



## Scuola Intersezionale di Alpinismo e Sci Alpinismo “Valle del Seveso”

### 1 ° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AVANZATO – AL2 (2015)

#### OBBIETTIVO DEL CORSO

Obiettivo del corso è quello di sviluppare ulteriormente, rispetto al corso base AL1, le abilità arrampicatorie e le tecniche che sono finalizzate alla sicurezza nella progressione della cordata.

Lo scopo è di accompagnare l'allievo attraverso un percorso di formazione, che al suo termine gli permetta di affrontare in sicurezza e da primo di cordata, monotiri e itinerari a più tiri, in ambiente di falesia, attrezzati con criteri sportivi.

Il Corso AL2 è un corso avanzato che si rivolge ad arrampicatori esperti, cioè con capacità minima arrampicatoria da capocordata su monotiri o che abbiano frequentato almeno un corso base di arrampicata libera.

#### ISCRIZIONI E QUOTE

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

Le domande d'iscrizione, redatte sull'apposito modulo reperibile sul sito, dovranno essere accompagnate da un certificato medico di idoneità non agonistica, dalla quota di **Euro 190,00** (per i nati dopo il 31/12/1997 la quota è di **Euro 170,00**) e da un curriculum dell'attività eventualmente già svolta.

Le domande di iscrizione saranno da consegnare, durante la presentazione del corso **Giovedì 10 Settembre 2015**.

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 l'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
- 2 moschettoni a ghiera a base larga tipo H
- 3 moschettoni a ghiera piccoli
- 1 Piastrina multiuso con relativo moschettone ovale a ghiera
- 1 Tuber (secchiello)
- 2 Cordini in kevlar lunghi 170 cm
- 1 Cordino in nylon diametro 8 lungo 300 cm
- 1 Fettuccia nylon precucita da 15 mm lunga 60cm
- 1 Fettuccia nylon precucita da 15 mm lunga 120 cm
- 1 Corda

- 5 Rinvii

## LEZIONI TEORICO-PRATICHE IN PALESTRA

- 10/09/2015 Presentazione del corso
- 17/09/2015 Gestione del monotiro e introduzione al movimento
- 24/09/2015 Sviluppo della tecnica su parete indor con un approccio globale
- 01/10/2015 Tecniche di arrampicata (progressioni fondamentali)
- 08/10/2015 Manovre di corda (autoassicurazione e assicurazione)
- 15/10/2015 Manovre di autosoccorso della cordata
- 22/10/2015 La catena di sicurezza e i materiali
- 29/10/2015 Fisiologia e Allenamento
- 05/11/2015 Chiusura del corso

## ARRAMPICATE IN FALESIA

- 20/09/2015 Arrampicata su monotiri e tecnica di arrampicata (Fondamentali di base)
- 27/09/2015 Arrampicata su monotiri e tecnica di arrampicata (Progressione a triangolo e Sostituzione)
- 04/10/2015 Arrampicata su monotiri e tecnica di arrampicata (Progressione laterale e tecnica Dulfer)
- 11/10/2015 Tecniche di autoassicurazione e assicurazione per la progressione in cordata
- 18/10/2015 Arrampicata su via a più tiri (su calcare)
- 25/10/2015 Arrampicata su via a più tiri (su granito o gneiss)



## NOTE

Le lezioni teoriche avranno inizio alle ore 21:15 e si terranno presso le sedi C.A.I. facenti 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.

Per ulteriori informazioni 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)

Per ogni eventuale chiarimento / delucidazione è possibile contattare gli Istruttori sotto riportati.

**Eugenio Magni (INAL): Direttore del Corso**

Tel.: 334 9391558 – e-mail: [gegio1968@alice.it](mailto:gegio1968@alice.it)

**Tiziano Capitoli (IAL): Vice Direttore**

Tel.: 335 5354177 – e-mail: [capitoli.tiziano@tin.it](mailto:capitoli.tiziano@tin.it)

**Giulia Capitoli (IS): Segretaria del Corso**

email [giulia.capitoli@studenti.unimi.it](mailto:giulia.capitoli@studenti.unimi.it)