

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 1 settembre.

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, alla pagina web
<http://caifirenze.it/scuola-tita-piaz/attivita/>

DAL 1° AL 31 LUGLIO

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Soci CAI € 190 – Non soci € 270

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



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Firenze
Sezione di Arezzo



**CORSO DI
ARRAMPICATA LIBERA
AL1**

settembre – ottobre 2018

PROGRAMMA

LEZIONI PRATICHE E USCITE

sabato 15 settembre

USCITA IN FALESIA (Massanera)

Progressioni fondamentali in moulinette.

Tecniche di assicurazione e autoassicurazione.

domenica 23 settembre

USCITA IN FALESIA (Foce a Compito)

Ripasso progressioni fondamentali ed evolute.

Manovre di assicurazione e calata.

domenica 30 settembre

FALESIA DI MONSUMMANO

Progressione da primo di cordata su monotiri.

Ripasso delle tecniche di assicurazione e discesa in corda doppia.

giovedì 4 ottobre – ore 19:30

PALESTRA INDOOR MANDELA FORUM

Progressioni fondamentali

giovedì 11 ottobre – ore 19:30

PALESTRA INDOOR MANDELA FORUM

Progressioni evolute.

Prove di volo e trattenuta.

sabato 13 – domenica 14 ottobre

ARCO di Trento

Salite di vie a più tiri e monotiri.

LEZIONI TEORICHE

presso la sede Cai, alle ore 21

martedì 11 settembre

Presentazione del corso, finalità ed equipaggiamento.

mercoledì 19 settembre

Principi e funzionamento della catena di assicurazione. Nodi utilizzati in arrampicata.

mercoledì 26 settembre

Gestione dei monotiri.

Caratteristiche dei materiali.

martedì 2 ottobre

Fisiologia e allenamento – Lettura di una Guida

martedì 9 ottobre

Cenni su soste e progressione in arrampicata.

mercoledì 17 ottobre

Storia dell'arrampicata libera.

martedì 23 ottobre

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. Gian Marco Falcini**
gm.falcini@gmail.com
cell. 3298114977

Vice Direttori: I.A.L. Irene Amerini
irene.amerini@gmail.com
I.S. Francesco Gori
engrathia@gmail.com

NUMERO DI ALLIEVI

Il corso sarà effettuato se verrà raggiunto il numero minimo di 8 iscritti. Il numero massimo di posti disponibili è 12.

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'11 settembre.