

2° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1 (2012)

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 (uso dei 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 vogliono 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 170,00** (per i nati dopo il 31/12/1994 la quota è di **Euro 150,00**) e da un curriculum dell'attività eventualmente già svolta.

Le domande di iscrizione saranno da consegnare, entro mercoledì 1 Febbraio 2012 presso le sedi CAI appartenenti alla "Valle del Seveso".

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 fettucia precucita da 60cm, Corda (con la possibilità di acquistarla ad un prezzo conveniente dalla Scuola), 5 rinvii

LEZIONI TEORICHE-PRATICHE IN PALESTRA

- 10/02/2012 Introduzione al movimento, nodi e loro uso
- 24/02/2012 La progressione fondamentale, uso dei freni
- 02/03/2012 Progressione a triangolo, assicurazione al 1° di cordata
- 09/03/2012 Progressione laterale e lolotte, gestione del monotiro
- 16/03/2012 Alimentazione ed allenamento
- 06/04/2012 Storia dell'arrampicata libera, struttura del CAI

ARRAMPICATE IN FALESIA

- 12/02/2012 Su terreno verticale - calcare
- 26/02/2012 Su terreno misto: placche, verticale, diedri, fessure
- 04/03/2012 Giornata su muro/pannello artificiale
- 11/03/2012 Su placche - granito o gneiss
- 18/03/2012 Uscita in falesia
- 08/04/2012 Uscita in falesia

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

Dal mese di dicembre 2011 sarà presente, nei giorni di apertura della sede C.A.I. di Bovisio Masciago, il Direttore del corso per ogni eventuale chiarimento / delucidazione.

