

SCUOLA DI ALPINISMO LUNIGIANA VERTICALE

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE FIVIZZANO



CAI FIVIZZANO
Via Stretta 5 Fivizzano
cai.fivizzano@virgilio.it / 3293856169
<https://www.facebook.com/cai.sezfivizzano/>
www.caifivizzano.it

CORSO BASE DI ARRAMPICATA LIBERA - AL1 Settembre - Ottobre - Novembre 2019

- ✓ **INAUGURAZIONE CORSO MERCOLEDI' 25 SETTEMBRE ORE 21**
presso palestra indoor The Wall Boulder Industry - Santo Stefano , Via Vaccari 43
- ✓ **Direttore del corso: INAL Davide Battistella - 336 619 525**

Il corso di Arrampicata Libera AL1 è un corso base, rivolto a neofiti o a quanti hanno già arrampicato, ma manifestano incertezze nelle tecniche fondamentali di arrampicata. Il corso ha come obiettivo lo sviluppo delle abilità arrampicatorie, far apprendere le tecniche di assicurazione in falesia, migliorare la conoscenza tecnica e culturale relativamente alle componenti dell'arrampicata e alle problematiche dell'ambiente in cui si svolge.

- **REQUISITI:** il corso è rivolto ai soci CAI maggiorenni in regola con il tesseramento 2019
- **INFO E ISCRIZIONI:** tramite il Direttore del corso o la segreteria CAI Fivizzano ai contatti indicati. Numero max 8 iscritti.
- **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:** 180 euro comprensiva di organizzazione, uso materiale comune e dispense da versare entro la prima uscita pratica (sono esclusi costi viaggi o altre spese non indicate nella quota di partecipazione).
- **MATERIALE PERSONALE OBBLIGATORIO:** scarpette arrampicata, imbrago, casco.
- Possibilità di noleggio (chiedere info al momento dell'iscrizione o alla prima lezione teorica). Altro materiale sarà eventualmente comunicato durante lo svolgimento del corso.
- **NOTE:**
 - Gli allievi ammessi al corso dovranno presentare certificato medico per attività sportiva non agonistica. In caso di mancata consegna non sarà possibile partecipare alla uscite pratiche.
 - Il direttore si riserva di apportare modifiche al programma o al calendario del corso, se ritenute necessarie allo svolgimento del medesimo.
 - L'allievo deve essere consapevole che la pratica dell'alpinismo e dell'arrampicata comportano rischi oggettivi ineliminabili. Per minimizzare questi rischi l'allievo è tenuto ad osservare, durante lo svolgimento delle lezioni, le disposizioni impartite dal corpo istruttori. Il direttivo si riserva di allontanare dal corso allievi ritenuti non idonei per motivi di sicurezza.

SCUOLA DI ALPINISMO LUNIGIANA VERTICALE

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE FIVIZZANO



CAI FIVIZZANO

Via Stretta 5 Fivizzano

cai.fivizzano@virgilio.it / 3293856169

<https://www.facebook.com/cai.sezfivizzano/>

www.caifivizzano.it

CORSO BASE DI ARRAMPICATA LIBERA - AL1

CALENDARIO ATTIVITA'

LEZIONI TEORICHE (sedi da definire)	LEZIONI PRATICHE IN FALESIA
25/09/19 (dalle ore 21,00 per tutte le teoriche) <i>Presso palestra indoor The Wall - S. Stefano</i> Inaugurazione e presentazione del corso, cultura CAI, materiali e storia dell'arrampicata.	29/09/19 Muzzerone – SP Tecnica di arrampicata, introduzione: concetti base di equilibrio, baricentro e movimento degli arti, esercizi a terra e su terreno semplice. Tecniche di assicurazione su parete di roccia: ancoraggi, soste, assicurazione al primo di cordata, assicurazione al secondo di cordata .
03/10/19 Allenamento nell'arrampicata, pericoli e comportamento in falesia	06/10/19 La Castellana – SP Tecnica di arrampicata base: progressione fondamentale e complementi. Manovre di emergenza in falesia: calata ad anello chiuso, ripartenza, ritirata.
10/10/19 Primo soccorso e BLS	12/10/19 Muzzerone – SP Ancoraggi e soste su vie a più tiri in falesia. Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su vie a più tiri di arrampicata sportiva.
17/10/19 Catena di assicurazione in arrampicata sportiva	27/10/19 Muzzerone – SP Tecnica di arrampicata evoluta: progressioni a triangolo e complementi
24/10/19 Alimentazione, introduzione al boulder e chiusura del corso.	03/11/19 Monte Lieto – Apuane meridionali Progressione sui monotiri in moulinette. Progressione da primo di cordata.
	17/11/19 Finale Ligure – SV Progressione della cordata su vie a più tiri di arrampicata sportiva