

9° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA BASE E 4° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AVANZATO

Attraverso lezioni teoriche, pratiche e uscite in falesia, i corsi prevedono l'insegnamento delle nozioni fondamentali per arrampicare in falesia (AL1), il perfezionamento della tecnica di arrampicata e (solo AL2) l'introduzione delle nozioni per arrampicare su vie sportive a più tiri.

AL1: rivolto a tutti coloro che desiderano avvicinarsi alla pratica dell'arrampicata libera o sportiva e apprendere i principi fondamentali del movimento nell'arrampicata e tutte le manovre necessarie ad arrampicare in sicurezza in falesia.

AL2 fai blocchi ma non hai mai arrampicato con la corda all'aperto? Arrampichi già indoor, in palestra ma ti piacerebbe fare vie lunghe, sportive, in montagna? Arrampichi con gli amici, ma vorresti riordinare le idee e vedere le manovre per fare vie multipitch in sicurezza? Allora il corso AL2 fa al caso tuo. Il corso è indirizzato a coloro che già arrampicano e che vorrebbero cimentarsi su vie sportive di più tiri, migliorare la tecnica di arrampicata e approfondire le conoscenze tecniche utili per questa attività.

Attrezzatura richiesta: imbracatura, casco, scarpette da arrampicata e materiale per l'assicurazione e la progressione. I dettagli del materiale ed alcuni consigli per l'acquisto saranno dati nella prima lezione del corso. Parte dell'attrezzatura potrà essere presa in prestito dalla scuola

Iscrizioni da **1 gennaio 2019**

Presentazione **14 marzo 2019** in sede alle 21.15

INFO

Quota d'iscrizione: 200 € (AL1) e 220 € (AL2)
150 € (AL1) e 165 € (AL2) per i giovani fino a 25 anni non compiuti.
La quota comprende: iscrizione alla FALC, uso del materiale, materiale didattico. Sono esclusi l'attrezzatura personale, i costi delle trasferte, vitto e alloggio.

È necessaria l'iscrizione al C.A.I.

(Vedi norme generali in ultima pagina).



PROGRAMMA	
21 marzo '19	Teoria Materiali ed equipaggiamento
28 marzo '19	Teoria La catena di assicurazione
31 marzo '19	Uscita pratica "Proviamo ad arrampicare" e verifica AL2 INTROBIO - Lecco
4 aprile '19	Pratica teorica Tecnica di arrampicata ed esercitazione pratica in palestra
11 aprile '19	Pratica teorica Tecnica di assicurazione, materiali, arrampicata in palestra
13 e 14 aprile '19	Uscita pratica "Primi passi" MONTE BRACCO - Valle Po (granito)
17 aprile '19	Pratica teorica Materiali, esercitazioni di manovre e metodi assicurazione in sede o palestra
11 e 12 maggio '19	Uscita pratica ARCO - TN (calcare)
16 maggio '19	Pratica teorica Tecnica di arrampicata ed esercitazione pratica in palestra
25 e 26 maggio '19	Uscita pratica Uscita finale con destinazione da decidere in base all'andamento del corso
30 maggio '19	Teoria Festa di fine corso

I corsi condideranno calendario ed uscite, anche se le attività saranno in parte diverse.

DIRETTORI DEL CORSO AL1

I.A.L.

Roberto Zagolin

I.S.

Antonella Rosso

DIRETTORI DEL CORSO AL2

I.N.A.I.

Carlo Passet

I.A.L.

Giovanni Lissoni