



**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.