



# CORSO AVANZATO DI ARRAMPICATA LIBERA AL2 2022

4-5-6 e 18-19-20 Novembre 2022 - Campania, Molise/Abruzzo

## OBIETTIVI GENERALI

Sviluppare ulteriormente, rispetto al corso AL1, le abilità arrampicatorie; Apprendere le procedure necessarie alla percorrenza di itinerari a più tiri sportivi (manovre, allestimento soste); Approfondire le conoscenze finalizzate alla sicurezza della progressione sia su monotiri che su vie lunghe sportive ed approssimare le principali operazioni di autosoccorso della cordata; Approfondire gli aspetti tecnici e culturali dell'arrampicata e delle problematiche dell'ambiente in cui si svolge.

## LEZIONI TEORICHE

Materiali e catena di sicurezza; Progressione su vie a più tiri (multipitch); Allenamento e traumatologia; Geologia ed arrampicata; Lettura di una guida di arrampicata. Storia e cultura del CAI.

## LEZIONI PRATICHE

Tecnica del movimento in arrampicata: progressioni di base ed evolute; Le soste; Calate in corda doppia e risalita su corda; Manovre di autosoccorso.

## PROGRAMMA

### 1° Weekend giorni 4-5-6

4-5/11 @ Atena Lucana

Tecnica del movimento in arrampicata: controllo delle capacità dei partecipanti; tecnica del movimento in arrampicata: le progressioni evolute.

6/11 @ San Liberatore

Calate in corda doppia e risalita su corda.

### 2° Weekend giorni 18-19-20

18/11 @ Abruzzo - Molise

Via multitiro - allestimento soste su ancoraggi esistenti - Assicurazione con la tecnica del falso primo - Calate;

19/11 @ Abruzzo - Molise

Via multitiro - Calate - Manovre di autosoccorso della cordata;

20/11 @ Abruzzo - Molise

Via multitiro - Calate - chiusura corso.

## REQUISITI DI AMMISSIONE

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 3,5m e 1,5m, 1 freno/piastrina completo di 2 moschettoni a D con ghiera, zaino da arrampicata; essere in regola con il tesseramento CAI per l'anno 2022; capacità minima arrampicatoria da capocordata su monotiri di difficoltà 5c (scala francese) o aver frequentato almeno un corso AL1.

## MODALITA' D'ISCRIZIONE

Gli interessati, in possesso dei requisiti di ammissione, dovranno comunicare la loro adesione **entro e non oltre il 20/10/2022**, allegando un **certificato medico di idoneità** alla pratica dell'alpinismo non agonistico ed **un anticipo di € 50** sulla quota personale di concorso alle spese del corso fissata in **€ 250,00**

**Direttore**

INA INSA GA Davide Di Giosaffatte

**Vice Direttore**

IAL Andrea Sgrosso



## Contatti

www.scuolabelsud.it - scuolabelsud@gmail.it

Davide Di Giosafatte 330 462938