



CORSO BASE DI ARRAMPICATA LIBERA - AL1 2023

26-27-28 e 9-10-11 Giugno 2023

PROGRAMMA

26-27-28 MAGGIO @ Basilicata - Monte Volturino(PZ)

ARGOMENTI DELLE LEZIONI PRATICHE

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

09-10-11 GIUGNO @ Puglia - Leuca (LE)

ARGOMENTI DELLE LEZIONI PRATICHE

- Ripasso delle lezioni precedenti; Progressione su monotiri in moulinette; Progressione della cordata su vie a più tiri di arrampicata sportiva; Discesa in corda doppia

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 sportiva
- Pericoli e comportamento in falesia. Corretto uso delle attrezzature fisse in falesia. Le difficoltà in arrampicata sportiva
- Metodologie e problematiche dell'allenamento (cenni di traumatologia)
- Psicologia dell'arrampicata
- Cultura della sicurezza e della prevenzione - pericoli oggettivi/soggettivi chiamata del soccorso organizzato
- Catena di assicurazione e normative dei principali materiali (concetti di base)
- Preparazione di una scalata in falesia. Valutazione delle difficoltà. Criteri di riduzione del rischio
- Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.



Contatti

www.scuolabelsud.it - scuolabelsud@gmail.com

Vito Partipilo 328 8386598 - Davide Di Giosafatte 330 462938

REQUISITI DI AMMISSIONE

essere in buone condizioni fisiche e di allenamento; essere in possesso dell'attrezzatura personale: casco, scarpette da arrampicata, imbrago basso, 2 moschettoni a pera con ghiera, 2 moschettoni a D con ghiera, 1 freno/piastrina, 2 cordini in kevlar/dynema da 1,5 metri e da 3,5 metri, zaino da arrampicata; essere in regola con il tesseramento CAI per l'anno 2023

MODALITA' D'ISCRIZIONE

Gli interessati, in possesso dei requisiti di ammissione, dovranno comunicare la loro adesione **entro e non oltre il 15/05/2023**, inviando il **MODELLO** a disposizione sul sito www.scuolabelsud.com all'indirizzo scuolabelsud@gmail.com

allegando un **certificato medico di idoneità** alla pratica dell'alpinismo non agonistico ed **un anticipo di € 50,00** sulla quota personale di concorso alle spese del corso fissata in **€ 250,00**

NB Il numero massimo di iscritti è limitato e i soci delle sezioni CAI sostenitrici della scuola, in possesso dei requisiti, avranno la precedenza nelle iscrizioni.

Direttore del corso

IAL Vito Partipilo

Direttore della Scuola

INA INSA GA Davide Di Giosafatte