



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI PISA
via Fiorentina 167 - Pisa - tel. 050 578004
info@caipisa.it - www.caipisa.it

Scuola di Alpinismo – Sci-Alpinismo – Arrampicata Libera
Alpi Apuane

CORSO DI GHIACCIO AVANZATO AG1 2019

Questionario Conoscitivo

Il corso AG1 è un **corso di livello avanzato**, rivolto preferibilmente, anche se non esclusivamente, a persone già in possesso di un minimo di esperienza alpinistica simile a quella acquisita in un corso di Alpinismo base (A1). È pertanto richiesta conoscenza e competenza minima nel merito di: 1) catena di assicurazione; 2) tecniche di assicurazione della cordata; 3) discesa in corda doppia.

Rispetto al corso A1 si approfondisce maggiormente l'attività su neve e ghiaccio mentre l'arrampicata su roccia è limitata ai passaggi, anche di misto, eventualmente presenti lungo l'itinerario con difficoltà massime di I e II grado UIAA.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche e uscite pratiche sul terreno, delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza le seguenti attività: progressione su pendii ripidi di neve/ghiaccio con eventuali tratti di misto, con difficoltà massima AD, attraversamento di ghiacciai e realizzazione di semplici manovre di autosoccorso compreso l'uso dell'ARTVA.

Considerato il livello propedeutico del corso non viene prevista l'attività da primo di cordata da parte dell'allievo.

Il corso AG1 è articolato in almeno 8 lezioni teoriche e 6 giornate di uscite pratiche.

Oltre agli obiettivi propri dei corsi AG1 così come espressi dal regolamento, il presente corso intende affrontare in modo specifico le tematiche della frequentazione dell'ambiente invernale e dell'alta quota in autonomia e in stile alpino. Dopo aver preventivamente analizzato questi aspetti durante le lezioni frontali, nel corso delle uscite si cercherà pertanto di stimolare gli allievi a gestire in autonomia l'allestimento di campi base, il pernottamento in tenda e la preparazione del cibo. Parte dell'attrezzatura necessaria a tale scopo, ove non posseduta dagli allievi (sacchi a pelo, materassini, tende, fornelli) sarà messa a disposizione dal corpo istruttori. Chi tra gli allievi non fosse interessato a questo tipo di approccio potrà frequentare il corso e partecipare alle uscite usufruendo dei rifugi.

Cognome:

Nome:

Mail e Telefono:

1. Come sei venuto a conoscenza di questo corso?

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

dal sito www.caipisa.it

dalla pagina Facebook del CAI Pisa

da un socio CAI

da un amico

altro

.....

7. Per quale motivo vuoi iscriverti a questo corso?

.....

.....

8. Cosa ti aspetti da questo corso?

.....

.....

9. Con quale frequenza sei andato a camminare in montagna nel corso dell'ultimo anno?

Poche volte
l'anno

Ogni mese

Più volte al mese

Ogni settimana

10. Pratichi attività aerobiche come atletica, corsa in montagna, bicicletta, sci alpinismo o altre attività sportive? Se sì, con quale frequenza, su quali distanze, a che livello?

.....

11. Qual è il tuo grado attuale di preparazione fisica?

.....

12. Con quale frequenza pratichi l'arrampicata sportiva?

- Poche volte l'anno Una volta al mese Alcune volte al mese Ogni settimana

13. Su quale livello di difficoltà pratichi l'arrampicata sportiva?

.....

14. In arrampicata sportiva scali da primo o da secondo di cordata?

.....

15. Con quale frequenza pratichi l'alpinismo su roccia?

- Poche vie l'anno, circa 3 Alcune vie l'anno, circa 5 Diverse vie l'anno, circa 10

16. Su quale livello di difficoltà pratichi l'alpinismo su roccia?

.....

17. In alpinismo su roccia scali da primo o da secondo di cordata?

.....

18. Hai conoscenza e competenza pratica nel merito della catena di assicurazione?

.....

19. Hai conoscenza e competenza pratica nel merito delle tecniche di assicurazione della cordata?

.....

20. Hai conoscenza e competenza pratica nel merito della tecnica di discesa in corda doppia? Se sì, quante discese in doppia hai fatto?

.....

21. Pratici alpinismo invernale su neve e ghiaccio? Se sì, con quale frequenza e su quale livello di difficoltà?

.....
.....

22. Pratici alpinismo in alta quota? Se sì, con quale frequenza e su quale livello di difficoltà?

.....
.....

23. Riporta eventuali corsi CAI già frequentati – tipo di corso, sede del corso, anno – :

.....
.....

24. Riporta le principali vie di alpinismo su roccia che hai salito:

.....

25. Riporta le principali vie di alpinismo invernale che he hai salito:

.....

26. Riporta le principali vie di alta quota che hai salito:

.....

27. Quanto sei disponibile a partecipare alle lezioni teoriche e pratiche indicate nel calendario?

.....
.....

28. Quanto sei disponibile a partecipare attivamente alla linea didattica proposta da questo corso (frequentazione degli ambienti invernali e di alta quota in autonomia e stile alpino)?

.....
.....

.

29. Osservazioni personali (preferenze, aspettative, obiettivi):

.....
.....

30. Quale di queste attrezzature possiedi attualmente?

- Bussola e Altimetro
- Orologio con bussola e altimetro
- Orologio con bussola, altimetro e GPS
- Scarponi da alpinismo invernale, attacco automatico
- Scarponi da alpinismo invernale, semi-automatici
- Ramponi classici a dodici punte
- Ramponi da cascata
- Piccozza classica
- Due piccozze da alpinismo tecnico
- Imbraco
- Casco
- Dotazione individuale di ghiere, cordini, rinvii
- Abbigliamento completo da montagna invernale, compresi piumino e guscio impermeabile
- Due paia di guanti per alpinismo invernale
- Scarpette da arrampicata
- Zaino grande (ca. 40L)
- Zaino piccolo (ca. 20-30 L)
- Sacco a pelo invernale (comfort compreso tra circa -4°C e $+1^{\circ}\text{C}$)
- Tenda tre o quattro stagioni
- Fornello
- Lampada frontale
- Occhiali da alta quota

Firma e data
in fede

.....