



SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

ANGELA MONTANARI

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA (AL1) 2025



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 Settembre/Ottobre 2025

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 ai Soci in possesso di certificato di idoneità sportiva non agonistica. Eventuali minorenni, di età minima 16 anni, saranno ammessi solo se accompagnati da un genitore frequentatore. Dal punto di vista tecnico non sono previsti particolari prerequisiti, è sufficiente una buona preparazione fisica di base

Quando iscriversi: da martedì 2 settembre presso la sede CAI di Ferrara, previa consegna del modulo di iscrizione debitamente compilato. Il corso verrà attivato al raggiungimento di un minimo di 5 iscritti. Nel caso il numero di richieste ecceda i posti disponibili verrà fatta una valutazione inappellabile da parte della direzione del corso.



Quota d'iscrizione: è fissata in € 200,00, che dovranno essere versati secondo le istruzioni che saranno impartite in occasione del primo incontro. La quota comprende le dispense didattiche, l'utilizzo del materiale comune di cordata e le quote di ingresso alla palestra di arrampicata. Dalla quota sono escluse tutte le altre spese non indicate (trasporti e soggiorno in rifugio o *simila*). Le lezioni teoriche si terranno presso la sede CAI di Ferrara (viale Cavour 116), quelle teorico-pratiche presso palestra di arrampicata *indoor*. Le date e le località delle uscite pratiche indicate nel programma potranno variare ad insindacabile giudizio del direttore del corso, qualora un andamento meteo sfavorevole o cause di forza maggiore lo richiedessero.

Tutti gli istruttori sono **volontari** e non percepiscono emolumenti per le attività che conducono durante il corso. E' bene tenerne conto per l'approccio al corso.

Equipaggiamento tecnico individuale: verrà dettagliato nel corso del primo incontro. Si consiglia di attendere per eventuali acquisti.

Per **informazioni** potete contattare il Direttore del corso Domenico CASELLATO (Istruttore di Arrampicata Libera) cell. 347.1720461, mail domenico.casellato@caiferrara.it

CALENDARIO - PROGRAMMA LEZIONI

	(T/P): Lezioni Teorico/Pratiche	(P): Uscite Pratiche in Falesia
25/09/2025	Presentazione corso, materiali, nozioni preliminari sull'arrampicata, Nodi - T/P - ore 21.15 - Sede CAI	
27/09/2025	Tecniche di progressione fondamentali e gestione dei monotiri - T/P - ore 15,15 - Palestra Indoor	
04/10/2025	Tecniche di progressione: Fondamentale su due appoggi, Fondamentale sfalsata, Fondamentale spaccata, Fondamentale in bilanciamento, Passaggio misto, Accoppiamento dei piedi - T/P - ore 15,15 - Palestra Indoor	
05/10/2025	Uscita pratica in falesia - P	
09/10/2025	Metodi di allenamento e progressione su vie sportive - T - ore 21.15 - Sede CAI	
12/10/2025	Uscita pratica in falesia - P	
16/10/2025	Storia dell'Arrampicata Sportiva, Scale di Difficoltà e Lettura di una Guida di Arrampicata - T - ore 21.15 - Sede CAI	
19/10/2025	Uscita pratica in falesia - P	
23/10/2025	Tecniche di progressione e Boulder - T - ore 21.15 - Sede CAI	
25/10/2025	Uscita pratica in falesia - P	
26/10/2025	Uscita pratica in falesia - P	