

# CORSO AL1

## ARRAMPICATA LIBERA

### MAGGIO - GIUGNO 2025

Corso di introduzione all'arrampicata libera in 3 weekend con uscite in falesia, esercitazioni pratiche e lezioni teoriche

**Costo di iscrizione 280€\***  
Iscrizioni entro il 10/05/2025

\* i soci delle sezioni CAI sostenitrici della scuola avranno uno sconto di 30€ ed il diritto di prelazione nel caso in cui il numero di partecipanti dovesse superare il limite massimo

**IAL Francesco Sorgente**  
Direttore del corso



## DATE DEL CORSO

**17/18 maggio**  
Atena Lucana

**24/25 maggio**  
Falesia Faicchio

**7/8 giugno**  
Falesia San Liberatore



## ARGOMENTI TRATTATI

- Storia dell'Arrampicata
- Materiali, equipaggiamento, imbragature e nodi
- Pericoli e comportamento in falesia
- Metodologie e problematiche dell'allenamento
- Psicologia dell'arrampicata
- Cultura della sicurezza e della prevenzione

### Contatti

[www.scuolabelsud.it](http://www.scuolabelsud.it) - [scuolabelsud@gmail.it](mailto:scuolabelsud@gmail.it)

Francesco Sorgente 328 938 0642

## PROGRAMMA

### 17/18 maggio 2025 - Atena Lucana

#### Tecnica di arrampicata

- Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra
- Progressione fondamentale su monotiri in moulinette
- Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su monotiri in falesia
- Utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei freni e dei bloccanti

### 24/25 maggio 2025 - Falesia di Faicchio

#### Tecnica di arrampicata evoluta

- Ripasso delle lezioni precedenti
- Progressione a triangolo
- Discesa in corda doppia
- Applicazione delle tecniche di assicurazione e progressione su monotiri in moulinette

### 7/8 giugno 2025 - Falesia di San Liberatore

- Ripasso delle lezioni precedenti
- Progressione della cordata su vie a più tiri di arrampicata sportiva

#### Argomenti delle lezioni teoriche

- Presentazione del corso. Accettazione del rischio e responsabilità;
- Cultura CAI: origini, principi ispiratori, identità, aspetti regolamentari e struttura del CAI;
- Storia dell'arrampicata;
- Materiale ed equipaggiamento, imbragature e nodi;
- Tecnica di assicurazione e autoassicurazione;
- Pericoli e comportamento in falesia. Corretto uso delle attrezzature fisse in falesia. Le difficoltà in arrampicata sportiva;
- Metodologie e problematiche dell'allenamento;
- Psicologia dell'arrampicata;
- Cultura della sicurezza e della prevenzione, pericoli oggettivi, pericoli soggettivi. Chiamata del soccorso organizzato;
- Catena di assicurazione e normative dei principali materiali (concetti di base);
- Preparazione di un'escursione. Valutazione delle difficoltà. Criteri di riduzione del rischio;
- Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

#### Requisiti

- Essere in buone condizioni fisiche e di allenamento
- Essere in possesso dell'attrezzatura personale: casco, imbrago basso, scarpe da arrampicata, 2 moschettoni a pera con ghiera, 2 cordini in kevlar da 3.5 m e 1.5 m, un freno/piastrina completo di 2 moschettoni a D con ghiera, zaino da arrampicata
- Essere in corso con l'iscrizione al CAI per l'anno 2025

#### Modalità d'iscrizione

Gli interessati, in possesso dei requisiti di ammissione, dovranno comunicare la loro adesione entro il 10/05/2024 allegando un certificato medico di idoneità alla pratica dell'arrampicata non agonistica ed un anticipo di 50€ sulla quota personale di concorso alle spese del corso.

Modulo d'iscrizione disponibile sul sito web della scuola.