



## Corso di Arrampicata Libera 2024/2025

Il corso base di arrampicata libera su roccia AL1 è un corso rivolto a principianti o a quanti hanno già avuto prime esperienze in falesia o palestre indoor e sono interessati ad acquisire una valida impostazione di base. Il corso ha come obiettivo l'insegnamento delle tecniche fondamentali di arrampicata, delle tecniche di assicurazione e delle principali manovre che permettono di arrampicare in falesia in sicurezza. Alla fine di questo corso si avranno le conoscenze necessarie per arrampicare da primo di cordata su facili itinerari di falesia.

### Programma

Salvo diversamente specificato tutte le lezioni si terranno all'ISI Pertini di Lucca, inizio indrograbile ore 21, si richiede massima puntualità.

Le uscite del week end impegneranno tutto il giorno e saranno soggette alle condizioni meteo, con condizioni avverse potrà essere valutato di saltarle ed eventualmente recuperarle in base a meteo, disponibilità di allievi e istruttori.

Data		Argomento
Venerdì	25 Ottobre 2024	Presentazione Corso
Mercoledì	30 Ottobre 2024	Lezione 1: accettazione del rischio, controllo materiali personali e consigli per gli acquisti
Mercoledì	6 Novembre 2024	Lezione 2: Imbracatura e nodi
Venerdì	8 Novembre 2024	Uscita 1: Palestra della zona. Tecnica e movimento di base
Domenica	10 Novembre 2024	Uscita 2: Falesia di San Lorenzo a Vaccoli. Arrampicata su roccia e gestione del monotiro.
Mercoledì	13 Novembre 2024	Lezione 3: La catena di assicurazione e le tecniche di assicurazione
Domenica	17 Novembre 2024	Uscita 3: Falesia di Montignoso Tecniche di assicurazione su Monotiri
Mercoledì	20 Novembre 2024	Lezione 4: Gestione della Moulinette
Domenica	24 Novembre 2024	Uscita 4: Falesia di Trombacco



## Scuola di Alpinismo, Sci Alpinismo e Arrampicata Libera C.A.I. Lucca



		<b>La manovra in sosta</b>
Mercoledì	27 Novembre 2024	Lezione 5: Panoramica dei materiali
<b>Domenica</b>	<b>1 Dicembre 2024</b>	<b>Uscita 5: Falesia di San Viano o Pruno Tecnica di arrampicata in Placca</b>
Mercoledì	4 Dicembre 2024	Il CAI, problematiche ambientali e frequentazione dei siti di arrampicata.
<b>Domenica</b>	<b>8 Dicembre 2024</b>	<b>Uscita 6: Falesia di Terra Bruciata</b>
Mercoledì	11 Dicembre 2024	Lezione 6: Storia dell'arrampicata libera
<b>Domenica</b>	<b>15 Dicembre 2024</b>	<b>Uscita 7: Muzzerone Poveriera Tecnica di sicura dinamica</b>
Martedì	17 Dicembre 2024	La geologia e l'arrampicata
Mercoledì	8 Gennaio 2025	Lezione 7: Scale di difficoltà, utilizzo una guida e pianificazione uscita finale
<b>Sabato</b>	<b>11 Gennaio 2025</b>	<b>Uscita 8-9. Due giorni con pernottamento, possibilità di partenza venerdì sera. Meta da definire in base al meteo. Possibilità: Finale Ligure, Albenga/Toirano</b>
<b>Domenica</b>	<b>12 Gennaio 2025</b>	
Sabato	25 Gennaio 2025	Cena di fine corso. Consegna attestati di partecipazione. Raccolta opinioni.

Il Direttore del corso  
INAL Mauro Giambastiani

Per info e chiarimenti inviare una email a [mr.michele.colombo@gmail.com](mailto:mr.michele.colombo@gmail.com)  
Per comunicazioni urgenti contattare:

Mauro Giambastiani  
347 3649931

Michele Colombo  
348 0618372

N.B. Gli istruttori della Scuola CAI Lucca sono tutti titolati CAI e operano in forma assolutamente volontaristica, in ottemperanza alle vigenti normative in materia e non percepiscono alcuna retribuzione per le attività svolte durante il corso.