



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 - info@scuolacaispilimbergo.it

