

“MARI E MONTI COMUNQUE VERTICALE”

Il corso arrampicata base del CAI Padova del 2022
direttori Monica Voltan IAL-IAEE e Massimo Scalzotto IA

Il corso AL1 è rivolto a quanti arrampicano ma desiderano accrescere la loro conoscenza nella tecnica fondamentale di arrampicata e nella sicurezza in falesia.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per svolgere in consapevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia su difficoltà massime di 6a della scala francese. Oltre alle giornate indicate, sono inserite nel programma del corso alcune serate infrasettimanali per l'approfondimento di specifiche aree tecnico-pratiche (arrampicata, allenamento, manovre).

Lezioni teoriche: i materiali e la catena assicurazione in arrampicata sportiva, l'allenamento, la traumatologia, la psicologia, storia dell'arrampicata, la geologia, il primo soccorso, le scale di difficoltà, la lettura delle guide e la valutazione degli itinerari.

Lezioni pratiche: nodi e fare sicura, tecnica Caruso, tecnica Capretta, esercizi propedeutici al volo, parata, calata da anello chiuso e ritirata da fixe, calata in corda doppia

Iscrizioni martedì 6 dalle 21 alle 22 e mercoledì 7 settembre 2022 dalle 19.30 alle 21.30

Giovedì 8 settembre

in struttura al CAI dalle ore 19.30 si terrà una prova selettiva alla quale potranno accedere su invito della direzione coloro che soddisferanno le seguenti condizioni:

- essere socio CAI 2022
- completa partecipazione ai 6 giorni in falesia
- saper arrampicare sopra il 5a e saper fare sicura

Prima lezione in sede 12 settembre 2022 Presentazione e nodi, imbrago e sicura

lezione in sede 19 settembre catena, utilizzo della corda, dei freni, dei bloccanti e loro problematiche, calata da anello chiuso.

Struttura indoor CAI 21 settembre Tecnica arrampicata base e progressione del volo

lezione in sede 26 settembre allenamento e traumatologia

Valle Camonica 3 giornate in ostello 30 sett, 1 e 2 ott tecnica base di arrampicata+ calata da anello chiuso, storia dell'arrampicata e geologia

Struttura indoor Brentelle/intelligenza (mercoledì 5 ottobre) tecnica di arrampicata non base, parata ed allenamento

lezione in sede 10 ottobre Problematiche ambientali e frequentazione dei siti di arrampicata + calata da punto intermedio

Krk (3 giornate in campeggio 14, 15 e 16 ottobre) arrampicata in autogestione + calata da punto intermedio

festone organizzato da allievi