



Corso ALI

Arrampicata Libera 1 livello

Programma

11/12 maggio 2019 Faicchio

Tecnica di arrampicata

Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra
Progressione fondamentale su monitiri in moulinette
Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su monitiri in falesia
Utilizzo della corda ,dell'imbragatura ,dei freni e dei bloccanti.

18/19 maggio Atena Lucana e Palinuro

Tecnica di arrampicata evoluta

Riepilogo progressioni fondamentali
Progressione a triangolo
Discesa in corda doppia
Applicazione delle tecniche di assicurazione e progressione su monitiri in moulinette

25/26 maggio Castel San Vincenzo

Progressione della cordata su vie a piu 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 tecniche dell'allenamento (concetti fondamentali)
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/dynema 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 2019

MOTIVITÀ D'ISCRIZIONE

Gli interessati , in possesso dei requisiti di ammissione , dovranno comunicare la loro adesione entro e non oltre il 5-05-2019 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€. L'iscrizione deve essere effettuata trasmettendo il modulo disponibile sul sito compilato in ogni parte ed effettuando i pagamenti tramite bonifico bancario sull'IBAN IT91S0347501605CC0011475606

Corso ALI
Arrampicata libera
1° livello
11 maggio – 26 maggio 2019

Corso di introduzione all'arrampicata libera in 3 week-end con uscite in falesia per esercitazioni pratiche e lezioni teoriche .
Costo di iscrizione : 150€, iscrizioni entro 5/05/2019
Direttore del corso : IAL Francesco Sorgente
Contatti : www.scuolabelsud.it - scuolabelsud@gmail.it
Francesco Sorgente 3289380642 – Davide Di Giosafatte 330462938

www.scuolabelsud.it scuolabelsud@gmail.it