



Club Alpino Italiano
Sezione di Mirano



**SCUOLA DI ALPINISMO
SCIALPINISMO e
ARRAMPICATA LIBERA
“A. Leonardo”**

**VI°
Corso di Arrampicata
Libera, AL1
2021**

**DIRETTORE DEL CORSO:
IAL Fornaro Flavio**

**VICEDIRETTORE:
IAL Stocco Ivan**

**SEGRETERIA:
Santi Stefania**

Ulteriori informazioni sulla scuola di alpinismo e sui corsi sono disponibili su Internet all'indirizzo:

<http://www.caimirano.it/>

Il corso è indirizzato a quanti si vogliono avvicinare all'arrampicata libera in falesia e su vie sportive o già praticano questa attività ed intendono perfezionare la propria tecnica, purché soci CAI in regola con l'iscrizione per l'anno 2021

La quota di partecipazione comprende l'uso del materiale della scuola (esclusi quelli di dotazione personale) ed il materiale didattico. Non sono comprese le spese di trasporto, vitto e alloggio nelle uscite.

Per gli allievi è previsto uno sconto del 50% sul costo della tessera per frequentare, nel periodo del corso, il muro di arrampicata della sezione e il corso di ginnastica presciistica e di potenziamento

La domanda di iscrizione al corso può essere presentata fino al 15/07/2021 al direttore tramite contatto mail o telefonico con messaggio WhatsApp

Al modulo d'iscrizione è necessario allegare una fototessera ed un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica. L'ammissione al corso è ad insindacabile giudizio della Direzione e comporta l'accettazione delle norme del CAI che regolano questa attività.

LEZIONI TEORICO, PRATICHE:

**15/09 Storia dell'arrampicata libera.
28/09 Pronto Soccorso e Traumatologia.
24/10 Tecnica di Allenamento,
Scale di Difficoltà, Lettura di una Guida.**

Le Lezioni Teoriche avranno luogo Presso la Sede in Villa Belvedere (via Belvedere, 6), eccetto le lezioni indicate espressamente presso altre sedi

USCITE:

04/09 Presentazione corso.

Assicurazioni,
Equilibrio e Tecnica di Arrampicata

12/09 Torre Padova prova di trattenuta

Catena di assicurazione,
Materiali e Norme.

19/09 Gestione di un monotiro

Nodo Otto infilato
Tecnica di parata al compagno
Utilizzo del Gri Gri
Esplorazione dello spazio verticale
in movimento libero

26/09 Nodo triplo inglese

Manovra anello chiuso
Asola contro asola
Arrampicata in top-rope

10/10 Progressione da primi di cordata
con corda di sicurezza

17/10 Arrampicata da primi con i primi 4
rinvii passati

31/10 Arrampicata da primi
Prova di Volo

N.B. il programma del corso potrebbe subire delle variazioni di data e luogo, in relazione alla disponibilità di istruttori e

relatori o delle condizioni atmosferiche e ambientali

Per informazioni dopo le ore 17

Flavio tel. 3494445759

Mail: flavio.fornaro.71@gmail.com



CAI Mirano

Villa Belvedere n.6 Mirano

<http://www.caimirano.it/>



**Club Alpino Italiano
Sezione di Mirano
Scuola di Alpinismo
Scialpinismo e
Arrampicata Libera
“A. Leonardo”**



**VI° Corso
Arrampicata Libera AL1
2021**