



CLUB ALPINO ITALIANO
SCUOLA DI ALPINISMO "Vero Masoni"
Sez. Sesto Fiorentino - Pistoia

2° Corso di Arrampicata Libera AL2

Programma corso AL2 2023

Giovedì 23 Febbraio ore 19:30 Presso la palestra del liceo Agnoletti in via Madonna del Piano - polo scientifico di Sesto Fiorentino: test attitudinale con salite di vie da primo di cordata e assicurazione a chi scala. Il test serve soltanto ad evidenziare se un allievo presenta elementi ostativi per lo svolgimento del corso ed eventualmente a reindirizzare l'allievo verso altri tipi di corso o a cercare un percorso che rimuova gli impedimenti per un eventuale corso futuro.

Il test **NON** è né una classifica né una gara ad eliminazione ma serve a creare un gruppo omogeneo di allievi per il buon svolgimento del corso stesso.

Lo svolgimento o meno del test verrà deciso entro il 20 Febbraio e ne verrà data comunicazione scritta a chi avrà presentato domanda.

Lunedì 27 Febbraio ore 21:30 Sede Cai Sesto fiorentino via Veronelli 1-3 c/o casa Guidi: Iscrizione, presentazione del corso, Materiali e norme, controllo materiali partecipanti. Nodi.

Giovedì 02 Marzo ore 19:30 Presso la palestra del liceo Agnoletti in via Madonna del Piano - polo scientifico di Sesto Fiorentino: breve ripasso progressioni fondamentali. Triangolo di base ed a vertice fisso.

Sabato 04 Marzo Falesia Caianificio a Camaiore: tecniche di assicurazione su monotiri, tecniche di progressione da primo di cordata, trattenuta di un volo. Ripasso triangolo di base ed a vertice fisso, bilanciamento interno ed esterno.

Salite di vie con soli triangoli in varie combinazioni.

Lunedì 06 Marzo ore 21:30 Sede Cai Sesto fiorentino via Veronelli 1-3 c/o casa Guidi: Allenamento e periodizzazione. Cenni di traumatologia e alimentazione.

Giovedì 23 Marzo ore 19:30 Presso la palestra del liceo Agnoletti in via Madonna del Piano - polo scientifico di Sesto Fiorentino: breve ripasso delle sostituzioni. Progressione laterale e laterale alternata.

Sabato 25 Marzo Falesia Trittico a Camaiore: Ripasso progressioni laterali. Approccio alla strategia per chiudere un monotiro. Tentiamo un tiro al nostro limite! Manovre in catena. Come calarsi da un tiro di oltre 40 metri.

Lunedì 03 Aprile ore 21:30 Sede Cai Sesto fiorentino via Veronelli 1-3 c/o casa Guidi: Materiali e catena di assicurazione.

Giovedì 13 Aprile ore 19:30 Presso la palestra del liceo Agnoletti in via Madonna del Piano - polo scientifico di Sesto Fiorentino: Calata in corda doppia e risalita delle corde. Manovre per la progressione di una cordata

Sabato 15 Aprile Falesia Pietra di Bismantova: Fessure e Dulfer. I paranchi

Lunedì 08 Maggio ore 21:30 Sede Cai Sesto fiorentino via Veronelli 1-3 c/o casa Guidi: Lettura di una guida. Scale di difficoltà. Programmiamo insieme un'uscita su vie a più tiri.

13-14 Maggio: Vie a più tiri alle torri di Monzone e parete sud del Pizzo d'ucello.

Venerdì 09 Giugno ore 21:30 Sede Cai Sesto fiorentino via Veronelli 1-3 c/o casa Guidi: Geologia e arrampicata; decidiamo insieme una via a più tiri su granito e pensando alle tecniche da utilizzare.

17-18 Giugno: Valle Orco vie a più tiri con protezioni fix inox.

Lunedì 03 Luglio ore 21:30 Sede Cai Sesto fiorentino via Veronelli 1-3 c/o casa Guidi: Etica ed ecologia. L'evoluzione "logica" delle chiodature: cosa lasciamo ai posteri?

08-09 Luglio: Vie sportive di più tiri in dolomiti; itinerari con protezioni fix inox.

NOTA IMPORTANTE : Il Direttore del corso si riserva di poter variare date o luoghi in base alla meteo e comunque a suo insindacabile giudizio.

Per iscrizioni compilare la domanda ed inviarla a:

Gianni Bruno giannibruno.fi@gmail.com