



## Scuola di Alpinismo Sci Alpinismo e Arrampicata Libera del CAI di Lucca



### *Corso di Arrampicata Libera 2020*

Il corso di Arrampicata Libera (AL1) è un corso base, rivolto a neofiti o a quanti hanno già arrampicato, ma manifestano incertezze nelle tecniche fondamentali di arrampicata. Il corso ha come obiettivo lo sviluppo delle abilità arrampicatorie, far apprendere le tecniche di assicurazione in falesia, migliorare la conoscenza tecnica e culturale relativamente alle componenti dell'arrampicata e alle problematiche dell'ambiente in cui si svolge.

#### PROGRAMMA

Data		Descrizione
Venerdì	10/01/2020	Presentazione corso Sede via dei Bichi 18.
Venerdì	17/01/2020	Lezione 1: Accettazione del rischio e responsabilità (Verifica materiali personali)
Martedì	21/01/2020	Lezione 2: Materiali ed Equipaggiamento e normative dei principali materiali
Venerdì	24/01/2020	Lezione 3 : Imbracatura e nodi
Domenica	26/01/2020	Uscita 1: Equilibrio e movimento Schema motorio di base– Utilizzo delle mani e dei piedi – Falesia Di Monsummano
Martedì	28/01/2020	Lezione 4:Approccio e gestione del monotiro. Fare sicura, uso corretto di freni e bloccanti
Venerdì	31/01/2020	Uscita 2: Tecnica e movimento - Struttura Indoor: Air Climbing Viareggio
Domenica	02/02/2020	Uscita 3: Tecnica e Movimento - Struttura Indoor :Palestra Rock Time Pistoia
martedì	04/02/2020	Lezione 5: Tecniche di assicurazione a autoassicurazione su monotiri. Gestione della moulinette
Venerdì	07/02/2020	Lezione 6: La Catena di Assicurazione
Domenica	09/02/2020	Uscita 4: Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su monotiri con uso di freni e bloccanti - Falesia di Foce di Compito Monte Lieto –Stazzema
Venerdì	14/02/2020	Lezione 7:Cultura dell'ambiente: problematiche inerenti la frequentazione dei siti di arrampicata



Domenica	16/02/2020	Uscita 5: Tecnica di arrampicata Individuale - Sostituzione, spaccata, sfalzata, bilanciamento - Falesia di Pruno Torre di Belen –
Venerdì	21/02/2020	Lezione 8: Aspetti geologici correlati all'arrampicata
Domenica	23/02/2017	Uscita 6: Tecnica di arrampicata Evoluta - Progressione a triangolo. Falesia di Trombacco Contrafforti della Pania Secca Apuane -Gallicano
Venerdì	28/02/2020	Lezione 09: Scala delle Difficoltà e Lettura di una guida
Domenica	01/03/2020	Uscita 7: Tecnica individuale. Falesia di Montignoso Castello Aghinolfi Pendici del Folgorito Massa Carrara.
Venerdì	06/03/2020	Lezione 10: Cultura del CAI: Origini, principi ispiratori, identità aspetti regolamentari e strutture del CAI - Principi di alimentazione per l'esercizio fisico in montagna
Domenica	08/03/2020	Uscita 8: Introduzione al Boulder .Zona boulder Uliveto o sassofortino
Venerdì	13/03/2020	Lezione 11: Storia Dell'arrampicata Sportiva -
Sab-Dom	14-15/03/20	Uscita 9 : Uscita finale di due giorni Falesie di Finale Ligure
Sabato	21/03/2020	Chiusura del Corso : Consegna ai partecipanti delle valutazioni degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso - Cena

Il Direttore del Corso  
IAL Daniele Fontanelli

Per informazioni e chiarimenti inviare una e-mail all'indirizzo: [danielefont@yahoo.it](mailto:danielefont@yahoo.it) oppure contattare:

*Daniele Fontanelli*

cell. 3288620895 dalle 18 alle 20

*Eva Pierotti*

[pierottieva@yahoo.it](mailto:pierottieva@yahoo.it)



N.B. Gli istruttori della Scuola CAI Lucca sono tutti titolati CAI e operano in forma assolutamente volontaristica, in ottemperanza alle vigenti normative in materia e non percepiscono alcuna retribuzione per le attività svolte durante il corso.