento in **10 uscite pratiche** , **11 lezioni teoriche** e **3 in palestra indoor** , nel periodo tra febbraio e luglio 2010.

La quota di iscrizione comprende l'uso dei materiali della scuola (corde, martello da roccia, chiodi, piccozza, ramponi, moschettoni e cordini) ed il materiale didattico.

Rimangono a carico dell'allievo le spese personali di vitto, viaggio ed alloggio.

È ovviamente a carico dell'allievo anche il materiale tecnico strettamente personale.

Le date possono subire variazioni in base alle condizioni metereologiche.





V	12 FEBBRAIO	Materiali ed equipaggiamento
L	15 FEBBRAIO	Inaugurazione - Serata con Hervé Barmasse
V	19 FEBBRAIO	Tecnica di roccia - Nodi
D	21 FEBBRAIO	Tecnica di roccia
L	1 MARZO	Tecnica di roccia - Lago Figoi
V	5 MARZO	Catena di sicurezza
D	7 MARZO	Progressione manovre
V	19 MARZO	Tecnica di ghiaccio
D	21 MARZO	Uscita ghiaccio
V	26 MARZO	Geologia
L	12 APRILE	Verifica - Nodi 2
V	16 APRILE	Storia dell'alpinismo
D	18 APRILE	Uscita roccia
V	23 APRILE	Meteorologia
V	7 MAGGIO	Neve e valanghe
D	9 MAGGIO	Ascensione neve / ghiaccio
D	16 MAGGIO	Eventuale recupero
V	21 MAGGIO	Primo soccorso
D	23 MAGGIO	Tecniche di progr/ass roccia
V	11 GIUGNO	Preparazione di una salita
S	12 GIUGNO	Uscita ghiaccio AM
D	13 GIUGNO	Uscita ghiaccio AM
V	25 GIUGNO	Topografia e orientamento
S	26 GIUGNO	Uscita roccia AM
D	27 GIUGNO	Uscita roccia AM

CONTATTI

Club Alpino Italiano
Sezione Ligure
Galleria Mazzini 7/3
GENOVA

 010 592122 / 349 2333869

 www.cailiguregenova.it
www.scuolaalpinismo.altervista.org

 scuolaalpinismofigari@gmail.com