



Corso di Arrampicata Libera 2022

Il corso base di arrampicata libera su roccia AL1 è un corso rivolto a principianti o a quanti hanno già avuto prime esperienze in falesia o palestre indoor e sono interessati ad acquisire una valida impostazione di base. Il corso ha come obiettivo l'insegnamento delle tecniche fondamentali di arrampicata, delle tecniche di assicurazione e delle principali manovre che permettono di arrampicare in falesia in sicurezza. Alla fine di questo corso si avranno le conoscenze necessarie per arrampicare da primo di cordata su facili itinerari di falesia.

PROGRAMMA

Data	Argomento	
Venerdi	22/04/2022	Presentazione corso Sede via dei Bichi 18.
Martedi	03/05/2022	Lezione 1: Accettazione del rischio e responsabilità (Verifica materiali personali) Fanucchi
Venerdi	06/05/2022	Lezione 2: Imbracatura e nodi
Domenica	08/05/2022	Uscita 1: Equilibrio e movimento Schema motorio di base– Utilizzo delle mani e dei piedi – Falesia Cava Grigia, Monsummano
Venerdi	13/05/2022	Uscita 2: Progressione evoluta a triangolo - Palestra Air Climbing, Viareggio
Domenica	15/05/2022	Uscita 3: Tecnica di arrampicata Individuale - Sostituzione, spaccata, sfalsata, bilanciamento - Falesia di San Viano, Vagli
Martedi	17/05/2022	Lezione 3: Materiali ed Equipaggiamento e normative dei principali materiali
Venerdi	20/05/2022	Lezione 4: La Catena di Assicurazione
Domenica	22/05/2022	Uscita 4: Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su monotiri con uso di freni e bloccanti - Falesia di Foce di Compito Monte Lieto, Stazzema
Venerdi	27/05/2022	Lezione 5: Tecniche di assicurazione a autoassicurazione su monotiri. Gestione della moulinette
Domenica	29/05/2022	Uscita 5: Tecnica di arrampicata Evoluta - Progressione a triangolo. Manovra di Mulinette in falesia + tecnica di assicurazione dinamica Falesia Le Rocchette, Molazzana
Venerdi	10/06/2022	Lezione 6: Pericoli e comportamento in falesia. Corretto uso delle attrezzature fisse in falesia. Le difficoltà in arrampicata sportiva
Domenica	12/06/2022	Uscita 6: Tecnica individuale. Prove di trattenuta dinamica – Falesia di Trombacco, Galliciano



Venerdì	17/06/2022	Lezione 7: Cultura Ambiente flora e fauna ed ecologia nell'arrampicata in falesia	
Sab-Dom	18-19/06/22	Uscita7 : Uscita finale di due giorni (destinazione da decidere)	
Sabato	25/06/2022	Chiusura del Corso : Consegna ai partecipanti delle valutazioni degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso - Cena	

Il Direttore del Corso
IAL Eva Pierotti

Per informazioni e chiarimenti inviare una e-mail all'indirizzo: danielefont@yahoo.it oppure contattare:

Eva Pierotti
cell. 328 863 2916

Daniele Fontanelli
cell. 328 862 0895

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.