



Arrampicata Libera 17° Corso AL1 presentazione 2025

Finalità

Il Corso è rivolto a tutti coloro che intendono avvicinarsi alla pratica dell'**arrampicata sportiva** e desiderano apprendere tutte le nozioni indispensabili per poter svolgere questa disciplina in **autonomia e sicurezza**.

Gli allievi impareranno ad arrampicare da primi di cordata, e a svolgere correttamente le principali manovre necessarie per praticare questa attività.

Il programma didattico verrà sviluppato in falesia, in sala Boulder a Valeggio sul Mincio e presso Verona Verticale di Affi

Tra gli argomenti trattati verrà data una particolare importanza alla **tecnica di arrampicata** con lo scopo di sensibilizzare l'allievo all'importanza della gestualità e della ricerca del movimento al fine della sicurezza nella progressione, da primo di cordata ma anche in relazione al miglioramento del proprio livello di difficoltà.

La catena di assicurazione per far conoscere quali sono gli elementi che concorrono alla sicurezza della cordata analizzando il loro comportamento in caso di sollecitazione provocata da una caduta, e di apprendere tutte le procedure e precauzioni.

Le problematiche del monotiro dove verranno analizzati i comportamenti in falesia rivolti alla sicurezza di chi arrampica e di chi assicura.

Gli appuntamenti

lunedì 01/09/2025	Verona Verticale Affi	sabato 27/09/2025	Sala Boulder Valeggio s/M
sabato 06/09/2025	Sala Boulder Valeggio s/M	sabato 04/10/2025	Falesia
sabato 13/09/2025	Falesia	sabato 11/10/2025	Falesia
sabato 20/09/2025	Falesia	sabato 18/10/2025	Falesia

PREISCRIZIONI ONLINE	chiusura	20/08/2025
CONFERMA ISCRIZIONE	entro il	25/08/2025
PAGAMENTO (contabile)	da inviare entro il	30/08/2025
CERTIFICATO MEDICO	da inviare entro il	30/08/2025
TESSERA CAI	da inviare entro il	30/08/2025

La quota di partecipazione al Corso € 220,00 da versare con bonif alla conferma di Iscrizione

Il materiale individuale obbligatorio:

imbracatura bassa arrampicata
casco da arrampicata
scarpette da arrampicata
sacchetto porta magnesite
moschettone a ghiera tipo H
cordino in kevlar cm. 150

