



CAI CITTADELLA  
A.P.S.



SCUOLA  
DI ALPINISMO  
E SCIALPINISMO  
CLAUDIO CARPELLA

Settembre / Ottobre 2024

## 3° Corso di **ARRAMPICATA LIBERA ALI**

Il corso di arrampicata libera ALI è rivolto ai neofiti di questa disciplina e a quanti hanno arrampicato in falesia o palestra indoor, che manifestano incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata. È sviluppato su lezioni teoriche e pratiche, dove si apprenderanno le nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata libera su difficoltà massima 6a della scala francese. Importante sarà apprendere le tecniche di movimento e le manovre di corda, l'utilizzo dei materiali ecc. Si faranno scalate in "top rope" con la corda dall'alto, per passare poi all'arrampicata "assistita" da primo di cordata.

L'ammissione sarà comunicata ai richiedenti, dalla direzione del Corso dopo un colloquio conoscitivo e motivazionale.

### **OBBLIGATORIO**

Iscrizione al CAI in corso di validità per l'anno 2024, certificato medico per attività non agonistica e una 1 foto tessera.

**ISCRIZIONI:** Mercoledì **31**  
luglio 2024

Mercoledì **7**  
agosto 2024

**Le iscrizioni rimarranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di allievi previsti.**

### **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

- il mercoledì in sede CAI Cittadella, dalle 21 alle 22:30
- sul sito [www.caicittadella.it](http://www.caicittadella.it)
- su Facebook chiedendo l'amicizia al Cai Cittadella ed alla Scuola di alpinismo e scialpinismo "Claudio Carpella"
- via mail a: [posta@caicittadella.it](mailto:posta@caicittadella.it)

### **Cai Cittadella**

**Sede: il mercoledì dalle ore 21 alle 23**  
Borgo Bassano, 37 - 35013 Cittadella (PD)  
Tel./Fax 049 9402899  
[posta@caicittadella.it](mailto:posta@caicittadella.it)  
[www.caicittadella.it](http://www.caicittadella.it)



CAI CITTADELLA  
A.P.S.



SCUOLA  
DI ALPINISMO  
E SCI ALPINISMO  
CLAUDIO CARRELLA

Settembre / Ottobre 2024

## 3° Corso di ARRAMPICATA LIBERA ALI

### LEZIONI TEORICHE

In sede ore 21:00

- Lun. 9 Settembre:** Presentazione del corso.
- Giov. 12 Settembre:** Catena di assicurazione.
- Giov. 19 Settembre:** Pronto soccorso e rianimazione cardio polmonare.
- Giov. 3 Ottobre:** Fisiologia ed allenamento.
- Giov. 10 Ottobre:** Storia dell'arrampicata.
- Giov. 17 Ottobre:** visione di vari filmati didattici.

### ESERCITAZIONI PRATICHE

- Sab. 14 Settembre al mattino:** Stage alla torre del Centro Studi Materiali e Tecniche del CAI a Padova.
- Al pomeriggio:** prima parte tecnica arrampicata presso la palestra di San Pietro in Gu'.
- Dom. 22 Settembre:** Falesia Monte Ziolera- Passo Manghen (TN)
- Giov. 26 Settembre sera:** Seconda parte tecnica arrampicata presso la palestra di San Pietro in Gu'
- Dom. 29 Settembre:** Falesia di Lumignano (VI).
- Sab. 12 Ottobre:** Falesia Tempio – Solagna (VI)
- Sab. 19 e Dom. 20 Ottobre:** Falesie varie in Valle del Sarca (TN) . Pernottamento presso Baita Cargoni – Arco (TN).

### MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Imbracatura e caschetto omologato, scarpette da arrampicata.  
Altro materiale sarà indicato dalla direzione durante la serata di presentazione.

#### DIRETTORE DEL CORSO:

Vellis Baù (INAL-INA) - [vellisbau@gmail.com](mailto:vellisbau@gmail.com)

#### VICE-DIRETTORI DEL CORSO:

Niccolò Bellani (IS) e Marco Scalco Bonaldo (IS)

#### Cai Cittadella Sede:

**il mercoledì dalle ore 21 alle 23**  
Borgo Bassano, 37 -  
35013 Cittadella (PD)  
Tel./Fax 049 9402899  
[posta@caicittadella.it](mailto:posta@caicittadella.it)  
[www.caicittadella.it](http://www.caicittadella.it)