



CLUB ALPINO ITALIANO | Sezione di Spilimbergo  
SCUOLA DI ALPINISMO, SCIALPINISMO  
e ARRAMPICATA LIBERA "Marcello Foscatò"

# 11° Corso di ARRAMPICATA SPORTIVA (AL1)

Dal 13 settembre al 18 ottobre 2024



## PROGRAMMA DEL CORSO

DATA	ARGOMENTO E TIPO DI LEZIONE	
Ven 13 settembre	Apertura corso - materiali - nodi	LT
Mer 18 settembre	Tecniche di assicurazione - Tecniche di arrampicata base	LPI
Mer 25 settembre	Catena di assicurazione - Assicurazione al 1° di cordata	LPI
Sab 28 settembre	Progressione da 1° di cordata in falesia	LPA
Lun 30 settembre	Tecnica avanzata	LPI
Mer 02 ottobre	Volo controllato e trattenuta Aspetti psicologici in arrampicata	LPI
Sab 05 ottobre	Organizzazione di una giornata in falesia	LPA
Mer 09 ottobre	Allenamento e traumi	LT
Sab 12 e Dom 13 ottobre	Uscita finale	LPA
Ven 16 ottobre	Storia dell'arrampicata sportiva	LT
Ven 18 ottobre	Boulder	LPI

LT: lezione teorica

LP: lezione pratica

LPI: lezione pratica indoor

LPA: lezione pratica ambiente

## INFO

**Direttore del corso:**

**BASSUTTI Denis**  
Cell. 338-1901639

**Vicedirettore:**

**KABIR Zahid**  
Cell. 346-5212941

Per **INFORMAZIONI** e **PREISCRIZIONI**  
contattare il Direttore o il Vicedirettore del  
corso tramite chiamata o messaggio WhatsApp

Iscrizioni:

**venerdì 30 Agosto dalle 20 alle 21 e**

**venerdì 13 Settembre dalle 19:45 alle 20:45**  
presso la sede CAI in via Ciriani 6, Spilimbergo  
Tel 0427-51001

N.B. le date delle lezioni potrebbero subire variazioni in  
relazione al meteo o a necessità organizzative.

Tali variazioni saranno comunicate durante il corso.



**MONTAGNA AMICA  
e SICURA**  
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA DEL  
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE



Sede CAI SPILIMBERGO: via Ciriani, 6 - 33097 Spilimbergo  
[www.scuolacaispilimbergo.it](http://www.scuolacaispilimbergo.it) - [info@scuolacaispilimbergo.it](mailto:info@scuolacaispilimbergo.it)

