



**SCUOLA  
DI MONTAGNA  
CESARE CAPUIS**  
CLUB ALPINO ITALIANO - MESTRE

*Scuola di Montagna Cesare Capuis – Alpinismo - Scialpinismo – Arrampicata libera – Sezione di Mestre – scuoladimontagna@caimestre.it*

## CORSO AVANZATO DI ARRAMPICATA LIBERA – AL2 – 2020

### Le finalità del Corso

La Scuola di Montagna Cesare Capuis propone quest'anno il Corso Avanzato di Arrampicata Libera AL2. Saranno realizzate specifiche lezioni, teoriche e pratiche, sulla progressione in falesia; verranno affrontati tutti i metodi di assicurazione e le manovre di corda per le emergenze. Saranno inoltre approfonditi tutti gli argomenti di teoria e cultura della montagna, fondamento delle finalità del Club Alpino Italiano.

### A chi è rivolto

Il corso è rivolto a coloro che intendono approfondire con interesse le tecniche di arrampicata in falesia e multipitch e abbiano frequentato un corso Base di Arrampicata AL1; Possono partecipare i Soci CAI e i non soci, dai 16 anni in su, in regola con l'iscrizione 2020, purché godano di ottima salute, abbiano i requisiti richiesti e il desiderio di arricchire le proprie conoscenze tecniche e culturali per frequentare in sicurezza percorsi di arrampicata libera sportiva in falesia.

### Informazioni utili

**La quota di iscrizione di € 170** comprende l'assicurazione R. C. ed infortuni, l'utilizzo del materiale tecnico della Scuola e la fornitura di manuali e dispense. Sono esclusi viaggi e costi di eventuale affitto di aree indoor attrezzate. Una attenta selezione determinerà l'idoneità dei partecipanti; indispensabile un proprio certificato medico di idoneità alle pratiche sportive non agonistiche.

Al corso verranno ammessi un massimo di 10 allievi.

Per ulteriori informazioni ci si potrà rivolgere in Sezione al mercoledì sera o scrivere al seguente indirizzo e-mail

[scuoladimontagna@caimestre.it](mailto:scuoladimontagna@caimestre.it)

PER LE ISCRIZIONI: compilare la scheda on line al seguente indirizzo:

<https://it.surveymonkey.com/r/8VJ56GL>

(attivo dal 1 dicembre 2019 fino al 27 febbraio 2020)





**SCUOLA  
DI MONTAGNA  
CESARE CAPUIS**  
CLUB ALPINO ITALIANO - MESTRE

*Scuola di Montagna Cesare Capuis – Alpinismo - Scialpinismo – Arrampicata libera – Sezione di Mestre – scuoladimontagna@caimestre.it*

**PROGRAMMA**

**LEZIONI TEORICHE IN SEZIONE – ore 21,00**

**Giovedì 5 marzo**

Presentazione del Corso  
Materiali, nodi, ancoraggi.

Materiali richiesti:

- 2 cordini da machard
- uno spezzone di corda per sosta
- uno spezzone di corda per longe
- 2 moschettoni a ghiera a base larga
- 2 moschettoni con ghiera da sosta
- piastrina Gigi
- guanti
- reverso

Nodi da trattare:

- nodo a otto infilato
- machard
- mezzo barcaiolo
- barcaiolo
- asola di bloccaggio con controasola di sicurezza

**Giovedì 12 marzo**

Soste, collegamento, corda doppia.

Collegamento di soste su ancoraggi ottimi (spit e anelli cementati o resinati), allestimento delle soste per calata in corda doppia, utilizzo della longe, manovrina, manovra di ritirata da una via.

**Giovedì 19 marzo**

La catena di assicurazione (su monotiri e su vie sportive di più tiri)

**Giovedì 26 marzo**

Tecnica di arrampicata evoluta

**Giovedì 2 aprile**

Allenamento

**Giovedì 9 aprile**

Psicologia nell'arrampicata: esposizione, volo, aspetti mentali ed emotivi.





**SCUOLA  
DI MONTAGNA  
CESARE CAPUIS**  
CLUB ALPINO ITALIANO - MESTRE

*Scuola di Montagna Cesare Capuis – Alpinismo - Scialpinismo – Arrampicata libera – Sezione di Mestre – scuoladimontagna@caimestre.it*

**Giovedì 23 aprile**

Lettura di una guida, valutazione delle difficoltà.

**Giovedì 30 aprile**

Autosoccorso della cordata, recupero del compagno, risalita su corda.

**LEZIONI PRATICHE IN AMBIENTE**

**Domenica 8 marzo**

Arrampicata limite, ripasso della manovrina, utilizzo del reverso.  
Palestra di roccia “monotiri”

**Domenica 15 marzo**

Arrampicata, corda doppia, ritirata, risalita, recupero del compagno.  
Palestra di roccia “monotiri”

**Domenica 22 marzo**

Arrampicata, volo, trattenuta.  
Palestra di roccia “monotiri”

**Domenica 29 marzo**

Arrampicata, allestimento di una sosta, utilizzo delle protezioni veloci.  
Palestra di roccia “multipitch”

**Domenica 5 aprile**

Arrampicata, allestimento di una sosta, progressione.  
Palestra di roccia “multipitch”

**Sabato 18 e domenica 19 aprile**

Arrampicata su vie a più tiri

Il calendario qui presentato potrà subire variazioni in conformità alla qualità e preparazione degli iscritti e alle condizioni meteo in ambiente.

Domenica 26 aprile 2020 la Scuola sarà disponibile ad eventuali recuperi

Direttore del Corso: Michele Casarin INAL IA – 340 3406996

Vice Direttore: Oddone Pierazzo INAL IA

Vice Direttore: Andrea Tagliabracci IS





**SCUOLA  
DI MONTAGNA  
CESARE CAPUIS**  
CLUB ALPINO ITALIANO - MESTRE

*Scuola di Montagna Cesare Capuis – Alpinismo - Scialpinismo – Arrampicata libera – Sezione di Mestre – [scuoladimontagna@caimestre.it](mailto:scuoladimontagna@caimestre.it)*

