

Club Alpino Italiano
Sezione di Spoleto
Scuola sezionale di alpinismo
Monteluco



Corso di Arrampicata Libera
AL1
dal 14 settembre al 27 ottobre
2018

Il corso AL1 è un corso base rivolto a tutti i soci CAI anche privi di esperienza di arrampicata che desiderano conoscere attraverso lezioni teoriche e pratiche le nozioni necessarie per svolgere in sicurezza l'attività di arrampicata su monotori. La Sezione fornisce in uso gratuito, solo per la durata del Corso, parte del materiale necessario. La quota di partecipazione è di euro 140. Le iscrizioni (massimo 14 partecipanti) si potranno effettuare inviando la presente "Scheda di adesione" all'indirizzo email baldo.steff@gmail.com e formalizzando con il pagamento della quota presso la sede sezionale, in Piazzale Polvani - Spoleto, nei giorni venerdì 31 Agosto e venerdì 7 settembre dalle ore 18.00 alle 20.00. Gli allievi verranno ammessi al corso in base all'ordine temporale delle preiscrizioni. La quota d'iscrizione comprende l'assicurazione infortuni degli allievi, l'uso del materiale collettivo, il libro di testo "Manuale di arrampicata libera CAI: Tecniche e sicurezza," le eventuali dispense.

N.B. con meno di 5 iscritti non si effettua il corso
Direttore della Scuola : Renzo Liberti
Direttore del Corso : Stefano Baldini

Regolamento

- Il corso è aperto a tutti i soci del CAI in regola con il tesseramento 2017 e che abbiano compiuto al momento dell'inizio del Corso il 16° anno di età; per i minori è richiesta l'autorizzazione scritta dei genitori.
- Al momento dell'iscrizione dovrà essere versata per intero la quota di iscrizione pena l'esclusione in favore degli allievi in lista di attesa e il presente modulo compilato e sottoscritto in ogni sua parte.
- Entro la data della prima lezione teorica dovrà essere presentato un certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica pena l'esclusione dal corso e l'ammissione dell'allievo successivo in lista di attesa.
- Il Direttore del Corso si riserva di escludere eventuali allievi ritenuti non idonei per svolgere in condizioni di sicurezza il Corso
- La quota di iscrizione dà diritto all'utilizzo del materiale comune e di quello individuale fornito dalla Sezione,
- Gli allievi saranno divisi in gruppi secondo capacità ed attitudini e dovranno attenersi alle disposizioni degli istruttori.
- Date, orari, itinerari e programmi potranno subire variazioni, tempestivamente comunicate, al fine di un migliore svolgimento del Corso.
- Nessun rimborso sarà dovuto agli allievi che per qualsiasi motivo interrompono il Corso.
- "Il sottoscritto dichiara di essere pienamente consapevole ed informato che la pratica della arrampicata in tutte le sue forme e specializzazioni comporta dei rischi. Dichiara pertanto di accettarli e si impegna a osservare scrupolosamente tutte le prescrizioni che verranno impartite dal Direttore del Corso e dagli Istruttori".

Firma del richiedente:

.....

Firme dei genitori se minorenni:

.....



Sezione di Spoleto
P.le Polvani
Tel. 0743-220433

Programma

Venerdì 14 settembre ore 21.00

Sede sociale p.le Polvani lezione teorica.

Prestazione del Corso. Materiale ed equipaggiamento.

Nodi e modi di legarsi, catena di assicurazione.

(S.Baldini, D. Brunelli)

Domenica 16 settembre

Località: Pale (Foligno)

Esercitazione teoria/pratica: equilibrio e movimento, progressione fondamentale, utilizzo corda, imbragatura, freni e bloccanti, metodi di assicurazione

Venerdì 21 settembre ore 21.00

Sede sociale p.le Polvani lezione teorica.

Problematiche ambientali e frequentazione dei siti di arrampicata. Chiamata d'emergenza e primo soccorso.

(A. Morfei, M. Proietti)

Domenica 23 settembre

Località: Gavelli

Esercitazione pratica: Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile.

La Tecnica di "parata della caduta" e sue problematiche

Metodi di assicurazione e l'uso dei freni e loro problematiche.

Venerdì 28 settembre ore 21.00

Scale di difficoltà e lettura di una guida di arrampicata.

Elementi di geologia. (S. Sebastiani, S. Baldini)

Domenica 30 settembre

Località: Ferentillo (Lu stritto)

Esercitazione pratica: Riepilogo progressioni fondamentali.

Sostituzione di base e mista.

Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile.

L'osservanza della sicurezza in falesia.

Venerdì 5 ottobre ore 21.00

Sede sociale p.le Polvani lezione teorica

Allenamento tecnica e della forza-resistenza.

Traumatologia. Alimentazione nell'arrampicata.

(M. Baldini, A. Sigismondi)

Domenica 7 ottobre

Località: Furlo

Esercitazione pratica: Progressione a triangolo di base ed eventuali esercizi propedeutici. Esercizi sulle progressioni a triangolo di base in top-rope. Prova di assicurazione e volo controllato.

Sabato 20 ottobre

Località: Sperlonga

Esercitazione pratica: Progressione a triangolo con bilanciamento interno/esterno ed eventuali esercizi propedeutici. Esercizi sulle progressioni a triangolo con bilanciamento interno/esterno in top-rope. Tecniche di assicurazione sui monotiri al primo di cordata. Progressione da primo di cordata su monotiri.

Sabato 20 ottobre - ore 18.00

Storia dell'arrampicata sportiva. Organizzazione del CAI e principali finalità statutarie. (A. Sigismondi, S.Baldini)

Domenica 21 ottobre

Località: Sperlonga

Esercitazione pratica: Tecniche di progressione su itinerari di falesia a più tiri. Soste, uso cordini e moschettoni, autoassicurazione in sosta. Discesa in corda doppia e sue problematiche

Sabato 27 ottobre - ore 18.00

Conclusione del corso. Cena di chiusura e consegna degli attestati. (S. Baldini, R. Liberti)

Scheda di adesione

Nome:

.....

Cognome:

.....

Nato a il

Residente in:

Via n°

Telefono n°

Email:

Sezione di:

N° Tessera

.....

Firma del richiedente:

.....

Firme dei genitori

se minorenni:

.....