

Corso base di Alpinismo – A1

Periodo: da gennaio a luglio 2018

Quota di iscrizione: 280 €

Direttore: M. Andreina Castello

Vicedirettori: Claudio Ingravallo, Paolo Vergani

È un corso di base, rivolto sia ai neofiti che desiderano avvicinarsi a questo affascinante mondo sia a chi già lo frequenta ma vuole migliorare la propria tecnica e la propria conoscenza delle manovre di base per poter frequentare l'ambiente montano coscientemente e in sicurezza.

Esso si articola in 12 lezioni teoriche e 6 lezioni pratiche, alcune delle quali in palestre di arrampicata indoor che si svolgono al giovedì sera, e 7 uscite pratiche alla domenica o per l'intero weekend.

Le lezioni e le uscite condurranno l'allievo, passo per passo, ad una conoscenza sempre più approfondita delle tecniche alpinistiche, ma soprattutto alla cultura. Che deve stare alla base del rispetto della montagna.

18.01.2018 INTRODUZIONE E MATERIALI

lezione teorica

L'ambiente montano e la pratica dell'alpinismo comportano dei pericoli e dei rischi; questi possono essere ridotti solo con l'esperienza e adottando comportamenti e atteggiamenti adeguati. La prima parte della lezione sarà appunto dedicata a una breve spiegazione di questi concetti e a una descrizione del programma del Corso.

Nella seconda parte della lezione, invece, svuoteremo i nostri armadi e garage e mostreremo l'abbigliamento e le attrezzature più comuni, soffermandoci in particolare sui materiali utilizzati e le norme che regolano la loro realizzazione. A seguire vedremo quali attrezzature personali sono necessarie per lo svolgimento del Corso; a tal proposito suggeriamo ai futuri allievi di non procedere a nessun acquisto di materiale prima di questa lezione.

25.01.2018 NODI 1

lezione pratica

In questa lezione spiegheremo i concetti di autoassicurazione e di assicurazione e vedremo i nodi di base necessari per la pratica dell'alpinismo. Ogni allievo avrà la possibilità di provare più volte la costruzione dei vari nodi affiancato da un istruttore per comprenderne la specifica funzione e l'utilizzo.

01.02.2018 NODI 2

lezione pratica

Ripasseremo i nodi illustrati nella lezione precedente per verificarne il corretto apprendimento e ne introdurremo di nuovi. Inoltre impareremo "piedi a terra" ad imbastire una discesa in corda doppia.

08.02.2018 TECNICA INDIVIDUALE E MANOVRE DI BASE 1

lezione pratica in palestra indoor

Quando si arrampica su roccia, si utilizzano delle sequenze di movimenti e degli schemi motori ben precisi. In questa lezione introdurremo i concetti di equilibrio, di appiglio e di appoggio, l'importanza dell'uso dei piedi e le posizioni di base da usarsi per la progressione.

15.02.2018 TECNICA INDIVIDUALE E MANOVRE DI BASE 2

lezione pratica in palestra indoor

A differenza della lezione precedente, in quest'ultima lavoreremo su un muro avente sviluppo verticale, il che ci permetterà di simulare più realisticamente una progressione su roccia.

Si lavorerà a coppie, e mentre uno arrampicherà e proverà i movimenti illustrati nella lezione precedente, il compagno imparerà a fargli sicura, assistito da un istruttore. Infine, proveremo a imbastire e ad effettuare una piccola discesa in corda doppia per apprendere la sequenza di operazioni da svolgere e la tecnica da usarsi durante la discesa.

18.02.2018 USCITA ROCCIA BASE

uscita pratica

Questa prima uscita sarà in una facile falesia del Finalese, caratterizzata da tiri facili dove chi non ha mai arrampicato potrà muovere i primi passi sulla roccia guidato dagli istruttori, applicare i concetti e i movimenti visti nelle lezioni precedenti e imparare la corretta posizione da mantenere durante la calata. Contemporaneamente un compagno gli farà sicura. Proveremo una calata in corda doppia nel vuoto e vedremo cos'è la tecnica di risalita su corda. Infine spiegheremo cosa sono e come si usano le protezioni veloci e i chiodi tipicamente usati per la salita di vie di più tiri.

22.02.2018 IL CAI – LA CHIAMATA DEI SOCCORSI

lezione teorica

La prima parte della serata sarà dedicata a illustrare la finalità e la struttura organizzativa del CAI. La seconda parte sarà invece focalizzata sulla prevenzione degli incidenti in montagna e sul comportamento da adottare nel malaugurato caso ce ne capitasse uno: la chiamata di soccorso e come si mantengono i contatti con i soccorsi, i segnali e le azioni da intraprendere (o non intraprendere!!) in caso di intervento del Soccorso Alpino.

25.02.2018 Eventuale recupero uscita

01.03.2018 NEVE E GHIACCIO 1

lezione teorica

Vi introdurremo alla tecnica individuale su neve e ghiaccio e spiegheremo le varie tipologie di progressione da adottare in relazione alle caratteristiche del terreno, facendo uso anche di alcuni filmati. Infine vedremo come si compone una cordata su ghiacciaio.

04.03.2018 USCITA NEVE BASE

uscita pratica

In questa uscita muoveremo i primi passi con piccozza e ramponi su facili pendii di neve: metteremo in pratica le progressioni e le tecniche spiegate durante la lezione teorica di Neve 1 e simuleremo sciolate e cadute per imparare come fermarci. A coppie, proveremo anche la sequenza di operazioni necessarie per legarsi su ghiacciaio. Infine esploreremo l'utilizzo di un apparecchio Artva, pala e sonda (forniti dalla Scuola) per la ricerca di travolto da valanga.

08.03.2018 PERICOLI IN MONTAGNA

lezione teorica

La montagna nasconde molti pericoli, sta a noi evitarli e ridurre il più possibile la nostra esposizione ad essi. Un semplice temporale che in città magari non ci disturba, in montagna è un pericolo che va evitato anche durante l'attività escursionistica, se poi si pratica dell'alpinismo questo è doppiamente vero. In questa lezione spiegheremo appunto quali sono i pericoli tipici dell'ambiente montano, come evitarli e quali accortezze usare per non farci cogliere impreparati ad affrontarli se essi ci sorprendono.

11.03.2018 Eventuale recupero uscita

15.03.2018 ROCCIA 1

lezione teorica

Tramite fotografie e filmati, vedremo quali particolari movimenti vanno effettuati in relazione alle diverse conformazioni rocciose, focalizzando l'attenzione sugli errori più comuni. Spiegheremo poi cosa è una "via lunga" e come si affronta la salita di una via di questo tipo.

18.03.2018 USCITA ROCCIA VIE DI PIU' TIRI

uscita pratica

Dalla teoria alla pratica: la prima salita di una via lunga, con discesa rigorosamente in corda doppia (anche se magari c'è un comodo sentiero!!!), in modo da prendere confidenza con questa importantissima manovra che deve essere eseguita con assoluta precisione.

22.03.2018 TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO

lezione teorica

In montagna Google Maps non ci aiuta. Ecco perché è necessario saper usare bene carte topografiche e bussole: osservandole possiamo programmare in anticipo la nostra salita e capire approssimativamente le lunghezze e i dislivelli del percorso, ma soprattutto saremo in grado di prendere la direzione corretta quando saremo sul campo e di orientarci anche in caso di nebbia. Vedremo anche come funziona la tecnologia GPS e come sfruttarla al meglio in montagna, per esempio per tornare sui nostri passi: anche senza acquistare costosi apparecchi, delle comuni applicazioni da scaricare sul telefono (a volte persino gratuite!!) possono avere buone potenzialità sufficienti per i nostri scopi.

25.03.2018 Eventuale recupero uscita

12.04.2018 ROCCIA 2

lezione teorica

In questa lezione analizzeremo quali sono gli elementi che permettono a una cordata di procedere in sicurezza su roccia, quali sono le loro tipologie e i vantaggi, gli svantaggi e le situazioni di utilizzo di ciascuna di esse. Ripasseremo inoltre la sequenza di operazioni da svolgere lungo la salita di una via di più tiri.

15.04.2018 USCITA ROCCIA VIE DI PIU' TIRI in media montagna

uscita pratica

Anche qui saremo alle prese con la salita di una via lunga, e anche in questo caso, ovviamente, la discesa sarà in corda doppia. Ci piace mantenere un legame con il nostro territorio: la meta tipica è proprio qui dietro Voltri, la Baiarda. È piccola e certamente non famosa, ma per decenni è stata la palestra per eccellenza di generazioni di alpinisti genovesi, che qui sono cresciuti e si sono allenati. Sembra assurdo, ma appesi lungo le sue vie la solitudine e l'asprezza del luogo è tale da farci dimenticare di essere semplicemente dietro casa.

19.04.2018 STORIA DELL'ALPINISMO

lezione teorica

Dalle prime salite sulle Alpi dei pionieri benestanti e le prime salite di sesto grado, passando per le grandi spedizioni sugli ottomila e i movimenti del 1968, per arrivare alle moderne salite himalayane in stile alpino. Il tutto guardando all'evoluzione dei materiali, alle principali salite effettuate e, ovviamente, ai grandi nomi che hanno segnato la storia di questa bellissima attività.

22.04.2018 Eventuale recupero uscita

10.05.2018 Eventuale recupero lezione teorica o lezione pratica di ripasso legature su ghiacciaio

17.05.2018 NEVE E GHIACCIO 2

lezione teorica

La lezione inizierà illustrando la particolare morfologia di un ghiacciaio, mostrandone gli elementi che lo caratterizzano tramite numerose fotografie e introducendo brevemente i pericoli e le insidie che ognuno di essi nasconde (argomento che sarà approfondito poi in una lezione specifica). Verranno ripassate le progressioni provate durante l'uscita di neve base e i vari modi per legarsi in cordata in relazione alla morfologia del terreno che andiamo di volta in volta ad affrontare. Poi spiegheremo quali ancoraggi è possibile realizzare su neve o ghiaccio, e come scegliere il più adatto a ciascuna situazione a seconda di diversi fattori quali per esempio la consistenza della neve e la pendenza del terreno.

(18 -) 19 - 20.05.2018 USCITA CANALINI DI NEVE

uscita pratica

Questa è la prima uscita di due giorni, durante la quale pernosteremo in rifugio. Il primo giorno sarà dedicato a provare tutte le varie progressioni e la manovra di autoarresto, al ripasso delle legature e degli ancoraggi, che verranno realizzati e testati uno per uno per dimostrarne la tenuta. Il secondo giorno saliremo un canale delle nostre Alpi: sono ricche di bei canali medio-facili perfetti per prendere confidenza con piccozza e ramponi e mettere in pratica quanto imparato, e dalle loro vette, meteo permettendo, si possono ammirare panorami che si estendono dal mare fino al Cervino e il massiccio del Monte Rosa.

L'inserimento della giornata del venerdì sarà contemplato nell'eventualità in cui uno scarso innevamento dei nostri monti ci abbia costretti a saltare l'uscita di neve base. In questo caso, si partirà da Genova (per coloro per i quali è possibile) al pomeriggio in uscita dal lavoro e in serata si raggiungerà il rifugio per la cena e il pernottamento; ciò ci permetterà di essere già in loco la mattina del sabato e avere più tempo per prendere confidenza con i ramponi, visto che per molti sarà la prima volta che li indosseranno.

24.05.2018 INSIDIE DELL'AMBIENTE INNEVATO

lezione teorica

Questa lezione è focalizzata sulle insidie dell'ambiente innevato. La teoria sarà integrata e arricchita dai racconti delle avventure dei nostri istruttori, che grazie alla loro esperienza ci daranno preziosi consigli e suggerimenti sui pericoli che la neve e i ghiacciai nascondono e su come impostare una salita in quel tipo di ambiente.

(25 -) 26 - 27.05.2018 Eventuale recupero uscita

14.06.2018 PREPARAZIONE E CONDOTTA DI UNA SALITA

lezione teorica

Salite importanti e difficili devono essere adeguatamente preparate e studiate a tavolino. Dopo un po' di necessaria (e noiosa) teoria, i nostri istruttori racconteranno le loro esperienze e avventure rocambolesche: foto, risate e soprattutto tanti consigli utili.

16 - 17.06.2018 USCITA ROCCIA VIE DI PIU' TIRI in media montagna

uscita pratica

Di nuovo alle prese con una via lunga su roccia, in questo caso però dormiremo in campeggio: la probabile meta sarà la Rocca Provenzale. L'uscita si articola in due giornate, la prima delle quali, dopo aver piantato le tende, ripasseremo i nodi utili e le manovre di discesa in doppia e saliremo qualche monotiro su questi monti che hanno una roccia diversa da quella tipica delle Marittime, in modo da prendervi confidenza. La sera,

mega grigliatona in compagnia e il giorno dopo, divisi in gruppi, affronteremo la salita di alcune delle più famose linee che si sviluppano lungo il gruppo Provenzale – Castello.

21.06.2018 MEDICINA IN MONTAGNA E ALLENAMENTO

lezione teorica

Si parte dal presupposto che preparazione fisica e allenamento, insieme a una buona conoscenza di noi stessi e dei nostri limiti ad un adeguato equipaggiamento ed a una corretta alimentazione ci permettono di ridurre i rischi di farci male o di star male. Tuttavia da una semplice distorsione o una scottatura, passando alle fratture, fino ad arrivare ai problemi di mal di montagna che affliggono alcuni di noi durante le salite ai 4000, è utile conoscere come prevenirli e cosa fare (o non fare) per affrontarli. Ovviamente con la partecipazione di alcuni amici medici e volontari del Soccorso Alpino che risponderanno pazientemente alle vostre domande.

23 - 24.06.2018 Eventuale recupero uscita

28.06.2018 LEGATURE A MANOVRE SU GHIACCIAIO

lezione pratica

Si lavorerà divisi in gruppi per ripassare le legature da effettuarsi su ghiacciaio, le loro caratteristiche e la funzione di ogni elemento che le compone. Vedremo cosa è il cordino da svincolo, come si costruisce correttamente e come si usa.

31.06 – 01.07 – 02.07.2018 USCITA ALTA MONTAGNA

uscita pratica

È l'ultima uscita del corso e la meta è uno dei 4000 delle nostre Alpi: negli anni passati abbiamo salito vette come il Castore, i Breithorn e la Piramide Vincent, ma qualcuno è andato anche sul Lyskamm Occidentale e su altre vette del M. Rosa o del M. Bianco. La salita verrà effettuata di domenica, mentre il sabato, dopo l'arrivo al rifugio, è dedicato al ripasso delle legature e della tecnica individuale (uso dei ramponi e della piccozza). Rivedremo insieme costruzione ed utilizzo delle soste, proveremo in sicurezza la trattenuta del compagno in caso di scivolata e infine vedremo come impostare le manovre di autosoccorso (recupero da crepaccio). Per coloro per i quali è possibile, è prevista la possibilità, caldamente consigliata, di salire al rifugio al venerdì per acclimatarsi ed abituarsi meglio all'alta quota.

05.07.2018 SERATA CONCLUSIVA E CENA DI FINE CORSO

Beh, questa è ovvia... Buon appetito a tutti!

07 - 08.07.2018 Eventuale recupero uscita

12.07.2018 Eventuale posticipo cena di fine corso

Le date, le mete e gli argomenti qui illustrati potranno subire piccole variazioni a discrezione della Scuola.