



## Corso di Arrampicata Libera 2023

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		Argomento	Docente
Venerdì	27/01/2023	Presentazione corso Sede via dei Bichi 18.	
Martedì	31/01/2023	Lezione 1: Accettazione del rischio e responsabilità (Verifica materiali personali)	
Venerdì	03/02/2023	Lezione 2: Materiali ed Equipaggiamento e normative dei principali materiali	
Venerdì	10/02/2023	Lezione 3 : Imbracatura e nodi	
Martedì	14/02/2023	Uscita 1: <b>Tecnica e Movimento - Struttura Indoor :Palestra Air Climbing Viareggio</b>	
Venerdì	17/02/2023	Lezione 4:Approccio e gestione del monotiro. Fare sicura, uso corretto di freni e bloccanti	
Domenica	19/02/2023	Uscita 2: <b>Equilibrio e movimento Schema motorio di base– Utilizzo delle mani e dei piedi – Falesia Di Pruno Torre di Belen</b>	
Martedì	21/02/2023	Lezione 5: Tecniche di assicurazione a autoassicurazione su monotiri. Gestione della moulinette	
Venerdì	24/02/2023	Lezione 6: La Catena di Assicurazione	
Domenica	26/02/2023	Uscita 3: <b>Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su monotiri con uso di freni e bloccanti - Falesia di San Lorenzo a Vaccoli (LU)</b>	
Venerdì	03/03/2023	Lezione 7: Aspetti geologici correlati all'arrampicata	
Domenica	05/03/2023	Uscita 4: <b>Tecnica di arrampicata Individuale - Sostituzione, spaccata, sfalzata, bilanciamento – Falesia di Montignoso (MS)</b>	
Venerdì	10/03/2023	Lezione 8:Cultura della sicurezza e della prevenzione : Preparazione fisica e allenamento - Trumatologia- Cultura dell'ambiente: problematiche inerenti la frequentazione dei siti di arrampicata	



## Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo C.A.I. Lucca



Domenica	12/03/2023	Uscita 5: Tecnica di arrampicata Evoluta - Progressione a triangolo. Manovra di Mulinette in falesia + tecnica di assicurazione dinamica Falesia di Trombacco - Molazzana	
Venerdì	17/03/2023	Lezione 9: Cultura del CAI: Origini, principi ispiratori, identità aspetti regolamentari e strutture del CAI - Principi di alimentazione per l'esercizio fisico in montagna.	
Domenica	19/03/2023	Uscita 6: Tecnica individuale. Prove di trattenuta dinamica – Falesia di Buti Terra bruciata	
Martedì	21/03/2023	Lezione 10: Pericoli e comportamento in falesia. Corretto uso delle attrezzature fisse in falesia. Le difficoltà in arrampicata sportiva	
Sab-Dom	25-26/03/23	Uscita7 : Uscita finale di due giorni nelle falesie di Toirano – Albenga (SV)	
Sabato	30/03/2023	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. 328 862 0895

Mauro Giambastiani  
Cell. 3473649931

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.