



## 5° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA - AL1 (2014)



### OBBIETTIVO DEL CORSO



Obiettivo del Corso è quello di accompagnare l'allievo attraverso un percorso che gli fornisca le basi tecniche e di movimento che gli permettano, al termine del corso, di affrontare in sicurezza e da primo di cordata facili monotiri in falesia, attrezzati con criteri sportivi.

Il percorso si focalizzerà principalmente sugli aspetti legati al gesto ed al movimento, limitando gli aspetti tecnici (usodei d.p.i., tecniche di assicurazione e manovre), a quelli esclusivamente necessari per la pratica dell'arrampicata in falesia.

Il corso si rivolge a neofiti o a quanti abbiano già arrampicato, ma presentino evidenti carenze tecniche o gestuali, e vogliano acquisire sicurezza nella progressione da primo di cordata e/o migliorare il livello tecnico in arrampicata.

### ISCRIZIONI E QUOTE

La partecipazione al corso è riservata ai Soci CAI di età superiore ai 15 anni.

Le domande di iscrizione, redatte sull'apposito [modulo](#) reperibile sul sito, dovranno essere accompagnate da un certificato medico di idoneità non agonistica, dalla quota di **Euro 200,00** (per i nati dopo il 31/12/1996 la quota è di **Euro 180,00**) e da un curriculum dell'attività eventualmente già svolta.

Le domande di iscrizione saranno da consegnare, entro **giovedì 30 Gennaio 2014** presso le sedi CAI appartenenti alla "Valle del Seveso" oppure direttamente presso la sede C.A.I. di Bovisio Masciago il giorno 30 Gennaio 2014 durante la presentazione del corso.

La quota di iscrizione da diritto a: insegnamenti teorici e pratici, uso del materiale didattico ed alpinistico della Scuola, manuali didattici editi dal CAI, copertura assicurativa infortuni secondo i massimali della sede centrale CAI.

Le iscrizioni sono a numero chiuso e la accettazione delle domande è a insindacabile giudizio della commissione intersezionale.

Elemento preferenziale di accettazione è l'appartenenza ad una sezione CAI della "Valle del Seveso".

La non accettazione della domanda comporta la restituzione dell'intera quota versata.

### EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

- Imbragatura bassa
- Casco
- Scarpette d'arrampicata
- 1 moschettone a ghiera a base larga da 22kn
- 1 moschettone a ghiera piccola da 22kn
- Cordino di nylon da 8mm (o kevlar) lungo 1,5 m o fettuccia precucita da 60cm
- Corda (con la possibilità di acquistarla ad un prezzo conveniente dalla Scuola)
- 5 rinvii

### PRESENTAZIONE DEL CORSO

30/01/2014 Presentazione del corso (presso la sede cai di Bovisio ore 21,15)

### LEZIONI TEORICHE / PRATICHE IN PALESTRA INDOOR

(c/o la palestra della sede del C.A.I. di Meda, il venerdì alle ore 21,00)

- 07/02/2014 Riscaldamento, esercizi propedeutici, percorsi semplici su pannello
- 14/02/2014 Riscaldamento, fondamentali (, )
- 21/02/2014 Nodi e tecniche di assicurazione al primo di cordata, riscaldamento, percorsi su parete con corda da secondi
- 28/03/2014 Riscaldamento, tecniche di lolotte e bilanciamenti interni ed esterni
- 07/03/2014 Riscaldamento e percorsi su pannello utilizzando tecniche acquisite nelle lezioni precedenti
- 14/03/2014 Riscaldamento e percorsi su pannello utilizzando tecniche acquisite nelle lezioni precedenti



## LEZIONI TEORICHE / PRATICHE IN PALESTRA

(c/o la sede C.A.I. di Bovisio Masciago, il giovedì)

- 20/02/2014 Nodi (otto), assicurazione con grigri al primo e al secondo di cordata + parata al primo
- 27/02/2014 Assicurazione con secchiello, visione del filmato "il cattivo assicuratore"
- 06/03/2014 Gestione del monotiro e manovra in sosta
- 13/03/2014 Asola di bloccaggio e contro asola, ripasso manovre
- 20/03/2014 Traumatologia
- 27/03/2014 Alimentazione (allenamento)

## ARRAMPICATE IN FALESIA (monotiri)

- 23/02/2014 Uscita in falesia arrampicata in moulinette
- 02/03/2014 Uscita in falesia arrampicata in moulinette
- 09/03/2014 Uscita in falesia arrampicata in moulinette
- 16/03/2014 Uscita in falesia arrampicata in moulinette
- 23/03/2014 Uscita in falesia arrampicata da primi assicurati
- 30/03/2014 Uscita in falesia arrampicata da primi

## NOTE

Le lezioni indoor avranno inizio alle ore 21:05 e si terranno presso la palestra di Meda.

Le lezioni teoriche avranno inizio alle ore 21:15 e si terranno presso la sede C.A.I. di Bovisio Masciago facente parte della Scuola Intersezionale "Valle del Seveso"

Le date delle lezioni pratiche sono indicative e soggette a modifica in funzione delle esigenze meteorologiche / organizzative che potranno verificarsi. In caso di condizioni meteo avverse previste per la domenica potrebbe rendersi necessario l'uscita in falesia il sabato.

Per ulteriori informazioni e delucidazioni sul corso rivolgersi alle Sedi C.A.I., facenti parte della Scuola Intersezionale "Valle del Seveso", oppure sul sito internet: [www.caivalledelseveso.org](http://www.caivalledelseveso.org) oppure al Direttore del Corso Tiziano Capitoli cell. 335 5354177 (ore serali)

Direttore: **Tiziano Capitoli I.A.L.**

Vice Direttore: Eugenio Magni I.A.L.

Segretario: Marco Salmistraro

I corsi della Scuola "Valle del Seveso" sono da considerarsi a tutti gli effetti attività sportive. Svolgendosi in ambienti aperti di falesia o di montagna, tali attività possono presentare, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere consapevoli. Durante la presentazione del corso verranno ampiamente illustrate sia le caratteristiche dell'attività in oggetto, sia l'eventuale grado di rischio ad essa connesso. E' necessario presentarsi ai corsi con un allenamento fisico adeguato.