



SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

ANGELA MONTANARI

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA (AL1) 2023



Il Corso di **Arrampicata Libera** è dedicato a chi vuole muovere i primi passi e a chi, attraverso i fondamenti dell'arrampicata, intende migliorare le proprie capacità arrampicatorie.

Il terreno didattico del corso sono le falesie percorse da itinerari di poche lunghezze di corda.

Il periodo di svolgimento del corso è Marzo/Aprile 2023

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

Requisiti per l'iscrizione

Potranno iscriversi i soci CAI; chi non è già socio, dovrà provvedere all'iscrizione entro la prima lezione teorico-pratica. Per poter partecipare al corso è necessario un certificato di sana e robusta costituzione fisica atta alla pratica dell'alpinismo; il certificato deve avere validità per l'intera durata del corso e dovrà essere presentato entro la prima lezione teorico-pratica. Sono eventualmente validi anche certificati di visite mediche sportive relative ad altri sport agonistici. L'età minima di partecipazione è di 18 anni compiuti.

La quota di iscrizione indicata nel presente programma comprende l'assicurazione infortuni durante tutte le uscite, le dispense tecniche, l'uso del materiale comune e la tessera UISP 2023 (valida sino ad agosto 2023, necessaria per l'accesso alla palestra). Non comprende il materiale personale, le spese di trasferimento, le spese di vitto e alloggio durante le uscite pratiche e tutto quanto non espressamente citato nel presente documento. È richiesta un'attrezzatura personale minima obbligatoria, il cui elenco è riportato in questo programma. Per l'eventuale acquisto di detto materiale, si consiglia di attendere i suggerimenti che verranno impartiti nel corso della prima lezione teorica

Per iscriversi

Prendere contatto (via email o telefono) dal 7 Febbraio p.v. con Domenico Casellato - domenico.casellato@gmail.com - Mob. 347.1720461

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

La quota d'iscrizione è fissata in **€ 180,00**.

Equipaggiamento tecnico individuale: casco, imbrago e scarpette.

Questo è il materiale minimo richiesto per partecipare al corso, oltre alla dotazione personale di abbigliamento adatto alla pratica arrampicatoria. Le caratteristiche dell'equipaggiamento, dei materiali, dell'abbigliamento, saranno illustrate nella prima lezione, pertanto invitiamo gli allievi ad attendere la lezione apposita prima di acquistare il materiale, soprattutto per chi ne fosse già in possesso.

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.

CALENDARIO - PROGRAMMA LEZIONI

	(T/P): Lezioni Teorico/Pratiche	(P): Uscite Pratiche in Falesia
05/03/2023	Presentazione corso, materiali, nozioni preliminari sull'arrampicata, Nodi - T/P - ore 15,15	
11/03/2023	Tecniche di progressione fondamentali e gestione dei monotiri - T/P - ore 15,15	
12/03/2023	Uscita pratica in falesia - P	
17/03/2023	Tecniche di progressione: Fondamentale su due appoggi, Fondamentale sfalsata, Fondamentale spaccata, Fondamentale in bilanciamento, Passaggio misto, Accoppiamento dei piedi - T/P - ore 20,00	
19/03/2023	Uscita pratica in falesia - P	
01/04/2023	Metodi di allenamento e progressione su vie sportive - T/P - ore 15,15	
02/04/2023	Uscita pratica in falesia - P	
14/04/2023	Tecniche di progressione e Boulder - T/P - ore 20,00	
16/04/2023	Uscita pratica in falesia - P	
23/04/2023	Uscita pratica in falesia - T/P	
30/04/2023	Uscita pratica in falesia - P	

** La Scuola di Alpinismo si riserva di modificare date e luoghi o annullare una o più uscite o l'intero corso in relazione alle restrizioni dovute alla situazione sanitaria in atto, agli obblighi e divieti imposti, alle esigenze organizzative della Scuola, a cause di forza maggiore.

