



CLUB ALPINO ITALIANO

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



12° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA (AL1) 2019

La Scuola di Alpinismo "Vero Masoni" organizza anche per l'anno 2019 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.

Il corso si svolgerà nel periodo dal **09/09/2019 al 27/10/2019**, e si articolerà in serate di lezioni pratiche, serate di lezioni teoriche e uscite su roccia; obiettivo del corso è quello di far apprendere il bagaglio tecnico e gestuale indispensabile per la pratica in modo autonomo dell'**arrampicata sportiva su roccia** (progressione, manovre di corda e assicurazione) su difficoltà massime di 6 a della scala francese. Il corso prevede anche la percorrenza di brevi itinerari a più tiri, attrezzati per l'arrampicata sportiva.

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

Modalità di iscrizione:

- 15 posti disponibili. Il corso è riservato ai soci CAI; chi non è già socio dovrà provvedere all'iscrizione in caso di accettazione della domanda.
- È necessario allegare alla domanda di ammissione, compilata su apposito modulo, una foto formato tessera.
- Le iscrizioni al corso si chiudono il **31/08/2019**
- **MODALITA' DI AMMISSIONE AL CORSO:** Sarà valutato l'ordine di presentazione della domanda e quanto riportato sulla domanda di ammissione riguardo la preparazione sportiva.
- 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 per l'inte-



ra durata del corso; sono eventualmente validi anche certificati di visite mediche sportive relative ad altri sport agonistici.

- L'età minima di partecipazione è di 16 anni compiuti, per i minori è necessaria l'autorizzazione di entrambi i genitori.
- La quota di iscrizione al Corso, da versare interamente all'atto di iscrizione, è fissata **€ 170,00**. La quota comprende l'assicurazione infortuni e responsabilità civile verso terzi durante tutte le uscite, le dispense tecniche e l'uso del materiale comune; 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. Inoltre la quota comprende anche la frequentazione gratuita della palestra di arrampicata di Sesto Fiorentino c/o Liceo Agnoletti per la durata del 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 i suggerimenti che verranno impartiti nel corso della prima lezione teorica per il loro acquisto.
- 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.
- Il Corso è diretto dall'Istruttore di Arrampicata Libera **ELISA MATTOLINI**, coadiuvato dagli Istruttori della Scuola di Alpinismo Vero Masoni.
- **Per qualsiasi altra informazione potete scrivere direttamente al direttore del corso Elisa Mattolini e-mail: elisaclimb81@gmail.com o telefonare al cellulare 347/0450081.**

Orari apertura sede Cai Sesto Fiorentino

Lunedì: dalle 21.15 alle 23.00

Mercoledì: dalle 18.30 alle 19.30 (solo fra Gennaio e Maggio compresi)

Venerdì: dalle 21.15 alle 23



PROGRAMMA DEL CORSO

Lunedì 09 Settembre 2019:

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

Giovedì 12 Settembre 2019:

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 16 Settembre 2019:

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

Giovedì 19 Settembre 2019:

Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21)

Tecnica Caruso: Primi passi + posizioni fondamentali e triangolo

Domenica 22 Settembre 2019:

Pratica nella falesia di Figline di Prato.

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

Lunedì 23 Settembre 2019:

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

Giovedì 26 Settembre 2019:

Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21)

Progressione di cordata

Domenica 29 Settembre 2019:

Pratica nella falesia della Pietrina - Montaione

Ripasso triangoli, posizioni fondamentali. Ripasso delle tecniche di assicurazione.

Lunedì 30 Settembre 2019:

Lezione Teorica. fisiologia ed allenamento con cenni su traumatologia ed alimentazione.

(Sede Cai Sesto Fiorentino - ore 21)

Giovedì 03 Ottobre 2019:

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

Domenica 06 Ottobre 2019:

Pratica nella falesia di Monsummano Terme

Vie a più tiri, corda doppia e prove di trattenuta del volo

Lunedì 07 Ottobre 2019:

Lezione Teorica - Scale di difficoltà, lettura di una guida e preparazione di una salita.

(Sede Cai Sesto Fiorentino - ore 21)

Giovedì 10 Ottobre 2019:

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

Sabato 12 e Domenica 13 Ottobre 2019: Uscita ad Arco di Trento. Salita di un itinerario di più tiri.

Domenica 20 Ottobre 2019 (Eventualmente spostabile al 27/10): Pratica nella falesia di Capo D'Uomo (Porto S.Stefano (GR)). Primo approccio alla salita di un monotiro da primi. Considerazioni finali e chiusura del corso.

Data da definire: Cena di fine corso e consegna degli attestati di frequentazione.