



Corso AL1

Arrampicata Libera

1 livello

Programma



Corso AL1

Arrampicata Libera

25 Maggio – 10 giugno 2018

26-26 maggio 2018 ATENA LUCANA

Tecnica di Arrampicata:

- Progressione sui monitiri in moulinette
- Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su monitiri in falesia
- Uso di freni e bloccanti

2-3 giugno 2018 SAN LIBERATORE

Tecnica di Arrampicata evoluta:

- Progressioni a triangolo e complementi
- Discesa in corda doppia
- Progressione sui monitiri in moulinette

9-10 giugno 2018 CASTEL SAN VINCENTO

Tecnica di Arrampicata evoluta:

- Progressione della cordata su vie a più tiri di arrampicata sportiva

ARGOMENTI DELLE LEZIONI TEORICHE

- Presentazione del corso. Accettazione del rischio e responsabilità
- Materiali ed equipaggiamento - Imbracature e nodi
- Cultura del CAI: origini, principi ispiratori, identità, aspetti regolamentari e struttura del CAI
- Storia dell'arrampicata sportiva
- Tecniche di assicurazione e autoassicurazione
- Pericoli e comportamento in falesia. Corretto uso delle attrezzature fisse in falesia. Le difficoltà in arrampicata sportiva
- Cultura della sicurezza e della prevenzione - 1: Pericoli oggettivi. Pericoli soggettivi. Chiamata del soccorso organizzato
- Catena di assicurazione e normative dei principali materiali (concetti di base)
- Preparazione di una escursione. Valutazione delle difficoltà. Criteri di riduzione del rischio
- Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso

REQUISITI

- essere in buone condizioni fisiche e di allenamento
- essere in possesso dell'attrezzatura personale: casco, imbraco basso, scarpe da arrampicata, 2 moschettoni a pera con ghiera, 2 cordini in kevlar/dynema da 3,8 m e 1,8 m, un freno/piatrina completo di 2 moschettoni a D con ghiera, zaino da arrampicata
- essere in regola con l'iscrizione al C.A.I. per l'anno 2018

MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

Gli interessati, in possesso dei requisiti di ammissione, dovranno comunicare la loro adesione entro e non oltre il 15/05/2018 allegando un certificato medico di idoneità alla pratica dell'arrampicata non agonistica ed un anticipo di € 80 sulla quota personale di concorso alle spese del corso fissata in € 160,00. Modulo di iscrizione disponibile sul sito web della Scuola

IA ISA Danilo Ferri tel. 347 1018120 (Direttore del corso)

INA INSA GA Davide Di Giosaffatte tel. 330462938 (Direttore della scuola)

www.scuolabelsud.it scuolabelsud@gmail.com

Corso di introduzione all'arrampicata libera in 3 week-end con uscite in falesia per esercitazioni pratiche e lezioni teoriche.

Costo di iscrizione: 150 € iscrizioni entro il 15/05/2018

Direttore del corso: IA ISA Danilo Ferri

Contatti: www.scuolabelsud.it scuolabelsud@gmail.com

Danilo Ferri 347 1018120 - Davide Di Giosaffatte

330462938