

## **CHI**

Il Corso AR1 è rivolto a persone già in possesso di un minimo di esperienza alpinistica o di arrampicata su roccia simile a quella trasmessa da un corso di alpinismo A1, di arrampicata AL1 oppure da un corso di neve e ghiaccio AG1.

Per la frequenza del corso è necessario essere in regola con il tesseramento annuale CAI.

## **COSA**

Il corso prevede il trasferimento delle nozioni fondamentali per poter affrontare in sicurezza arrampicate in ambiente da secondo di cordata su itinerari di più tiri.

## **COME**

Il corso prevede lezioni teoriche, uscite pratiche in struttura, palestra di roccia e pareti dolomitiche. Gli allievi faranno pratica su arrampicata da secondo di cordata, soste, metodi di assicurazione e di protezione per la progressione, manovre di autosoccorso della cordata.

La preparazione atletica di base dell'allievo dovrà essere adeguata alle attività proposte e verrà affinata con esercizi specifici suggeriti durante il corso.

## **QUANTO**

La quota di iscrizione è di 220€, da versare in seguito alla conferma di ammissione assieme ad un certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità per tutto il periodo del corso. La quota di iscrizione al corso non comprende le spese di viaggio, vitto ed alloggio.

## **DOVE**

Iscrizioni e Lezioni Teoriche si terranno presso la sede CAI in Via Gradenigo, 10 Padova. Le lezioni infrasettimanali si svolgeranno in orario serale.

Sarà possibile effettuare una preiscrizione online sul sito [www.caipadova.it](http://www.caipadova.it)

## **QUANDO**

### **Iscrizioni:**

Martedì 04/05	dalle 18.30 alle 20.30
Mercoledì 12/05	dalle 20.30 alle 22.30
Giovedì 20/05	dalle 20.30 alle 22.30

### **Lezioni Teoriche:**

**Mer 09/06** - Presentazione Corso, Intro ai Materiali

**Mer 16/06** - Struttura CAI – Pericoli della montagna

**Mer 23/06** - Catena di assicurazione – Legature, soste, tecniche di assicurazione

**Mer 07/07** - Geologia – Flora e Fauna

**Mer 14/07** - Meteorologia e Topografia

**Mer 28/07**

Serata con alpinista: “aprire una via nel passato”

**Mer 01/09** - Preparazione di una salita, lettura di una guida alpinistica, scala delle difficoltà

**Mer 08/09** - Alimentazione – Verifica a quiz

**Mer 15/09** - Primo Soccorso – Soccorso Alpino

**Mer 22/09**

Serata con alpinista: “aprire una via ai giorni d’oggi”

**Sab 25/09** - Storia dell'alpinismo al Rif.Treviso

### **Lezioni Pratiche:**

**Giov 01/07**

Tecnica di arrampicata, soste e legature\_Struttura

**Giov 15/07**

Tecnica di arrampicata, soste e legature\_Struttura

**Giov 22/07** - Prove in Torre Materiali\_Via Pelosa

**Dom 29/08** - Manovre di autosoccorso, prove di trattenuta, chiodatura \_Rocca Pendice

**Sab 04/09**

Tecnica di Arrampicata, chiodatura, calate\_Pirio

**Dom 05/09**

Arrampicata su vie a più tiri\_Rocca Pendice

**Sab 11/09** - Manovre e tecniche\_Passo Giau

**Dom 12/09** - Salite in ambiente\_Passo Giau

**Dom 19/9** - Salite in ambiente\_Falzarego

**Sab 25/9 e Dom 26/09**

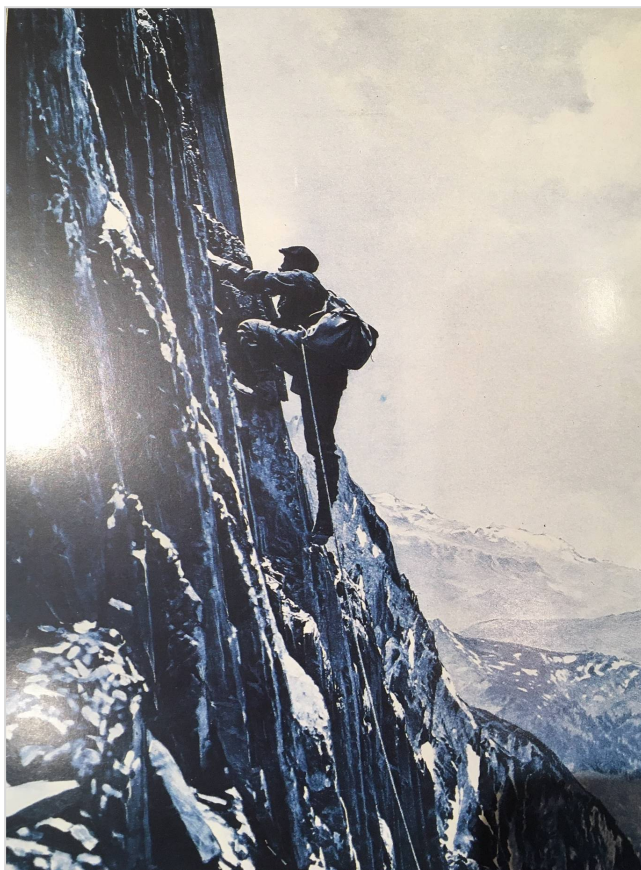
Salite in ambiente\_Val Canali\_Pale di San Martino

**Sab 02/10 e Dom 03/10** - Eventuale Recupero

N.B. Per motivi organizzativi e per cause di forza maggiore la direzione si riserva di variare luoghi, date e programma

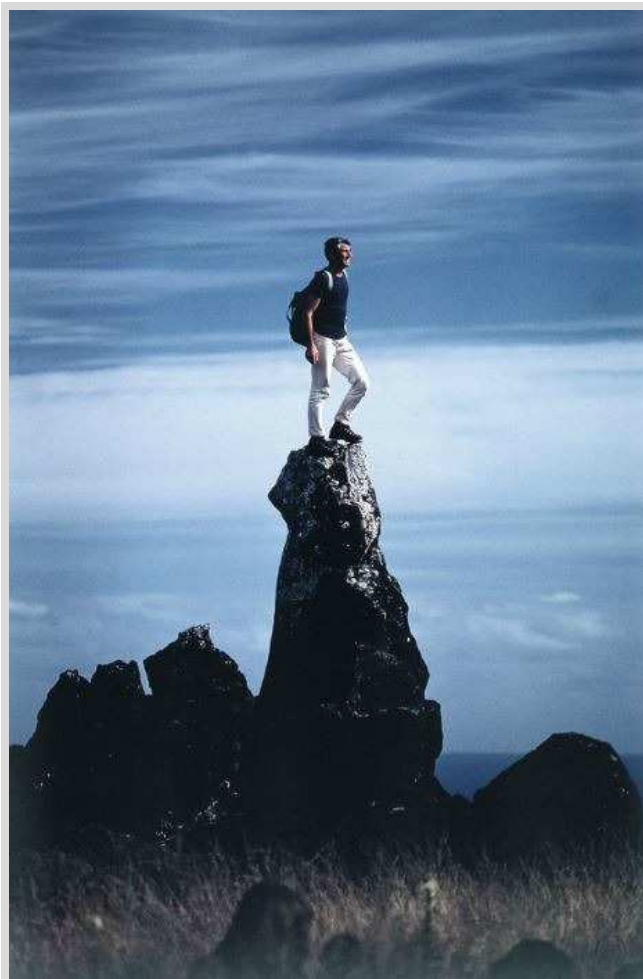
“Bisogna cercare la via più facile  
nel difficile della parete,  
il resto è solo acrobazia”

*Bruno de Tassis*



“Ciò che conta non sono tanto le scalate eclatanti  
ma l’umana avventura”

*Walter Bonatti*



**Direzione:** IA Bortolami Adriano  
INA Gottardo Gianrino  
SEZ Cecchinato Filippo  
SEZ Preto Matteo

Per Info: [81ar1caipadova@gmail.com](mailto:81ar1caipadova@gmail.com)



**81°  
AR1**

# Corso Roccia 2021 - CAI PADOVA



[www.caipadova.it](http://www.caipadova.it)