



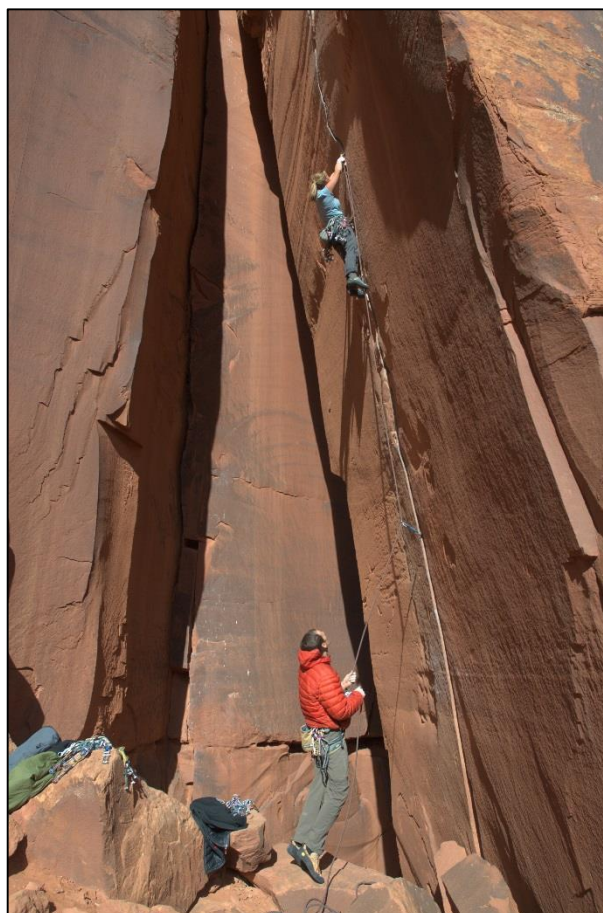
Scuola di Alpinismo, Sci Alpinismo e Arrampicata Libera  
BISMANTOVA

Scuola delle sezioni CAI di Reggio Emilia, Sassuolo e Castelnovo ne' Monti



# Corso di Arrampicata Libera

Presso la  
Sezione di Reggio Emilia del Club Alpino Italiano



**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Reggio Emilia**  
Viale dei Mille, 32

Orari di apertura:  
Mercoledì, Giovedì, Venerdì dalle 18,00 alle 19,30; Sabato dalle 17,30 alle 19,00.  
Tel.:0522-436685, e-mail: [segreteria@caireggioemilia.it](mailto:segreteria@caireggioemilia.it)

## **CORSO di ARRAMPICATA LIBERA**

### **Sezione Club Alpino Italiano di Reggio Emilia**

La Scuola di Alpinismo Sci-Alpinismo e Arrampicata Libera "Bismantova" organizza per l'anno 2016 un Corso base di Arrampicata Libera (AL1) presso la Sezione CAI di Reggio Emilia. Il Corso si rivolge a quelle persone che desiderano apprendere o perfezionare le tecniche di arrampicata in sicurezza su roccia.

Il Corso si svolgerà nel periodo dal **26/04/2016** al **29/05/2016**, e si articola in **6 giornate di lezioni pratiche** e **6 lezioni teoriche**. Obiettivo del Corso è quello di far apprendere il bagaglio tecnico e gestuale indispensabile per la pratica in modo autonomo dell'arrampicata sportiva su roccia (progressione, manovre di corda e assicurazione).

La **presentazione del corso si terrà il giorno Martedì 5 Aprile 2016 alle ore 21,00** presso la sede del **CAI di Reggio Emilia**, in viale dei Mille n°32.

Le successive lezioni teoriche si svolgeranno nella stessa sede CAI e nella palestra di arrampicata indoor di Reggio Emilia, presso Beriv Multisport, in via Terrachini n°44 (dietro piscina comunale). Date e orari sono riportati nel calendario di seguito.

Le lezioni pratiche si terranno come da programma, salvo esplicito avviso contrario della direzione del Corso. I trasferimenti da Reggio Emilia alle località previste avranno luogo con mezzi propri.

Il costo del corso è di 180,00 € (escluso l'eventuale costo del tesseramento CAI).

#### **Modalità di iscrizione**

- **25 posti** disponibili.
- Potranno iscriversi i **soci CAI**; chi non è già socio dovrà provvedere all'iscrizione in caso di accettazione della domanda.
- È necessario allegare alla **domanda di ammissione**, compilata su apposito modulo, **una foto** formato tessera.
- In caso di ammissione al corso, si dovrà presentare entro la prima lezione teorica un **certificato di sana e robusta costituzione fisica** ovvero di attività sportiva non agonistica, con validità per l'intera durata del corso. Sono eventualmente validi anche certificati di visite mediche sportive relative ad altri sport agonistici.
- L'**età minima** di partecipazione è di **16 anni compiuti**, per i minori è necessaria l'autorizzazione di entrambi i genitori.

- La **quota di iscrizione** al Corso, da versare interamente all'atto di iscrizione, è fissata **€ 180,00**. La quota comprende l'assicurazione infortuni e responsabilità civile verso terzi durante tutte le uscite, le dispense tecniche e l'uso del materiale comune. Non comprende il materiale personale, le spese di trasferimento, le spese di vitto e alloggio durante le uscite pratiche e tutto quanto non espressamente citato nel presente documento.
- È richiesta **un'attrezzatura personale** minima obbligatoria, il cui elenco è riportato in seguito. Per l'eventuale acquisto di detto materiale, si consiglia di attendere i suggerimenti che verranno impartiti nel corso della prima lezione teorica.

Il Corso è diretto dall'Istruttore di Arrampicata Libera **Mattero Radighieri** e coadiuvato dagli Istruttori della Scuola di Alpinismo, Sci-Alpinismo e Arrampicata Libera "Bismantova".

**Per ulteriori informazioni e chiarimenti:**

**Jarno Dall'Asta Tel. 349 8397829**  
**Matteo Radighieri Tel. 333 6238029**  
**Marek Fontanili Tel. 340 8201141**  
**Cristiano Barbieri Tel. 333-7237387**  
**Fabio Lasagni Tel. 348 9223469**  
**Andrea Chesi Tel. 349 7311864**

**Web:** [www.scuolabismantova.it](http://www.scuolabismantova.it)  
[www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it)

**e-mail:** [info@scuolabismantova.it](mailto:info@scuolabismantova.it)

## PROGRAMMA DEL CORSO

Mar, 5 Aprile	ore 21.00	<b>Presentazione del corso e apertura iscrizioni – sede CAI RE</b>
Mar, 26 Aprile	ore 21.00	<b>Lezione teorica – sede CAI RE</b> <i>Introduzione, rischi e pericoli, materiali</i>
Gio, 28 Aprile	ore 20.30	<b>Lezione teorica – palestra CAI RE</b> <i>Tecniche di progressione, nodi e assicurazione</i>
Mer, 4 Maggio	ore 20.30	<b>Lezione teorica – palestra CAI RE</b> <i>Tecniche di progressione, nodi e assicurazione</i>
Sab, 7 Maggio	ore 08.30	<b>Uscita pratica – Pietra di Bismantova</b> <i>Tecniche di progressione, nodi e assicurazione</i>
Dom, 8 Maggio	ore 08.30	<b>Uscita pratica – Pietra di Bismantova</b> <i>Assicurazione, progressione su monotiri</i>
Mer, 11 Maggio	ore 20.30	<b>Lezione teorico pratica – palestra CAI RE</b> <i>Tecniche di progressione, nodi e assicurazione</i>
Dom, 15 Maggio	ore 08.30	<b>Uscita pratica – Pietra di Bismantova</b> <i>Manovre di corda, progressione su monotiri</i>
Mer, 18 Maggio	ore 20.30	<b>Lezione teorico pratica – palestra CAI RE</b> <i>Sicurezza del compagno, manovre di corda</i>
Dom, 22 Maggio	ore 08.30	<b>Uscita pratica – Stallavena (VR)</b> <i>Manovre di corda, progressione su monotiri</i>
Mer, 25 Maggio	ore 20.30	<b>Lezione teorico pratica – palestra CAI RE</b> <i>Discesa in corda doppia, soste e recupero del compagno</i>
Sab, 28 Maggio	ore 08.30	<b>Uscita pratica – Pietra di Bismantova</b> <i>Discesa in corda doppia, vie a più tiri, progressione su monotiri</i>
Dom, 29 Maggio	ore 08.30	<b>Uscita pratica – Pietra di Bismantova</b> <i>Vie a più tiri, progressione su monotiri</i>

La direzione del corso si riserva la facoltà di apportare eventuali modifiche al programma, che verranno comunicate in tempo agli allievi.

## ELENCO DEL MATERIALE NECESSARIO

- Imbrago basso.
- Caschetto per arrampicata e alpinismo.
- Scarpette per arrampicata.
- 2 cordini in nylon o Dyneema  $\phi$  6 mm oppure Kevlar  $\phi$  5,5 mm, lunghezza 1,5 m circa.
- 1 spezzone di corda dinamica (mezza corda o corda gemellare), lunghezza 3 m circa.
- 2 moschettoni a ghiera HMS, a base larga.
- 2 moschettoni a ghiera piccoli.
- 1 secchiello.
- 1 Piastrina gigi (opzionale)

L'attrezzatura suddetta è la minima per potere partecipare al corso. Per l'eventuale acquisto, sia del materiale obbligatorio che di quello facoltativo (rinvii, ulteriori cordini e fettucce, moschettoni ecc.), si consiglia vivamente di attendere le indicazioni degli istruttori che verranno impartite nel corso dell'apposita lezione.