

CLUB ALPINO ITALIANO

SCUOLA DI ALPINISMO "Vero Masoni"

Sez. Sesto Fiorentino – Pistoia

Organizza il

13° Corso di arrampicata libera (AL1)

Inverno 2019/2020

La Scuola di Alpinismo "Vero Masoni" visto il grande successo del corso autunnale AL1 2019 organizza anche per l'inverno 2019/2020 un corso base di Arrampicata Libera(AL1). Il corso si rivolge a tutte le persone che desiderano apprendere o perfezionare le tecniche di arrampicata in sicurezza su roccia e le relative manovre.

Il corso si svolgerà nel periodo dal 18/12/2019 al 29/02/2020, e si articolerà in serate di lezioni pratiche indoor, serate di lezioni teoriche e uscite su roccia.

Obiettivo del corso è di far apprendere le tecniche e le manovre indispensabili per la pratica autonoma dell'arrampicata sportiva in falesia su difficoltà massime di 6a della scala francese. Il corso prevede anche la percorrenza di brevi itinerari a più tiri, attrezzati per l'arrampicata sportiva.

Svolgimento e costo:

- Le lezioni teoriche si svolgeranno nella sede CAI di Sesto Fiorentino (via Veronelli 1/3 c/ o Casa Guidi, 50019 Sesto Fiorentino (FI)) con inizio dalle 21 circa
- le lezioni pratiche si terranno nella palestra di arrampicata indoor del Liceo Agnoletti ("A. E. Agnoletti" – Via Attilio Ragionieri, 47 – 50019 Sesto Fiorentino dalle ore 21);
- Le uscite su roccia si terranno in falesie o su vie di più tiri come da programma.
- I trasferimenti alle località previste avranno luogo con mezzi propri. Date e orari sono riportati nel calendario di seguito
- Il direttore del Corso ha la facoltà di cambiare la destinazione o la data delle uscite del corso per la concomitanza di eventi non programmabili o per meteo avversae si riserva di escludere eventuali allievi ritenuti non idonei a svolgere il corso in condizioni di sicurezza.
- Il costo del corso è di 170,00 € (al qualeva aggiunto l'eventuale costo del tesseramento CAI per chi ne fosse sprovvisto).

Modalità di iscrizione e requisiti:

- Le domande di ammissione al corso si aprono con la pubblicazione del medesimo nella sezione "Corsi" sul sito Cai della sezione di Sesto Fiorentino www.caisesto.it e si chiudono il 15.12.2019.
- Per accedere al corso è necessario compilare la domanda di ammissione sull' apposito modulo pubblicato insieme al corso ed inviarla a giannibruno.fi@gmail.com

- È necessario allegare una foto formato tessera alla domanda di ammissione.
- I posti disponibili sono 15. Il corso si terrà comunque con non meno di 12 partecipanti.
- Il corso è riservato ai soci Cai. La domanda di ammissione può tuttavia essere fatta anche da non soci. I non soci, in caso di accettazione della domanda, dovranno provvedere all'iscrizione entro e non oltre la sera della prima lezione teorica direttamente nella sede Cai di Sesto Fiorentino.
- In caso di ammissione al corso, si dovrà presentare entro la prima lezione teorica un certificato di sana e robusta costituzione fisica ovvero di attività sportiva non agonistica, con validità che copra la durata del corso relativa al solo anno 2020; sono eventualmente validi anche certificati di visite mediche sportive relative ad altri sport agonistici.
- La quota di iscrizione al Corso, da versare interamente all'atto di iscrizione, è fissata in € 170,00. La quota comprende l'assicurazione infortuni e responsabilità civile verso terzi durante tutte le uscite e l'uso del materiale comune. La quota comprende anche la frequentazione gratuita della palestra di arrampicata di Sesto Fiorentino (c/o Liceo Agnoletti) per tutta la durata del corso. 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.
- Per il corso è richiesta un'attrezzatura personale minima obbligatoria (Imbracatura Bassa, Scarpette da arrampicata, casco da alpinismo, n.2 moschettoni piccoli da sosta, n.2 moschettoni HMS con ghiera, n.1 tuber o Reverso, n.1 cordino aperto kevlar m.1,70 e n.1 fettuccia precucita da 1,80 o cordino kevlar aperto da 3,60 m), si consiglia di attendere la prima lezione teorica per l'acquisto.

- **Modalità di valutazione delle richieste di ammissione:**

Nel caso di presentazione di un numero di domande eccedenti il numero massimo dei posti disponibili saranno valutate sia la data di presentazione che la preparazione sportiva del potenziale allievo. A tal riguardo si precisa che la serata di lezione pratica del 17 Dicembre 2019 si svolgerà PRIMA dell'accettazione delle domande e servirà a valutare che gli allievi NON presentino un grado di preparazione tale da impedire lo svolgimento regolare del corso. Soltanto DOPO la prima riunione i potenziali allievi saranno pertanto ammessi all'iscrizione e verrà richiesta la quota relativa.

Il Corso è diretto dall'Istruttore di Arrampicata Libera Maurizio Morandini, coadiuvato dagli Istruttori della Scuola di Alpinismo Vero Masoni.

Per ulteriori informazioni potete scrivere direttamente per e-mail al segretario del corso Gianni Bruno all'indirizzo giannibruno.fi@gmail.com o passare in sede Cai di Sesto Fiorentino nei giorni di apertura.

Si ricorda agli allievi che la frequentazione della montagna, della falesia e delle strutture indoor di arrampicata sono attività che presentano dei rischi; le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con una ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

Programma:

Martedì 17 Dicembre 2019:

Lezione indoor (liceo Agnoletti – ore 21)
Valutazione allievi per l'iscrizione al corso

Venerdì 20 Dicembre:

Lezione Teorica – Presentazione corso e formalizzazione iscrizioni, materiali, equipaggiamento, nodi. (Sede Cai Sesto Fiorentino – ore 21)

Martedì 07 Gennaio 2020:

Lezione indoor (liceo Agnoletti – ore 21)
Gestione del monotiro, comportamento in falesia, nodi di principale utilizzo in arrampicata sportiva e concetti di assicurazione statica e dinamica.

Lunedì 13 Gennaio 2020:

Lezione Teorica – Storia dell' arrampicata: dall'arrampicata classica alle vie sportive. (Sede Cai Sesto Fiorentino – ore 21)

Giovedì 16 Gennaio 2020:

Lezione indoor (liceo Agnoletti – ore 21)
Tecnica Caruso: Primi passi + posizioni fondamentali e triangolo

Sabato 18 Gennaio 2020:

Pratica nella falesia di Figline di Prato.
Ripasso posizioni fondamentali, sicura ai primi di cordata, comportamento in falesia.

Lunedì 20 Gennaio 2020:

Lezione Teorica: catena di assicurazione e introduzione alla progressione di cordata e soste.
(Sede Cai Sesto Fiorentino – ore 21)

Giovedì 23 Gennaio 2020:

Lezione indoor (liceo Agnoletti – ore 21)
Progressione di cordata

Sabato 25 Gennaio 2020:

Pratica nella falesia della Pietrina – Montaione
Ripasso triangoli, posizioni fondamentali. Ripasso delle tecniche di assicurazione.

Lunedì 27 Gennaio 2020:

Lezione Teorica. fisiologia ed allenamento con cenni su traumatologia ed alimentazione.
(Sede Cai Sesto Fiorentino – ore 21)

Giovedì 30 Gennaio 2020:

Lezione indoor: Corda doppia (Liceo Agnoletti – ore 21)

Sabato 01 Febbraio 2020:

Pratica nella falesia di Monsummano Terme
Vie a più tiri, corda doppia e prove di trattenuta del volo

Lunedì 03 Febbraio 2020:

Lezione Teorica – Scale di difficoltà, lettura di una guida e preparazione di una salita.
(Sede Cai Sesto Fiorentino – ore 21)

Giovedì 06 Febbraio 2020:

Lezione indoor. Ripasso tecnica Caruso, soste e progressione di cordata. (liceo Agnoletti – ore 21)

Sabato 08 Febbraio 2020:

Pratica nella falesia di Capo D'Uomo (Porto S.Stefano (GR). Primo approccio alla salita di un monotiro da primi.

Sabato 15 Febbraio + Domenica 16 Febbraio 2020:

Uscita ad Arco di Trento. Salita di un itinerario di più tiri.

Data da definire:

Cena di fine corso e consegna degli attestati di frequentazione.