



AGGIORNAMENTO ROCCIA 2022

Tecniche di arrampicata e progressione su roccia

Arnad (Ao) - 1-2 ottobre 2022

L'Aggiornamento Roccia 2022, spostato al fine settimana del 1° e del 2 ottobre per evitare la sovrapposizione con le elezioni generali, si svolgerà nella zona di Bard ed Arnad (AO).

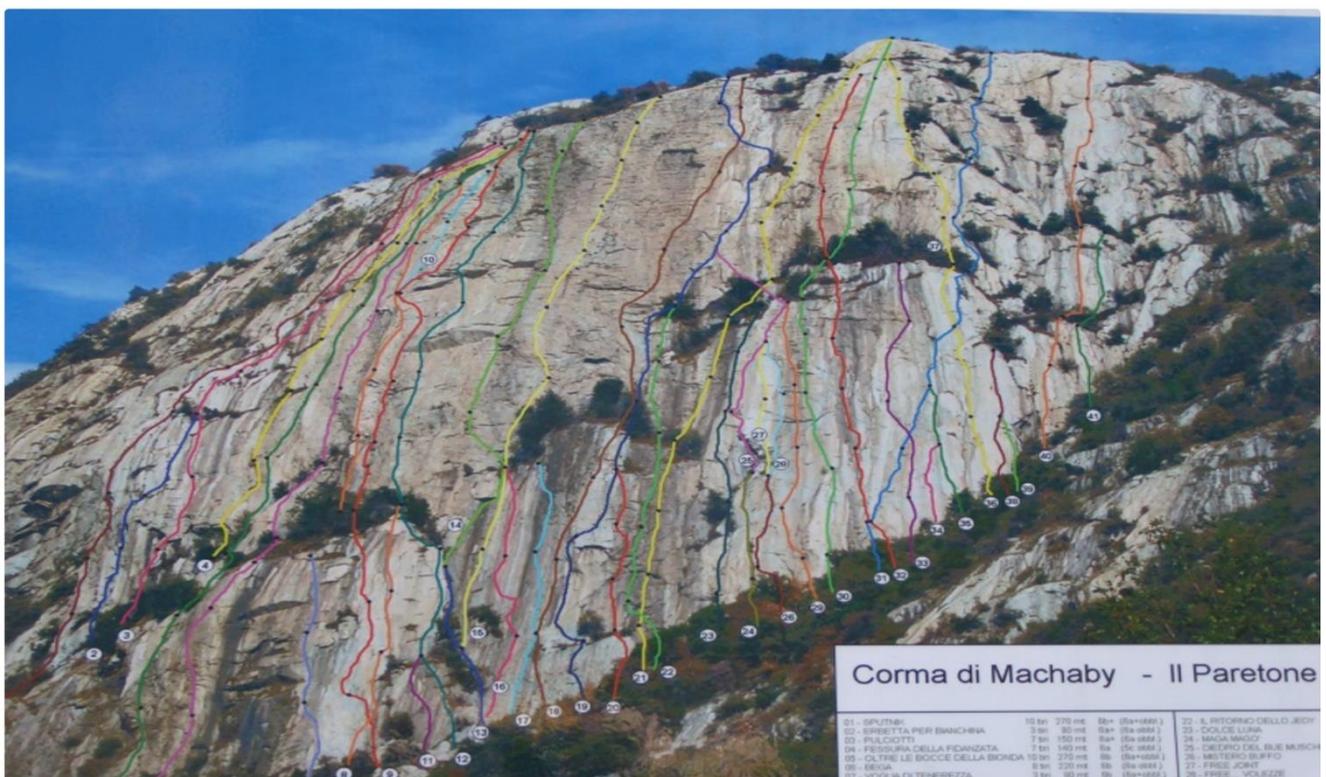
L'obiettivo sarà focalizzato sulla tecnica di arrampicata e sulla progressione.

Le falesie e gli itinerari più lunghi, in particolare sul Paretone di Arnad, sono infatti tutti attrezzati (salvo la possibilità di qualche integrazione con protezioni rapide) e sarà quindi possibile concentrarsi sul gesto tecnico dell'arrampicata.

Di conseguenza è necessario che le nozioni di base, le manovre di corda e quelle di calata in doppia siano già acquisite dai partecipanti.

Sotto la supervisione di Guide Alpine si approfondiranno le tecniche di arrampicata, in base alle varie tipologie di scalata (placca, fessura, diedro, camino, strapiombo, tetto, ecc..).

Ai partecipanti è pertanto richiesta, oltre ad una preparazione di base ed alla voglia di migliorarsi, anche la disponibilità a condividere le nozioni apprese all'interno delle proprie sezioni, così da contribuire all'elevazione del livello alpinistico di ciascuna di esse.



Obiettivi formativi

Con l'ausilio delle Guide Alpine Marco Zaninetti e Paolo Tombini approfondiremo le tecniche di arrampicata base ed evolute; progressione frontale e laterale, e le varie tipologie di approccio in base al terreno affrontato: placca, fessura, diedro, camino, strapiombo, tetto, ecc.

Destinatari

I destinatari principali a cui si rivolge l'Aggiornamento sono tutti coloro che all'interno delle proprie Sezioni si propongono di prendere parte all'attività sociale con la qualifica di capo-gita.

Programma di massima

Sabato 1° ottobre:

- Ore 9,00 ritrovo presso il parcheggio della falesia La Gruviera (come riferimento seguire indicazioni per l'Osteria L'Arcaden) dove si affronteranno prima in maniera teorica e poi pratica gli argomenti che saranno trattati;
- Ore 18,30 S. Messa prefestiva presso la chiesa di S. Martino - Arnad
- Sistemazione presso l'Ostello il Casello di Verres, via della Stazione 79 (Verres)
- Ore 20,30 cena.
- Ore 21,30 serata didattica.

Domenica 2 ottobre:

- Ore 6,00 colazione
- Scalata su vie di più tiri, sul Paretone di Arnad o sulle placche di Albard.
- Ore 16,00 saluti e termine della manifestazione.

NOTA: per chi arriva da lontano sarà possibile pernottare già venerdì sera.

Possibili Itinerari

Questa indicazione di itinerari è solamente indicativa poiché le possibilità sono molte; si dovrà necessariamente valutare in loco, anche in base alla composizione del gruppo e delle cordate.

Paretone di Machaby:

- Diretta al Banano 300m 5c (5c obbl.)
- Bucce d'Arancia 250m 5c (5c obbl.)
- Lo Dzerby 400m 5c (5a obbl.)
- Par Condicio 320m 6a+ (6a obbl.)

Monte Coudrey (Albard)

- Doctor Jimmi 400m 6a (4c obbl.)
- Gatto Nando 210m 5a (4c obbl.)
- Bloody Mary 100m 5a (4c obbl.)
- 5 amici Albard 200m 5c (5a obbl.)
- Olimpic Spirit 300m 5c (5c obbl.)

Attrezzatura ed equipaggiamento

Ogni partecipante, oltre che di vestiario adeguato (considerando la stagione ed il fatto che la zona è solitamente ventilata), dovrà essere dotato di:

- Casco;
- Imbrago;
- Fettucce (solo cucite in nylon o dyneema)
- cordini (solo kevlar);
- Moschettoni a ghiera, piastrina e/o secchiello;
- Set di rinvii (almeno 12), per i primi di cordata
- Serie di friends, per i primi di cordata
- scarpette da roccia;

Eventuali variazioni sul materiale da portare verranno comunicate qualche giorno prima dell'inizio dell'Aggiornamento.

Le corde saranno fornite dalla CCASA.

Presentazione delle domande e modalità di ammissione

La partecipazione è riservata ai soci GM in regola con la quota associativa, dotati di adeguata preparazione fisica e che abbiano maturato un'esperienza sufficiente per affrontare le uscite in autonomia. Si richiede comunque ai partecipanti di avere un'ottima resistenza fisica e di essere in grado di arrampicare (per i primi di cordata) sul **5c/6a**.

La domanda di iscrizione dovrà pervenire **entro il 4 settembre 2022** esclusivamente on-line all'indirizzo di posta elettronica mailccasa@giovanemontagna.org. Ad essa, pena l'esclusione, dovrà essere allegato un breve curriculum alpinistico, dal quale risulti l'esperienza formativa maturata.

I posti disponibili sono venti. L'aggiornamento si svolgerà con un numero minimo di almeno 8 partecipanti. Qualora il numero delle domande pervenute sia superiore ai posti disponibili, i Coordinatori procederanno ad una selezione sulla base dei curricula pervenuti. L'elenco dei partecipanti sarà reso noto ai diretti interessati **entro il 10 settembre 2022**.

Il Coordinatore dell'aggiornamento

Daniele Cardellino

e-mail: mailccasa@giovanemontagna.org