



SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

ANGELA MONTANARI

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA (AL1) 2020



Il Corso di **Arrampicata Libera** è dedicato a chi vuole muovere i primi passi e a chi, attraverso i fondamenti dell'arrampicata moderna, intende migliorare le proprie capacità arrampicatorie e alpinistiche. Terreno didattico del corso sono le falesie percorse da itinerari di poche lunghezze di corda.

Il periodo di svolgimento del corso è MARZO/APRILE 2020

Sono previste lezioni teorico-pratiche in palestra indoor dedicate alle tecniche di arrampicata e lezioni pratiche in falesia.

Requisiti per l'iscrizione:

L'iscrizione al corso è aperta sia ai soci CAI che ai non soci CAI. Dal punto di vista tecnico non sono necessari particolari prerequisiti, è sufficiente una preparazione fisica di base e voglia di arrampicare!

Quando iscriversi

- **Martedì 3 Marzo** dalle 21.15 alle 22.15 presso la sede del C.A.I. di Ferrara, in viale Cavour 116 - Ferrara;

- **Mercoledì 4 Marzo** dalle 20.00 alle 22.00 presso la palestra d'arrampicata "Ferrara Climb" in viale Krasnodar 112-114 - Ferrara.

Le iscrizioni verranno accettate sino ad esaurimento dei posti disponibili, dietro versamento di € 50,00 di caparra e consegna del relativo modulo di iscrizione.

La quota d'iscrizione è fissata in **€ 160,00** ed è comprensiva di:

- materiale tecnico individuale (*casco, imbraco 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 2020;

- **Per partecipare al corso è necessario presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica. Il certificato dovrà essere presentato entro la data della prima uscita pratica.**

Dalla quota d'iscrizione sono escluse tutte le altre spese non indicate (Trasporto).

Per i non soci CAI è prevista una maggiorazione sulla quota a copertura dei costi assicurativi supplementari (10 € per ogni uscita pratica).

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 **teorico-pratiche** si terranno presso la **palestra di arrampicata "Ferrara Climb"** in Viale Krasnodar 112-114 - FERRARA.

La direzione del corso è affidata a **Domenico Casellato (I.A.L.)**. Le date delle uscite pratiche potranno subire variazioni qualora l'andamento meteo dovesse essere 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, imbracatura, scarpette da arrampicata, moschettone a ghiera HMS, tuber o gri-gri per assicurazione ventrale.

CALENDARIO - PROGRAMMA LEZIONI

(T): Lezioni Teoriche - Presso Sede CAI Ferrara - Viale Cavour, 116, 44121 Ferrara FE	(T/P): Lezioni Teorico/Pratiche	(P): Uscite Pratiche in Falesia
Giovedì 12 Marzo	Presentazione corso, materiali, nozioni preliminari sull'arrampicata, Nodi - T - ore 20,45 - Presso Sede CAI Ferrara - Viale Cavour, 116, 44121 Ferrara FE	
Sabato 14 Marzo	Tecniche di progressione fondamentali e gestione dei monotiri - T/P - ore 15,15	
Domenica 15 Marzo	Uscita pratica in falesia - P	
Sabato 21 Marzo	Tecniche di progressione: Fondamentale su due appoggi, Fondamentale sfalsata, Fondamentale spaccata, Fondamentale in bilanciamento, Passaggio misto, Accoppiamento dei piedi - T/P - ore 15,15	
Domenica 22 Marzo	Uscita pratica in falesia - P	
Sabato 28 Marzo	Tecniche di progressione e Boulder - T/P - ore 15,15	
Domenica 29 Marzo	Uscita pratica in falesia - P	
Mercoledì 1 Aprile	Metodi di allenamento e progressione su vie sportive - T/P - ore 20,00	
Sabato 4 Aprile	Uscita pratica in falesia - Multi-pitch climbing - P	
Domenica 5 Aprile	Uscita pratica in falesia - Multi-pitch climbing - P	
Sabato 11 Aprile	Uscita di recupero in caso di annullamento di precedenti uscite pratiche	
Giovedì 16 Aprile	Cena di fine corso	

Per ulteriori informazioni: domenico.casellato@gmail.com - Mob. 347.1720461

