

CLUB ALPINO ITALIANO

SCUOLA DI ALPINISMO "Vero Masoni"
Sez. Sesto Fiorentino – Pistoia

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2015

L'arrampicata sportiva è quella specialità dell'arrampicata, diversa dall'alpinismo, che si svolge su pareti naturali o strutture artificiali lungo itinerari tracciati e attrezzati con una chiodatura ravvicinata e sicura. Si può così puntare al miglioramento delle proprie capacità affrontando difficoltà sempre maggiori senza il rischio di cadute pericolose, con lo spirito, gli obiettivi e il grado di sicurezza propri di una qualsiasi altra attività sportiva.

Il corso ha lo scopo di fornire tutte le nozioni necessarie ad intraprendere in sicurezza e con soddisfazione questa appassionante attività, ed è rivolto in particolare ai principianti e a tutti coloro che sono interessati ad acquisire una valida impostazione di base. Tema centrale di questo corso è infatti l'apprendimento di una corretta ed efficace tecnica di arrampicata, con una didattica specifica finalizzata ad approfondire lo studio del movimento e degli schemi di progressione su roccia e lo sviluppo delle qualità motorie.

Per poter partecipare è necessario:

- essere iscritti al Club Alpino Italiano (la tessera CAI può essere fatta al momento dell'iscrizione al corso)
- consegnare al momento dell'iscrizione una foto formato tessera
- consegnare al momento dell'iscrizione un certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Il costo del corso è di Euro 170. La quota di iscrizione non copre le spese di spostamento e soggiorno relative alle uscite ma soltanto i costi per l'utilizzo del materiale della Scuola e un'assicurazione specifica per le uscite del corso.

Il materiale necessario sarà messo a disposizione dalla Scuola ad eccezione dell'equipaggiamento personale che sarà oggetto della prima lezione (scarpe, imbrago, casco e materiale per discesa in doppia).

Le iscrizioni al corso si chiudono il 31.05.2015.

Il numero massimo è di 15 allievi ed il corso si terrà avendo raggiunto un minimo di 6 iscritti.

Le iscrizioni potranno essere prorogate fino al raggiungimento del numero massimo di iscritti ma comunque non oltre il 31.08.2015.

Nelle prime due settimane di Giugno si terrà un incontro propedeutico al corso volto a verificare l'attitudine degli allievi all'attività dell'arrampicata.

L'ammissione al corso verrà confermata entro e non oltre la prima settimana di Settembre ad insindacabile giudizio del direttore.

PROGRAMMA DEL CORSO

Lunedì 07 Settembre 2015: Lezione Teorica - Presentazione corso e formalizzazione iscrizioni, materiali, equipaggiamento, nodi. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21)

Giovedì 10 Settembre 2015: Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21)

Uso del secchiello primi passi tecnica Caruso.

Lunedì 14 Settembre 2015: Lezione Teorica - Storia dell' arrampicata: dall'arrampicata classica alle vie sportive. Scale di difficoltà e lettura di una guida. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21)

Giovedì 17 Settembre 2015: Lezione indoor (liceo Agnoletti -ore 21)
Tecnica Caruso: posizioni fondamentali

Sabato 19 Settembre 2015: Pratica nella falesia di Massanera.

Ripasso posizioni fondamentali, sicura ai primi di cordata, comportamento in falesia, inserimento della corda in anello chiuso.

Lunedì 21 Settembre 2015: lezione Teorica: catena di assicurazione soste. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21)

Giovedì 24 Settembre 2015: Lezione indoor (liceo Agnoletti – ore 21)

Tecnica Caruso: triangoli. Prova di trattenuta del volo del primo di cordata.

Sabato 26 Settembre 2015: Pratica nella falesia di Sant'Anna di stazzema.

Ripasso triangoli discesa in corda doppia.

Lunedì 28 Settembre 2015: Lezione Teorica. fisiologia ed allenamento. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21)

Giovedì 01 ottobre 2015: Lezione indoor (liceo Agnoletti – ore 21)

Sab 03 Ottobre 2015: Pratica nella falesia di Vecchiano. Primo approccio alla salita di un monotiro da primi.

Giovedì 08 ottobre 2015: Lezione indoor. Ripasso soste e progressione di cordata. (liceo Agnoletti – ore 21)

Sabato 10 e Domenica 11 ottobre 2015: Uscita finale ad Arco di Trento.

Salita di un itinerario di più tiri, eventuale salita di monotiri da primi di cordata.

Considerazioni finali e chiusura del corso.

- Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI di Sesto Fiorentino ad iniziare dalle ore 21 circa
- Le lezioni pratiche in palestra si svolgeranno nella palestra di Arrampicata presso la scuola "A. E. Agnoletti" - Via Attilio Ragionieri, 47 – 50019 Sesto Fiorentino dalle ore 21.
- Le Lezioni pratiche in falesia verranno confermate di volta in volta in base alle condizioni meteo pochi giorni prima dell'uscita. Il programma potrebbe subire variazioni dovute a condizioni meteo avverse.
- Per qualsiasi altra informazione potete scrivere direttamente al direttore del corso Maurizio Morandini e-mail: ideadecalcomania.maurizio@gmail.com o telefonare al cellulare 335 325358.