



Arco- Arnad: l'equilibrio tra calcare e granito



32 CORSO AL1 DI ARRAMPICATA LIBERA- CAI PADOVA “ARCO-ARNAD: l'equilibrio tra calcare e granito”

Direttore : Galiazzo Massimo

Vice-direttore: Filippo Cecchinato

“Quando si arrampica si ha sempre a che fare con la forza di gravità ... allora si possono avere due atteggiamenti : pensare di essere più forte per vincere la forza di gravità, oppure pensare di essere leggero per essere meno attratto da questa forza. Se la tua via è la seconda la scalata diventa un assecondare la forza di gravità, non un bisogno di vincerla, allora comincia a prevalere anche una dimensione artistica” Pierino Dal Prà

Il 32 corso di arrampicata libera è un corso di arrampicata libera base per neofiti o arrampicatori non esperti. E' costruito su 6 moduli sviluppati sia teoricamente (con lezioni in sede Cai) che esperienzialmente (in palestra e in falesia.): tecnica di movimento ed equilibrio sul verticale, sicurezza-manovre e catena di assicurazione, volo, psicologia dell'arrampicata, allenamento, storia e cultura dell'arrampicata.

Alla fine del corso si sarà in grado di gestire in autonomia e con sicurezza una cordata su monotiri in falesie attrezzate: imparando a scalare da primi, far sicura al compagno/a con competenza e se necessario gestire un volo.

Il corso prevede:

- 3 uscite serali in palestre di arrampicata libera e propedeutiche (sede Cai o palestra da definire, Struttura di arrampicata Brentelle Padova e Sportler Climbing Centre Silea Treviso)
- 2 uscite in falesia vicine (Rocca Pendice e Placche del Forte (VR))
- 2 weekend lunghi di arrampicata su due tipi di roccia diverse: Arco- Trento (2 giorni sul calcare) e Arnad in Valle d'Aosta (3 giorni sul granito o gneiss)
- 6 lezioni teoriche in sede Cai e 1 in un weekend

Il corso si svolgerà tra l'ultima settimana di agosto e fine ottobre.

Le iscrizioni saranno presso la sede del Cai di Padova:

- 11 giugno dalle 18,00 alle 20,00
- 12 giugno dalle 20 alle 22,00.

Il modulo di iscrizione al LINK.

Puoi pre-iscriverti inviando il modulo compilato o richiedere informazioni a arrampicalibera.caipd@gmail.com. Rimane obbligatorio per partecipare al corso iscriversi in sede nelle date e orari concordati.

Il seguente calendario potrà subire delle variazioni anche a causa del meteo

LEZIONI TEORICHE			Dove
Martedì 27 agosto	Materiali e primi nodi di legatura		Sede Cai Padova
Giovedì 12 settembre	Geologia e morfologia della Parete	Siti e Guide di arrampicata	Sede Cai Padova
Giovedì 19 settembre	Allenamento	Caruso/Capretta teoria	Sede Cai Padova
Giovedì 3 ottobre	Catena di assicurazione		Sede Cai Padova
Sabato 5 ottobre	Psicologia dell'arrampicata		Arco
Giovedì 10 ottobre	Storia ed etica dell'arrampicata libera		Sede Cai Padova

SESSIONI PRATICHE EQUILIBRIO e VOLO			Dove
Giovedì 29 agosto	Dall'orizzontale al verticale. Gioca arrampicata e metodo Capretta		Sede Cai Padova / Palestra da definire o Parco pubblico
Giovedì 5 settembre	Metodo Caruso base	Trattenuta volo torre materiali e volo in struttura	Palestra Brentelle Padova/ Torre CSMT
Giovedì 26 settembre	Metodo Caruso avanzato	Volo e Trattenuta volo in struttura	Palestra Sportler Climbing Centre

ARRAMPICATA IN FALESIA			Dove
7 o 8 settembre			Rocca Pendice (PD)
21 o 22 settembre			Placche del Forte (VR)
Weekend 5-6 ottobre	Arrampicata su calcare	Volo e Trattenuta volo in falesia	Arco di Trento
Weekend 18-20 ottobre	Arrampicata su granito/gneiss	Volo e Trattenuta volo in falesia	Arnad Valle d'Aosta