



Scuola di Alpinismo e Arrampicata Libera

LE MAISANDRE

• Sinca 1997 •

PROGRAMMA CORSI 2015

www.maisandre.it

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Arrampicata Libera "Le Maisandre"

E' con grande soddisfazione che Vi proponiamo un programma 2015 ricco di momenti formativi, di incontro e crescita, utili a tutti i livelli. L'organico si è rimboccato le maniche e coerente con le richieste che vengono da amici, allievi e Soci, si è sbizzarrito nelle sue proposte. Adesso a Voi la scelta certo non facile ma, in qualsiasi caso, interessante, per iscriversi e partecipare ad una stagione elettrizzante. Buona scelta.

Corso Base di Arrampicata Libera AL1 2015

www.maisandr

Direttore: Federico Trinca E-mail: federicotrinca@hotmail.com **Vice Direttore:** Luca Barazzuol

| Data | Giorno | Luogo | Descrizione | Teoria/Pratica |
|--------------|---------|-----------------|---|------------------|
| 18 Marzo | Mer | Pieve di Soligo | Presentazione corso; materiali di base; nodo delle guide con frizione | Teoria e Pratica |
| 25 Marzo | Mer | Pieve di Soligo | Rischi in falesia; catena di assicurazione; nodi | Teoria |
| 29 Marzo | Dom | Schievenin | Assicurazione al primo di cordata; movimenti di base | Pratica |
| 01 Aprile | Mer | Barbisano | Rischi in arrampicata indoor; comportamento in falesia; arrampicata | Teoria e Pratica |
| 08 Aprile | Mer | Barbisano | Ancoraggi; prove trattenuta; traumatologia | Teoria e Pratica |
| 11-12 Aprile | Sab-Dom | Arco | Arrampicata in ambiente; movimenti evoluti; boulder; anello chiuso | Teoria e Pratica |
| 15 Aprile | Mer | Barbisano | Alimentazione e allenamento | Teoria |
| 19 Aprile | Dom | Rocca Pendice | Arrampicata in ambiente | Pratica |
| 23 Aprile | Gio | Conegliano | Scale difficoltà; tipi di arrampicata; storia dell'arrampicata | Teoria |
| 25-26 Aprile | Sab-Dom | Trieste/Osp | Arrampicata in ambiente | Pratica |

Il Corso Base di Arrampicata Libera AL1 è indicato per tutti coloro che vogliono avvicinarsi all'arrampicata sportiva e/o che, seppur già arrampicando, non abbiano ancora acquisito le appropriate tecniche di arrampicata e sicurezza.

Lo scopo del corso è di riuscire a rendere autonomi i partecipanti nella salita di itinerari sportivi fino al grado 5c della scala francese, nonché di ridurre i rischi di un'attività di per sé pericolosa, sia praticata indoor che in falesia.

Il Corso fornirà alcune considerazioni basilari sulle tematiche culturali e sulle tecniche di progressione, prestando particolare attenzione a spunti di approfondimento derivanti da evidenti interessi dei partecipanti.

Iscrizioni: La quota di iscrizione è di € 200,00 da versare all'atto dell'iscrizione. Le iscrizioni sono limitate ai posti disponibili e si ricevono presso le Sedi Cai definite nel programma durante la presentazione del corso stesso.

Equipaggiamento: Imbrago basso, caschetto, scarpette da arrampicata, n° 1 moschettone HMS, n° 1 attrezzo per sicurezza. Nel corso della prima lezione teorica verranno fornite indicazioni e consigli per l'eventuale acquisto dell'attrezzatura.

