

## VARIAZIONI DI PROGRAMMA

Variazioni di programma potranno rendersi necessarie a causa delle condizioni ambientali e meteorologiche. Nei limiti del possibile sarà svolto un programma sostitutivo tale da non compromettere la validità didattica del corso. Nessun rimborso è dovuto in caso di variazioni.

## MODALITÀ DI AMMISSIONE

Il corso è aperto a chi ha compiuto **18 anni** e possiede una buona preparazione fisica di base. L'ammissione è subordinata anche alla valutazione del questionario allegato alla domanda di iscrizione. La lista degli allievi ammessi sarà comunicata via e-mail entro il 7 febbraio.

La Direzione del corso ha facoltà di decidere in merito alla partecipazione degli allievi, anche durante lo svolgimento del corso.

## ATTESTATO

L'attestato di frequenza sarà rilasciato a chi abbia frequentato almeno 5 lezioni teoriche e 4 giornate pratiche.

## ISCRIZIONI

Rivolgersi a:

CAI Sezione di Firenze Via del Mezzetta 2/M  
tel. 055 6120467  
DAL MARTEDÌ AL VENERDÌ 16:00-19:00

oppure iscriversi on-line,  
consultando la pagina web

<http://caifirenze.it/scuola-tita-piaz/attivita/>

**DAL 20 GENNAIO AL 3 FEBBRAIO**

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

**Soci CAI € 170** – Non soci € 260

Ai soci CAI **minori di 22 anni** si applica uno sconto del 20%.

Alla presentazione del corso saranno richiesti un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica e una fotografia formato tessera.

**La quota comprende:** l'insegnamento teorico e pratico, l'assicurazione infortuni, gli ingressi al Mandela Forum, l'uso del materiale collettivo e il materiale didattico.

L'iscrizione al CAI attiva automaticamente una copertura assicurativa che è valida anche per i partecipanti ai corsi. Per informazioni:

<http://www.cai.it/index.php?id=764>

**La quota non comprende:** le spese di viaggio, di soggiorno, del materiale personale indicato nel paragrafo *Dotazione* e di tutto quanto non specificato.

**In caso di rinuncia** entro la prima uscita pratica sarà trattenuto l'importo di € 50 a titolo di concorso alle spese di organizzazione.


In caso di annullamento del corso per mancato raggiungimento del numero minimo di allievi previsto, la quota di partecipazione sarà integralmente rimborsata.

**N.B.:** gli istruttori della Scuola Tita Piaz sono titolati o qualificati dal CAI; in ottemperanza alla Legge n° 6/89, svolgono la loro opera a carattere non professionale e non possono ricevere retribuzioni.

Direttore della Scuola: I.N.A. Eriberto Gallorini  
<http://caifirenze.it/scuola-tita-piaz/la-scuola/>  
e-mail: [scuolatp@caifirenze.it](mailto:scuolatp@caifirenze.it)



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione di Firenze  
Sezione di Arezzo



**CORSO DI  
ARRAMPICATA LIBERA  
AL1**

**febbraio - marzo 2017**

## PROGRAMMA

### LEZIONI PRATICHE E USCITE

**giovedì 16 febbraio – ore 19:30**  
**PALESTRA INDOOR MANDELA FORUM**  
Progressioni fondamentali.

**domenica 19 febbraio**  
**USCITA IN FALESIA**  
Progressioni fondamentali in moulinette.  
Tecniche di assicurazione e autoassicurazione.

**giovedì 23 febbraio – ore 19:30**  
**PALESTRA INDOOR MANDELA FORUM**  
Progressioni evolute.  
Prove di volo e trattenuta.

**domenica 26 febbraio**  
**PALE DI FOLIGNO**  
Ripasso progressioni fondamentali ed evolute.  
Manovre di assicurazione e calata.

**domenica 5 marzo**  
**FALESIA DI MONSUMMANO**  
Progressione da primo di cordata su monotiri.  
Ripasso delle tecniche di assicurazione e discesa in corda doppia.

**sabato 18 – domenica 19 marzo**  
**FINALE LIGURE / GAETA**  
Salite di monotiri da primo di cordata.

### LEZIONI TEORICHE

presso la sede Cai, alle ore 21

**mercoledì 8 febbraio**  
Presentazione del corso, finalità ed equipaggiamento.

**mercoledì 15 febbraio**  
Principi e funzionamento della catena di assicurazione. Nodi utilizzati in arrampicata.

**martedì 21 febbraio**  
Caratteristiche dei materiali.  
Gestione dei monotiri.

**mercoledì 1 marzo**  
Fisiologia e allenamento.

**mercoledì 8 marzo**  
Cenni su soste e progressione in arrampicata.

**mercoledì 15 marzo**  
Cenni di geologia. Lettura di una guida.

**sabato 18 marzo**  
Storia dell'arrampica libera.

**mercoledì 29 marzo**  
Cena di fine corso e consegna degli attestati.

## SCOPO DEL CORSO

Corso base rivolto a tutti quelli che desiderano apprendere o perfezionare le tecniche fondamentali di arrampicata. Attraverso lezioni teoriche, esercitazioni pratiche ed uscite sul terreno, si insegnano le nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia su difficoltà massime di 6a della scala francese. Il corso prevede anche la percorrenza di brevi itinerari a più tiri attrezzati per l'arrampicata sportiva.

## L'ARRAMPICATA È UN'ATTIVITÀ POTENZIALMENTE PERICOLOSA

Durante lo svolgimento delle lezioni e delle esercitazioni gli allievi devono osservare una stretta dipendenza disciplinare dagli istruttori e dal Direttore del corso.

### DIREZIONE DEL CORSO

Direttore: **I.A.L. Ilario Chiarini**  
ilario.chiarini@teletu.it  
cell. 3395307499

Vice Direttore I: I.A.L. Caterina Vacchi  
catevacchi9@gmail.com  
cell. 3289675319  
I.S. Mauro Rofani  
mauro@lasi.it  
cell. 3397794740

### NUMERO DI ALLIEVI

Il corso sarà effettuato se verrà raggiunto il numero minimo di 8 iscritti. Il numero massimo di posti disponibili è 14.

### DOTAZIONE

L'allievo dovrà essere equipaggiato del seguente **materiale personale**:

- scarpette da arrampicata;
- imbracatura bassa;
- n. 1 moschettone HMS con ghiera;
- n. 2 moschettoni piccoli con ghiera;
- n. 1 assicuratore-discensore REVERSO®4;
- n. 1 cordino aperto in kevlar o dyneema da 1,70 metri.

**Si raccomanda** di non acquistare materiale prima della lezione dell'8 febbraio.