



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

**I SALVAN**

**PROGRAMMA CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA (AL1) 2024**

**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 [isalvancorsi@gmail.com](mailto:isalvancorsi@gmail.com)

**entro giovedì 05 Settembre 2024** utilizzando gli appositi moduli che troverete sul sito

[www.caimontebelluna.it/scuola-di-alpinismo-scialpinismo-e-arrampicata-libera/](http://www.caimontebelluna.it/scuola-di-alpinismo-scialpinismo-e-arrampicata-libera/)

L'accettazione definitiva al Corso avverrà ad insindacabile giudizio della Direzione.

La frequenza alle lezioni teoriche e pratiche è obbligatoria; 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.S.A. 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.

**DIREZIONE**

Direttore: Tonin Pietro (IAL) - 3487791128

Vice Direttori: Antonello Diego (IAL) - 3342423191 / Lemiro Valentino (IAL) - 3496726894

## LEZIONI TEORICHE

venerdì 13 settembre 2024 - Presentazione del corso / Equipaggiamento personale

venerdì 20 settembre 2024 - Materiali, equipaggiamento e lettura guide

venerdì 27 settembre 2024 - Catena di assicurazione

venerdì 04 ottobre 2024 - Geologia / Meteorologia

venerdì 11 ottobre 2024 - Allenamento ed alimentazione nell'arrampicata

venerdì 18 ottobre 2024 - Primo Soccorso

venerdì 25 ottobre 2024 - Storia dell'arrampicata sportiva / cultura dell'ambiente

## PALESTRA INDOOR

mercoledì 25 settembre 2024 - Fondamentali del movimento / Nodi / Gestione del monotiro

mercoledì 02 ottobre 2024 - Tecnica del movimento evoluta / Boulder

## USCITE PRATICHE

domenica 06 ottobre 2024 - Falesia + tecnica di assicurazione

domenica 13 ottobre 2024 - Falesia + manovre

domenica 20 ottobre 2024 - Falesia + manovre avanzate

domenica 27 ottobre 2024 – Bouldering in ambiente

sabato 02 novembre 2024 - Falesia + progressione

domenica 03 novembre 2024 - Falesia + multipitch

Le uscite pratiche in palestra si svolgeranno dalle 20:00 alle 22:30

Le uscite pratiche in falesia normalmente terminano alle ore 15:00

## 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 **200 Euro**, dà diritto a:

- copertura assicurativa
- manuali e dispense tecniche
- uso del materiale della scuola

Trasporti ed il costo del pernottamento dell' ultima uscita sono esclusi.

## ALLA PRIMA LEZIONE SI RICHIEDE:

- tessera del CAI in regola con la quota associativa dell'anno in corso
- certificato medico d'idoneità fisica all'attività non agonistica
- pagamento della quota d'iscrizione
- scheda consenso informato firmata
- una foto tessera