



**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI PARMA**

**Scuola di Alpinismo e
Scialpinismo
"Enrico Mutti"**



Corso di Arrampicata Libera 2017

Il corso di Arrampicata Libera si svolge in ambiente di falesia e si propone due obiettivi:

- introdurre alla pratica dell'arrampicata sportiva;
- insegnare le norme di comportamento che permettono di svolgere questa attività in sicurezza.

Il corso è così articolato:

- quattro uscite (due giornate singole e due fine settimana: sabato + domenica);
- lezioni pratiche in palestra artificiale;
- lezioni teoriche in sede CAI.

PROGRAMMA

GIOVEDÌ 07 SETTEMBRE ore 19.00 – Lezione pratica in palestra artificiale.
Presentazione del corso di Arrampicata Libera e della Scuola di Alpinismo e Scialpinismo di Parma.
L'assicurazione in falesia: nodi, uso di freni e bloccanti assistiti, norme di comportamento in arrampicata.

SABATO 09 oppure DOMENICA 10 SETTEMBRE

Pietra di Bismantova (RE)

Concetti fondamentali dell'arrampicata e schemi motori di base.

GIOVEDÌ 21 SETTEMBRE ore 21.00 – Lezione teorica in sede CAI.
I materiali usati in arrampicata, protezioni dell'arrampicata sportiva, catena di sicurezza.

SABATO 23 oppure DOMENICA 24 SETTEMBRE

Falesia di Marciaga o Stallavena (VR)

Schemi motori di base e cenni di schemi motori più avanzati.

GIOVEDÌ 12 OTTOBRE ore 21.00 – Lezione teorica in sede CAI.
Cenni di fisiologia, allenamento e traumatologia.

SABATO 14 e domenica 15 OTTOBRE

Finale Ligure e Toirano (SV)

SABATO 21 e domenica 22 OTTOBRE

Eventuale recupero

GIOVEDÌ 02 NOVEMBRE ore 21.00 – Lezione teorica in sede CAI.
Storia dell'arrampicata.

SABATO 04 e domenica 05 NOVEMBRE

Arco di Trento (TN)

SABATO 11 e domenica 12 NOVEMBRE

Eventuale recupero

Informazioni

- presso la Sede CAI di PARMA: v.le Piacenza 40 – Parma
tel. 05211995241 caiparma@hotmail.com – www.caiparma.it
orari di apertura della sede: merc/ven 18,00-19,30; giov 21,00-22,30
- oppure inviando una mail a **Pietro Bianchi**: pietro.bianchi82@gmail.com

Per iscriversi

Le iscrizioni saranno raccolte presso la sede CAI, dalle ore 21.00 alle ore 22.30, nelle seguenti giornate:

- giovedì 06 luglio
- giovedì 20 luglio

La partecipazione è aperta a tutti, principianti e arrampicatori con una certa esperienza.

La quota di iscrizione è di 180 euro, comprensiva di:

- copertura assicurativa
- uso del materiale della Scuola di Alpinismo

A carico dei partecipanti restano, invece, le spese relative alle uscite.

Per chi non è già socio è inoltre obbligatoria l'iscrizione al CAI.

Attrezzatura necessaria:

- scarpette da arrampicata
- imbragatura
- casco da arrampicata
- scarpe con suola vibram (o equivalente)

Avvertenze importanti

- Il programma del corso e le date delle uscite potranno subire modifiche ad insindacabile giudizio degli organizzatori per esigenze logistiche o meteorologiche.
- **In particolare, per ragioni meteorologiche, l'uscita di un solo giorno può svolgersi indifferentemente al sabato o alla domenica. Alla lezione del giovedì che precede l'uscita sarà deciso l'eventuale anticipo a sabato.**
- La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo garantisce il massimo impegno nello svolgimento delle attività proposte, secondo i principi di diligenza, prudenza e perizia ai quali è conforme l'operato di ogni Istruttore del Club Alpino Italiano.
- Alpinismo ed arrampicata sono, tuttavia, attività intrinsecamente pericolose: l'azione diligente, prudente e capace dell'istruttore riduce il rischio al minimo, senza tuttavia eliminarlo completamente.
- Chi pratica tali attività deve essere, perciò, consapevole della loro natura, operando sempre con la massima attenzione, anche quando è sottoposto alla vigilanza di istruttori qualificati o comunque accompagnatori esperti. Già con la loro adesione i partecipanti si assumono una responsabilità per le conseguenze che potrebbero derivare dalla pratica dell'attività di arrampicata.