



Club Alpino Italiano - Sezione di Carpi

“No Big” 2022

Avviamento all'arrampicata sportiva



L'arrampicata sportiva è quella specialità dell'arrampicata, diversa dall'alpinismo, che si svolge su pareti naturali o strutture artificiali lungo itinerari tracciati e attrezzati con una chiodatura ravvicinata e sicura. Si può così puntare al miglioramento delle proprie capacità affrontando difficoltà sempre maggiori senza il rischio di cadute pericolose, con lo spirito, gli obiettivi e il grado di sicurezza propri di una qualsiasi altra attività sportiva.

A tutti i Soci che intendono avvicinarsi al mondo dell'arrampicata sportiva o che sono interessati ad acquisire una valida impostazione di base, la sezione di Carpi propone un percorso di avviamento all'arrampicata che ha lo scopo di fornire tutte le nozioni necessarie ad intraprendere in sicurezza e con soddisfazione questa appassionante attività, con una didattica specifica finalizzata ad approfondire lo studio del movimento e degli schemi di progressione su roccia e lo sviluppo delle qualità motorie.

Le lezioni avranno contenuti pratici e si svolgeranno nella palestra TOTEM, presso la Sede della Sezione CAI di CARPI in via Cuneo 51, per 2 serate e in ambiente naturale per 4 uscite in falesia.

Le attività sono dirette dall'Istruttore Mazzoli Luca, coadiuvato da Istruttori e Soci esperti.

N° posti disponibili: 8

La quota di iscrizione è di 150 € ed è comprensiva di: assicurazione per tutta la durata del corso, uso della palestra d'arrampicata Totem, assistenza degli Istruttori, organizzazione delle uscite.

La quota non comprende: l'equipaggiamento personale (casco, imbrago e scarpette) ed i costi che ogni gita richiede.

Cosa serve per partecipare:

- Iscrizione al CAI in regola per l'anno corrente (la tessera CAI può essere fatta al momento dell'iscrizione a questa attività. In caso di nuovo tesseramento portare 2 fototessere)
- Iscrizione: le iscrizioni termineranno con l'esaurimento dei posti disponibili. Sarà possibile iscriversi via mail all'indirizzo:
info.lucamaz@ gmail.com (Luca)
- Certificato medico per attività sportiva non agonistica da consegnare entro la prima serata
- Saldo quota di iscrizione
- L'iscrizione è aperta ai soci maggiorenni.

Club Alpino Italiano – sezione di Carpi

Via Cuneo 51, 41012 Carpi MO

Tel. 059 696808; info@caicarpì.it

Orari apertura martedì e venerdì dalle ore 21.00 alle ore 23.00

Regolamento:

- La quota di iscrizione non è rimborsabile in caso di rinuncia ad attività iniziate.
- Le **lezioni in palestra** avranno inizio alle ore 20,30 e termine alle ore 23.00; gli allievi sono tenuti a presentarsi un quarto d'ora prima dell'inizio delle lezioni
- Le vie affrontate avranno una difficoltà contenuta
- Gli allievi arrampicheranno in top rope
- Le uscite si svolgeranno con qualunque condizione metereologica: in caso di condizioni meteo avverse verranno svolte in palestre indoor.

PROGRAMMA		
mercoledì 14 settembre	Equilibrio: cubetti Progressione fondamentale con due appigli e due appoggi, legatura alla corda	Palestra
sabato 17 settembre	<i>Uscita in ambiente</i> <i>Sicurezza in falesia e progressione</i>	<i>Arrampicata in falesia</i>
domenica 18 settembre	<i>Uscita in ambiente</i> <i>Sicurezza in falesia e progressione</i>	<i>Arrampicata in falesia</i>
Mercoledì 21 settembre	Progressione fondamentale con spaccata; Accoppiamento dei piedi	Palestra
Sabato 24 settembre	<i>Uscita in ambiente</i> <i>Sicurezza in falesia e progressione</i>	<i>Arrampicata in falesia</i>
Domenica 25 settembre	<i>Uscita in ambiente</i> <i>Sicurezza in falesia e progressione</i>	<i>Arrampicata in falesia</i>