



## Corso base di Arrampicata Libera 2023

La Scuola intersezionale “Monti Ernici” delle sezioni Cai di Alatri e Frosinone organizza, nell’autunno del 2023, un corso base di arrampicata libera (AL1). Il corso è rivolto ai soci Cai maggiori di anni sedici.

Scopo del corso è quello di fornire agli allievi la conoscenza degli schemi motori base del movimento in arrampicata unitamente all’apprendimento delle più importanti tecniche di sicurezza e delle manovre di corda necessarie per svolgere in sicurezza questa attività in ambiente naturale di falesia, sia su monotiri che su vie a più tiri.

Il corso conterà di **sei** uscite pratiche in ambiente (un week-end e quattro domeniche) e **sei** lezioni teoriche.

La frequentazione in chiave alpinistica di ambienti come quello montano o di falesia è potenzialmente pericolosa; anche un ambiente come la palestra indoor presenta aspetti di criticità. Proprio per questo le scuole del Cai mirano a trasmettere le conoscenze indispensabili per possedere le giuste misure precauzionali affinché si raggiunga, nei vari ambienti, una ragionevole sicurezza attraverso una **gestione consapevole del rischio**. Con l’adesione al corso l’allievo è, però, consapevole che nello svolgimento dell’attività di arrampicata un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

L’iscrizione al CAI, indispensabile per partecipare al corso, attiva automaticamente le coperture assicurative relative agli infortuni del socio, valide esclusivamente nelle attività organizzate dal sodalizio. Ogni maggior informazione sulla polizza si può trovare sul sito [www.cai.it](http://www.cai.it) al link “Assicurazioni”.

Gli allievi dovranno procurarsi il materiale individuale: imbracatura bassa, casco, scarpette di arrampicata, discensore a secchiello, tre moschettoni a pera con ghiera; tre metri di corda da 9mm; un metro e mezzo di cordino kevlar da 5.5 mm. La guida all’acquisto del materiale sarà fornita dal Direttore del corso e dagli istruttori della scuola.

La Scuola può fornire, a chi lo richieda, il casco e l’imbracatura (previo versamento di una cauzione di 40 euro che sarà restituita con la riconsegna dell’attrezzatura).

Le sei uscite pratiche si svolgeranno nelle falesie di Atina, Caprile, Sperlonga, Sora, Petrella Liri.

Le lezioni teoriche si svolgeranno nelle sedi del Cai di Alatri e Frosinone, e durante il week-end in cui si terrà l’uscita in falesia.

Il numero massimo di partecipanti al corso è stabilito in 16 allievi. Le iscrizioni al corso si prenderanno **venerdì 6 ottobre nella sede del Cai di Frosinone, Corso della Repubblica, 178 alle ore 18:00.**

Le domande saranno accolte in ordine di presentazione. L'ordine di accoglimento delle domande darà precedenza alle domande arrivate tramite la preiscrizione, che può essere effettuata tramite email alla segretaria della scuola danicre71@gmail.com, successivamente saranno prese in considerazione quelle presentate direttamente senza preiscrizione. La preiscrizione serve a stabilire una graduatoria, in ordine di data di arrivo della mail, per determinare il numero massimo di allievi ammessi al corso. Viene tenuta in considerazione solo se completa di tutti gli elementi richiesti.

**La preiscrizione va confermata il giorno delle iscrizioni con la consegna dei documenti originali, e sarà considerata accettata con il bonifico bancario attestante il versamento della quota d'iscrizione da versare immediatamente dopo la conferma dell'iscrizione**

Alla domanda va allegata copia della tessera del CAI con il bollino del **2023**, copia di un documento d'identità valido, un **certificato medico in originale per l'attività sportiva non agonistica** valido per tutta la durata del corso e una fotografia formato tessera.

Per i minorenni è necessaria la presenza di entrambi i genitori o di chi ne fa le veci.

Successivamente alla presentazione della domanda dovrà essere saldata l'intera quota del corso attraverso bonifico bancario i cui riferimenti bancari saranno comunicati il giorno dell'iscrizione.

La quota di partecipazione al corso è fissata in **230 euro** e include il manuale del CAI Alpinismo su Roccia. Non comprende le spese di viaggio, vitto e alloggio.

**Sia Le date delle lezioni teoriche che delle uscite in falesia potranno subire variazioni per motivi imprevisti e per condizioni meteorologiche avverse a giudizio del Direttore del Corso.**

**Le date dei recuperi saranno comunicate agli allievi con la massima tempestività, e comunque, le uscite in ambiente saranno recuperate durante i we, o il sabato successivo all'uscita rimandata, oppure nei fine settimana del mese di dicembre.**

Per info tecniche si può contattare il Direttore del Corso **328 4541063 (ore pomeridiane)**

Il direttore del corso  
Inal Enrico Scalia

### **Programma del Corso**

#### **Lezioni teoriche:**

**21-ottobre** – Presentazione del corso. **I pericoli dell'arrampicata.** Illustrazione dei materiali individuali.

Proiezione sul mondo dell'arrampicata e proiezione della prima parte del dvd di Paolo Caruso sul movimento.

**27- ottobre** - La catena di sicurezza e i materiali; geologia: differenti tipi di arrampicata in base alle diverse litologie.

**3 novembre** –L'allenamento, traumatologia e alimentazione; storia dell'arrampicata.

**10 novembre** –Principi di attrezzatura di una falesia; utilizzo di una guida e scelta della falesia.

**25 novembre**- Pericoli dell'arrampicata, chiamata del soccorso organizzato. Proiezione della seconda parte del dvd, sull'arrampicata evoluta, di Paolo Caruso. Chiusura del corso e consegna diplomi di partecipazione.

#### **Uscite pratiche:**

##### **29 Ottobre Rupe di Giunone**

Utilizzo dell'imbragatura e del materiale individuale.

Nodi: otto inseguito, doppio inglese, nodo fettuccia e machard.

Manovre: assicurazione al primo e al secondo (in moulinette) con secchiello/grigri.

Arrampicata: progressione fondamentale e posizioni di riposo.

##### **5 Novembre Caprile**

Nodi: otto inseguito, doppio inglese, nodo fettuccia, machard, mezzo barcaiolo e barcaiolo.

Manovre: autoassicurazione, assicurazione al primo e al secondo con secchiello, e dispositivo bloccante.

Arrampicata: progressione fondamentale, posizioni di riposo.

**12 Novembre Petrella Liri**

Ripetizione dei nodi.

Manovre: ripetizione manovre come sopra più corda doppia con allestimento della sosta e manovra "Petzl".

Arrampicata: come sopra più tecnica di aderenza e sostituzione, triangolo e bilanciamento.

**19 Novembre Sora**

Ripetizione dei nodi.

Manovre: ripetizione manovre come sopra più manovra "Petzl".

Arrampicata: come sopra più tecnica su strapiombo, tecnica Dulfer.

**25-26 Novembre Sperlonga**

Manovre: ripetizione manovre come sopra più corda doppia con allestimento della sosta e manovra "Petzl".

Arrampicata: come sopra più tecnica di aderenza e sostituzione, triangolo e bilanciamento.