

CORSO ALI **ARRAMPICATA LIBERA** **PRIMO LIVELLO**

PROGRAMMA

19/20 giugno 2021 - Monte Volturino (Pz)

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

27/28 giugno 2021 - Pietra Maura (Pz)

Tecnica di arrampicata evoluta

- Ripasso delle lezioni precedenti
- Progressione a triangolo
- Discesa in corda doppia
- Applicazione delle tecniche di assicurazione e progressione su monotiri in moulinette

3/4 luglio 2021 - Castel San Vincenzo (Is) o Ciolo Leuca (Ba)

- Ripasso delle lezioni precedenti
- 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 2021
- Essere in possesso dei dispositivi di sicurezza anti COVID-19: mascherina e disinfettante

MOTIVITÀ D'ISCRIZIONE

Gli interessati, in possesso dei requisiti di ammissione, dovranno comunicare la loro adesione entro il 13/06/2021 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.