

AL1

1° CORSO ARRAMPICATA LIBERA



il corso

Il Corso AL1 è un corso base e come tale è rivolto a tutte quelle persone che vogliono iniziare a muoversi sul mondo verticale.

*Lo svolgimento del corso è subordinato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti, di cui una quota limitata è riservata ai minori di età superiore ai 16 anni.

iscrizioni

La quota di partecipazione è di 200 euro e verrà richiesta una caparra di 30 euro. Per i pagamenti è possibile effettuare bonifico bancario su conto corrente con **IBAN IT78N0548464110CC0321000275** utilizzando a seconda dei casi la causale “caparra corso AL1 2020” oppure “saldo corso AL1 2020”. Entro la lezione di presentazione del corso verrà richiesto il saldo della quota. A carico di ciascun allievo sono inoltre, le spese di soggiorno, di trasferimento ed eventuali ingressi alle strutture indoor. Le iscrizioni, limitate ai posti disponibili, si effettuano contattando il segretario del corso alla seguente mail: corso.al1.caicividale@gmail.com

CALENDARIO LEZIONI 2020

teoriche

Presso la sede CAI Cividale ore 20.45

17 settembre - giovedì

- Presentazione del corso
- Informativa relativa all'accettazione del rischio connesso all'attività alpinistica
- Materiali ed equipaggiamento: utilizzo e manutenzione
- Pericoli oggettivi, soggettivi

8 ottobre - giovedì

- Catena di assicurazione nell'arrampicata sportiva
- Scale di difficoltà e lettura di una guida di arrampicata

15 ottobre - giovedì

- Allenamento in arrampicata sportiva

22 ottobre - giovedì

- Traumatologia e alimentazione in arrampicata sportiva

24 ottobre - sabato

- Storia dell'arrampicata sportiva
- Proiezione di filmati sull'evoluzione degli allievi

pratiche

Gli orari e le località indicate potrebbero subire delle variazioni per cause contingenti

24 settembre - giovedì - Indoor

- Concetti base ed esercizi propedeutici

26 settembre - sabato - Falesia

- Tecnica di arrampicata di base
- Principali nodi in arrampicata
- Progressione in moulinette

1 ottobre - giovedì - Indoor

- Ripasso tecnica di arrampicata di base
- Ripasso principali nodi in arrampicata
- Manovre di emergenza in falesia

3 ottobre - sabato - Falesia

- Tecniche di assicurazione
- Gestione del monotiro
- Progressione assistita da primo di cordata
- Manovre di emergenza in falesia

10 ottobre - sabato - Falesia

- Tecnica di arrampicata evoluta
- Progressione da primo di cordata
- Introduzione alla discesa in corda doppia

17 ottobre - sabato - Indoor

- Strutture indoor e Sale Boulder
- Introduzione al bouldering
- Tecniche di trattenuta

24 e 25 ottobre - sabato e domenica Falesia

- Progressione da primo di cordata su monotiri
- Discesa in corda doppia
- Consolidamento delle nozioni

referenti

Carlo Cozzi,
direttore

Gabriele Martina,
vicedirettore

Arianna Cita,
segretaria

equipaggiamento

Nel corso della prima lezione teorica verranno fornite indicazioni

e consigli per l'acquisto dei materiali individuali necessari allo svolgimento del corso.

Indicativamente la dotazione standard richiesta contempla:

imbrago basso, caschetto, scarpette d'arrampicata, 1 spezzone di mezza corda da 3,5 mt, 2 moschettoni a ghiera del tipo “HMS”, 1 cordino in kevlar da 5,5 mm da 2 mt, abbigliamento e calzature adeguati per l'attività all'aria aperta.