

ARRAMPICATA LIBERA AL1-AL2

10° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA BASE E 5° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AVANZATO

I corsi, con 8 lezioni teoriche o sessioni tecnico-pratiche e 7 uscite in falesia, prevedono l'insegnamento delle nozioni fondamentali per arrampicare in falesia (AL1), il perfezionamento della tecnica di arrampicata e l'introduzione delle nozioni per arrampicare su vie sportive a più tiri (AL2).

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 adatto 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 FALC

Iscrizioni dal 1 giugno 2020
in sede tutti i giovedì dalle 21.30 alle 23.00
www.falc.net - iscrizioni@falc.net

INFO

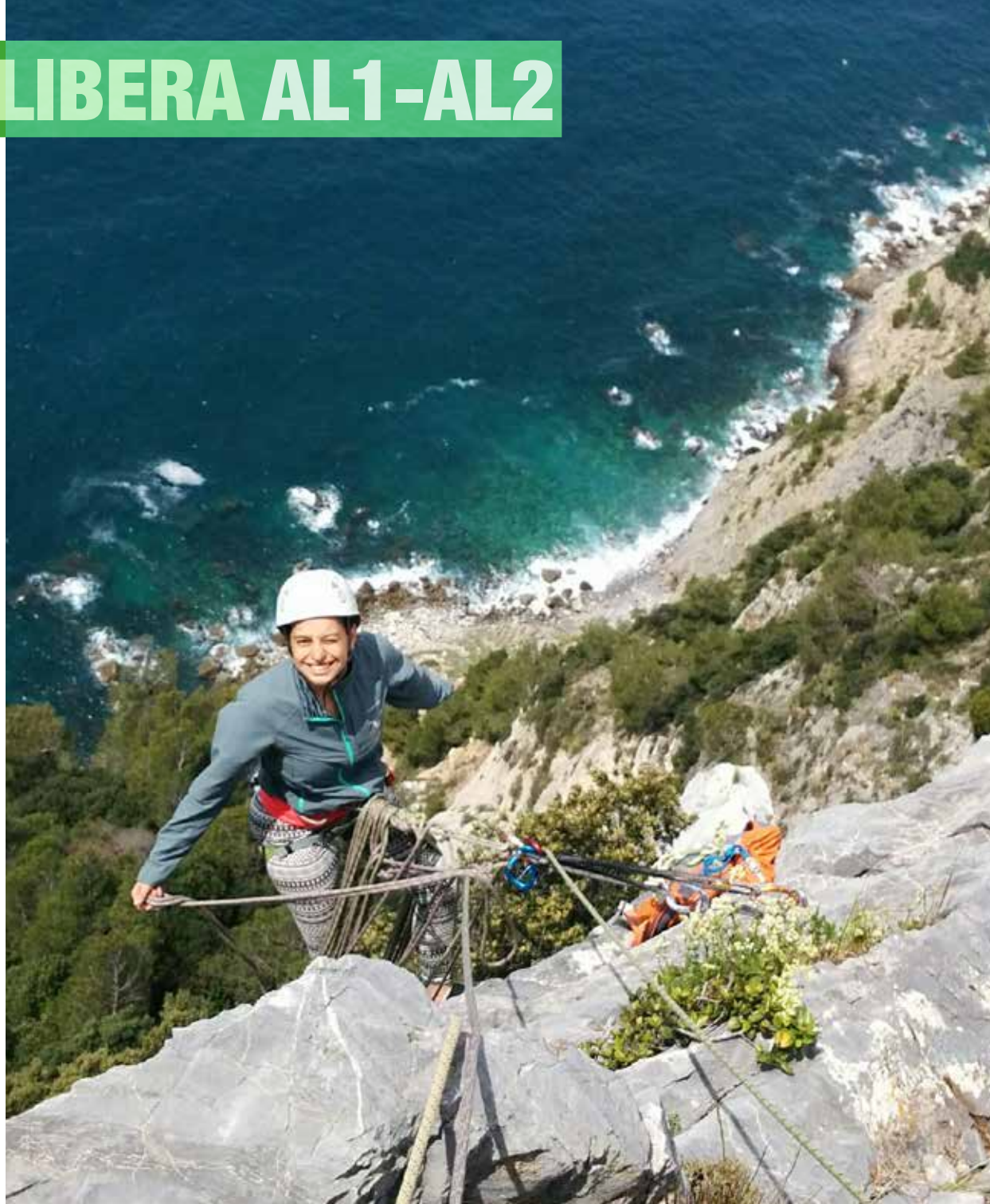
Giovedì 10 settembre 2020 - h. 21.15

Presentazione del corso. Tutte le lezioni teoriche si svolgono in sede alle 21.15

220€ (AL1) e 240€ (AL2). Per i giovani fino a 25 anni non compiuti: 160€ (AL1) e 170€ (AL2).
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

17 settembre '20 Teoria
Materiali, equipaggiamento, nodi e uso dei freni

24 settembre '20 Teoria
Manovre di assicurazione e autoassicurazione, tecnica di arrampicata

27 settembre '20 Uscita pratica
Uscita pratica (verifica AL2) "Proviamo ad arrampicare" INTROBIO - Lecco

1 ottobre '20 Pratica Teorica
La catena di assicurazione

8 ottobre '20 Pratica Teorica
Gestione monotiro (AL1), gestione multipitch (AL2) e tecnica di arrampicata in palestra

10-11 ottobre '20 Uscita pratica
"Primi passi" Monte Bracco - Valle Po (Granito)

15 ottobre '20 Pratica Teorica
Tecnica di arrampicata ed esercitazione pratica in palestra

22 ottobre '20 Pratica Teorica
Tecnica di arrampicata ed esercitazione pratica in palestra

24-25 ottobre '20 Uscita pratica
Valle Opol (Calcare)

5 novembre '20 Pratica Teorica
Tecnica di arrampicata ed esercitazione pratica in palestra

7-8 novembre '20 Uscita pratica
Finale Ligure (Calcare a buchi)

12 novembre '20 Teoria
Storia dell'arrampicata, allenamento e alimentazione con festa di fine corso

DIRETTORI DEL CORSO

AL1
I.AL
Antonella Rosso
SEZ.
Michele Occhi

AL2
I.N.AL
Carlo Passet
SEZ.
Francesco Sportelli