



**SCUOLA DI ALPINISMO E DI ARRAMPICATA  
LIBERA**  
**“Sandro Partel”**  
**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE DI CAGLIARI**



Direttore: *Istruttore Nazionale di Alpinismo* Corrado Pibiri

**PROGRAMMA V CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA (AL1)**

Direttore: *Istruttore Nazionale di Arrampicata Libera* Daniele Turco

- **04/05/2022** (Mercoledì) *Sede Soccorso Alpino (Cagliari, V.le Monastir) ore 20:00*
  - Presentazione del corso;
  - Nozioni di Arrampicata Sportiva;
  - Il terreno di gioco e Pericoli connessi (Oggettivi e Soggettivi), (obbligatoria);
  - Proiezione di diapositive sui tipi di roccia e stili di arrampicata;
  - Consegna dei materiali.
  
- **07/05/22** (Sabato) *Domusnovas. ore 15:00*
  - Teorica/Pratica Attrezzatura, nodi e sicurezza, assicurazione;
  - Gestione del monotiro.
  
- **08/05/22** (Domenica) *Falesia Istentales Gutturu Cardaxiu (intera giornata)*
  - Teorica/Pratica, esercizi propedeutici, tecniche di arrampicata di base;
  - Progressione fondamentale di base e complementi.
  
- **11/05/22** (Mercoledì) *Sede Soccorso Alpino (Cagliari, V.le Monastir) ore 20:00*
  - La catena di sicurezza (obbligatoria).
  
- **14/05/22** (Sabato) *Falesia/ Palestra di arrampicata su roccia ore 15:00*
  - Riepilogo progressioni fondamentali;
  - Progressione a triangolo di base ed eventuali esercizi propedeutici;
  - Progressione in top-rope.
  
- **15/05/22** (Domenica) *Jerzu/Ulassai (intera giornata)*
  - Sostituzione di base e mista;
  - Tecniche di assicurazione sui monotiri al primo di cordata.
  
- **18/05/22** (Mercoledì) *Sede Soccorso Alpino/Palestra di arrampicata, ore 20:00*
  - Fisiologia, allenamento, alimentazione;
  - Esposizione dei vari attrezzi di allenamento a secco (se in palestra).
  
- **22/05/22** (Domenica) *Monte Zuma (intera giornata)*
  - Tecniche di arrampicata su granito: aderenza, opposizione, fessure;
  - Teorica/Pratica, Corda doppia.

- **26/05/22** (Mercoledì) *Sede Soccorso Alpino (Cagliari, V.le Monastir) ore 20:00*
  - Storia dell'arrampicata libera in Sardegna;
  - Lessico, lettura delle guide, valutazione delle difficoltà;
  - Panoramica sulle specialità verticali e regole.
  
- **28/05/22** (Sabato) *Domusnovas (intera giornata)*
  - Manovra in sosta;
  - Arrampicata da capo cordata (con la tecnica del falso primo);
  - Corda doppia.
  
- **01/06/22** (Mercoledì) *Sede Soccorso Alpino/Palestra di arrampicata ore 20:00*
  - Traumatologia e Pronto Soccorso;
  - Chiusura del corso, consegna attestati;
  - La direzione si riserva la possibilità di modificare luoghi e orari in base alle condizioni climatiche e organizzative.