



# 10° corso di Arrampicata Libera • AL1 2022



CAI SEZIONE DI  
TOLMEZZO (UD)

SCUOLA CARNICA DI  
ALPINISMO  
E SCIALPINISMO  
“CIRILLO FLOREANINI”



ISCRIVITI QUI



CAI SEZIONE  
DI TOLMEZZO

# 10° corso Arrampicata Libera AL1

**2022**

Il corso è rivolto ai neofiti dell'arrampicata sportiva ma anche a coloro che, pur avendo già praticato la disciplina, desiderano migliorare il proprio livello tecnico e approfondire alcune tematiche di questa disciplina.

Il programma didattico verrà sviluppato in falesia e in sale indoor per quanto attiene le lezioni pratiche; presso la sede CAI di Tolmezzo, via Val di Gorto per quanto riguarda le lezioni teoriche.

#### **Direttore**

Simone Della Vedova (IAL-IA)

#### **Vice Direttore**

Andrea Paschini (SEZ)

#### **CALENDARIO LEZIONI TEORICHE**

ore 20.30

- **Giovedì 1 settembre**  
Presentazione corso, valutazione del rischio e presentazione dei materiali
- **Venerdì 9 settembre**  
La gestione delle emozioni in arrampicata
- **Venerdì 16 settembre**  
La catena di sicurezza
- **Venerdì 23 settembre**  
Storia dell'arrampicata
- **Venerdì 30 settembre**  
Le guide e la scelta delle falesie
- **Mercoledì 5 ottobre**  
L'allenamento: lezione teorico-pratica presso la sala boulder di Tolmezzo

#### **CALENDARIO USCITE IN FALESIA**

- **Domenica 4 settembre**  
FORNI DI SOTTO (UD)
- **Domenica 11 settembre**  
PASSO DI M. CROCE CARNICO (UD)
- **Domenica 18 settembre**  
VAL ROMANA (UD)
- **Domenica 25 settembre**  
VAL DI COLLINA (UD)
- **Domenica 2 ottobre**  
AVOSTANIS (UD)
- **Sabato 8 e domenica 9 ottobre**  
ARCO DI TRENTO (TN)

Il calendario delle uscite è da ritenere vincolante per le date mentre potrà subire delle variazioni in relazione a valutazioni didattiche e alle condizioni meteorologiche.

#### **ATTREZZATURA PERSONALE**

Casco, imbracatura, scarpette da arrampicata.  
Eventuali indicazioni sul materiale da acquistare verranno fornite durante la prima lezione teorica.

#### **COSTO**

€ 220,00

La quota non comprende il pernottamento e i trasferimenti in auto.

#### **TERMINE ISCRIZIONI**

30 agosto 2022

#### **NUMERO PARTECIPANTI**

Massimo 14 persone



#### **ISCRIZIONI**

Le iscrizioni possono essere effettuate direttamente dal sito della Scuola, presso la sede CAI di Tolmezzo (martedì e venerdì dalle 17.30 alle 19.00) oppure rivolgendosi alla Segreteria della Scuola.

SITO WEB: [SCUOLA.CAITOLMEZZO.IT](http://SCUOLA.CAITOLMEZZO.IT)

#### **DA PRESENTARE AL CORSO**

In seguito all'iscrizione online gli allievi dovranno fornire entro l'inizio del corso i seguenti documenti:

- Una foto formato tessera.
- Tessera CAI in corso di validità (include l'assicurazione per le attività).
- Certificato medico per lo svolgimento di attività sportiva non agonistica rilasciato da non più di 12 mesi.
- Ricevuta di pagamento mediante bonifico bancario sul c.c. intestato a "CAI sezione di Tolmezzo - Scuola di Alpinismo", presso Intesa Sanpaolo filiale Tolmezzo (IBAN: IT95 R030 6964 3261 0000 0001 777), indicando come causale nome, cognome e l'indicazione del corso.

#### **PER INFO**

CAI Sezione di Tolmezzo  
Scuola Carnica di Alpinismo e Scialpinismo "Cirillo Floreanini"  
via Val di Gorto 19 - 33028 Tolmezzo (UD)  
tel. +39 0433 466446  
Segreteria: tel. +39 335 6885132  
e-mail: [scuola@caitolmezzo.it](mailto:scuola@caitolmezzo.it)