

Scuola Nazionale di Alpinismo "Guido Machetto" Club Alpino Italiano – Biella

presenta



38° CORSO di ARRAMPICATA LIBERA 2024 25 settembre - 30 ottobre

Arrampicata in falesia - Tecnica di scalata - Manovre di sicurezza -
Arrampicata da capocordata - Vie sportive di più tiri



38° CORSO di ARRAMPICATA LIBERA 2024

DIRETTORE DEL CORSO: Belletti Marcella
VICE-DIRETTORI: Barbero Edoardo - Bazzini Matteo

ELENCO ISTRUTTORI:

Barbero Edoardo
Barbero Enrico
Bazzini Matteo
Beccati Marco
Belletti Marcella
Bogolino Gabriele
Borrione Alessio
Camatel Enrico
Canova Renzo
Cassano Claudia
Cavalli Gianluca
Covelli Marta
Favalli Piero

Fois Andrea
Fois Matteo
Giolito Giandario
Grosso Riccardo
Lacchia Luigi
Machetti Emanuele
Maschietto Pierluigi
Michelizza Matteo
Pecoraro Luca
Penasa Mauro
Perona Andrea
Peruselli Luca
Policarpo Alberto
Pozzato Filippo

Pozzo Lorenzo
Ramella Ruggero
Stellino Lorenzo
Testa Alberto
Zampollo Piero

AIUTO ISTRUTTORI:

Giacoa Giuseppe
Gozzi Riccardo
Landone Carlo
Moschin Linda
Silenzi Anna

REGOLAMENTO

Il Corso di Arrampicata Libera ha lo scopo di fornire le nozioni principali per la pratica della scalata di tipo sportivo su roccia.

E' indispensabile disporre di imbracatura e scarpette da arrampicata. Ulteriore materiale per lo svolgimento del Corso potrà essere messo a disposizione dalla Scuola stessa.

Il numero di partecipanti sarà limitato ai primi 20 iscritti.

Sono ammessi al Corso i **soci CAI di età superiore a 16 anni**, in regola con il tesseramento 2024 ed in buona forma fisica.

La **domanda di iscrizione** va inoltrata on-line sul sito della Sezione (<https://www.caibiella.it/moduli-e-iscrizioni-scuola-machetto/>) a partire **dal 10/09 fino al 13/09/24**. Dopo la chiusura delle iscrizioni verrà inviata per e-mail la conferma dell'accettazione agli iscritti. Ricevuta la conferma, i selezionati dovranno produrre:

- **Certificato medico attestante l'idoneità fisica (non agonistica)**
- **Ricevuta pagamento quota d'iscrizione di 200 Euro.**
- **Autorizzazione dei genitori per i minori di 18 anni.**

Per ulteriori informazioni si prega di contattare la segreteria della Sezione di Biella del CAI, Via Pietro Micca 13 (orari martedì e venerdì 17:00-19:00), tel. 015-21234 – disponibile a partire dal 01/09.

I partecipanti dovranno attenersi alle direttive loro impartite durante lo svolgimento del Corso. La direzione potrà escludere in qualsiasi momento persone non ritenute idonee.

L'arrampicata è un'attività potenzialmente pericolosa. La Scuola Nazionale di Alpinismo "Guido Machetto" e la sezione CAI di Biella declinano ogni responsabilità per eventuali incidenti durante lo svolgimento del Corso, se non imputabili al comportamento di componenti dell'organico.

IMPORTANTE: Il pagamento della quota di iscrizione va fatto entro il **20 settembre**. La restante documentazione deve essere consegnata entro **venerdì 27 settembre**, pena l'esclusione dal Corso.

PROGRAMMA DEL CORSO

LEZIONI TEORICHE

25 SETTEMBRE

Introduzione al corso.

Equipaggiamento e materiale da arrampicata. Nodi fondamentali.

2 OTTOBRE

Tecnica di roccia.

Arrampicata su parete verticale. Movimenti di base.

9 OTTOBRE

Fisiologia ed allenamento.

Fondamenti dell'allenamento generale e specifico.

Esercizi e metodi di preparazione

16 OTTOBRE

Tecnica di roccia.

Arrampicata su parete verticale. Movimenti avanzati.

Progressione della cordata.

24 OTTOBRE

Catena di sicurezza.

Progressione della cordata

30 OTTOBRE

Storia dell'arrampicata.

Evoluzione e prospettive

.....

USCITE PRATICHE

29 SETTEMBRE – BASSA VALLE D'AOSTA

Salita di monitiri su roccia. Tecnica individuale, metodi di assicurazione, manovre di discesa e moulinette.

6 OTTOBRE – BASSA VAL SUSA

Salita di monitiri su roccia. Scalata su roccia, tecnica individuale, discesa in corda doppia.

12/13 OTTOBRE – BRIANÇON

Salita di vie di più tiri e monitiri su roccia. Scalata di roccia con progressione della cordata, discesa in corda doppia.

20 OTTOBRE – VAL D'OSSOLA

Salita di monitiri su roccia. Scalata su roccia, tecnica avanzata, discesa in corda doppia.

26/27 OTTOBRE – FINALE LIGURE

Salita di monitiri e/o vie di più tiri. Scalata da capocordata, scalata su roccia.



Le lezioni teoriche si terranno
in sede CAI ore 21.00.

La parte teorico-pratica si svolgerà presso
palestre Indoor del Biellese.