



CLUB ALPINO ITALIANO

SCUOLA DI ALPINISMO e ARRAMPICATA LIBERA

"Vero Masoni"

Sez. Sesto Fiorentino – Pistoia

18° Corso AL1

Il corso **AL1** è un corso base, rivolto a neofiti o a quanti hanno già arrampicato, ma ancora manifestano incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata. Prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia.

Il suo obiettivo primario è quello di sviluppare le abilità arrampicatorie e la tecnica necessaria per il movimento su strutture verticali, siano esse rocciose o artificiali.

Programma

N.B. Le date ed i luoghi indicati per le uscite sono da considerare indicativi. Se infatti ci sforzeremo di rispettare il programma, le condizioni meteo possono determinare sia cambi di destinazione che eventuali modifiche di data delle uscite.

- ❖ **Mercoledì 10 Settembre. Lezione teorica (Sede Cai Sesto Fiorentino, ore 21:15):** presentazione del corso e formalizzazione iscrizioni. Seguirà l'illustrazione di materiali e attrezzatura per l'arrampicata (chi non è in possesso di materiali non acquisti niente prima di questo incontro), nodi principali per l'arrampicata libera.
- ❖ **Giovedì 11 (venerdì 12) settembre. Lezione teorica/pratica (Palestra "liceo Agnoletti", ore 21:00):** Propedeutica del movimento, esercizi sull'uso dell'equilibrio, approccio al verticale
- ❖ **Lunedì 15 settembre. Lezione teorica (Sede Cai Sesto Fiorentino, ore 21:15):** la catena di assicurazione nell'arrampicata libera, ancoraggi e soste, rischi e pericoli nella pratica dell'arrampicata e del boulder outdoor e indoor e conseguenti regole di comportamento.
- ❖ **Giovedì 18 (venerdì 19) settembre. Lezione teorica/pratica (Palestra "liceo Agnoletti", ore 21:00):** assicurazione dinamica con utilizzo di bloccanti e freni. Ripresa esercizi propedeutici.
- ❖ **Sabato 20 settembre. Uscita in falesia (San Lorenzo a Vaccoli – LU).** Primo approccio al monotiro e tecnica di progressione.
- ❖ **Lunedì 22 settembre. Lezione teorica (Sede Cai Sesto Fiorentino, ore 21:15):** storia dell'arrampicata, scale di difficoltà e lettura di una guida.

- ❖ **Giovedì 25 (venerdì 26) settembre. Lezione teorica/pratica (Palestra "liceo Agnoletti", ore 21:00):** tecnica individuale in arrampicata: Le progressioni fondamentali.
- ❖ **Sabato 27 settembre. Uscita in falesia** (Monte Serra - PI). Tecnica di assicurazione e autoassicurazione sui monotiri. Tecnica individuale.
- ❖ **Giovedì 2 ottobre (venerdì 3). Lezione teorico/pratica (Palestra "liceo Agnoletti", ore 21:00):** tecniche per l'allenamento ed il miglioramento della tecnica individuale.
- ❖ **Sabato 4 ottobre. Uscita in falesia** (Falesia degli Uncini - MS). gestione cordata nelle vie a più tiri, discesa in corda doppia.
- ❖ **Lunedì 5 ottobre. Uscita in palestra indoor:** il boulder. Come per migliorare la tecnica individuale
- ❖ **Giovedì 9 ottobre. Lezione teorica/pratica (Palestra "liceo Agnoletti", ore 21:00):** Gestione delle emergenze: Chiamata del Soccorso. Gestione del monotiro nelle falesie outdoor e nelle palestre indoor.
- ❖ **Sabato e domenica 11 e 12 ottobre. Uscita in falesia** Fine settimana in falesia (Frasassi): Tecnica individuale, le progressioni evolute. Manovre di sicurezza sul monotiro.
- ❖ Cena di fine corso e consegna degli attestati di frequentazione. Data da definire

NOTA: Le serate in palestra per motivi organizzativi al momento non possono essere confermate in un giorno preciso.