

## 2021 – AL1 – Corso Base di Arrampicata Libera

### Programma sintetico

Il corso AL1 è un corso base, rivolto a neofiti o a quanti hanno già arrampicato, ma ancora manifestano evidenti incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia.

- Titolo: 5° Corso Base di Arrampicata Libera (AL1)
- Direttore: Riccardo Girardi – Istruttore regionale di arrampicata libera
- Vicedirettore: Susanna Martinelli – Istruttrice sezionale
- Materiale: casco, imbragatura bassa, scarpette, cordini e moschettoni assortiti (aspettare prima lezione)
- Costo: 170 euro
- Iscrizioni: 30/08 Lu – 06/09 Ma – solo online

	<b>Titolo della lezione</b>	<b>TEORICA</b>	<b>PRATICA</b>
07/09 Ma	Perfezionamento iscrizioni		
09/09 Gi	Presentazione del corso. Equipaggiamento e materiali	Teorica	
16/09 Gi	Gestione del monotiro	Teorica	
18/09 Sa	Tecnica di arrampicata I: equilibrio e movimento, progressioni fondamentali. Nodi e assicurazione in top-rope.		Pratica indoor
19/09 Do	Arrampicata in falesia		Pratica
23/09 Gi	Catena di assicurazione e materiali	Teorica	
25/09 Sa	Tecnica di arrampicata II: progressioni evolute. Arrampicata in top-rope e da primi.		Pratica indoor
26/09 Do	Arrampicata in falesia – anche da primi di cordata		Pratica
30/09 Gi	Allenamento, traumatologia e alimentazione	Teorica	
03/10 Do	Arrampicata in falesia		Pratica
07/10 Gi	Storia dell'Arrampicata Sportiva, scala delle difficoltà, lettura di una guida	Teorica	
10/10 Do	Arrampicata in falesia		Pratica
14/10 Gi	Tutela dell'ambiente (alpino) - discussione finale – eventuale questionario di gradimento e apprendimento	Teorica	
17/10 Do	Eventuale recupero di uscite perse per avverse condizioni meteo (*)		(Pratica)
07/11 Do	Continuiamo ad arrampicare insieme... Arrampicata in falesia – follow-up		Pratica

(\*) Recupero solo nel caso si perdano due lezioni pratiche.

In caso di avverse condizioni meteo alcune uscite pratiche potrebbero essere sostituite con uscite in palestra indoor, al fine di minimizzare recuperi e spostamenti di date. Pur avendo fissato una giornata apposita per il recupero di eventuali uscite, si richiede agli allievi una certa flessibilità e disponibilità per eventuali spostamenti che dovessero rendersi necessari.