



**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI MIRANO
"Alberto Azzolini"**

**Via Belvedere 6 - C.P. 56
30035 Mirano**

**Web: www.caimirano.it
C.F. 90028870278**

**ORARI APERTURA SEDE
Giovedì : 21.00-22.30**

SCUOLA DI ALPINISMO, SCIALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA A. LEONARDO

Direttore Scuola: I.N.A. Antonio Canton

Direzione del Corso

FAGGIAN MATTEO I.A.L.- cell. 347 8876241

e-mail: matteofaggian@libero.it

Segreteria

e-mail:

segreteria@caimirano.it



**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI MIRANO
"Alberto Azzolini"**



**7° CORSO SEZIONALE
ARRAMPICATA LIBERA
AL1**
organizzato da:
**SCUOLA A. LEONARDO di
MIRANO**





7° CORSO SEZIONALE 2022 - ARRAMPICATA LIBERA AL1

Scuola A. Leonardo di Mirano



A CHI È RIVOLTO

È rivolto a coloro che vogliono approcciarsi al mondo dell'arrampicata libera e che amino svolgere l'attività sportiva in natura.

Potranno partecipare tutti i soci Cai con regolare iscrizione all'anno 2022 e che abbiano compiuto 18 anni di età, purché godano di ottima salute. Si consiglia comunque un'adeguata preparazione fisica.

Per l'ammissione saranno fondamentali i requisiti tecnici richiesti e il desiderio di perfezionare le proprie conoscenze tecniche e culturali. Durante il corso la direzione escluderà, a proprio insindacabile giudizio, gli allievi che si riveleranno non idonei per motivi tecnici, disciplinari o di carattere attitudinale.

INFORMAZIONI UTILI

La quota di iscrizione comprende l'assicurazione R.C., infortuni e la fornitura di manuali e dispense.

Sono esclusi viaggi e pernottamenti di hotel e/o rifugi. L'allievo dovrà dotarsi di attrezzatura completa da arrampicata, comprensiva di imbracatura, scarpette di arrampicata e casco. Prima di effettuare acquisti consigliamo di confrontarvi con la direzione del corso; alcuni suggerimenti verranno dati nel corso della lezione riguardante la presentazione dei materiali.

Un'attenta selezione preliminare determinerà l'idoneità dei partecipanti; indispensabile il certificato medico per le pratiche sportive non agonistiche e 1 foto tessera da presentare obbligatoriamente entro il 06/09/2022 (prima lezione teorica).

Contatti:

Matteo 347 8876241

ISCRIZIONI:

dal 23/06/2022 al 07/07/2022 tutti i **giovedì** dalle ore 21.15 alle 22.30, presso la Sezione Cai di **Mirano** Via Belvedere 6

LE FINALITÀ DEL CORSO

Gli Istruttori della Scuola realizzeranno specifiche lezioni teoriche e pratiche utili per la completa pianificazione di una salita su roccia, lo scopo sarà quello di trasmettervi le nozioni fondamentali necessarie per l'introduzione all'attività di arrampicata libera nel rispetto delle norme di sicurezza.

Le finalità del corso saranno rivolte a migliorare la vostra capacità di pianificazione affinché possiate rendervi autonomi, come primi di cordata, su monotiri di arrampicata libera.

Infine verrà valutata la vostra capacità di realizzare in modo autonomo di una salita su monotiro in falesia.



LEZIONI TEORICHE

Sabato 3 settembre

Presentazione del corso /materiali ed equipaggiamento/ struttura cai

Martedì 6 settembre

Nodi, tecniche di assic. Su monotiri e progressione fond.

Martedì 13 settembre

Palestra indoor Progressione Fondamentale e uso degli assicuratori

Martedì 20 settembre

Primo soccorso

Martedì 27 settembre

Palestra indoor Gestione di un monotiro e uso degli assicuratori

Martedì 4 ottobre

Catena di assicurazione, materiali e norme

Sabato 15 ottobre

Palestra indoor Basi dell'allenamento dell'arrampicata

Martedì 18 ottobre

Storia dell'Arrampicata

USCITE IN AMBIENTE

Domenica 2 ottobre

Falesia, Tecnica di arrampicata e gestione del monotiro

Domenica 9 ottobre

Falesia, Tecnica di arrampicata e gestione del monotiro da 1° di cordata

Domenica 16 ottobre

Torre di Padova, Prove di trattenuta e manovre

Sabato 22 ottobre

Falesia arrampicata "controllata" da 1° di cordata e prova di volo

Sabato 29 ottobre

Falesia arrampicata su monotiri e ripasso manovre

Domenica 30 ottobre

Falesia verifica di arrampicata in autonomia

INCONTRI

Sabato 3 settembre

Cena di inizio corso

Sabato 5 novembre

Cena di fine corso /consegna attestati

La Direzione avrà la facoltà di sospendere le uscite, variarne date e destinazioni in funzione alle condizioni meteorologiche