



CORSO di ARRAMPICATA LIBERA

SEZ. di BOLOGNA marzo-aprile 2025



Il Corso di **Arrampicata Libera (AL1)** è un corso base. Consente di apprendere sia le **tecniche di base** proprie della progressione in arrampicata, sia le modalità di **utilizzo dei materiali che garantiscono la sicurezza** durante la salita, con l'obiettivo di raggiungere un certo grado di autonomia in ambiente di falesia.

Vengono inoltre trattati gli aspetti psicologici, fisiologici, culturali legati all'arrampicata sportiva, nonché le generali norme di comportamento in falesia. Si svolgerà in marzo-aprile 2025, compatibilmente con le condizioni ambientali e meteo. **Sarà articolato in uscite pratiche svolte presso strutture indoor /falesie e lezioni teoriche svolte presso la sede CAI Bologna.**

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a neofiti e principianti che vogliano migliorare le proprie capacità e approfondire le tematiche di progressione in ambiente sportivo. Al fine di trarre maggior vantaggio è preferibile avere una discreta propensione per l'attività sportiva e una sufficiente condizione atletica di base.

Il numero massimo di partecipanti è di 16; il corso si attiverà con un numero minimo di 10 partecipanti.

REQUISITI:

- tesseramento CAI in regola con la quota 2025 (da avere all'atto del perfezionamento iscrizione)
- idoneità alla pratica sportiva non agonistica, si richiede certificato medico valido per la durata del corso
- età minima: 18 anni



CLUB ALPINO ITALIANO - Sezione "Mario Fantin" – Bologna
Scuola di alpinismo scialpinismo e arrampicata libera
"Stefano Farina - Nando Stagni"



MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Preiscrizione obbligatoria ONLINE a questo link

https://docs.google.com/forms/d/1R9qWod5WRZDe2jwSqfB51pU9_oTrV7jXr0BVhEgtrI/edit?pli=1

dalle ore 21:00 del 22/01/2025 fino alle ore 21 del 31/01/2025.

A seguito della valutazione della preiscrizione riceverete una e-mail che conferma la vostra ammissione al corso.

La direzione del corso si riserva la facoltà di valutare le candidature nel caso in cui le richieste di iscrizione superino il numero di posti disponibili. L'ammissione è ad insindacabile giudizio del direttore del corso e diverrà effettiva solo all'atto del versamento dell'acconto. Iscrizione da perfezionare il giorno: merc. 12/02/25 dalle ore 21:00 alle 22:00 presso sede CAI Bologna in Via dei Fornaciai 25/A

QUOTA DI ISCRIZIONE:

- € 280 (di cui 50 come acconto, non rimborsabili in caso di rinuncia). Il pagamento della quota deve avvenire obbligatoriamente a mezzo di Bonifico Bancario. Indicazioni sul pagamento (eg. IBAN, Causale) verranno fornite all'atto di ammissione al corso.

La quota include: assicurazione, dispense in formato elettronico, ingressi in strutture indoor, utilizzo del materiale comune.

La quota non include: spese di viaggio, vitto e alloggio, eventuale acquisto materiale personale, quanto non esplicitamente specificato.

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO

- imbrago basso
- casco per arrampicata
- scarpette per arrampicata
- 1 moschettone a ghiera tipo HMS
- 2 rinvii preparati
- 1 cordino in kevlar ø5,5mm lunghezza 1,5/1,8 m

Si consiglia di attendere la prima lezione prima di acquistare nuovo materiale.

Tutto il materiale deve essere in buono stato e marcato CE

PROGRAMMA

Mer	19 febbraio	Nuovi Orizzonti ore 21:00	Lezione teorica/Materiali ed equipaggiamento
Mer	26 febbraio	Sede CAI ore 21:00	Presentazione corso, info generali/ pericoli rischi in arrampicata
Sab.	1 marzo	Palestra Indoor ore 8:30	Lezione pratica/Esercizi propedeutici per l'arrampicata-nodi
Mer	5 marzo	Sede CAI ore 21:00	Lezione teorica Catena assicurazione
Sab.	8 marzo	Uscita pratica/falesia	Arrampicata su monotiri/ Tecnica di progressione
Mer.	12 marzo	Sede CAI ore 21:00	Lezione teorica geologia e comportamento in falesia
Sa-Do	15-16 marzo	Uscita pratica/falesia di 2 g	Arrampicata su monotiri falesia/ Gestione monotiro
		+ Lezione teorica	Storia dell'arrampicata /Attrezzatura in falesia e sua valutazione
Sab.	22 marzo	Palestra Indoor	Lezione pratica/teorica Gestione volo-Tecniche di allenamento
Sab	29 marzo	Uscita pratica/falesia	Arrampicata su monotiri /Manovre monotiro
Mer	2 aprile	Sede CAI ore 21:00	Lezione teorica Primo soccorso in falesia- Alimentazione
Sa-Do	5-6 aprile	Uscita pratica/falesia di 2 g	Arrampicata su monotiri- falesia/Manovre monotiro
Mer	9 aprile	Sede CAI ore 21:00	Chiusura corso, suggerimenti, feedback

La direzione del corso si riserva di variare date e destinazioni delle uscite in funzione di fattori logistici e/o meteorologici, nonché di adottare qualsiasi provvedimento atto a garantire la sicurezza dei soggetti coinvolti nelle attività.

Per informazioni: Direttrice del corso IAL IAEE Donatella Acciaro donatellacciaro@gmail.com

tel. 347-9996429 (ore serali)