



Ottobre 2023

2° Corso di **ARRAMPICATA LIBERA ALI**

LEZIONI TEORICHE

In sede ore 21:00

Mar. 3 Ottobre: Presentazione del materiale e catena di assicurazione

Mar. 10 Ottobre: Primo soccorso e traumatologia

Mar. 17 Ottobre: Geologia e siti di arrampicata

Mar. 24 Ottobre: Storia guide e scale di difficoltà

ESERCITAZIONI PRATICHE

Gio. 5 Ottobre: Metodo Caruso / Capretta (tecnica del movimento)

Gio. 12 Ottobre: Manovre e psicologia dell'arrampicata: teoria e pratica

Dom. 15 Ottobre: Falesia Schievenin

Dom. 22 Ottobre: Falesia Sette Selle

Sab. e Dom. 28-29 Ottobre: Val d'Adige

MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Imbracatura, caschetto omologato, scarpette da arrampicata.

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

DIRETTORE DEL CORSO:

Vellis Baù (INAL-INA)

SEGRETERIA - INFORMAZIONI:

Denis Tonello (INA) 349 450 0829 - girrogiovane@gmail.com

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



Ottobre 2023

2° Corso di **ARRAMPICATA LIBERA ALI**

Il Corso base di arrampicata libera ALI 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 conseguono. L'ammissione sarà comunicata ai richiedenti dalla direzione del corso dopo un colloquio conoscitivo e motivazionale.

OBBLIGATORIO

Iscrizione al CAI in corso di validità per l'anno 2023, certificato medico per attività non agonistica e una 1 foto tessera. Non sono compresi nella quota d'iscrizione: il trasporto, il vitto, l'alloggio nelle strutture e l'eventuale utilizzo dei materiali della Scuola.

ISCRIZIONI: Mercoledì 6
settembre 2023

Mercoledì 13
settembre 2023

Le iscrizioni rimarranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di allievi previsti.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

- il mercoledì in sede CAI Cittadella, dalle 21 alle 22:30
- sul sito www.caicittadella.it
- su Facebook chiedendo l'amicizia al Cai Cittadella ed alla Scuola di alpinismo e scialpinismo "Claudio Carpella"
- via mail a: posta@caicittadella.it

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