

Corso AL1 Arrampicata libera

1° livello

14-15, 21-22, 28-29 NOVEMBRE 2020

Corso di introduzione all'Arrampicata Libera

Uscite in falesia per esercitazioni pratiche e lezioni teoriche

Costo di iscrizione :150€

Iscrizioni entro 7/11/2020

Direttore del corso : IAL Vito Partipilo

Vice direttore del corso: IAL Paola Ferrara

Contatti : www.scuolabelsud.it - scuolabelsud@gmail.it

Vito Partipilo 328 8386598 – Davide Di Giosafatte 330462938

PROGRAMMA

14/15 Novembre 2020 : Atena Lucana

Tecnica di arrampicata

- Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra
- Progressione fondamentale su monotiri in moulinette
- Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su monotiri in falesia
- Utilizzo della corda ,dell'imbragatura ,dei freni e dei bloccanti.

21/22 Novembre 2020 : Puglia – Statte o Manfredonia

- Ripasso delle lezioni precedenti
- Progressione a triangolo
- Applicazione delle tecniche di assicurazione e progressione su monotiri in moulinette
- Discesa in corda doppia

28/29 Novembre 2020 : Molise - Cerro al Volturmo, Castel S.Vincenzo

- Ripasso delle lezioni precedenti
- Progressione della cordata su vie a più tiri di arrampicata sportiva

ARGOMENTI DELLE LEZIONI TEORICHE

- Presentazione del corso . Accettazione del rischio e responsabilità
- Cultura Cai : origini , principi ispiratori, identità , aspetti regolamentari e struttura del Cai
- Storia dell'arrampicata
- Materiale ed equipaggiamento – imbragature e nodi
- Tecnica di assicurazione e autoassicurazione
- Pericoli e comportamento in falesia . Corretto uso delle attrezzature fisse in falesia. Le difficoltà in arrampicata sportiva
- Metodologie e problematiche dell'allenamento (cenni di traumatologia)
- Psicologia dell'arrampicata
- Cultura della sicurezza e della prevenzione – pericoli oggettivi/soggettivi
- Chiamata del soccorso organizzato

- Catena di assicurazione e normative dei principali materiali (concetti di base)
- Preparazione di un'escursione . Valutazione delle difficoltà . Criteri di riduzione del rischio
- Chiusura del corso : consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati . Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

REQUISITI

- Essere in buone condizioni fisiche e di allenamento
- Essere in possesso dell'attrezzatura personale : casco , imbrago basso, scarpe da arrampicata , 2 moschettoni a pera con ghiera , 2 cordini in kevlar/dynema da 3,5 m e 1,5 m , un freno/piastrina completo di 2 moschettoni a D con ghiera , zaino da arrampicata .
- Essere in corso con l'iscrizione al CAI per l'anno 2020
- Applicazione "IMMUNI" installata sullo smartphone personale
- Essere in possesso dei dispositivi di sicurezza anti COVID-19: mascherina e disinfettante.

MODALITA' D'ISCRIZIONE

Gli interessati , in possesso dei requisiti di ammissione , dovranno comunicare la loro adesione entro e non oltre il 7/11/2020 allegando un certificato medico di idoneità alla pratica dell'arrampicata non agonistica ed un anticipo di 50€ sulla quota personale di concorso alle spese del corso fissata in 150€.

Modulo d'iscrizione disponibile sul sito web della scuola.

IAL Vito Partipilo (Direttore del corso)

IAL Paola Ferrara (Vice Direttore del corso)

INA INSA GA Davide Di Giosafatte (Direttore della scuola)

www.scuolabelsud.it - scuolabelsud@gmail.it