

Scuola Nazionale di Alpinismo "Guido Machetto" Club Alpino Italiano – Biella

presenta



39° CORSO di ARRAMPICATA LIBERA 2025 24 settembre – 9 novembre

Arrampicata in falesia - Tecnica di scalata - Manovre di sicurezza -
Arrampicata da capocordata - Vie sportive di più tiri

39° CORSO di ARRAMPICATA LIBERA 2025

DIRETTORE DEL CORSO: Marcella Belletti
VICE-DIRETTORI: Marco Beccati, Matteo Michelizza

ELENCO ISTRUTTORI:

Barbero Edoardo
Barbero Enrico
Bazzini Matteo
Beccati Marco
Belletti Marcella
Bogliolo Gabriele
Borrione Alessio
Camatel Enrico
Canova Renzo
Cassano Claudia
Cavalli Gianluca
Covelli Marta

Favalli Piero
Fois Andrea
Fois Matteo
Giolito Giandario
Giacoa Giuseppe
Gozzi Riccardo
Grosso Riccardo
Landone Carlo
Maschietto Pierluigi
Michelizza Matteo
Moschin Linda
Pecoraro Luca

Penasa Mauro
Perona Andrea
Peruselli Luca
Policarpo Alberto
Pozzato Filippo
Pozzo Lorenzo
Ramella Ruggero
Silenzi Anna
Stellino Lorenzo
Zampollo Piero

AIUTO ISTRUTTORI:
Flechia Alessandro

REGOLAMENTO

Il Corso di Arrampicata Libera ha lo scopo di fornire le principali nozioni per la pratica della scalata di tipo sportivo su roccia. E' indispensabile disporre di imbragatura e scarpette da arrampicata. Ulteriore materiale per lo svolgimento del Corso potrà essere messo a disposizione dalla Scuola stessa.

Il numero di partecipanti sarà limitato ai primi 24 iscritti.

Sono ammessi al Corso i **soci CAI di età superiore a 16 anni**, in regola con il tesseramento 2025 ed in buona forma fisica.

La **domanda di iscrizione** va inoltrata on-line sul sito della Sezione (<https://www.caibiella.it/moduli-e-iscrizioni-scuola-machetto/>) a partire **dal 25/08 fino alla chiusura delle iscrizioni, con termine ultimo del 12/09/25**. Dopo aver ricevuto la conferma di accettazione al Corso, i selezionati dovranno produrre:

- **Certificato medico di idoneità fisica (non agonistica) valido per tutta la durata del Corso.**
- **Ricevuta del pagamento della quota di iscrizione di 200 Euro.**
- **Autorizzazione dei genitori per i minori di 18 anni.**

Per ulteriori informazioni si contatti la segreteria della Sezione di Biella del CAI, Via Pietro Micca 13 (martedì e venerdì 17:00-19:00), tel. 015.21234 – disponibile a partire dal 29/08 – o in alternativa il direttore della Scuola (penasa58@gmail.com).

L'arrampicata è un'attività potenzialmente pericolosa. La Scuola Nazionale di Alpinismo "Guido Machetto" e la sezione CAI di Biella declinano ogni responsabilità per eventuali incidenti durante lo svolgimento del Corso, se non direttamente imputabili alla Direzione. I partecipanti dovranno attenersi alle direttive loro impartite durante lo svolgimento del Corso. La direzione potrà escludere in qualsiasi momento persone non ritenute idonee.

IMPORTANTE: Il pagamento della quota di iscrizione va fatto entro **3 giorni dalla conferma di accettazione**. I restanti documenti devono essere consegnati entro **mercoledì 24/09**, pena l'esclusione dal Corso.



PROGRAMMA DEL CORSO

LEZIONI TEORICHE

24 SETTEMBRE

Introduzione al corso

Equipaggiamento e materiale da arrampicata – Nodi fondamentali

25 SETTEMBRE

Tecnica di roccia

Arrampicata su parete verticale – Movimenti di base

1 OTTOBRE

Fisiologia ed allenamento

Fondamenti dell'allenamento generale e specifico

Esercizi e metodi di preparazione

8 OTTOBRE

Tecnica di roccia

Arrampicata su parete verticale – Movimenti avanzati

Manovre fondamentali

15 OTTOBRE

Catena di sicurezza

Progressione della cordata

22 OTTOBRE

Storia dell'arrampicata

Origini, evoluzione e prospettive

.....

USCITE PRATICHE

28 SETTEMBRE – BASSA VALLE D'AOSTA

Salita di monotiri su roccia. Tecnica individuale, metodi di assicurazione, manovre di discesa e moulinette.

5 OTTOBRE – BASSA VAL SUSA

Salita di monotiri su roccia. Scalata su roccia, tecnica individuale, discesa in corda doppia.

11/12 OTTOBRE – BRIANÇON

Salita di monotiri su roccia. Scalata su roccia, tecnica avanzata, discesa in corda doppia.

19 OTTOBRE – BASSA VALLE D'AOSTA

Salita di vie di più tiri. Scalata su roccia, progressione della cordata, discesa in corda doppia.

26 OTTOBRE – EVENTUALE USCITA DI RECUPERO

8/9 NOVEMBRE – FINALE LIGURE

Salita di monotiri e/o vie di più tiri.
Scalata da capocordata, scalata su roccia.



Le lezioni teoriche si terranno
in sede CAI ore 21.00.

La parte teorico-pratica si svolgerà presso
palestre Indoor del Biellese.