



Club Alpino Italiano - Sez. MACERATA

**CORSO BASE
ARRAMPICATA LIBERA
AL1 - 2019**

Direttore: Palma Massimo - INAL



Programma delle Lezioni

	<p>Teoria</p>	<p>Sede CAI (Via Bartolini, 37 Macerata) Orario: 21.15 – 23.00</p>
<p>Date</p>		<p>Argomenti</p>
<p>📖 06 set 📖 10 set 📖 13 set 📖 20 set 📖 27 set 📖 11 ott</p>		<p>📖 I materiali per l'arrampicata 📖 Catena di assicurazione in arrampicata 📖 Pericoli della montagna, il soccorso alpino e chiamata di soccorso 📖 Traumatologia e principi dell'allenamento 📖 Storia dell'arrampicata, scale delle difficoltà e lettura di una guida di arrampicata 📖 Statuto ed organizzazione del CAI</p>
	<p>Pratica</p>	<p>Le date riportate delle lezioni pratiche possono essere soggette a variazioni, in relazione alle condizioni meteorologiche ed all'innevamento.</p>
<p>Date</p>		<p>Argomenti</p>
<p>👉 15 set 👉 22 set 👉 29 set 👉 06 ott 👉 13 ott 👉 20 ott</p>		<p>👉 Tecnica del movimento in arrampicata: progressione fondamentale e tecniche complementari, progressione a triangolo, sostituzione di base e mista, progressione in fessura. 👉 Nodi e tecniche di assicurazione sui monotiri in moulinette. 👉 Calata da una sosta con anello chiuso. Corda doppia e risalita su corda. 👉 Soste e tecniche di progressione della cordata su vie a più tiri. 👉 Autosoccorso della cordata</p>
<p>Note:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le lezioni teoriche serali, si svolgeranno presso a sede del CAI sezione di Macerata, in Via Bartolini n. 37 dalle ore 21.15; è richiesta la massima puntualità; • Le date riportate delle lezioni pratiche possono essere sono soggette a variazioni, in relazione alle condizioni meteorologiche; • Il numero massimo di allievi partecipanti al corso è pari 12. Gli iscritti in eccesso saranno inseriti in una lista d'attesa in base alle eventuali defezioni o rinunce; • Età minima per la partecipazione al corso: 18 anni; • Obbligatoria l'iscrizione al CAI e la presentazione di certificato medico per l'attività sportiva non agonistica. 		