

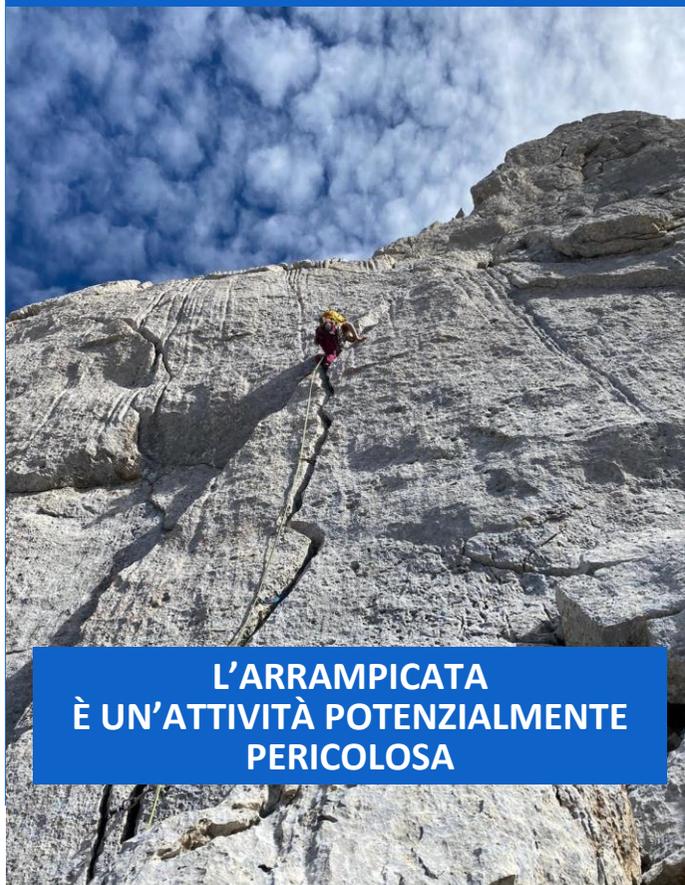


CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Firenze



Corso di Introduzione all'arrampicata libera

AL1 febbraio – marzo 2024



L'ARRAMPICATA
È UN'ATTIVITÀ POTENZIALMENTE
PERICOLOSA

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 in ambiente, verranno insegnate le nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor ed 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.

PROGRAMMA

LEZIONI PRATICHE E USCITE

domenica 25 febbraio

FALESIA di Celsa (Siena)

Progressioni fondamentali in moulinette.
Tecniche di assicurazione e autoassicurazione.

venerdì 1 marzo – ore 19:00

PALESTRA INDOOR

Progressioni evolute.

domenica 3 marzo

FALESIA di Vecchiano

Prove di volo controllato, corda doppia.
Arrampicata in moulinette.

venerdì 8 marzo

PALESTRA INDOOR ore 19:00

Tecniche di allenamento e esercizi. Boulder.

domenica 17 marzo

FALESIA DI Montignoso (Massa)

Manovre di sicurezza. Arrampicata in moulinette. Eventuale arrampicata da primi.

sabato 23 – domenica 24 marzo

Valle del Sarca

Salite di monotiri da primo di cordata.
Salite di vie multipitch sportive.

LEZIONI TEORICHE

presso la sede CAI via del Mezzetta (FI)
ore 21.00

martedì 13 febbraio

Presentazione corso, equipaggiamento,
caratteristiche dei materiali.

martedì 20 febbraio

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

martedì 27 febbraio

Ancoraggi e soste; progressione della cordata.

martedì 5 marzo

Gestione del monotiro.

martedì 12 marzo

Allenamento e alimentazione.

martedì 19 marzo

Scala di difficoltà e lettura di una guida. Gestione
delle emergenze e soccorso alpino.

martedì 26 marzo

Storia dell'arrampicata libera.

martedì 9 aprile

Cena di fine corso e consegna degli attestati.

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.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Il costo del corso è di **250** euro. Ai **minori di 25 anni** si applica uno sconto del 20%.

La quota comprende: l'insegnamento teorico e pratico, l'assicurazione infortuni, 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>

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 rinuncia dopo la prima uscita pratica non sarà effettuato alcun rimborso.

REQUISITI DI AMMISSIONE

Il corso è aperto a chi ha:

- 18 anni compiuti
- Buona preparazione fisica di base;
- Iscrizione al CAI (È possibile tesserarsi presso la sezione di Firenze: costo associativo 59€. Per info: <https://caifirenze.it/iscriviti>)

NUMERO DI ALLIEVI

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

PREISCRIZIONE E ISCRIZIONE

Preiscrizione

Le preiscrizioni si aprono il giorno 20/01 2024 e si chiudono il giorno 31/01 2024.

Le preiscrizioni si accettano esclusivamente alla pagina web [LINK](#)

Le domande di preiscrizione saranno valutate dalla Direzione del corso e accettate o rifiutate, a suo insindacabile giudizio, fino ad esaurimento dei posti disponibili. **L'esito sarà comunicato entro il giorno 05/02 tramite mail agli interessati.**

La Direzione si riserva comunque la possibilità di escludere allievi dal proseguimento del corso anche durante lo svolgimento del corso stesso.

Iscrizione

In occasione della presentazione del corso, il *13 febbraio 2024* gli allievi selezionati dovranno portare:

- Contabile del versamento di € 250 (200 se minori di 25 anni) da effettuare tramite bonifico su **IBAN IT44F030690289400000013765** intestato a Scuola Tita Piaz CAI Firenze.
- Certificato medico in corso di validità per attività sportiva non agonistica.
- Modulo di iscrizione compilato (scaricabile da www.caifirenze.it)

ATTESTATO

L'attestato di frequenza sarà rilasciato a chi abbia frequentato il 75% delle lezioni teoriche e delle lezioni pratiche.

Direttore della Scuola: I.N.S.A. Lorenzo Furia
<https://caifirenze.it/scuola-tita-piaz>
e-mail: scuolatp@caifirenze.it

DIREZIONE DEL CORSO

Direttore:

I.A.L. Sara Longinotti

saralongi@hotmail.it

tel. 338.8581250

Vice Direttori:

I.A.L. Mattia filippi

tia.filippi@icloud.com

I.A. L. Francesca Magherini

fra.magherini@gmail.com

tel. 3408630058

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.

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 tipo REVERSO@4;
- n. 1 cordino aperto in kevlar o fettuccia dyneema da 1,70 metri.

Si raccomanda di non acquistare materiale prima della lezione introduttiva.

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