

AGGIORNAMENTO ROCCIA 2024 2 - 3 novembre 2024 - Finalese (SV)



IL TERRENO DI GIOCO

La zona del Finalese, nella riviera ligure di ponente è stata frequentata fin dalla seconda metà degli anni '60, diventando dapprima meta di alpinisti che nei mesi invernali ricercavano siti dove prepararsi per le impegnative salite estive, in seguito, progressivamente, trasformandosi in uno dei siti di arrampicata sportiva maggiormente noti, anche grazie al clima particolarmente benevolo nei mesi invernali.

Su queste pareti alpinisti e *climber* di fama mondiale hanno stabilito nel tempo sempre nuovi punti di riferimento. Dagli approcci alpinistici iniziali di itinerari a più tiri con svariati passi in artificiale dei fratelli Vaccari e Calcagno, si è poi passati a 'risolvere i problemi' di creste e diedri, fino alle placche e tetti superate in libera dai vari Berhault, Gullich... fare un elenco di tutti gli arrampicatori più o meno famosi che qui hanno tracciato una via o comunque lasciato un segno sarebbe lungo.

Con circa 4000 vie nel solo comprensorio di Finale Ligure, le pareti calcaree della zona sono frequentate tutto l'anno da scalatori che provengono da ogni parte del mondo. Le vie tracciate nelle decine dei diversi settori che caratterizzano il comprensorio accontentano tutte le tipologie di scalatori, dai principianti ai più esperti, dagli amanti dei monotiri, a chi preferisce cimentarsi su vie lunghe di più tiri.

OBIETTIVI FORMATIVI

L'aggiornamento è focalizzato sulla progressione in arrampicata libera da primo di cordata e per chi aspira a diventare primo di cordata, sia per quanto riguarda la fluidità dei movimenti, che in relazione ai principali accorgimenti relativi alla protezione lungo la via, la predisposizione della sosta ed il recupero del secondo di cordata, elementi base dell'autosoccorso.

In tal modo si vuol dare a tutti i partecipanti, in particolare ai meno esperti, la possibilità di allenarsi e progredire nella capacità di condurre una via da capocordata in sicurezza, su vie il cui grado di difficoltà sia alla propria portata.

Il *focus*, tuttavia, sarà prevalentemente sul terreno *sportivo* (o di *falesia attrezzata*) poiché estendere gli argomenti alla scalata su roccia in terreno d'avventura richiederebbe un maggiore impegno in termini di tempo per poter offrire un aggiornamento soddisfacente. Si è preferito quindi scegliere di consolidare i contenuti tecnici di gestione del rischio e delle competenze motorie che comunque sono alla base dell'alpinismo su roccia.

In base ai partecipanti sarà quindi possibile concordare un programma differenziato per i più esperti, che avranno la possibilità di concentrarsi maggiormente su alcuni argomenti, tra cui il gesto tecnico ed i modelli motori, gestire l'aumento delle difficoltà tecniche in arrampicata libera con protezioni sicure e quindi programmare e/o gestire eventualmente il volo, nonché focalizzarsi sulle principali tecniche di gestione della cordata e di autosoccorso insieme ad alcune manovre di emergenza che proteggano sia chi arrampica *in testa*, che chi arrampica in *moulinette* (o *top rope*, o *da secondo*....).

FORMAZIONE E COORDINAMENTO TECNICO

La formazione sarà svolta dalle guide alpine ed il coordinamento tecnico è affidato alla Guida Alpina Fabio Palazzo.

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ

Sabato 2 novembre

8.30: ritrovo all'uscita del casello di Borghetto Santo Spirito (Autostrada dei Fiori A10 - ulteriori dettagli verranno in seguito forniti ai partecipanti)

9:30-17:00 (organizzarsi con pranzo al sacco): svolgimento attività formativa organizzata dalle guide alpine su.

- valutazione dei rischi nell'ambiente di falesia e siti attrezzati;
- ricognizione della via e la strategia di salita in base alle motivazioni della giornata;
- fluidità di movimento ed il ritmo di arrampicata;
- principali modelli motori e differenza tra fasi di movimento ed equilibrio;
- posizione corretta per rinviare/proteggersi e corretto uso dei dispositivi;
- protezione dei primi metri di arrampicata;
- gestione della sosta, valutazione degli ancoraggi, manovra di calata;
- autosoccorso e manovre di emergenza.

Per i più esperti, saranno effettuati alcuni approfondimenti su:

- il gesto in arrampicata e le principali tecniche di progressione (*miglioramento del grado*);
- gestione di soste ed ancoraggi intermedi aggiuntivi;
- gestione della cordata e le principali tecniche di autosoccorso.

18:00: Santa Messa prefestiva

18:45: trasferimento presso Casa per Ferie BUON PASTORE.

Domenica 3 novembre

8.30 (a partire da): Arrampicata su vie scelte, tenuto conto delle proprie capacità e del meteo, presumibilmente in queste zone:

- Val Pennavaire (Castelbianco)
- Val Varatella (Toirano),
- Finalese (Finale L. ed Orco Feglino)

17:00 – rientro dalle vie e ritrovo per i saluti finali.

CONDIZIONI PER PARTECIPARE

Requisiti dei partecipanti

La partecipazione è riservata ai soci della Giovane Montagna maggiorenni, in regola con il pagamento della quota associativa, che già praticano attività di alpinismo e/o arrampicata sportiva, con buona preparazione fisico-atletica e con sufficiente esperienza.

I requisiti richiesti possono essere di seguito riassunti in:

CAPOCORDATA: persona che è in grado di offrire agli aspiranti primi di cordata le proprie conoscenze, in grado di affrontare con padronanza ed autonomia almeno il grado 5b, che abbia consolidate capacità nella gestione della cordata, buona conoscenza delle manovre e delle tecniche di progressione, capacità all'uso delle protezioni veloci, spirito di servizio e predisposizione alla collaborazione con i soci meno esperti.

ASPIRANTE PRIMO DI CORDATA: persona che intende migliorare le proprie capacità di progressione e approfondire le proprie conoscenze, anche per metterle a frutto nella propria sezione. È richiesta la capacità ad affrontare almeno il grado 4b, la conoscenza di base delle tecniche di progressione, di assicurazione del primo di cordata, di discesa in corda doppia.

DOTAZIONE MINIMA OBBLIGATORIA: casco e imbrago omologati, scarpette, kit per la calata (piastrina gi-gi o discensore equivalente, una longe - consigliata fettuccia cucita - 1 cordino in kevlar per autobloccante), tre moschettoni a ghiera, secchiello o gri-gri (o equivalenti dispositivi per assicurazione), coperta termica di emergenza, pila frontale.

Da notarsi

1. Per i primi di cordata la dotazione includerà inoltre un numero adeguato di rinvii (almeno 12), fettucce e cordini;
2. Le corde non verranno messe a disposizione dalla CCASA; si chiederà quindi ai partecipanti di mettere a disposizione le proprie;
3. Le capacità tecniche dei partecipanti devono essere documentate dal proprio curriculum alpinistico dell'ultimo biennio (da allegare alla domanda di partecipazione) e saranno valutate dalla CCASA in funzione delle richieste di iscrizione pervenute.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE E TERMINE PER ISCRIZIONI

La **quota** di partecipazione è per tutti di **115 euro** e comprende:

- trattamento di 1/2 pensione (necessario sacco a pelo o sacco lenzuolo);
- copertura assicurativa;
- compenso Guide alpine.

Le domande di iscrizione dovranno pervenire tramite modulo allegato entro **domenica 6 ottobre 2024** **esclusivamente** all'indirizzo mailccasa@giovanemontagna.org e la loro accettazione sarà comunicata entro il **12 ottobre 2024**.

Gli ammessi dovranno versare la quota di partecipazione entro il **21 ottobre 2024** mediante bonifico bancario sul c/c intestato a "Associazione Alpinistica Giovane Montagna – Presidenza Centrale" presso Intesa Sanpaolo S.p.A. Codice IBAN IT98 J030 6909 6061 0000 0112 424 codice BIC BCITITMM, specificando nella causale: "*Aggiornamento roccia 2024 + nome e cognome del candidato*".

Le quote non saranno restituite in caso di rinuncia dell'iscritto.

La partecipazione è limitata a **diciotto iscritti** e nel caso in cui le domande superino i posti a disponibili si effettuerà una selezione sulla base dei *curricula* e tenendo conto dell'ordine di arrivo delle varie domande: per tale ragione si consiglia la massima tempestività nell'invio delle medesime.

NOTE LOGISTICHE E ALTRO

Alloggio: Casa per Ferie BUON PASTORE – Via Galileo Galilei 36 – 17031 Albenga (Savona) <https://ospitalitareligiosa.it/strutture/ad/casa-per-ferie-buon-pastore,1995>.

Arrivo anticipato. La struttura è disponibile ad ospitare i soci che, provenendo dalle sezioni più lontane, avessero necessità o piacere di anticipare l'arrivo per sfruttare anche la giornata festiva di venerdì 1° novembre. Nel caso, contattare l'organizzazione (almeno entro domenica 20 ottobre) che provvederà a fissare i posti letto richiesti.

Informazioni: mail alberto.martinelli@spin.cnr.it (no iscrizioni).

Il Presidente della CCASA
Alberto Martinelli

BIBLIOGRAFIA E AUDIOVISIVI

Alessandro Grillo, *Racconti in verticale* (Le Mani)

Andrea Gallo, *Finale 51 – Rock Climbing a Finale Ligure* (Idee Verticali)

Marco Tommasini, *Finale Climbing – Arrampicate sportive nel Finalese* (Versante Sud)

Grillo Racconti Verticali Medium

<https://www.youtube.com/watch?v=QlZZGc1xq8w>

Finale '68

<https://www.youtube.com/watch?v=kJtTFZK8BxU&t=7s>

Petzl Legend Tour – Finale Ligure

https://www.youtube.com/watch?v=NK1ABN_T6l8

** *** **

AVVERTENZA

Il partecipante deve possedere preparazione tecnica e fisica, nonché equipaggiamento e attrezzatura adeguati alle caratteristiche e difficoltà della attività a cui partecipa durante l'Aggiornamento ed essere in ottimo stato di salute.

Pertanto, prima di iscriversi egli ha l'obbligo di informarsi sulle caratteristiche delle salite cui intende partecipare (difficoltà, lunghezza, quota, tempi di percorrenza, equipaggiamento necessario, ecc.).

Inoltre, deve valutare che le proprie capacità tecniche e il proprio grado di preparazione fisica siano adeguate a quelle richieste dall'attività alpinistica dell'Aggiornamento cui intende partecipare, rinunciando ogniqualvolta non possenga la preparazione necessaria ad affrontare in autonomia le difficoltà tecniche e l'impegno fisico richiesti dalla attività.

L'iscrizione all' Aggiornamento Roccia vale perciò quale affermazione di piena consapevolezza e autosufficienza nell'affrontare le difficoltà previste dalle salite scelte nell'Aggiornamento Roccia 2024.