

# Corso di arrampicata AL1

## Marzo – Aprile 2020

La Scuola di Alpinismo e Arrampicata “ Gianni Calcagno” della sezione CAI di Finale Ligure, con questo corso, si pone l'obiettivo di insegnare ai partecipanti le basi per poter arrampicare e divertirsi in autonomia, di affinare le tecniche di arrampicata e le manovre di sicurezza.

Il corso è aperto ai principianti che per la prima volta si avvicinano al mondo dell'arrampicata libera sportiva e in particolare a coloro che invece già praticano questo sport ma che vogliono migliorare tutte quelle le tecniche base propedeutiche alla propria evoluzione personale sia in stile di arrampicata che nella difficoltà.

### Quote d'iscrizione:

**Soci CAI** con bollino valido per l'anno 2020: € 220.00

**Non Soci** € 270.00 comprensiva della tessera CAI valida per l'anno 2020.

La quota include anche il costo del volume CAI “manuale di arrampicata 3”.

L'iscrizione al corso può essere effettuata via mail all'indirizzo: [scuola.giannicalcagno@gmail.com](mailto:scuola.giannicalcagno@gmail.com) oppure il giorno giovedì 27 FEBBRAIO 2020 dalle ore 21 presso la sede CAI di Finale Ligure in Piazza del Tribunale n. 11 a Finalborgo.

### Per tutti gli iscritti sono necessari:

- certificato medico (per attività non agonistiche) in corso di validità.
- **Soci CAI**: n. 1 foto formato tessera.
- **Non soci CAI**: n. 2 foto formato tessera.

### Materiale richiesto per le lezioni pratiche:

Casco, imbragatura, scarpette da arrampicata, due moschettoni a ghiera piccoli ed uno a pera HMS, assicuratore con moschettone idoneo, un anello chiuso da 60 cm in Dynema o Kevlar oppure aperto da 120 cm, spezzone di corda dinamica cm 300 diametro min. 8 mm.

**Prima di eventuali acquisti attendere la serata di presentazione del corso di giovedì 27.02.2020**

## Programma

### FEBBRAIO

#### Giovedì 27 ore 21.00

- Presentazione corso - iscrizioni
- assunzione di responsabilità
- Comportamento in Falesia

### MARZO

#### Martedì 03 ore 21.00

- materiali nell'arrampicata i nodi: otto, otto ripassato, barcaiolo, semplice ripassato
- i nodi: otto, otto ripassato, barcaiolo, semplice ripassato

#### Giovedì 05

- i nodi - (rivisitazione otto, otto ripassato, barcaiolo, e semplice ripassato) inglese doppio, autobloccanti, asola di bloccaggio e contro-asola -

### **Uscita pratica**

**Sabato 07** (palestra indoor **Urban climb**)

La progressione: equilibrio e baricentro. Esercizi sull'equilibrio

La "parata" nel bouldering e sua applicazione nell'arrampicata libera

Arrampicata: Tecnica e fondamentali.

Rivisitazione nodi: verifica esecuzione nodo otto e otto ripassato

**Domenica 08** (Palestra di arrampicata Placca degli Artisti, Toirano)

Rivisitazione nodi

Arrampicata: Tecnica e fondamentali

Utilizzo freni per assicurazione

**Giovedì 12**

- Catena di assicurazione.

**Giovedì 19**

- Manovra in sosta - Calata di emergenza

### **Uscita pratica**

**Sabato 21** (Paretina di Pian Marino, Finale Ligure)

Tecnica di arrampicata e arrampicata su difficoltà. Assicurazione dinamica del primo di cordata con trattenuta - Tecnica di scalata in placca

**Domenica 22** (Falesia della Telematica, Castelbianco, Albenga)

Tattica e preparazione alla salita di un monotiro - tecnica di scalata in Diedro. Salita da primo di cordata

**Giovedì 26**

- Verifica pratica manovre in sosta

## **APRILE**

### **Uscita pratica**

**Sabato 04** (Falesia Parco Giochi o Santa Lucia, Toirano)

Arrampicata su difficoltà - Tecnica di scalata in Dülfer

**Domenica 05** (Falesia delle Coccinelle, Finale Ligure o Toirano)

Arrampicata su difficoltà - Tecnica di scalata in Fessura

**Martedì 07**

- palestra indoor Urban Climb

Elementi di bouldering

**Giovedì 09**

- Storia dell'arrampicata

**Giovedì 16**

- Fisiologia ed allenamento (principi base).

### **Uscita pratica**

**Sabato 18** (Settore Antro delle Streghe, Finale)

- Arrampicata su difficoltà - Tecnica di scalata in Strapiombo - Lettura di una guida - scale di difficoltà

**Domenica 19** (Falesia dello Scorpione, Finale)

- verifica pratica - Tecnica di scalata in Camino

**Giovedì 23**

Verifica teorica e manovre

**MARTEDÌ 28**

Cena di fine corso