



# **I CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA BASE AL1 2023**

**Corso base rivolto ai principianti oppure a coloro che hanno già arrampicato, ma desiderano approfondire le proprie conoscenze nell'ambito dell'arrampicata. Attraverso lezioni teoriche e pratiche verranno fornite le tecniche base di progressione ed allenamento, con particolare attenzione ai metodi di assicurazione ed autoassicurazione.**



# PROGRAMMA CORSO

## Lezioni teoriche:

**14 Settembre**

Presentazione del corso e materiali in arrampicata libera

**21 Settembre**

Catena di assicurazione

**28 Settembre**

Problematiche ambientali e frequentazione delle falesie

**5 Ottobre**

Traumatologia ed alimentazione

**12 Ottobre**

Metodologie e tecniche di allenamento

**19 Ottobre**

Storia dell'arrampicata sportiva, scale di difficoltà e lettura di una guida di arrampicata sportiva

## Lezioni pratiche:

**17 Settembre**

Utilizzo di imbragatura, nodi, freni, bloccanti. Progressione fondamentale, l'equilibrio in arrampicata.

**24 Settembre**

Metodi di assicurazione, uso dei freni e tecnica di parata della caduta. Esercizi su terreno facile con corda dall'alto.

**1 Ottobre**

Tecnica di sostituzione di base e mista. Triangolo di base. Soste, longe e calate in corda doppia.

**8 Ottobre**

Tecnica del triangolo evoluta. Arrampicata da primi di cordata.

**15 Ottobre – Val di collina/Pal Piccolo**  
Via Multipich

**21 e 22 Ottobre – Rocca Pendice**  
Uscita di fine corso

Date e luoghi potrebbero subire delle variazioni in base alle previsioni meteo.



## **DIRETTORE DEL CORSO:**

-CAMELLINI PAOLO

## **VICEDIRETTORE:**

-BULFONE ANDREA

## **SEGRETARIO:**

-GROFNAUER SONIA

## **ISTRUTTORI:**

-CALLEGARIN MAURIZIO

-PICILLI DANIELE

-MESSERE STEFANO

-GALASSO MICHELE

-LONDERO IVAN

-LORIGA MANUEL

-TUTI FULVIO

-SONCIN GIANLUCA

-VICENZINO DAVIDE

-DE CECCO FRANCESCO

-MINISINI ROMANO (emerito)

## **QUOTA ISCRIZIONE 220€**

L'iscrizione è da presentare entro giovedì 7 settembre.

## **PER CHI?**

Possono partecipare al corso tutti i soci CAI in regola col tesseramento ed in possesso del certificato medico di base.

## **COSA MI SERVE?**

Per partecipare alle uscite del corso saranno necessari imbrago, scarpette da arrampicata e casco.

**Consigliamo per chi sia sprovvisto di effettuare gli acquisti dopo la prima lezione.**



**SCUOLA DI ALPINISMO  
PIUSSI-URSELLA  
SEZIONE DI GEMONA DEL FRIULI  
Via IV Novembre, 38 - Gemona del Friuli  
Frazione Maniaglia**

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**

**Paolo Camellini I.A.L. Tel. 3346167417**

**Facebook e Instsgram: scuola\_piussi\_ursella**