



26° CORSO DI ARRAMPICATA SPORTIVA

AL1

44

Direttore: Alberto Contessotto
- Istruttore di Arrampicata Libera

L'arrampicata sportiva è quella specialità dell'arrampicata, diversa dall'alpinismo, che si svolge su pareti naturali o strutture artificiali lungo itinerari attrezzati con chiodatura ravvicinata e sicura. Si possono così affrontare difficoltà sempre maggiori senza il rischio di cadute pericolose, puntando al miglioramento delle proprie capacità con lo spirito, gli obiettivi e il grado di sicurezza propri di una qualsiasi altra attività sportiva.

Il corso ha lo scopo di fornire tutte le nozioni fondamentali per affrontare con ragionevole sicurezza itinerari in falesia e in strutture indoor, a partire dall'insegnamento della tecnica di arrampicata con una didattica basata sullo studio del movimento e degli schemi di progressione su roccia e sullo sviluppo delle qualità motorie; è quindi rivolto in particolare ai principianti e a tutti coloro che sono interessati ad acquisire una valida impostazione di base.

LEZIONI TEORICHE ED ESERCITAZIONI (Sede SAF ore 21.00 o Palestra indoor ore 20.00)

1 marzo - Presentazione del corso. Il CAI: scopi e finalità. Materiali: l'attrezzatura di base.
7 marzo - Tecnica di arrampicata: nozioni introduttive (Palestra indoor).
15 marzo - Le qualità per l'arrampicata, l'allenamento delle capacità motorie.
21 marzo - Nodi, uso della corda e dei rinvii (Palestra indoor).
28 marzo - Allenamento: metodologia e pratica (Palestra indoor).

5 aprile - Le regole del gioco. Video didattici.
12 aprile - La catena di assicurazione. Materiali: caratteristiche tecniche, normativa.
19 aprile - L'uso delle guide e bibliografia.
26 aprile - L'arrampicata moderna: evoluzione storica.
3 maggio - Presentazione dei centri di arrampicata in regione.

Le date potranno subire variazioni in relazione della disponibilità delle palestre indoor.

ISCRIZIONI

Aperte dal 10 gennaio 2018 fino all'esaurimento dei posti disponibili (massimo 18).

Quota di iscrizione: € 190,00 (Caparra € 70,00), comprendente l'istruzione teorico-pratica, l'uso del materiale della Scuola durante il corso, le lezioni in palestra indoor e in struttura artificiale.

INFORMAZIONI

Alberto Contessotto

cell. 340 2523525

e-mail:

albretto@gmail.com

Chiara Di Marco

cell. 320 2181150

e-mail:

chi.dimarco@gmail.com

LEZIONI PRATICHE

11 marzo - Tecnica di arrampicata: la progressione fondamentale.

18 marzo - Tecnica di arrampicata: la progressione a triangolo. Assicurazione in moulinette.

25 marzo - Arrampicata da primo di cordata. Tecniche di assicurazione su monotiri.

8 aprile - Arrampicata in struttura artificiale e sala boulder. Prove di trattenuta di voli.

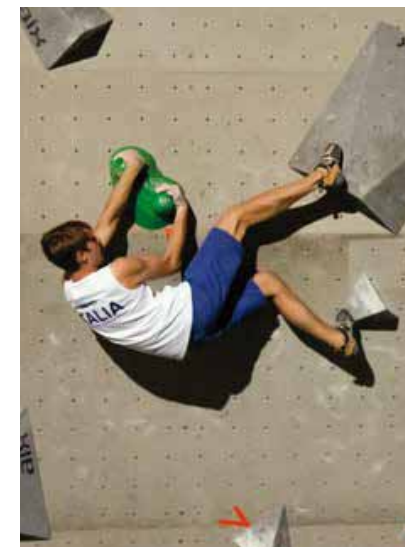
15 aprile - Arrampicata in falesia: approfondimento sulle progressioni. Discesa in corda doppia.

21-22 aprile - Weekend sulle falesie di Arco (TN). Il miglioramento: aspetti tecnici e mentali.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Imbragatura, scarpette da arrampicata, casco, 1 moschettone con ghiera, 1 attrezzo per l'assicurazione (Gri-Gri o tuber) e alcuni rinvii.

Tutte le indicazioni al riguardo saranno comunicate nella prima lezione teorica. Parte dell'attrezzatura individuale potrà essere fornita in prestito dalla Scuola.



45