



## CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2024



Il Corso di **Arrampicata Libera (AL1)** è un corso base. L'obiettivo di questo corso è quello di insegnare sia le **tecniche di base**, proprie della progressione in arrampicata, sia le modalità di **utilizzo dei materiali che garantiscono la sicurezza** durante la salita, con l'obiettivo di raggiungere un certo grado di autonomia in ambiente di falesia.

Vengono inoltre trattati gli aspetti psicologici, fisiologici, culturali legati all'arrampicata sportiva, nonché le generali norme di comportamento in falesia. Il corso si svolgerà da Marzo ad Aprile 2024, compatibilmente con le condizioni ambientali e meteorologiche.

Sarà articolato in uscite pratiche svolte presso strutture indoor/falesie e lezioni teoriche, svolte presso la sede CAI Bologna.

### A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a principianti che vogliono migliorare le proprie capacità e approfondire le tematiche di progressione in ambiente sportivo o anche a chi non ha mai arrampicato e vuole avvicinarsi a questa attività. Al fine di trarre maggior vantaggio è consigliabile comunque avere un bagaglio pregresso di attività sportiva e una sufficiente condizione atletica di base.

Il numero massimo di partecipanti è di 20; il corso si attiverà con un numero minimo di 12 partecipanti.

### REQUISITI:

- Tesseramento CAI in regola con la quota del 2024
- Idoneità alla pratica sportiva non agonistica, si richiede certificato medico valido per tutta la durata del corso.
- Età minima: 18 anni

### MODALITÀ D'ISCRIZIONE:

Preiscrizione obbligatoria ONLINE a questo [link](#)  
dalle ore 21:00 del 20/02/2024 fino alle ore 21:00 del 23/02/2024.

A seguito della valutazione della preiscrizione riceverete una e-mail che conferma la vostra ammissione al corso. L'ammissione è ad *insindacabile giudizio* del direttore del corso.

Iscrizione da perfezionare il 28/02/24.



**CLUB ALPINO ITALIANO - Sezione "Mario Fantin" – Bologna**  
**Scuola di alpinismo scialpinismo e arrampicata libera**  
**"Stefano Farina - Nando Stagni"**



**QUOTA DI ISCRIZIONE:**

- € 230 (di cui 50 come acconto, non rimborsabili in caso di rinuncia). Il pagamento della quota deve avvenire obbligatoriamente a mezzo di Bonifico Bancario. Indicazioni sul pagamento (eg. IBAN, Causale) verranno fornite all'atto di ammissione al corso.

**La quota include:** assicurazione, dispense in formato elettronico, utilizzo del materiale comune, ingressi nelle palestre indoor.

**La quota non include:** spese di viaggio, vitto e alloggio, eventuale acquisto materiale personale, quanto non esplicitamente specificato.

**EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO**

- imbrago basso
- casco per arrampicata
- scarpette per arrampicata
- 1 moschettone a ghiera tipo HMS
- 2 rinvii preparati
- 1 cordino in kevlar  $\varnothing$ 5,5mm lunghezza 1,5/1,8 m

**Si consiglia di attendere la prima lezione per acquistare nuovo materiale.**

**Tutto il materiale, eccetto le scarpette, deve essere in buono stato e marcato CE**

**PROGRAMMA:**

Tema	Data	Ora	Tipo di uscita	Luogo
Materiali ed equipaggiamento	06/03/24	21	Teorica	Nuovi Orizzonti
Esercizi propedeutici per l'arrampicata	12/03/24	18-21	Pratica	Palestra indoor (rif. Level24)
Catena di assicurazione	13/03/24	21	Teorica	Sede CAI Bologna
Nodi e tecnica di progressione	19/03/24	18-21	Pratica	Palestra indoor (rif. Level24)
Tecniche di progressione, assicurazione del primo di cordata	26/03/24	18-21	Pratica	Palestra indoor (rif. Level24)
Comportamento in falesia – storia dell'arrampicata sportiva	27/03/23	21	Teorica	Sede CAI Bologna
Arrampicata da primo di cordata ed introduzione alla trattenuta del volo	02/04/23	18-21	Pratica	Palestra indoor (rif. Level24)
Gestione del monotiro in falesia	06/04/23	Tutto il giorno	Pratica e Teorica	Falesia (Toscana)
Allenamento in arrampicata, Boulder	09/04/23	18-21	Pratica e Teorica	Palestra indoor (rif. Level24)
Arrampicata in falesia e ripasso manovre di sicurezza	13/04/23	Tutto il giorno	Pratica	Falesia (Verona)
Chiusura del corso, suggerimenti, feedback	17/04/23	21	Teorica	Sede CAI Bologna

*La direzione del corso si riserva di variare date e destinazioni delle uscite in funzione di fattori logistici e/o meteorologici, nonché di adottare qualsiasi provvedimento atto a garantire la sicurezza dei soggetti coinvolti nelle attività.*

**Per informazioni:**

Direttore del corso: **INAL Federico Monti** [federico.monti4@gmail.com](mailto:federico.monti4@gmail.com) Tel/Whatsapp: 3392423083

**CLUB ALPINO ITALIANO [www.scuolacaibo.it](http://www.scuolacaibo.it)**

Via Dei Fornaciai 25/a Tel 051/234856

**Nuovi Orizzonti**  
la montagna è oltre