



**CLUB ALPINO ITALIANO  
SCUOLA DI ALPINISMO "Vero Masoni"  
Sez. Sesto Fiorentino – Pistoia**

**2° Corso di Arrampicata Libera AL2**

**Programma corso AL2 2023**

**Giovedì 23 Febbraio ore 19:30** Presso la palestra del liceo Agnoletti in via Madonna del Piano – polo scientifico di Sesto Fiorentino: test attitudinale con salite di vie da primo di cordata e assicurazione a chi scala. Il test serve soltanto ad evidenziare se un allievo presenta elementi ostativi per lo svolgimento del corso ed eventualmente a reindirizzare l'allievo verso altri tipi di corso o a cercare un percorso che rimuova gli impedimenti per un eventuale corso futuro.

Il test NON è né una classifica né una gara ad eliminazione ma serva a creare un gruppo omogeneo di allievi per il buon svolgimento del corso stesso.

Lo svolgimento o meno del test verrà deciso entro il 20 Febbraio e ne verrà data comunicazione scritta a chi avrà presentato domanda.

**Lunedì 27 Febbraio ore 21:30** Sede Cai Sesto fiorentino via Veronelli 1-3 c/o casa Guidi: Iscrizione, presentazione del corso, Materiali e norme, controllo materiali partecipanti. Nodi.

**Giovedì 02 Marzo ore 19:30** Presso la palestra del liceo Agnoletti in via Madonna del Piano – polo scientifico di Sesto Fiorentino: breve ripasso progressioni fondamentali. Triangolo di base ed a vertice fisso.

**Sabato 04 Marzo** Falesia Caianificio a Camaiore: tecniche di assicurazione su monotiri, tecniche di progressione da primo di cordata, trattenuta di un volo. Ripasso triangolo di base ed a vertice fisso, bilanciamento interno ed esterno. Salite di vie con soli triangoli in varie combinazioni.

**Lunedì 06 Marzo ore 21:30** Sede Cai Sesto fiorentino via Veronelli 1-3 c/o casa Guidi: Allenamento e periodizzazione. Cenni di traumatologia e alimentazione.

**Giovedì 23 Marzo ore 19:30** Presso la palestra del liceo Agnoletti in via Madonna del Piano – polo scientifico di Sesto Fiorentino: breve ripasso delle sostituzioni. Progressione laterale e laterale alternata.

**Sabato 25 Marzo** Falesia trittico a Camaiore: Ripasso progressioni laterali. Approccio alla strategia per chiudere un monotiro. Tentiamo un tiro al nostro limite! Manovre in catena. Come calarsi da un tiro di oltre 40 metri.

**Lunedì 03 Aprile ore 21:30** Sede Cai Sesto fiorentino via Veronelli 1-3 c/o casa Guidi: Materiali e catena di assicurazione.

**Giovedì 13 Aprile ore 19:30** presso la palestra del liceo Agnoletti in via Madonna del Piano – polo scientifico di Sesto Fiorentino: Calata in corda doppia e risalita delle corde. Manovre per la progressione di una cordata

**Sabato 15 Aprile** Falesia Pietra di Bismantova: Fessure e Dulfer. I paranchi

**Lunedì 08 Maggio ore 21:30** Sede Cai Sesto fiorentino via Veronelli 1-3 c/o casa Guidi: Lettura di una guida. Scale di difficoltà. Programmiamo insieme un’uscita su vie a più tiri.

**13-14 Maggio:** Vie a più tiri alle torri di Monzone e parete sud del Pizzo d’uccello.

**Venerdì 09 Giugno ore 21:30** Sede Cai Sesto fiorentino via Veronelli 1-3 c/o casa Guidi: Geologia e arrampicata; decidiamo insieme una via a più tiri su granito e pensando alle tecniche da utilizzare.

**17-18 Giugno:** Valle Orco vie a più tiri con protezioni fix inox.

**Lunedì 03 Luglio ore 21:30** sede Cai Sesto fiorentino via Veronelli 1-3 c/o casa Guidi: Etica ed ecologia. L’evoluzione “logica” delle chiodature: cosa lasciamo ai posteri?

**08-09 Luglio:** Vie sportive di più tiri in dolomiti; itinerari con protezioni fix inox.

**NOTA IMPORTANTE :**Il Direttore del corso si riserva di poter variare date o luoghi in base alla meteo e comunque a suo insindacabile giudizio.

Per iscrizioni compilare la domanda ed inviarla a:

**Gianni Bruno** [giannibruno.fi@gmail.com](mailto:giannibruno.fi@gmail.com)