novembre 2021

1°

Corso di Arrampicata Libera





INFORMAZIONI E ISCRIZIONI mercoledì 20 e 27 OTTOBRE sede CAI Cittadella - 21.00 - 22.30

Scuola di alpinismo e sci-alpinismo "Claudio Carpella"

Direttore del corso: Claudio Moretto (INA)

Iscrizioni:

Denis Tonello - 349 450 0829 girogiovane@gmail.com

Stefano Stefani - 349 886 6032 stefano.stefani@aol.com

"Voglio creare Gesti.

Per questo serve l'esatta percezione del corpo sulla parete."

Maurizio Zanolla (Manolo)



Cai Cittadella - Sede: il mercoledì dalle ore 21 alle 23

Borgo Bassano, 37 35013 Cittadella (PD) Tel./Fax 049 9402899 posta@caicittadella.it

www.caicittadella.it

Il Corso base di arrampicata libera AL1 è rivolto a neofiti o a quanti hanno già arrampicato in falesia o palestre indoor, ma ancora manifestano evidenti incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata.

Con il Corso di arrampicata libera apprenderai, attraverso lezioni teoriche e con uscite in falesia le nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia, su difficoltà massime di 6a della scala francese.

Apprenderai le tecniche di movimento, le manovre di corda, l'utilizzo dei materiali, le basi per l'allenamento, nozioni di fisiologia e traumatologia del nostro sport e anche un po' di storia. Inizierai imparando a scalare in completa sicurezza con la corda dall'alto (in top rope) per passare, se vorrai, all'arrampicata da primo di cordata con le bellissime emozioni che ne consequono.

L'obiettivo del Corso è quello di renderti autonomo e in grado di arrampicare da primo di cordata.

L'ammissione sarà comunicata ai richiedenti dalla direzione del corso dopo un colloquio conoscitivo e motivazionale.

Obbligatorio: iscrizione al CAI in corso di validità e certificato medico per attività non agonistica - 1 foto tessera. **Non sono compresi nella quota d'iscrizione:** il trasporto, il vitto, l'alloggio nelle strutture alpine e l'eventuale utilizzo dei materiali della Scuola.

Materiale ed equipaggiamento

Imbracatura, caschetto omologato, scarpette da arrampicata.

Altro materiale sarà indicato dalla direzione durante la serata di presentazione.

ISCRIZIONI:

Mercoledì 20 ottobre 2021 Mercoledì 27 ottobre 2021

Ore 21 - sede CAI Cittadella

LEZIONI TEORICHE

Martedì 2 novembre 2021

Presentazione del Corso Materiale ed equipaggiamento

Giovedì 4 novembre 2021

Catena di assicurazione Primo Soccorso

Giovedì 25 novembre 2021

Geologia

Storia dell'Arrampicata

LEZIONI PRATICHE

Domenica 7 novembre 2021

Metodo Caruso / Capretta (tecnica del movimento) Prove di trattenuta e volo – manovre di corda doppia

Mercoledì 10 novembre 2021 (sera)

Nodi e Manovre, assicurazione con secchiello e grigri, Prove base di arrampicata (indoor)

Domenica 14 novembre 2021

Psicologia dell'arrampicata: teoria + pratica (Falesia)

Mercoledì 17 novembre 2021 (sera)

Arrampicata e prova di trattenuta voli (indoor)

Domenica 21 novembre 2021

Uscita di arrampicata (Falesia)

Ven-sab-dom. 26/27/28 novembre 2021

Uscita di arrampicata (Finale Ligure)