



# Scuola di Alpinismo e Sci-Alpinismo "Angela Montanari"

## 4° CORSO DI INTRODUZIONE all'ARRAMPICATA SPORTIVA (AL1) 2012

Presentiamo il calendario del **4° Corso di Arrampicata Sportiva**; tale corso si inserisce in un settore, quello dell'arrampicata moderna su strutture di fondo valle (falesie), che per le sue caratteristiche è rivolto ad un pubblico eterogeneo: si va da coloro che attraverso i fondamenti dell'arrampicata moderna traggono spunti per migliorare le proprie capacità alpinistiche a quelli che invece intendono la disciplina come fine a se stessa per finire a coloro che ne fanno una vera e propria attività agonistica. Terreno ideale di questo corso sono le "falesie" intese come strutture di bassa quota percorse da itinerari di una lunghezza di corda, i cosiddetti "monotiri". Accanto all'attività pratica ci sono poi le lezioni teoriche che si svolgono in apposite strutture indoor (i muri o sale di arrampicata) dove si sperimentano le tecniche di arrampicata su appigli sintetici.

### Il periodo di svolgimento del corso è MARZO-APRILE 2012

Sono previste 4 lezioni teorico-pratiche in palestra indoor su sintetico espressamente dedicate alle tecniche di arrampicata e 4 lezioni pratiche, su naturale, in falesia.

### Requisiti per l'iscrizione:

l'iscrizione al corso è aperta sia ai Soci che ai non soci, che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età. Per i minori è richiesta l'autorizzazione di entrambi i genitori. Dal punto di vista tecnico non sono necessari particolari prerequisiti, è sufficiente una preparazione fisica di base e soprattutto...voglia di arrampicare!

### Quando iscriversi

da **martedì 6 marzo** fino ad esaurimento dei posti disponibili, dietro il versamento di € 50,00 di caparra e consegna del relativo modulo di iscrizione. presso la sede C.A.I. di Ferrara, in viale Cavour 116

La quota d'iscrizione è fissata in € 150,00 ed è comprensiva di:

- materiale tecnico individuale (*casco, imbrago e scarpette*)
- assicurazione infortuni per tutta la durata del corso
- dispense didattiche
- utilizzo del materiale comune di cordata
- abbonamento mensile (per la durata del corso) alla palestra di arrampicata FERRARA CLIMB + tessera Uisp 2012

Per gli iscritti di età compresa tra 16-18 anni la quota è € 100,00. Dalla quota sono escluse tutte le altre spese non indicate (trasporto).

Per i non-soci è prevista una maggiorazione sulla quota a copertura dei costi assicurativi supplementari.

Il corso verrà attivato al raggiungimento di un minimo di 5 iscritti. In caso di richieste eccedenti i posti disponibili, le domande di iscrizione saranno accettate previa valutazione da parte della direzione del corso.



Le lezioni teoriche si terranno presso la **palestra di arrampicata "Ferrara Climbing"** (viale Krasnodar 112-114), alle ore 21,15

La direzione del corso è affidata all'**IAL Giorgio Cariani**. Le date e le località indicate nel programma potranno variare ad insindacabile giudizio della direzione del corso, qualora un andamento meteo sfavorevole o cause di forza maggiore lo richiedessero.

Equipaggiamento tecnico individuale:

Il materiale per lo svolgimento dell'intero corso sarà fornito ad ogni allievo e comprende: casco, imbragatura, scarpetta da arrampicata, moschettone a ghiera HMS, tuber per assicurazione ventrale

### CALENDARIO -PROGRAMMA LEZIONI

15/03/2012	T	Presentazione corso, materiali, nozioni preliminari sull'arrampicata sportiva
18/03/2012	P	Esercitazione pratica di arrampicata
22/03/2012	T	Tecniche di progressione fondamentali
25/03/2012	P	Esercitazione pratica di arrampicata
29/03/2012	T	Tecniche di progressione evolute, metodi di allenamento
01/04/2012	P	Esercitazione pratica di arrampicata
05/04/2012	T	Tecniche di progressione evolute, metodi di allenamento
15/04/2012	P	Esercitazione pratica di arrampicata
T=Lezione in palestra di arrampicata		
P=Lezione Pratica		

Per ulteriori informazioni: [info@scuolamontanari.it](mailto:info@scuolamontanari.it)