



CLUB ALPINO ITALIANO

SCUOLA DI ALPINISMO e ARRAMPICATA LIBERA

"Vero Masoni"

Sez. Sesto Fiorentino – Pistoia

17° Corso AL1

Periodo di svolgimento: Dicembre 2024 / Gennaio 2025

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 2 dicembre 2024 al 26 gennaio 2025 (salvo recupero per maltempo), e si articolerà in **4 lezioni** puramente teoriche, **5 lezioni teorico/pratiche** c/o la palestra del liceo Agnoletti a Sesto fiorentino e **6 giornate** pratiche all'aperto in palestre di roccia o vie lunghe con protezioni a spit.

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 6a 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 sede CAI di Sesto Fiorentino con inizio dalle 21:00 circa, quelle teoriche/pratiche nella palestra di arrampicata del Liceo Agnoletti (Via Madonna del Piano n. 12 a Sesto Fiorentino (FI) c/o polo scientifico) dalle ore 21:00, e lezioni pratiche outdoor si terranno all'aperto in posti che verranno confermati in base alle condizioni meteo pochi giorni prima dell'uscita stessa.

I trasferimenti verso le località delle uscite all'aperto avverranno con mezzi propri. Date e orari sono riportati nel calendario qui di seguito esposto. 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.

Modalità di iscrizione: – 16 Posti Disponibili. Il corso è riservato ai soci CAI, chi non è socio dovrà provvedere all'iscrizione la sera di presentazione del corso lunedì **02/ Dicembre/2024**. In alternativa è possibile fare la tessera **CAI 2025** in autonomia, presentandosi direttamente in Sezione a partire dal **02/Novembre/2024** per avere la tessera valida per tutto il **2025**

Le domande di ammissione al corso possono essere inviate a partire dal **01/Giugno/2024** con termine il **01/Novembre/2024** all'indirizzo mail giannibruno.fi@gmail.com. Il modulo per la domanda sarà disponibile dal **01/Giugno/2024**

La partecipazione al corso verrà comunicata tramite email, e alla prima serata del corso a tutti gli allievi sarà chiesta **una foto formato tessera**, ed il **certificato medico non agonistico**. Tra gli allegati presenti in questa mail troverete anche 1 un consenso informato (per cui vi chiederei di leggerlo in anticipo) , che dovrà essere scaricato e firmato alla prima serata del corso.

MODALITÀ DI AMMISSIONE AL CORSO:

Sarà valutato e tenuto in considerazione sia la data di presentazione della domanda che il curriculum presentato.

In caso di ammissione al corso, si dovrà presentare entro la prima lezione teorica (2 dicembre 2024) un certificato di sana e robusta costituzione fisica ovvero di attività sportiva non agonistica, con validità per l'intera durata del corso.

L'età minima è di 18 anni compiuti.

La quota di iscrizione, da versare all'atto di iscrizione o tramite Bonifico Bancario o contanti , è fissata in **€ 210,00**. 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.

È richiesta un'attrezzatura personale minima obbligatoria:

- ❖ imbracatura bassa;
- ❖ scarpette da arrampicata;
- ❖ casco da alpinismo;
- ❖ n. 2 moschettoni ghiera piccoli da sosta e n. 2 moschettoni HMS con ghiera;
- ❖ n. 1 Tuber o Reverso;
- ❖ n. 1 cordino aperto kevlar/nylon m. 1,60 circa;
- ❖ n. 1 fettuccia precucita da 1,6 metri circa o cordino aperto da 3,20 metri circa di nylon dinamico.

Si consiglia comunque di attendere i suggerimenti per l'acquisto che verranno impartiti nella prima lezione teorica (lunedì 2 dicembre).

Se qualcuno avesse già materiali che sono rispondenti a questi requisiti è pregato di portarli alla prima lezione del corso in modo da verificare.

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 la massima sicurezza.

Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività arrampicata/alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

Il Corso è diretto dall'Istruttore Nazionale di Arrampicata Libera **Paolo Papini**, coadiuvato dagli Istruttori della Scuola di Alpinismo Vero Masoni.

Per qualsiasi altra informazione potete scrivere direttamente al direttore del corso Paolo Papini, (email: paolopapiniarchitetto@gmail.com , telefono 3394678108).

PROGRAMMA DEL CORSO:

- ❖ **Lunedì 2 dicembre 2024** - Lezione teorica (Sede Cai Sesto Fiorentino, ore 21:00): presentazione corso, formalizzazione iscrizioni, materiali e attrezzatura per l'arrampicata, nodi principali per l'arrampicata libera, rischi e pericoli.
- ❖ **Giovedì 5 dicembre 2024** - Lezione teorica/pratica (Palestra "liceo Agnoletti", ore 21:00): assicurazione dinamica con il secchiello, tecnica individuale concetti base del "metodo Caruso", nodi e legature per l'arrampicata, primi approcci al verticale.
- ❖ **Lunedì 9 dicembre 2024** - Lezione teorica (Sede Cai Sesto Fiorentino, ore 21:00): la catena di assicurazione nell'arrampicata libera, ancoraggi e soste, rischi e pericoli nella pratica dell'arrampicata e del boulder outdoor e indoor.
- ❖ **Giovedì 12 dicembre 2024** - Lezione teorica/pratica (Palestra "liceo Agnoletti", ore 21:00): tecnica individuale in arrampicata: progressioni fondamentali.
- ❖ **Domenica 15 dicembre 2024** - Lezione outdoor nella falesia di Montignoso (MS): ripasso posizioni fondamentali, tecnica di assicurazione e autoassicurazione sui monotiri, comportamento ed etica delle falesie di roccia.
- ❖ **Lunedì 16 dicembre 2024** - Lezione Teorica (Sede Cai Sesto Fiorentino, ore 21:00): allenamento e cenni di fisiologia (traumatologia dell'arrampicatore).
- ❖ **Giovedì 19 dicembre 2024** - Lezione teorica/pratica (Palestra "liceo Agnoletti", ore 21:00): tecnica individuale di arrampicata: progressioni a triangoli, sostituzioni e ripasso delle progressioni fondamentali.
- ❖ **Sabato 21 dicembre 2024** - Lezione outdoor nella falesia di Monsummano Terme (PT): manovre di sicurezza su monotiro, gestione cordata nelle vie a più tiri, discesa in corda doppia.

SOSPENSIONE DEL CORSO PER LE FESTIVITA' NATALIZIE

- ❖ **Giovedì 9 gennaio 2025** - Lezione teorica/pratica (Palestra "liceo Agnoletti", ore 21:00): strumenti per l'assicurazione sui monotiri, utilizzo del Gri-gri e altri bloccanti assistiti.
- ❖ **Domenica 12 gennaio 2025** - Lezione outdoor nella falesia di San Viano (LU): gestione del monotiro, gestione cordata nelle vie a più tiri, discesa in corda doppia.
- ❖ **Lunedì 13 gennaio 2025** - Lezione teorica/pratica (Sede Cai Sesto Fiorentino, ore 21:00): storia dell'arrampicata, scale di difficoltà e lettura di una guida.
- ❖ **Giovedì 16 gennaio 2025** - Lezione Teorica (Palestra "liceo Agnoletti", ore 21:00): preparazione di una salita e ripasso della catena di assicurazione.
- ❖ **Sabato 18- domenica 19 gennaio 2025** - Uscita di 2 giorni in Val D'Adige, Brentino (VR): salita di un itinerario di più tiri, gestione del monotiro.
- ❖ **Domenica 26 gennaio 2025** - Lezione outdoor nella falesia di San Lorenzo a Vaccoli (LU): salita su monotiri, gestione del monotiro ed eventuale approccio alla salita da primo di cordata.
- ❖ Cena di fine corso e consegna degli attestati di frequentazione. Data da definire

NOTE:

- Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del Cai di Sesto Fiorentino (FI) in via Veronelli 1/3 c/o Casa Guidi, inizio ore 21:00 circa.
- Le lezioni pratiche si svolgeranno nella palestra indoor di Arrampicata presso la scuola "A.M.E. Agnoletti" in via Madonna del Piano n.12 a Sesto Fiorentino, inizio ore 21:00 circa.
- **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.**