

CORSO ARRAMPICATA LIBERA ALI

PROGRAMMA LEZIONI TEORICHE

L'arrampicata libera, o free climbing, è una disciplina figlia dell'alpinismo e nasce con l'intento di approfondire le basi tecniche e di allenamento nella progressione su roccia. Obiettivo principale del corso è quindi quello di trasferire agli allievi le pratiche necessarie a renderli in grado di affrontare da "primi" itinerari di arrampicata in falesia.

Il corso prevede l'insegnamento delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor (palestra artificiale) e l'arrampicata in falesia (palestra naturale). Le esercitazioni pratiche in palestra indoor consentiranno agli allievi di familiarizzare con strumenti e tecniche di assicurazione e di apprendere gesti e movimenti che verranno poi effettuati sulla roccia. Le uscite in ambiente permetteranno, invece, di approcciarsi a rocce di natura differente, dal calcare al granito, con difficoltà idonee alle caratteristiche di ciascuno.

GIOVEDÌ 5 OTTOBRE ore 20.30 - SEDE CAI GARDONEV.T

Argomenti: Presentazione del corso, equipaggiamento, materiali

GIOVEDÌ 19 OTTOBRE ore 18.30 - PALESTRA INDOOR

Argomenti: Progressione fondamentali di base, manovra anello chiuso

GIOVEDÌ 2 NOVEMBRE ore 18.30 - PALESTRA INDOOR

Argomenti: Progressione fondamentale evoluta

GIOVEDÌ 16 NOVEMBRE ore 20.30 - SEDE CAI GARDONEV.T

Argomenti: Allenamento e infortuni

GIOVEDÌ 30 NOVEMBRE ore 20.30 - SEDE CAI GARDONEV.T

Argomenti: Storia dell'arrampicata, scala delle difficoltà

SABATO 2 DICEMBRE ore 20.30 - ARCO O LIGURIA

Argomenti: Consultazione guide

PROGRAMMA USCITE IN AMBIENTE

Le variazioni di programma e di orario, che si possono verificare a seguito delle condizioni ambientali, verranno tempestivamente comunicate.

GIOVEDÌ 12 OTTOBRE ore 18.30 - PALESTRA INDOOR

Propedeutici, nodi base, tecnica di assicurazione

DOMENICA 22 OTTOBRE - VALLE DI INZINO

Tecnica movimento fondamentale di base, gestione del monotiro

DOMENICA 5 NOVEMBRE - CASTRO O PALESTRA NEW ROCK

Tecnica movimento fondamentale evoluta

DOMENICA 19 NOVEMBRE - MONTICOLO

Tecnica movimento laterale e triangolo, prove di volo

SABATO 2 e DOMENICA 3 DICEMBRE - ARCO O LIGURIA

Tecniche di movimento, progressione da primo di cordata

POSTI DISPONIBILI: 8

Le modalità di iscrizione sono reperibili sul sito

www.scuolacaivaltrompia.com

In alternativa, contattare il direttore del corso per concordare altre modalità di iscrizione.

Per informazioni: valtrompia.scuola@gmail.com

Direttore: Palini Federico 339 8149360

federico.palini@gmail.com

Vice Direttore: Avallone Alessio 329 4921185

alessio.avallone@gmail.com



BIANCHI F.lli S.p.A.
Rubinerteria

Via Valdoro, 5 – P.O. BOX 66 25065 LUMEZZANE S.S. – (BRESCIA) - ITALY
Tel. 030 8920386 r.a. Fax 030 8922518 E-mail: info@bianchifratelli.it



TAVANA **CALCI PER ARMI**

TAVANA s.r.l.

Via 2 Giugno, 4 - 25060 Marcheno V.T. (Brescia) Italy

Tel. (+39) 0308 960 420 - Fax (+39) 0308 960 421

E-Mail: info@tavanacalci.com - www.tavanacalci.com