



CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2022



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 a Maggio 2022, compatibilmente con le condizioni ambientali, meteorologiche e pandemiche.

Sarà articolato in uscite pratiche svolte presso strutture indoor/falesie e lezioni teoriche, svolte presso la sede CAI, oppure in altri luoghi/online a seconda della evoluzione del contesto pandemico.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a principianti che vogliano 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 16; il corso si attiverà con un numero minimo di 10 partecipanti.

REQUISITI:

- Tesseramento CAI in regola con la quota del 2022
- Idoneità alla pratica sportiva non agonistica, si richiede certificato medico valido per tutta la durata del corso



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



- Ottemperanza ai requisiti vigenti alla data del corso contro la diffusione del Covid-19 (e.g Green Pass rafforzato) all'atto dell'ammissione verranno fornite indicazioni aggiornate sui requisiti.

- Età minima: 18 anni

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Preiscrizione obbligatoria ONLINE al link <https://forms.gle/tRhWSSfZMJ9q59edA> dalle ore 21:00 del 01/03/2022 fino alle ore 21 del 08/03/2022.

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 nei giorni: merc. 09/03/22 e merc. 16/03/22 dalle ore 21,00 alle 22,00 presso sede CAI Bologna in Via Stalingrado 105.

QUOTA DI ISCRIZIONE:

- € 220 (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.

La quota non include: spese di viaggio, vitto e alloggio, eventuale acquisto materiale personale, ingressi in strutture indoor, 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 ø5,5mm lunghezza 1,5/1,8 m

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

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

PROGRAMMA

Merc	23 Marzo	Sede/Online	h. 21	Lezione teorica/ Materiali ed equipaggiamento
Merc	30 Marzo	Sede/Online	h. 21	Lezione teorica/ Catena assicurazione
Ven	1 Aprile	Palestra Indoor	h. 18.30	Lezione Pratica/ Esercizi propedeutici per l'arrampicata
Merc	6 Aprile	Sede/Online	h. 21	Lezione teorica Geologia e comportamento in falesia
Ven	8 Aprile	Palestra Indoor	h. 18.30	Lezione Pratica/ Nodi, Tecnica di progressione fondamentale
W/E	9Apr-10Apr	We Toscana		Arrampicata su monotiri - falesia / Tecnica di progressione
Merc	27 Apr	Sede/Online	h. 21	Lezione teorica/ Storia dell'arrampicata
W/E	30Apr-1Mag	We Val d'Adige		Arrampicata su monotiri - falesia/ Manovre monotiro
Merc	4 Mag	Sede/Online	h. 21	Lezione teorica/ Alimentazione e traumatologia
Ven	6 Mag	Palestra Indoor	h. 18.30	Lezione Pratica/ Metodi di allenamento
Merc	11 Mag	Sede/Online	h. 21	Lezione teorica/ Attrezzatura in falesia e sua valutazione
W/E	14-15 Mag	Pietra di Bismantova + Badolo		Arrampicata su monotiri - falesia
Merc	18 Mag	Sede CAI	h. 21	Chiusura corso, suggerimenti, feedback

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 Tel/Whatsapp: 3392423083