

CLUB ALPINO ITALIANO

SCUOLA DI ALPINISMO "Vero Masoni"

Sez. Sesto Fiorentino – Pistoia

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2014

Lunedì 22 settembre 2014: - Lezione Teorica - Presentazione corso, materiali, equipaggiamento, nodi. (Sede Cai ore 21)

Giovedì 25 settembre 2014: Pratica in palestra (liceo Agnoletti - ore 21)

Uso del secchiello primi passi tecnica Caruso.

Lunedì 29 settembre 2014: Teoria: Lezione Teorica - storia dell' arrampicata, scale di diff. lettura di una guida. (Sede Cai)

Giovedì 2 ottobre 2014: Pratica in palestra (liceo Agnoletti -ore 21)

Tecnica Caruso: posizioni fondamentali

Sabato 4 ottobre 2014: Pratica in falesia

Ripasso posizioni fondamentali, capire l'andare da primi di cordata, comportamento in falesia, inserimento della corda in anello chiuso.

Lunedì 6 ottobre 2014: lezione Teorica: catena di assicurazione soste. (sede CAI)

Giovedì 9 ottobre 2014: Pratica in palestra (liceo Agnoletti – ore 21)

Tecnica Caruso: triangoli.

Sabato 11 ottobre 2014: Pratica in falesia

Ripasso triangoli discesa in corda doppia.

Lunedì 13 ottobre 2014: Lezione Teorica. fisiologia ed allenamento..

Giovedì 16 ottobre 2014: Pratica in palestra (liceo Agnoletti – ore 21)

Sab 18 ottobre 2014: Pratica in falesia e primo approccio alla salita di un monotiro da primi.

Giovedì 23 ottobre 2014 : Pratica in palestra (liceo Agnoletti – ore 21)

Sabato 25 e Domenica 26 ottobre 2014: Uscita finale (Arco)

Salita di monotiri da primi e/o Salita di un itinerario di più tiri (eventuale da valutarsi)

Considerazioni finali e chiusura del corso.

- Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI di Sesto Fiorentino (ore 21.30)
- Le lezioni pratiche in palestra si svolgeranno presso la nostra palestra di Arrampicata presso la scuola “A.Agnoletti” - Via Attilio Ragionieri, 47 – 50019 Sesto Fiorentino, (ore 21)
- Le Lezioni pratiche all'aperto verranno decise di volta in volta in base alle condizioni meteo e verranno confermate agli allievi pochi giorni prima dell'uscita.
- Per qualsiasi altra informazione potete scrivere direttamente al direttore del corso Carlo Gianassi c.gianassi@libero.it o telefonare al 339 1834820

COSTO DEL CORSO

170 euro

Il corso è di primo livello e quindi aperto a tutti. Durante le lezioni verranno affrontati temi riguardanti la sicurezza, la tecnica necessaria per affrontare una salita, la storia dell'arrampicata e altro ancora.

Per poter partecipare è necessario:

-essere iscritti al Club Alpino Italiano (va bene anche effettuare la tessera CAI al momento dell'iscrizione al corso)

-una foto formato tessera

-certificato medico per attività sportiva non agonistica da consegnare al momento dell' iscrizione.

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

La quota di iscrizione non copre le spese di spostamento e soggiorno relative alle

uscite ma soltanto l' utilizzo del materiale della Scuola e un assicurazione specifica per le uscite del corso.