



CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA SU ROCCIA DI PRIMO LIVELLO AL1 - 2023

Obiettivi generali: il corso prevede l'insegnamento delle nozioni e delle tecniche per praticare in modo consapevole l'arrampicata in falesie di roccia attrezzate. È un corso base dove però, data l'attività praticata, è richiesto un buono stato di forma fisica e di predisposizione atletica.

PROGRAMMA:

Lezioni teoriche e teorico/pratiche

1. **Lunedì 2 ottobre 2023:** Presentazione corso, Conoscenza degli allievi, cos'è il CAI, Scuole di Alpinismo e Arrampicata. Attrezzatura e materiali nell'arrampicata sportiva.
2. **Venerdì 6 ottobre 2023:** Introduzione all'arrampicata in struttura artificiale e alla sicura (palestra indoor da definire). Teoria della progressione sul monotiro. Calata in corda doppia.
3. **Lunedì 9 ottobre:** Tecnica e movimento: le progressioni fondamentali del Metodo Caruso (palestra indoor da definire). Stili di scalata (placca, strapiombo, fessura, ecc.).
4. **Lunedì 16 ottobre:** Storia dell'arrampicata sportiva e Geologia applicata all'arrampicata sportiva (tipi di roccia e stile di arrampicata). Problematiche relative alla frequentazione delle falesie in relazione ai divieti ambientali alle proprietà private e all'impatto ecologico.
5. **Venerdì 3 novembre:** Allenamento e traumatologia in arrampicata.
6. **Da definire (dopo il 5 novembre):** Cena di fine corso con briefing e consegna attestati partecipazione.

Le lezioni si terranno presso una sede CAI delle Sezioni patrocinanti la Scuola che verrà comunicata ai partecipanti prima dell'inizio del corso e in palestra indoor da definire.

Lezioni pratiche in ambiente

1. **Sabato 14 e Domenica 15 ottobre 2023: Tanaccia (RSM) Saiano (Valmarecchia RN).** Arrampicata su monotiri e gestione del monotiro (analisi del tiro, tattica, rinviate, ecc.). Utilizzo dei freni, concetti basilari sulla sicura al primo di cordata. Introduzione alla tecnica e al movimento applicazione delle progressioni base.
2. **Sabato 21 e Domenica 22 ottobre: Stallavena (VR) e altra falesia Valle Adige (VR).** Assicurazione al primo di cordata. Prove di volo e trattenuta di una caduta (sicura dinamica). Manovra in catena.
3. **Sabato 4 e Domenica 5 novembre: Arco (Trento).** Arrampicata su monotiri nelle falesie della Valle del Sarca.

N.B. le destinazioni delle uscite potranno subire variazioni di destinazioni in funzione delle previsioni metereologiche

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

DIRETTORE: Nicola Negri (IAL) Cell. 347 5744533 – nicola.negri@libero.it

SEGRETERIA:





Club Alpino Italiano
Scuola di Alpinismo
Romagna Verticale

Sezioni CAI di Cesena, Faenza, Forlì, Imola, Ravenna

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per l'iscrizione al corso è necessario rivolgersi al referente della Scuola Romagna Verticale della propria Sezione CAI e precisamente:

CAI CESENA: Andrea Silvagni 349 060 3879 - andresilv64@gmail.com

CAI FAENZA: Serghej Regnoli 335 330 672 - serghej.r@alice.it

CAI FORLÌ: Paolo Tiezzi 393 456 9453 - paolotiezzi@libero.it

CAI IMOLA: Andrea Bonaccorso 349 351 3088 - andrea.bonaccorso5@gmail.com

CAI RAVENNA: Andrea Lorenzetti 349 713 3947 - ilgrandelorenz@gmail.com

QUOTA DI ISCRIZIONE: € 250,00

Scadenza iscrizione 18/09/2023 o ad esaurimento posti disponibili.

La quota di iscrizione al corso comprende la partecipazione a tutte le lezioni teoriche e pratiche, il materiale didattico relativo al corso, l'utilizzo del materiale della Scuola.

Non comprende: i costi personali di trasporto, vitto, pernottamenti, eventuali impianti di risalita e il materiale personale richiesto dalla Direzione del corso che sarà specificato nella prima serata di presentazione del corso.

