



CLUB ALPINO ITALIANO
SCUOLA DI ALPINISMO "Vero Masoni"
Sez. Sesto Fiorentino - Pistoia

15° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA ALI
PROGRAMMA DEL CORSO

- **Lunedì 19 settembre 2022:** Lezione Teorica - Presentazione corso e formalizzazione iscrizioni, materiali, equipaggiamento, nodi. (Sede Cai Sesto Fiorentino - ore 21)
- **Giovedì 22 settembre 2022:** Lezione indoor - Nodi, uso secchiello e primi passi (liceo Agnoletti - ore 21)
- **Lunedì 26 settembre:** Lezione Teorica - Catena di assicurazione e soste (Sede Cai Sesto Fiorentino - ore 21)
- **Giovedì 29 settembre 2022:** Lezione indoor - Tecnica Caruso con posizioni fondamentali e prove di trattenuta del volo del primo di cordata (liceo Agnoletti - ore 21)
- **Sabato 1 ottobre 2022:** Falesia di Montignoso (MS). Ripasso posizioni fondamentali, sicura al primo di cordata, comportamento in falesia.
- **Lunedì 3 ottobre 2022:** lezione Teorica - Fisiologia ed allenamento e storia dell'arrampicata (Sede Cai Sesto Fiorentino - ore 21)
- **Giovedì 6 ottobre 2022:** lezione indoor -Corda Doppia (liceo Agnoletti - ore 21)
- **Sabato 8 ottobre 2022:** Falesia degli Uncini (MS). Ripasso triangoli e discesa in corda doppia.
- **Lunedì 10 ottobre 2022:** Lezione Teorica - Preparazione di una salita e lettura di una guida (Sede Cai Sesto Fiorentino - ore 21)
- **Giovedì 13 ottobre 2022:** lezione indoor - argomento da definire (liceo Agnoletti - ore 21)
- **Sabato 15 ottobre 2022:** Falesia Celsa (SI)- Primo approccio alla salita di un monotiro da primi di cordata.
- **Giovedì 20 ottobre 2022:** lezione indoor ripasso soste e progressione di cordata (liceo Agnoletti - ore 21)
- **Sabato 22 e Domenica 23 ottobre 2022:** Uscita finale ad Arco di Trento. Salita di un itinerario di più tiri. Considerazioni finali e chiusura del corso.

- **Sabato 5 novembre 2022:** Falesia della Pietrina - Montaione (Fi)
Pratica in falesia.
- Le lezioni teoriche di svolgeranno presso la sede del Cai di Sesto Fiorentino Via Veronelli 1/3 c/o Casa Guidi 50019 Sesto Fiorentino ad iniziare dalle ore 21 circa.
- Le lezioni pratiche in palestra si svolgeranno nella palestra di Arrampicata presso la scuola A.M.E. Agnoletti - Via Madonna del Piano n.12 - 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 informazione potete scrivere direttamente al direttore del corso Serena Manetti e-mail serenamanetti92@gmail.com o telefonare al cellulare 340/1620474.