



## SCUOLA DI ALPINISMO ARRAMPICATA SCIALPINISMO *BEL SUD* C.A.I. MOLISE CAMPANIA PUGLIA

c/o INSA INA GA Davide Di Giosaffatte - c.da Convento 13 - 64041 Castelli (TE) - tel.330462938 – scuolabelsud@gmail.com

### CORSO AVANZATO DI ARRAMPICATA LIBERA AL2 2023

Corso avanzato rivolto ad arrampicatori “progrediti”, cioè con capacità minima arrampicatoria da capocordata su monotiri di difficoltà 5c (scala francese) o che abbiano frequentato almeno un corso AL1.

#### OBIETTIVI GENERALI

- Sviluppare ulteriormente, rispetto al corso AL1, le abilità arrampicatorie;
- Apprendere le procedure necessarie alla percorrenza di itinerari a più tiri sportivi (manovre, allestimento soste);
- Approfondire le conoscenze finalizzate alla sicurezza della progressione sia su monotiri che su vie lunghe ed approcciare le principali operazioni di autosoccorso della cordata;
- Approfondire gli aspetti tecnici e culturali dell'arrampicata e delle problematiche dell'ambiente in cui si svolge.

#### LEZIONI TEORICHE

- Materiali e catena di sicurezza;
- Progressione su vie a più tiri (multipitch);
- Allenamento e traumatologia;
- Geologia ed arrampicata;
- Lettura di una guida di arrampicata.
- Storia e cultura del CAI.

#### LEZIONI PRATICHE

- Tecnica del movimento in arrampicata: progressioni di base ed evolute;
- Le soste;
- Calate in corda doppia e risalita su corda;
- Manovre di autosoccorso.

#### PROGRAMMA

maggio 2023

##### 1° Weekend giorni 5-6-7

- 05-06/05/2023 Atena Lucana  
tecnica del movimento in arrampicata: controllo delle capacità dei partecipanti;  
tecnica del movimento in arrampicata: le progressioni evolute;
- 07/05/2023 San Liberatore  
Calate in corda doppia e risalita su corda;  
Manovre di autosoccorso.

##### 2° Weekend giorni 12-13-14

- Molise – Abruzzo  
12/05 Via multitiro, calate in corda doppia;  
13/05 Via multitiro, calate in corda doppia;  
14/05 Via multitiro, calate in corda doppia; chiusura corso.

**Direttore del corso: A. Sgrossi INAL cell. 3355389505**

**Vice Direttore del corso: F. Sorgente IAL**

**I SOCI DELLE SEZIONI CAI SOSTENITRICI DELLA SCUOLA, IN POSSESSO DEI REQUISITI, AVRANNO PRIORITA' NELLE ISCRIZIONI.**