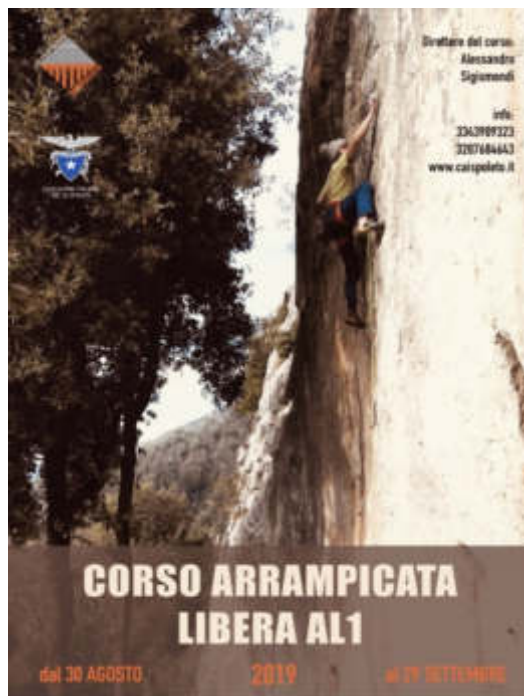


Club Alpino Italiano

Sezione di Spoleto

SCUOLA DI ALPINISMO MONTELUCCO



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

Corso di Arrampicata Libera AL1

30 agosto - 29 settembre 2019

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 monotiri. La Sezione fornisce in uso gratuito, solo per la durata del Corso, parte del materiale necessario. La quota di partecipazione è di euro 150. Le iscrizioni (massimo 16 partecipanti) si potranno effettuare consegnando la presente "Scheda di adesione" e pagando l'importo della quota, presso la sede sezionale, in Piazzale Polvani – Spoleto, nei giorni venerdì 9 Agosto e venerdì 23 Agosto dalle ore 18.00 alle 20.00. Gli allievi verranno ammessi al corso in base all'ordine temporale di presentazione delle Schede di Adesione e versamento della quota d'iscrizione. La stessa 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.

Direttore della Scuola: Renzo Liberti
Direttore del Corso: Alessandro Sigismondi

Regolamento

Il corso è aperto a tutti i soci del CAI in regola con il tesseramento 2019 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:

.....

Venerdì 30 agosto ore 21, sede sociale p.le Polvani
LEZIONE TEORICA
Presentazione del Corso. Materiale ed equipaggiamento.
Nodi e modi di legarsi, catena di assicurazione.
(S. Baldini, D. Brunelli, A. Sigismondi)

Domenica 1 settembre, Pale (Foligno)
ESERCITAZIONE TEORICO/PRATICA
Equilibrio e movimento, progressione fondamentale,
utilizzo corda, imbragatura, freni e bloccanti, metodi di
assicurazione

Venerdì 6 settembre ore 21, sede sociale P.le Polvani
LEZIONE TEORICA
Problematiche ambientali e frequentazione dei siti di
arrampicata. Meteorologia e orientamento.
(A. Morfej, S. Bocchini)

Domenica 8 settembre, La Fortezza (Rieti)
ESERCITAZIONE TEORICO/PRATICA
Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile.
La Tecnica di “parata della caduta” e sue problematiche
Metodi di assicurazione, uso dei freni e loro
problematiche.
LEZIONE TEORICA
Scale di difficoltà e lettura di una guida di arrampicata
(P. Cariani)

Venerdì 13 settembre ore 21, sede sociale p.le Polvani
LEZIONE TEORICA
Storia dell’Arrampicata Libera, dallo Yosemite a
Montelupo.
(A. Sigismondi, I. Maturi)

Sabato 14 settembre, Gavelli (S. Anatolia di Narco)
ESERCITAZIONE PRATICA con possibilità di pernottare
presso il Rifugio Casale del Piano, S. Anatolia di Narco.

Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile.
Manovra di calata con anello chiuso (“Manovra Petzl”) e
calata su sosta poco affidabile
LEZIONE TEORICA
Chiamata d’emergenza e primo soccorso.
(M. Di Lorenzo, M. Proietti)

Domenica 15 settembre, Lu strittu (Ferentillo, TR)
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 20 settembre ore 21, sede sociale p.le Polvani
LEZIONE TEORICA
Le qualità condizionali, metodologie e tecniche
dell’allenamento. Elementi di geologia
(M. Baldini, S. Baldini)

Sabato 28 settembre, Sperlonga (LT)
ESERCITAZIONE PRATICA
Progressione a triangolo con bilanciamento
interno/esterno. 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.
LEZIONE TEORICA
Organizzazione del CAI e principali finalità statutarie.
(A. Salviani)

Domenica 29 settembre, Sperlonga (LT)
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 5 ottobre conclusione del corso

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:

.....