

33° CORSO DI ARRAMPICATA SPORTIVA (AL1)

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 ed efficace tecnica di arrampicata con una didattica finalizzata ad 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 19.00)

19 febbraio - Presentazione del corso. Il CAI: scopi e finalità. Materiali: l'attrezzatura di base

25 febbraio - Tecnica di arrampicata: nozioni introduttive (Palestra indoor)

5 marzo - Le qualità per l'arrampicata, l'allenamento delle capacità motorie

11 marzo - L'uso della corda e dei rinvii, tecniche di assicurazione (Palestra indoor)

18 marzo - Allenamento: metodologia e pratica (Palestra indoor)

26 marzo - La catena di assicurazione. Materiali: caratteristiche tecniche e normativa

2 aprile - L'arrampicata moderna: evoluzione storica

9 aprile - Le regole del gioco. Video didattici.

16 aprile - L'uso delle guide e bibliografia, presentazione dei centri di arrampicata in regione

Le date potranno subire variazioni in relazione della disponibilità delle palestre indoor.

LEZIONI PRATICHE

28 febbraio - Tecnica di arrampicata. Uso della corda e dei rinvii, nodi

8 marzo - Tecnica di arrampicata in struttura indoor

14 marzo - Arrampicata da primo di cordata. Tecniche di assicurazione su monotiri

22 marzo - Approfondimento sulle progressioni

28 marzo - Approfondimento sulla tecnica di arrampicata

11 - 12 aprile - Weekend in falesia. Il miglioramento: aspetti tecnici e mentali

ATTREZZATURA NECESSARIA

Imbragatura, scarpette da arrampicata, casco. Tutte le indicazioni al riguardo verranno comunicate nella prima lezione teorica. Parte dell'attrezzatura potrà essere fornita in prestito dalla Scuola.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni verranno aperte il 7 gennaio 2026 e si chiuderanno il 12 febbraio 2026 o all'esaurimento dei posti disponibili.

Sarà possibile iscriversi attraverso il link che verrà attivato in questa pagina.

Per partecipare al corso è necessario soddisfare i seguenti requisiti:

•**Certificato medico:** essere in possesso di un certificato medico per attività sportiva non agonistica, in corso di validità. Il certificato dovrà essere trasmesso all'indirizzo e-mail scuola@alpinafriulana.it entro la data di chiusura delle iscrizioni.

•**Tesseramento CAI:** essere in regola con il tesseramento al Club Alpino Italiano (CAI) per l'anno 2026. Per i non soci, è consentito tesserarsi successivamente all'iscrizione al corso, purché il tesseramento sia completato entro il termine ultimo fissato per le iscrizioni.

Per ulteriori dettagli fare riferimento al [Regolamento dei Corsi](#).

Quota di iscrizione: Euro 260,00. La quota di iscrizione, versata al momento dell'iscrizione, comprende: 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: albretto@gmail.com