

# 7° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1 (2017)

## 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 (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 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 31/12/1999 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 7 Settembre 2017** presso le sedi CAI appartenenti alla "Valle del Seveso" oppure direttamente

presso la sede C.A.I. di Bovisio Masciago il giorno 7 Settembre 2017 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 1,8 m o fettuccia precucita da 60cm
- Corda (con la possibilità di acquistarla ad un prezzo conveniente dalla Scuola)
- 5 rinvii

## PRESENTAZIONE DEL CORSO

7/09/2017 Presentazione del corso e materiali (presso la sede cai di Bovisio ore 21,15)

## LEZIONI TEORICHE / PRATICHE (AULA / PALESTRA INDOOR)

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

- 14/09/2017 Esercizi per la percezione e gestione dell'equilibrio, fondamentali di base
- 21/09/2017 Gestione del monotiro, tecnica di assicurazione, nodi base
- 28/09/2017 Manovra di allungamento, tecnica del movimento
- 05/10/2017 Tecnica del movimento

- 12/10/2017 Tecnica del movimento
- 19/10/2017 Tecnica del movimento
- 26/10/2017 Allenamento e alimentazione

## LEZIONI TECNICO / PRATICHE (FALESIA)

- 24/09/2017 Uscita su granito/gneiss, tecnica di assicurazione
- 01/10/2017 Uscita su calcare, gestione del monotiro
- 08/10/2017 Uscita su granito/gneiss, manovra di allungamento
- 15/10/2017 Uscita su granito/gneiss
- 21-22/10/2017 Uscita su calcare (Finale Ligure)

## NOTE

Le lezioni teoriche/pratiche avranno inizio alle ore 21:15 e si terranno presso la sede C.A.I. di Bovisio Masciago.

Le date delle lezioni pratiche sono indicative e soggette a modifica in funzione delle esigenze meteorologiche / organizzative che potranno verificarsi.

In caso di pioggia o maltempo una o due uscite potranno essere effettuate in alternativa in una palestra indoor.

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).

Direttore Corso: **Giorgio Brambilla - I.A.L.**

Vice Direttore: Tiziano Capitoli - I.A.L.

Segretaria: Giulia Capitoli

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.