



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di San Pietro in Cariano



## Scuola di Arrampicata Libera "Milo Navasa"

# 16° Corso di Arrampicata Libera AL1 2024

Direttore: **Federico Barbi**

Segretario: **Francesco Cimino**

Il corso base di arrampicata libera si terrà nei mesi di settembre-ottobre con lezioni teoriche e lezioni pratiche in ambiente. È rivolto a coloro che intendono avvicinarsi alla pratica dell'arrampicata sportiva e desiderano apprendere le nozioni indispensabili per svolgere questa disciplina in autonomia e sicurezza. Il percorso si sviluppa sia a livello teorico sia a livello pratico, a partire dalle tecniche di progressione e dalle tecniche di assicurazione per giungere alla gestione effettiva del monotiro.



# Programma

Presentazione del corso e convalida delle iscrizioni:  
**mercoledì 4 settembre, ore 21:00, presso la sede di Pedemonte**

Preiscrizione obbligatoria tramite modulo/form presente (a breve) sul sito:  
<http://www.caivalpolicella.it/scuola-arrampicata-libera-alpinismo/>

Data	Luogo	Attività
Mercoledì 04 settembre	Sede CAI	Presentazione del corso e convalida delle iscrizioni
Martedì 17 settembre	Palestra indoor	Materiali ed equipaggiamento inerenti l'arrampicata su monotiro; nodi e legature
Giovedì 19 settembre	Palestra indoor	Tecnica di arrampicata (propedeutica del movimento)
Sabato 21 settembre	Falesia	Tecnica individuale in arrampicata
Martedì 24 settembre	Palestra indoor	Manovre di sicurezza su monotiro
Sabato 28 settembre	Falesia	Gestione del monotiro
Martedì 01 ottobre	Sede CAI	Catena di assicurazione
Domenica 06 ottobre	Falesia	Gestione del monotiro
Mercoledì 09 ottobre	Palestra indoor	Allenamento, traumatologia; boulder
Sabato 12 ottobre	Falesia	Tecnica di arrampicata; manovre di sicurezza su monotiro
Martedì 15 ottobre	Sede CAI	Primo soccorso
Sabato 19 ottobre	Falesia	Tecnica individuale in arrampicata, progressioni evolute
Domenica 20 ottobre	Falesia	Tecnica di arrampicata; manovre di sicurezza su monotiro

## Luoghi utilizzati:

- **Sede CAI:** Via G. Campostrini 56, Pedemonte
- **Palestra Indoor:** Palestra Comunale Lugagnano e Sala Boulder Valeggio
- **Falesie**

*La Scuola di Arrampicata Libera "Milo Navasa" si riserva di modificare date e luoghi o annullare una o più uscite o l'intero corso in considerazione delle esigenze organizzative e degli impedimenti della Scuola dovute a causa di forza maggiore e/o dovute ad altre variabili non previste.*

## CAI - SEZIONE DI SAN PIETRO IN CARIANO

Via Campostrini 56 - Pedemonte

tel. 045 6801299 (apertura il giovedì dalle 20:30 alle 22:30)