

Club Alpino Italiano
Sezione di Spoleto
SCUOLA DI ALPINISMO MONTELUCCO



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

Corso introduttivo di
Arrampicata Libera

26 novembre – 5 dicembre 2021

Il corso AL1 breve è un corso di introduzione, rivolto a tutti i soci Cai che per la prima volta vogliono avvicinarsi all'arrampicata su roccia, dedicandosi ai monotiri in falesia, affinando la tecnica di arrampicata.

La Sezione fornisce in uso gratuito, solo per la durata del Corso, parte del materiale necessario. La quota di partecipazione è di euro 70. Le iscrizioni (massimo 12 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 12 novembre e venerdì 19 novembre 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.

Per tutta la durata del corso verranno attuati e rispettati i protocolli ai sensi delle linee guida previste dalla normativa anti Covid-19. Per la partecipazione a tutte le attività del programma è necessario il possesso del certificato verde (c.d. green pass).

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 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 26 novembre 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 28 novembre, Palestra “Pillo Monini”
(Spoleto)
ESERCITAZIONE TEORICO/PRATICA
Equilibrio e movimento, progressione fondamentale,
utilizzo corda, imbragatura, freni e bloccanti, metodi di
assicurazione

Sabato 4 dicembre, Falesia locale
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.
Progressione a triangolo con bilanciamento
interno/esterno. Esercizi sulle progressione a triangolo
con bilanciamento interno/esterno in top-rope.
LEZIONE TEORICA
Problematiche ambientali e frequentazione dei siti di
arrampicata.
Scale di difficoltà e lettura di una guida di arrampicata
(S. Baldini)

Domenica 5 dicembre, Falesia locale
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.
L'osservanza della sicurezza in falesia.
LEZIONE TEORICA
Chiamata d'emergenza e primo soccorso.
(M. Di Lorenzo, M. Proietti)

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:

.....