

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA SU ROCCIA DI PRIMO LIVELLO

AL1

Corso di arrampicata libera su roccia di primo livello

Il corso prevede l'insegnamento delle nozioni e delle tecniche di base per praticare in modo consapevole l'arrampicata in falesie naturali attrezzate e su itinerari sportivi di più tiri di corda.

È un corso base ma data l'attività praticata, è richiesto un buono stato di forma fisica e di predisposizione atletica.

TEORIA

Lunedì 16 settembre sede CAI Forlì

Presentazione corso e ordinamento del CAI.
Attrezzatura di base, materiali e nodi.

Mercoledì 18 settembre Palestra indoor

Metodo Caruso: esercizi propedeutici.
Distinzione posizione di base-progressione;
fase statica e fase dinamica - Progressione
fondamentale, spaccata, sfalsata, sostituzione.
Triangolo.

Venerdì 20 settembre Palestra indoor

Uso e gestione dei materiali.
Comportamenti corretti e sicurezza.
Dispositivi di frenatura, la sicura dinamica.
Gestione del monotiro.

Mercoledì 25 settembre sede CAI Forlì

La catena di sicurezza, collegamento di una sosta.

Mercoledì 2 ottobre sede CAI Forlì

Storia dell'arrampicata libera.
Geologia.

Mercoledì 9 ottobre sede CAI Forlì

Allenamento e traumatologia in arrampicata

Martedì 23 ottobre Località da definire

Cena di fine corso e consegna attestati

Direttore IAL Nicola Negri 347 574 4533 –
nicola.negri@libero.it

Vice Direttore SEZ Michael Strazza 340 352 9425
michael-90@hotmail.it

Quota di iscrizione €. 200,00

Numero max partecipanti 18

PRATICA

Domenica 22 settembre Falesia "Tanaccia" (RSM)

Metodo Caruso, applicazione pratica, correzione
errori, esercizi propedeutici

Domenica 29 settembre Falesia Stallavena (VR)

Utilizzo dei freni, assicurazione al primo di cordata,
corda doppia

Sab 5 e Dom 6 ottobre Falesia Balze di Verghereto

Soste - Prove di volo e trattenuta di una caduta.
Arrampicata su monotiri

Sabato 12 e Domenica 13 ottobre Valle del Sarca, Algone, Ledro (TN)

Progressione su monotiri, monovra di ritirata su
monotiri.
Progressione della cordata su monotiri e vie di
più tiri.

