



i salvan



**CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONI DI MONTEBELLUNA E SPRESIANO
SCUOLA DI ALPINISMO, SCIALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA**

PROGRAMMA DEL 3° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2022

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso AL1 è un corso base, rivolto a neofiti o a quanti hanno già arrampicato, ma ancora manifestano evidenti incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia su difficoltà massime di 6a della scala francese. Il Corso può prevedere anche la percorrenza di brevi itinerari a più tiri attrezzati per l'arrampicata sportiva caratterizzati da protezioni vicine e sicure e presenza di soste attrezzate con fix, tasselli resinati o chiodi ad espansione. Oltre alle giornate indicate, sono inserite nel programma del corso alcune serate infrasettimanali per l'approfondimento di specifiche aree tecnico-pratiche (arrampicata, allenamento, manovre).

OBIETTIVI GENERALI

- Sviluppare le abilità arrampicatorie
- Apprendere le tecniche di autoassicurazione, assicurazione e autosoccorso in falesia
- Migliorare la conoscenza tecnica e culturale, relativamente alle componenti dell'arrampicata ed alle problematiche dell'ambiente in cui si svolge

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

Il Corso è aperto a tutti i soci del C.A.I. che abbiano compiuto il 16° anno di età. Le domande d'iscrizione dovranno essere presentate esclusivamente via mail all'indirizzo: isalvanscuola@gmail.com utilizzando gli appositi moduli da richiedere preventivamente entro il **09 settembre 2022**. L'accettazione definitiva al Corso avverrà ad insindacabile giudizio della Direzione. La frequenza alle lezioni teoriche e pratiche è obbligatoria ed eventuali assenze/recupero andranno concordati esclusivamente con la Direzione; l'assenza ingiustificata ad una lezione comporta l'esclusione dal Corso. L'inizio delle lezioni teoriche è fissato per le ore 20.45 presso la sede del CAI di Montebelluna (via A. Serena 45); per permettere un corretto svolgimento delle lezioni dopo le 21.00 sarà vietato l'accesso alla sala. L'orario di partenza, dal luogo di ritrovo, per le lezioni pratiche è da considerarsi non soggetto a tolleranze; le uscite pratiche durano tutto il giorno. Gli allievi sono tenuti ad osservare le disposizioni date loro dagli istruttori in merito alla sicurezza; in qualsiasi momento, qualora la Direzione ritenga che i comportamenti degli stessi non siano adeguati all'ambiente in cui si opera, potrà deciderne l'esclusione dal Corso. Con l'iscrizione i partecipanti accettano le norme del regolamento del corso; per quanto non espressamente descritto si fa riferimento al regolamento della C.N.S.A.SA. e al regolamento della scuola. Le Sezioni del C.A.I. e la Direzione del corso, declinano qualsiasi responsabilità per eventuali incidenti derivanti dalla non osservanza delle disposizioni date soprattutto in riferimento alla sicurezza.

EQUIPAGGIAMENTO RICHIESTO

E' richiesto un equipaggiamento comprendente: casco, imbracatura bassa, calzature per l'arrampicata e per l'avvicinamento, abbigliamento idoneo all'ambiente. Vi consigliamo di fare eventuali acquisti solo dopo la prima lezione.

QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione, fissata in 175 Euro, dà diritto a:

- Copertura assicurativa
- Materiale didattico
- Uso del materiale della scuola

La mezza pensione del 29-30 ottobre è esclusa.

ALLA PRIMA LEZIONE SI RICHIEDE:

- Tessera del CAI in regola con la quota associativa
- Certificato medico d'idoneità fisica all'attività alpinistica
- Quota d'iscrizione
- Una foto tessera
- Consenso informato

LEZIONI TEORICHE

- venerdì 16 settembre 2022 - Presentazione del corso / Equipaggiamento personale
- venerdì 23 settembre 2022 - Materiali, equipaggiamento e lettura guide
- venerdì 30 settembre 2022 - Catena di assicurazione
- venerdì 07 ottobre 2022 - Geologia / Meteorologia
- venerdì 14 ottobre 2022 - Allenamento ed alimentazione nell'arrampicata
- venerdì 21 ottobre 2022 - Primo Soccorso
- venerdì 28 ottobre 2022 - Storia dell'arrampicata sportiva / cultura dell'ambiente

PALESTRA INDOOR

- mercoledì 21 settembre 2022 - Fondamentali del movimento 1 + Nodi + Gestione del monotiro
- mercoledì 28 settembre 2022 - Tecnica del movimento evoluta + Boulder

USCITE PRATICHE

- domenica 02 ottobre 2022 - Falesia + tecnica di assicurazione
- domenica 09 ottobre 2022 - Falesia + manovre
- domenica 16 ottobre 2022 - Falesia + manovre avanzate
- sabato 29 ottobre 2022 - Falesia + progressione
- domenica 30 ottobre 2022 - Falesia + multipitch

Le uscite pratiche in palestra si svolgeranno dalle 20:00 alle 22:30. Le uscite pratiche in falesia normalmente terminano normalmente alle 15:00.