



GRUPPO ALPINISTICO

"Massimo Betocchi"

Club Alpino Italiano - Sezione di Nuoro



Club Alpino Italiano
Sezione di Nuoro
"Giovannino Fenu"

Via Campania, 22 - 08100 NUORO

PROGETTO DI SENSIBILIZZAZIONE ALPINISTICA (2ª Edizione)

MOMENTI DIDATTICI STRUTTURATI
DI SENSIBILIZZAZIONE E INTRODUZIONE ALL'ARRAMPICATA ALPINISTICA,
PROPEDEUTICI AI CORSI DI ALPINISMO SU ROCCIA (AR1).

(03 marzo - 09 settembre 2018)

A partire dai primi giorni del **Progetto**, gli interessati dovranno iniziare e consolidare, autonomamente, la preparazione fisica di base fondata, prevalentemente, sulla corsa lenta e prolungata e ginnastica a corpo libero con frequenza di almeno due giorni la settimana. I momenti **teorici** verranno effettuati a Nuoro presso la locale Sede del CAI in via Campania n° 22; quelli **pratici** nelle palestre di "Su Trau" e di "Ischirtiore" a Cala Gonone - Dorgali (NU) e di "Su Gurrutone" nella Valle di Lanaittu - Oliena (NU).

PROGRAMMA DEI MOMENTI TEORICI E PRATICI

Sabato	03/03/18 - ore 15:30-19:30	teoria 01 - Presentazione del progetto. - Nozioni di base su tecnica individuale di arrampicata su roccia - Nozioni di base su equipaggiamento e materiali - Nozioni di base su nodi, tecniche di assicurazione e manovre elementari di corda.
Domenica	11/03/18 - ore 08:00-16:00	pratica 01 - Località: Su Trau . Esercitazioni su tecnica di arrampicata su roccia, nodi, tecniche di assicurazione e semplici manovre di corda.
Sabato	17/03/18 - ore 15:00-18:30	pratica 02 - Località: Su Gurrutone . Esercitazioni su tecnica di arrampicata su roccia, nodi, tecniche di assicurazione e semplici manovre di corda.
Domenica	18/03/18 - ore 08:00-16:00	pratica 03 - Località: Su Trau . Esercitazioni su tecnica di arrampicata su roccia, nodi, tecniche di assicurazione e semplici manovre di corda.
Sabato	24/03/18 - ore 15:00-18:30	pratica 04 - Località: Su Gurrutone . Esercitazioni su tecnica di arrampicata su roccia, nodi, tecniche di assicurazione e semplici manovre di corda.
Domenica	25/03/18 - ore 08:00-16:00	pratica 05 - Località: Ischirtiore . Esercitazioni su tecnica di arrampicata su roccia, nodi, tecniche di assicurazione e semplici manovre di corda.
Sabato	25/08/18 - ore 15:00-18:30	pratica 06 - Località: Su Gurrutone . Esercitazioni su tecnica di arrampicata su roccia, nodi, tecniche di assicurazione e semplici manovre di corda.
Sabato	01/09/18 - ore 08:00-16:00	pratica 07 - Località: Su Gurrutone . Esercitazioni su tecnica di arrampicata su roccia, nodi, tecniche di assicurazione e semplici manovre di corda.

Sabato/Domenica 08-09 settembre 2018 pratica 08 - Supramonte di Baunei: **Due giorni** sul "**Selvaggio Blu**" - Supramonte di Baunei, riservata ai Soci CAI in regola per l'anno in corso e appartenenti al Gruppo Alpinistico "Massimo Betocchi", ai Soci CAI che hanno regolarmente partecipato al **Progetto di sensibilizzazione all'arrampicata alpinistica** - edizione 2018 e edizione 2017 - e agli AE del CAI di Nuoro con specializzazione EEA. Partecipazione prevista per un numero massimo di 30 (trenta) persone, oltre i direttori. Direttori/Coordinatori: Bussu, Cambedda, Cicalò, Melis, Prina e Soru. Trasferimento con mezzi propri. Pernottamento in tenda in area attrezzata. Prenotazione obbligatoria. Programma dettagliato a parte. In particolare:

Sabato 08.09.2018: "Golgo/Serra 'e Lattone/Punta Mudaloru - discesa in corda doppia - Bruncu d'Urele/Ollobizzi".
Durata: circa 6 ore, escluse le eventuali soste. Dislivello: circa 500 m in discesa e altrettanti in salita. Difficoltà: (EEA).

Domenica 09.09.2018 "Ollobizzi/Bruncu d'Urele - corda doppia - Bacu Padente/Ollobizzi. Durata: circa 5 ore, escluse le eventuali soste.
Dislivello: circa 160 m in discesa e altrettanti in salita. Difficoltà: (EEA).

Inoltre, nel periodo compreso tra i mesi di Giugno e di Agosto 2018 sarà effettuata una uscita pratica sull'ultimo tratto dell'itinerario escursionistico/alpinistico "**Selvaggio Blu**" - Supramonte di Baunei: "Ollobizzi - Sa Nurca - discesa in corda doppia - Bosco di Biriala - Su Strumpu - tratto di arrampicata (III e IV) e discesa in corda doppia - Bosco di Sisine - corda doppia - Cala Sisine". Riservata ai Soci CAI in regola con il versamento della quota associativa per l'anno in corso e **appartenenti al Gruppo Alpinistico "Massimo Betocchi"** e solo a **quei Soci CAI** che nello scorso **2017** hanno regolarmente partecipato al "**Progetto di sensibilizzazione all'arrampicata alpinistica**" (1ª Edizione). Programma, data e modalità saranno definiti più avanti e portati a conoscenza degli interessati.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni si effettuano tutti i venerdì dalle ore 19.00 alle ore 20.00 presso la Sede del CAI di Nuoro sino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti e, comunque, **non oltre il giorno 23.02.2018**, ovvero, anche contattando direttamente il Coordinatore o Vice Coordinatore del Progetto. La partecipazione è aperta, da un minimo di 12 ad un massimo di 24 interessati, a quei Soci del CAI Sezione di Nuoro, in regola con il versamento della quota sociale per l'anno in corso, che abbiano compiuto il 18° anno di età e non più di 55 anni.

Al momento della presentazione della domanda sono necessari: - pagamento della quota di partecipazione di € 20,00;
- fotocopia della tessera CAI;
- fotografia formato tessera.

La quota comprende: - la parziale copertura delle spese organizzative.

La quota non comprende: - le spese di viaggio per tutte le uscite, in quanto saranno effettuate con i mezzi propri;
- le spese di eventuali pernottamenti, dei viveri e quanto non specificato e non compreso al punto precedente.

DOTAZIONI PERSONALI

Gli interessati dovranno, necessariamente, essere forniti, oltre che della normale dotazione da escursionismo (quale ad esempio: zaino capiente, vestiario idoneo per ogni tempo compreso un ricambio completo da usare in caso di pioggia, scarponi adeguati, borracce o bottiglie per l'acqua in quantità sufficiente, mantella impermeabile, lampada frontale, ecc.) anche dei sotto elencati materiali che acquisteranno solo dopo il primo incontro didattico, in particolare: **a)** casco per alpinismo; **b)** imbraco basso; **c)** scarpette per arrampicata; **d)** kit per discesa a corda doppia: n° 1 piastrina "GIGI", n° 4 moschettoni a ghiera (a pera), n° 2 moschettoni a ghiera (ovali), n° 2-3 cordini di diametro 5/6 mm da 120 cm (per autobloccanti), n° 1 cordino per "LONGE" di diametro 7/8 mm e lungo 2,5-3 m. **Tutti i materiali dovranno essere assolutamente omologati a norma: UIAA - EN - CE.**

VARIAZIONI DI PROGRAMMA

Sono possibili tutte le variazioni di programma che, a insindacabile giudizio del Coordinatore del PROGETTO, per ragioni meteorologiche, ambientali ed organizzative, si rendessero necessarie per la tutela della sicurezza degli allievi.

Nei limiti del possibile sarà svolto un programma alternativo tale da non compromettere la validità tecnica e didattica del Progetto.

Nessun rimborso è dovuto in caso di: - variazione di programma; - rinuncia da parte del partecipante; - espulsione dello stesso effettuata dal Coordinatore del PROGETTO a seguito di grave atto di indisciplina.

Coordinatore del Progetto: **Salvatore CAMBEDDA** (Cell. 333 605 8912; e-mail: < torecambedda53@gmail.com >).

Vice Coordinatore del Progetto: **Alfieri PRINA** (Cell. 342 081 1380; e-mail: < alfierip@tiscali.it >).

Nuoro, 06 novembre 2017

Il Referente Responsabile

del Gruppo Alpinistico "Massimo Betocchi"
Carlo MELIS



GRUPPO ALPINISTICO

"Massimo Betocchi"

Club Alpino Italiano - Sezione di Nuoro



Club Alpino Italiano
Sezione di Nuoro
"Giovannino Fenu"

Via Campania, 22 - 08100 NUORO

REGOLAMENTO

DEL

PROGETTO DI SENSIBILIZZAZIONE ALPINISTICA

MOMENTI DIDATTICI STRUTTURATI
DI SENSIBILIZZAZIONE E INTRODUZIONE ALL'ARRAMPICATA ALPINISTICA,
PROPEDEUTICI AI CORSI DI ALPINISMO SU ROCCIA (AR1).
(03 marzo – 09 settembre 2018)

- 1) Il **PROGETTO di sensibilizzazione alpinistica**, organizzato dal **Gruppo Alpinistico "Massimo Betocchi"** del CAI Sezione di Nuoro, si prefigge lo scopo di consentire, a coloro che sentono la passione per l'alpinismo e la sua pratica (attraverso una serie di **momenti didattici** strutturati - teorici e pratici - di sensibilizzazione e introduzione all'arrampicata alpinistica, **propedeutici ai Corsi AR1**), un approccio morbido, consapevole e in sicurezza alla pratica dell'arrampicata alpinistica, per acquisire le basi di un sicuro indirizzo psico-fisico e tecnico, la consapevolezza dei propri mezzi e capacità motorie e - se del caso - decidere con una più matura consapevolezza di acquisire una più organica cultura ed esperienza alpinistica partecipando ai Corsi di Alpinismo proposti e riconosciuti dalla **CNSASA**-Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo e di Scialpinismo del Club Alpino italiano.
- 2) I partecipanti al *Progetto di sensibilizzazione alpinistica*, in qualsiasi circostanza, sono tenuti:
 - ad osservare un contegno di stretta dipendenza disciplinare nei confronti del Coordinatore del Progetto e dei suoi collaboratori, attenendosi scrupolosamente alle disposizioni loro impartite;
 - a collaborare, in modo solidale, con il Coordinatore del Progetto e i suoi collaboratori, a determinare all'interno del Progetto quel positivo clima di costruttiva attenzione, di umana solidarietà e di sincera umiltà indispensabili per favorire la buona riuscita dell'attività didattica.
- 3) Il Coordinatore del Progetto ha facoltà di escludere e di allontanare, anche durante lo svolgimento dell'attività didattica, quei soggetti non ritenuti idonei e quelli il cui comportamento si fosse rivelato, comunque, non funzionale al raggiungimento degli obiettivi didattici, rendendo inopportuna la loro presenza al Progetto.
- 4) Il Gruppo Alpinistico "Massimo Betocchi" del CAI Sezione di Nuoro declina ogni e qualsiasi responsabilità per eventuali incidenti o danni che potessero verificarsi a persone e cose durante lo svolgimento dell'attività didattica; gli interessati, con la loro adesione, assumono per se stessi tutte le conseguenze che potrebbero derivarne, liberando da ogni e qualsiasi responsabilità il Coordinatore del Progetto e i suoi collaboratori.
- 5) La frequentazione e la regolare conclusione del presente Progetto costituisce titolo con diritto di precedenza per partecipare ai Corsi di Alpinismo su roccia (AR1) organizzati - a tempo debito - dal Gruppo Alpinistico "Massimo Betocchi" del CAI Sezione di Nuoro.

Del presente bando sarà data comunicazione mediante esposizione nella bacheca della sede sociale e del sito web sezionale. Si confida, anche, nella collaborazione degli stessi Soci per darne, con il "passa parola", una più ampia ed efficace diffusione.

Nuoro, 06.11.2017

Il Coordinatore
del Progetto di sensibilizzazione alpinistica
Salvatore CAMBEDDA