



Corso di Arrampicata Libera 2023/24

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	
Giovedì	16/11/2023	Presentazione corso presso auditorium ISI Sandro Pertini	
Venerdì	24/11/2023	Lezione 1: Accettazione del rischio, responsabilità, equipaggiamento idoneo	
Martedì	28/11/2023	Lezione 2: Imbracatura e nodi	
Venerdì	1/12/2023	Lezione 3: Gestione del monotiro. Utilizzo corretto di freni e bloccanti	
Domenica	3/12/2023	Uscita 1: Propedeutica del movimento, schema motorio di base ed approccio al verticale - Falesia di San Lorenzo a Vaccoli - Lucca	
Martedì	12/12/2023	Uscita 2: La tecnica individuale in arrampicata: Le progressioni fondamentali Palestra Climbo - San Giuliano Terme	
Venerdì	15/12/2023	Lezione 4: Catena di assicurazione. Le forze in gioco durante un volo.	
Domenica	17/12/2023	Uscita 3: Tecniche di assicurazione su monotiri con uso di freni e bloccanti Falesia di Pruno, Stazzema	
Venerdì	12/01/2024	Lezione 5: Tecniche di assicurazione a autoassicurazione su monotiri. Gestione della moulinette	
Domenica	14/01/2024	Uscita 4: Tecniche di assicurazione su monotiri. Gestione della moulinette Falesia di Buti, Buti	
Venerdì	19/01/2024	Lezione 6: Storia dell'arrampicata	
Domenica	21/01/2024	Uscita 5: Tecniche di assicurazione dinamica al primo di cordata in terreno sportivo - Falesia di Trombacco, Galliciano	
Venerdì	26/01/2024	Lezione 7: Aspetti geologici correlati all'arrampicata	
Domenica	28/01/2024	Uscita 6: Falesie del rifugio - Stazzema	
Martedì	30/01/2024	Lezione 8: Preparazione fisica e allenamento: Esercizi specifici, allenamento degli antagonisti e degli stabilizzatori, mobilità articolare. (Con Samuele Vale)	



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



Sab-Dom	3-4/02/2024	Uscita 7: Uscita finale di due giorni nelle falesie di Toirano-Albenga (SV)	
Gio	8/02/2024	Lezione 9: Pericoli e comportamento in falesia e corretto uso delle attrezzature fisse	

Il Direttore del Corso
IAL Fabrizio Barbato

Per informazioni e chiarimenti inviare una e-mail all'indirizzo: fabrizio.barbato2@gmail.com oppure contattare:

Fabrizio Barbato
cell. 329-1834341

Eva Pierotti
cell. 328-8632916

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.