

8° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA BASE E 3° 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: indirizzato a coloro che già arrampicano in falesia e che vorrebbero cimentarsi su vie sportive di più tiri, migliorare la tecnica di arrampicata e approfondire le conoscenze tecniche utili per questa attività; comprende un modulo di scalata su fessura con tecniche d'incastro e l'uso di protezioni veloci su monitiri, in falesie attrezzate per l'arrampicata sportiva, con l'ausilio di una corda di sicurezza allestita in moulinette.

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,

Presentazione ed iscrizione **8 marzo 2018** in sede alle 21.15
Info: iscrizioni@falc.net e www.falc.net

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).

DIRETTORI DEL CORSO AL1

I.A.L.

Gianni Lissoni

IS

Claudio Tesi

DIRETTORI DEL CORSO AL2

I.N.A.L.

Carlo Passet

I.A.L.

Roberto Zagolin

PROGRAMMA

15 marzo '18 Teoria
Materiali ed equipaggiamento

22 marzo '18 Teoria
La catena di assicurazione

25 marzo '18 1ª uscita pratica
"Proviamo ad arrampicare" e verifica AL2
INTROBIO - Lecco

29 marzo '18 Pratica teorica
Tecnica di arrampicata ed esercitazione
pratica in palestra

5 aprile '18 Pratica teorica
Tecnica di assicurazione, materiali,
arrampicata

7 e 8 aprile '18 2ª uscita pratica
"Primi passi"
MONTE BRACCO - Valle Po (granito)

12 aprile '18 Pratica teorica
Materiali, esercitazioni di manovre e
metodi assicurazione in sede o palestra

14 e 15 aprile '18 3ª uscita pratica
ARCO - TN (calcare)

19 aprile '18 Pratica teorica
Tecnica di arrampicata ed esercitazione
pratica in palestra

26 aprile '18 Pratica teorica
Tecnica di arrampicata ed esercitazione
pratica in palestra

3 maggio '18 Teoria
Metodi di allenamento

5 e 6 maggio '18 4ª uscita pratica
Uscita finale con destinazione da decidere
in base all'andamento del corso

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

