

CLUB ALPINO ITALIANO

SCUOLA DI ALPINISMO "Vero Masoni"

Sez. Sesto Fiorentino – Pistoia

10° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1

PROGRAMMA DEL CORSO

Lunedì 20 febbraio 2017: Lezione Teorica - Presentazione corso e formalizzazione iscrizioni, materiali, equipaggiamento, nodi. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21)

Giovedì 23 Febbraio 2017: Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21)

Uso del secchiello primi passi tecnica Caruso.

Lunedì 27 Febbraio 2017: lezione Teorica: catena di assicurazione soste. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21)

Giovedì 02 marzo 2017: Lezione indoor (liceo Agnoletti -ore 21)

Tecnica Caruso: posizioni fondamentali

Sabato 04 Marzo 2017: Pratica nella falesia di Massanera.

Ripasso posizioni fondamentali, sicura ai primi di cordata, comportamento in falesia,

Giovedì 9 Marzo 2017: Lezione indoor (liceo Agnoletti – ore 21)

Lunedì 13 Marzo 2017: Lezione Teorica. fisiologia ed allenamento. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21)

Giovedì 16 Marzo 2017: Lezione indoor (liceo Agnoletti – ore 21)

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

Sabato 18 Marzo 2017: Pratica nella falesia di Sant'Anna di stazzema.

Ripasso triangoli discesa in corda doppia.

Lunedì 20 marzo 2017 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 23 Marzo 2017: Lezione indoor Argomento da definire (liceo Agnoletti – ore 21)

Sabato 1 aprile : Pratica nella falesia di Vecchiano. Primo approccio alla salita di un monotiro da primi

Giovedì 6 Aprile 2017 : Lezione indoor. Argomento da definire (liceo Agnoletti – ore 21)

Giovedì 20 Aprile 2017 : Lezione indoor. Ripasso soste e progressione di cordata. (liceo Agnoletti – ore 21)

Sabato 22-25 aprile

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 Carlo Gianassi e-mail: c.gianassi@gmail.com o telefonare al cellulare 339 1834820.