



27° CORSO DI ARRAMPICATA SPORTIVA AL1

52

Direttore:
Chiara Di Marco
(Istruttore di
Arrampicata Libera)

L'arrampicata sportiva è quella specialità dell'arrampicata, diversa dall'alpinismo, che si svolge su pareti naturali o strutture artificiali lungo itinerari attrezzati con chiodatura ravvicinata e sicura.

Si possono così affrontare difficoltà sempre maggiori senza il rischio di cadute pericolose, puntando al miglioramento delle proprie capacità con lo spirito, gli obiettivi e il grado di sicurezza propri di una qualsiasi altra attività sportiva. Il corso ha lo scopo di fornire tutte le nozioni fondamentali per affrontare con ragionevole sicurezza itinerari in falesia e in strutture indoor, a partire dall'apprendimento di una corretta e efficace tecnica di arrampicata con una didattica finalizzata a approfondire lo studio del movimento e degli schemi di progressione su roccia e lo sviluppo delle qualità motorie; è quindi rivolto in particolare ai principianti e a tutti coloro che sono interessati ad acquisire una valida impostazione di base.

LEZIONI TEORICHE ED ESERCITAZIONI (Sede SAF ore 21.00 o Palestra indoor ore 20.00)

- 28 FEBBRAIO - Presentazione del corso. Il CAI: scopi e finalità. Materiali: l'attrezzatura di base.
- 6 MARZO - Tecnica di arrampicata: nozioni introduttive (Palestra indoor).
- 14 MARZO - Le qualità per l'arrampicata, l'allenamento delle capacità motorie.
- 20 MARZO - Nodi, uso della corda e dei rinvii (Palestra indoor).
- 27 MARZO - Allenamento: metodologia e pratica (Palestra indoor).

- 4 APRILE - La catena di assicurazione. Materiali: caratteristiche tecniche, normativa.
 - 11 APRILE - L'uso delle guide e bibliografia.
 - 18 APRILE - Le regole del gioco. Video didattici.
 - 2 MAGGIO - L'arrampicata moderna: evoluzione storica.
 - 9 MAGGIO - Presentazione dei centri di arrampicata in regione.
- Le date potranno subire variazioni in relazione della disponibilità delle palestre indoor.*

ISCRIZIONI

*riservate solo ai soci
regolarmente iscritti al C.A.I.*

Aperte dal 11 gennaio 2019 fino all'esaurimento dei posti disponibili (massimo 18).

Quota di iscrizione:
€ 190,00 (Caparra € 70,00), comprendente l'istruzione teorico-pratica, l'uso del materiale della Scuola durante il corso, le lezioni in palestra indoor e in struttura artificiale.

INFORMAZIONI

Chiara Di Marco
cell. 320 2181150
email: chi.dimarco@gmail.com

Alberto Contessotto
cell. 340 2523525
email: albreto@gmail.com

LEZIONI PRATICHE

- 10 MARZO - Tecnica di arrampicata: la progressione fondamentale.
- 17 MARZO - Tecnica di arrampicata: la progressione a triangolo. Assicurazione in moulinette.
- 24 MARZO - Arrampicata da primo di cordata. Tecniche di assicurazione su monotori.
- 31 MARZO - Arrampicata in struttura artificiale e sala boulder. Prove di trattenuta di voli.
- 7 APRILE - Arrampicata in falesia: approfondimento sulle progressioni. Discesa in corda doppia.
- 13-14 APRILE - Weekend sulle falesie di Arco (TN). Il miglioramento: aspetti tecnici e mentali.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Imbragatura, scarpette da arrampicata, casco, 1 moschettone con ghiera, 1 attrezzo per l'assicurazione (Gri-Gri o tuber) e alcuni rinvii.

Tutte le indicazioni al riguardo saranno comunicate nella prima lezione teorica. Parte dell'attrezzatura individuale potrà essere fornita in prestito dalla Scuola.



53