

PROGRAMMA CORSO ARRAMPICATA LIBERA 2023 - SCUOLA ALPINISMO CAI BOLZANO

Data	Tipologia	Argomento/Attività	Luogo
02/10 lunedì	Teoria	Apertura corso I materiali in arrampicata sportiva	Sede CAI Bolzano
03/10 martedì	Pratica	Utilizzo della corda, dell'imbragatura e dei bloccanti e loro problematiche L'assicurazione, dialoghi e comandi I nodi principali per l'arrampicata	PRAC
10/10 martedì	Pratica	Progressioni di base La tecnica di "parata della caduta" L'arrampicata in top rope	PRAC
15/10 domenica	Uscita	Gestione del monotiro Arrampicata in ambiente	Falesia da definire
16/10 lunedì	Teoria	Le qualità condizionali, metodologie e tecniche dell'allenamento Traumatologia e alimentazione	Sede CAI Bolzano
17/10 martedì	Pratica	Progressioni fondamentali (ripasso) Utilizzo corretto dei rinvii, modalità di moschettonaggio e posizionamento idoneo della corda nel rinvio	PRAC
22/10 domenica	Uscita	Cenni sulle caratteristiche di: chiodi ad espansione, fix, tasselli resinati, catene di sosta e moschettoni da calata Scale di difficoltà e lettura di una guida di arrampicata. Arrampicata in ambiente	Falesia da definire
23/10 lunedì	Teoria	La catena di assicurazione in arrampicata sportiva.	Sede CAI Bolzano
24/10 martedì	Pratica	La calata su sosta con anello chiuso Ritirata da una via (rientro da punto non superato) Il nodo a fine corda	PRAC
29/10 domenica	Uscita	Arrampicata in ambiente	Falesia da definire
02/11 giovedì	Pratica	Movimenti evoluti Prove di assicurazione e di volo controllato	PRAC
04/11 sabato	Uscita	Arrampicata in ambiente	Falesia da definire
06/11 lunedì	Teoria	Storia dell'arrampicata libera	Sede CAI Bolzano
07/11 martedì	Pratica	Introduzione al boulder e uso del pannello	PRAC
12/11 domenica	Uscita	Arrampicata in ambiente	Falesia da definire
19/11 domenica	Uscita	Eventuale uscita di recupero	Falesia da definire