

## **8^ CORSO AL1 - 2023**

Direttore Franzo Marco (IAL /IA)

Vicedirettrice Anita Montagner (IAL)

### **Obiettivo generale del corso**

Il corso base di arrampicata libera su roccia AL1 è aperto a tutti, sia ai neofiti, sia a coloro che hanno già arrampicato in falesia o in palestre indoor. Lo scopo è migliorare la conoscenza tecnica e culturale degli allievi per poterli rendere autonomi in falesia e introdurli alle vie multipitch.

### **Iscrizioni**

I giovedì sera 20 e 27 luglio durante l'apertura della sede, agosto solo tramite contatto diretto fino al raggiungimento di 16 allievi.

Per informazioni: Franzo Marco @frenzisy (telegram) oppure frenzisy@gmail.com

Anita Montagner [anita.montagner@alice.it](mailto:anita.montagner@alice.it)

Costo: 270 euro

### **Lezioni teoriche**

Lunedì 4 settembre

Presentazione del corso e accettazione del rischio e responsabilità; verifica materiale

Giovedì 7 Settembre

Consegna Materiale

Sabato 9 Settembre

Attrezzature del corso e nodistica principale

Mercoledì 13 Settembre

Catena di assicurazione e normative; imbracature e nodi

Mercoledì 20 Settembre

Scale di difficoltà e lettura di una guida di arrampicata;; pericoli, comportamento, e corretto uso delle attrezzature fisse in falesia.

Sabato 23 Settembre

Storia dell'arrampicata sportiva

Mercoledì 11 Ottobre

Fisiologia, allenamento, traumatologia e alimentazione nell'arrampicata

Giovedì 19 Ottobre

Chiusura del corso

## **Lezioni pratiche**

Sabato 9 Settembre

### **Palestrina CAI San Donà di Piave**

Uso di freni e bloccanti, progressione fondamentale e monotiri in moulinette

Domenica 17 Settembre

### **Falesia di Schievenin**

Tecniche di autoassicurazione e assicurazione, tecnica di parata, progressione evolute e monotiri in moulinette

Weekend 23-24 Settembre

### **Primiero - Falesie di Caoria e Passo Rolle**

Ancoraggi e soste su vie a più tiri, discesa in corda doppia, progressione evolute e monotiri in moulinette

Mercoledì 27 Settembre

### **Palestra Sportler**

Tecniche di assicurazione sui monotiri al primo di cordata, progressione da primi di cordata, arrampicata su boulder

Domenica 8 Ottobre

### **Falesia di Erto**

Progressione da primi di cordata, manovre di emergenza in falesia

Weekend 14-15 Ottobre

### **Valle del Sarca - Arco**

Risalita della corde, vie a più tiri, discesa in corda doppia