



**CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI PARMA**



## **Scuola di Alpinismo e Scialpinismo "Enrico Mutti"**

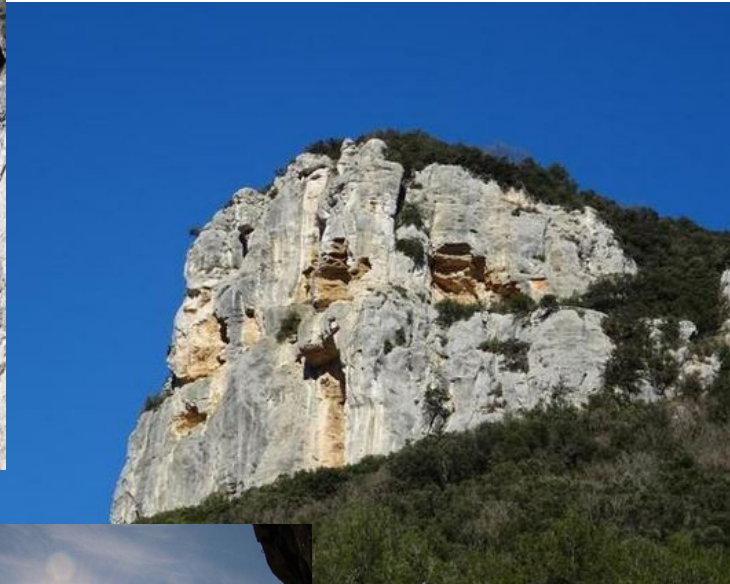
### **Corso di Arrampicata Libera 2019**

Il corso di Arrampicata Libera si svolge in ambiente di falesia e si propone due obiettivi:

- introdurre alla pratica dell'arrampicata sportiva;
- insegnare le norme di comportamento che permettono di svolgere questa attività in sicurezza.

Il corso è così articolato:

- quattro uscite (due giornate singole e due fine settimana completi, sabato e domenica, per un totale di sei giornate);
- due lezioni pratiche in palestra artificiale;
- cinque lezioni teoriche in sede CAI.



# PROGRAMMA

GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE; ore 21.00, sede CAI

Storia ed identità del Club Alpino Italiano.  
Breve presentazione della Scuola di Alpinismo e Scialpinismo di Parma.  
Presentazione del corso di Arrampicata Libera.  
La cultura della sicurezza in arrampicata e, in generale, in montagna.

---

GIOVEDÌ 03 OTTOBRE; ore 19.00 palestra Stone Temple  
Lezione pratica di tecnica di arrampicata (I): schemi motori di base.

---

## **SABATO 05 e DOMENICA 06 OTTOBRE**

### **Prima uscita; arrampicare sui laghi: Lago di Iseo (BS) oppure Lago di Garda (VR/TN)**

Aspetti fondamentali dell'arrampicata e schemi motori di base.  
La sicurezza in falesia: nodi, assicurazione al compagno, norme di comportamento.  
Alla sera, in rifugio, lezione sui materiali utilizzati in arrampicata (corda, moschettoni, imbragatura, casco...) e sulla "catena di sicurezza".

---

## **SABATO 12 e DOMENICA 13 OTTOBRE EVENTUALE RECUPERO della prima uscita**

GIOVEDÌ 17 OTTOBRE; ore 19.00 palestra Stone Temple  
Lezione pratica di tecnica di arrampicata (II): schemi motori di base e cenni di schemi motori avanzati

---

## **SABATO 19 e DOMENICA 20 OTTOBRE**

### **Seconda uscita; un luogo storico dell'arrampicata sportiva: Finale Ligure (SV)**

Aspetti fondamentali dell'arrampicata e schemi motori, di base e avanzati.  
La sicurezza in falesia: nodi, assicurazione al compagno, norme di comportamento.  
Alla sera, in rifugio, lezione sulla storia e sulle difficoltà dell'arrampicata sportiva.

---

## **SABATO 26 e DOMENICA 27 OTTOBRE EVENTUALE RECUPERO della seconda uscita**

GIOVEDÌ 31 OTTOBRE; ore 21.00, sede CAI  
Lezione su allenamento, traumatologia e prevenzione degli infortuni in arrampicata, alimentazione.

---

## **SABATO 02 oppure DOMENICA 03 NOVEMBRE Terza uscita; arrampicare in una falesia delle Alpi Apuane (MS)**

GIOVEDÌ 07 NOVEMBRE; ore 21.00, sede CAI  
Lezione sulla lettura di una guida di arrampicata e sull'organizzazione di una giornata in falesia.  
Nozioni di base di meteorologia e orientamento.  
"E ora dove andare?" Breve scelta di falesie adatte ai principianti.

---

## **SABATO 09 oppure DOMENICA 10 NOVEMBRE Quarta uscita; arrampicare vista a mare: Muzzerone (SP)**

## Informazioni

- presso la Sede CAI di PARMA: v.le Piacenza 40 – Parma  
tel. 0521 984901 caiparma@hotmail.com – www.caiparma.it  
orari di apertura della sede: merc/ven 18,00-19,30; giov 21,00-22,30
- oppure inviando una mail a **Pietro Bianchi**: [pietro.bianchi82@gmail.com](mailto:pietro.bianchi82@gmail.com)

## Per iscriversi

Le iscrizioni saranno raccolte presso la sede CAI, dalle ore 21.00 alle ore 22.30, nella serata della presentazione del corso: **giovedì 18 luglio**.

La partecipazione è aperta a tutti, principianti e arrampicatori con una certa esperienza.

**La quota di iscrizione è di 180 euro**, comprensiva di:

- copertura assicurativa
- uso del materiale della Scuola di Alpinismo e Scialpinismo

A carico dei partecipanti restano, invece, le spese relative alle uscite.

**La quota di iscrizione al corso è da versare alla Sezione Cai di Parma, tramite bonifico bancario (IBAN IT07A0335901600100000150681), con causale "Iscrizione Corso di Arrampicata Libera 2019", esclusivamente dopo che la domanda di iscrizione sia stata accettata.**

## In pratica:

- 1) **giovedì 18 si raccolgono le domande;**
- 2) **dopo giovedì 18 la Scuola di Alpinismo e Scialpinismo esamina tutte le domande e provvede rapidamente a comunicare l'esito della valutazione;**
- 3) **se la domanda è stata accolta occorre pagare la quota con il bonifico bancario.**

**Una selezione è purtroppo necessaria se il numero di domande risulta superiore al numero dei posti disponibili (16).**

**Per chi non è già socio è inoltre obbligatoria l'iscrizione al CAI.**

## Attrezzatura necessaria:

- scarpette da arrampicata
- imbragatura
- casco da arrampicata
- scarpe con suola vibram (o equivalente)

## Lezioni in palestra:

Stone Temple, via Giulio e Giacinto Sicuri 17/A, 43124 Parma.

## Avvertenze importanti

- Il programma del corso e le date delle uscite potranno subire modifiche ad insindacabile giudizio degli organizzatori per esigenze logistiche o meteorologiche.
- **In particolare, per ragioni meteorologiche, l'uscita di un solo giorno può svolgersi indifferentemente al sabato o alla domenica. La decisione verrà comunicata nella serata del giovedì che precede l'uscita, quando si svolge anche la lezione teorica.**
- **Inoltre, sempre per ragioni meteorologiche, l'uscita di due giorni potrebbe essere trasformata in due uscite di una singola giornata.**
- La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo garantisce il massimo impegno nello svolgimento delle attività proposte, secondo i principi di diligenza, prudenza e perizia ai quali è conforme l'operato di ogni Istruttore del Club Alpino Italiano.
- Alpinismo ed arrampicata sono, tuttavia, attività intrinsecamente pericolose: l'azione diligente, prudente e capace dell'istruttore riduce il rischio al minimo, senza tuttavia eliminarlo completamente.
- Chi pratica tali attività deve essere, perciò, consapevole della loro natura, operando sempre con la massima attenzione, anche quando è sottoposto alla vigilanza di istruttori esperti e qualificati. Già con la loro adesione i partecipanti si assumono una responsabilità per le conseguenze che potrebbero derivare dalla pratica dell'attività di arrampicata.