



# CORSO ALI

## ARRAMPICATA LIBERA

### OTTOBRE 2019

Corso di introduzione all'arrampicata libera in **3 weekend** con uscite in falesia, esercitazioni pratiche e lezioni teoriche

Costo di iscrizione 150€  
Iscrizioni entro il 28/09/2019

Andrea Sgrosso - 3355389505  
Istruttore Arrampicata Libera

Davide Di Giosaffatte - 330462938  
Direttore Scuola Bel Sud



## DATE DEL CORSO

05/06 ottobre  
Atena Lucana

12/13 ottobre  
San Liberatore e  
Capo d'Orso

26/27 ottobre  
Gaeta e Sperlonga

## ARGOMENTI TRATTATI



- Storia dell'arrampicata
- Materiali, equipaggiamento, imbragature e nodi
- Pericoli e comportamento in falesia
- Metodologie e problematiche dell'allenamento
- Psicologia dell'arrampicata
- Cultura della sicurezza e della prevenzione

## CORSO ALI ARRAMPICATA LIBERA PRIMO LIVELLO

### PROGRAMMA

05/06 ottobre 2019 - **Atena Lucana**

Tecnica di arrampicata

- Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra;
- Progressione fondamentale su monotiri in moulinette;
- Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su monotiri in falesia;
- Utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei freni e dei bloccanti.

12/13 ottobre 2019 - **San Liberatore e Capo d'Orso**

Tecnica di arrampicata evoluta

- Riepilogo progressioni fondamentali;
- Progressione a triangolo;
- Discesa in corda doppia;
- Applicazione delle tecniche di assicurazione e progressione su monotiri in moulinette

26/27 ottobre 2019 - **Gaeta e Sperlonga**

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

### Argomenti delle lezioni teoriche

- Presentazione del corso. Accettazione del rischio e responsabilità;
- Cultura CAI: origini, principi ispiratori, identità, aspetti regolamentari e struttura del CAI;
- Storia dell'arrampicata;
- Materiale ed equipaggiamento, imbragature e nodi;
- Tecnica di assicurazione e autoassicurazione;
- Pericoli e comportamento in falesia. Corretto uso delle attrezzature fisse in falesia. Le difficoltà in arrampicata sportiva;
- Metodologie e problematiche dell'allenamento;
- Psicologia dell'arrampicata;
- Cultura della sicurezza e della prevenzione, pericoli oggettivi, pericoli soggettivi. Chiamata del soccorso organizzato;
- Catena di assicurazione e normative dei principali materiali (concetti di base);
- Preparazione di un'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, imbrago basso, scarpe da arrampicata, 2 moschettoni a pera con ghiera, 2 cordini in kevlar da 3,5 m e 1,5 m, un freno/piastrina completo di 2 moschettoni a D con ghiera, zaino da arrampicata
- Essere in corso con l'iscrizione al CAI per l'anno 2019

### MOTALITA' D'ISCRIZIONE

Gli interessati, in possesso dei requisiti di ammissione, dovranno comunicare la loro adesione entro il 28-09-2019 allegando un certificato medico di idoneità alla pratica dell'arrampicata non agonistica ed un anticipo di 50€ sulla quota personale di concorso alle spese del corso fissata in 150€.

Modulo d'iscrizione disponibile sul sito web della scuola.