



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Tivoli
SCHEDA TECNICA



TITOLO DELL'ESCURSIONE

GIORNATA DI PRIMO APPROCCIO ALL'ARRAMPICATA
Falesia di SANT'ORESTE (RM)

DATA DI EFFETTUAZIONE	DIFFICOLTA' ESCURSIONE	MEZZO DI TRASPORTO
16/03/2025	EEA/F	AUTO PROPRIA

Appuntamento: Per tutti i soci appuntamento presso il cimitero di Sant'Oreste alle ore 08:45

Itinerario: si prende l'Autostrada A1 direzione Firenze, uscire a PONZANO SORATTE e seguirle indicazioni per Sant'Oreste.

Itinerario di viaggio per raggiungere la località: <https://maps.app.goo.gl/LPqb42vikZccjow2A>

La giornata didattica di primo approccio all'arrampicata su roccia prevista per **n. 15 allievi**, si svolgerà in ambiente naturale presso la falesia **CERTIFICATA** "Rock Cemetery" di Sant'Oreste (RM), e avrà come obiettivo fornire i primi rudimenti pratici di arrampicata su roccia su vie di bassa e media difficoltà, mediante un approccio diretto alle difficoltà della parete.

L'attività è rivolta a tutte quelle persone che non hanno mai arrampicato o semplicemente lo hanno fatto in maniera sporadica. La partecipazione alla suddetta attività non richiede particolari abilità di scalata.

Durante la giornata di approccio a tale disciplina sarà presente l'istruttore qualificato di alpinismo 1° Livello Regionale CAI LUCIO GAMBINI della scuola di alpinismo FRANCO ALLETTO di Roma. Con l'ausilio di persone esperte in arrampicata e alpinismo. La finalità è di trasmettere le tecniche specifiche di base all'arrampicata su roccia, mediante il contatto diretto dei partecipanti con la parete della falesia, affinché possano avere una visione generale più chiara sull'argomento e possano poi proseguire con maggiore consapevolezza nell'apprendimento delle pratiche sportive e/o alpinistiche.

Nello specifico, la giornata di formazione verterà sui seguenti temi:

1. Introduzione all'arrampicata

o **Storia e stili:** Breve panoramica sulla storia dell'arrampicata e sui diversi stili (boulder, sportiva, tradizionale).

o **Benefici:** Discussione sui benefici fisici e mentali dell'arrampicata.

o **Etica e ambiente:** Importanza del rispetto per la natura e le norme etiche da seguire.

2. Equipaggiamento di base

o **Abbigliamento:** Descrizione del vestiario tecnico nella pratica sportiva e alpinistica, loro differenze.

o **Conoscenza dell'attrezzatura:** Descrizione e uso di imbracatura, corde, moschettoni, casco, scarpette e magnesite.

3. Tecniche fondamentali

o **Movimento sulla parete:** Tecniche di base per il movimento verticale, l'uso efficace dei piedi e delle mani in relazione ai vari tipi di terreno quali; placche, fessure, camini e diedri. Definizione corretta dei termini Appoggi e Appigli.

o **Gestione dell'equilibrio:** Esercizi per sviluppare l'equilibrio e la coordinazione. Primi movimenti in parete e corretta progressione con verifica del baricentro e punti di stabilità nei movimenti.

4. Sicurezza e nodi

o **Nodi essenziali:** Apprendimento e pratica dei nodi fondamentali come il nodo a otto.

o **Movimenti di cordata:** Recupero dei rinvii in parete e gestione della calata, tipologia delle soste e loro funzione.

o **Terminologia e comandi:** Definizione dei comandi a voce e loro utilizzo corretto.

5. Pratica guidata

o **Esercitazioni pratiche:** Sessioni di arrampicata con l'istruttore per mettere in pratica le tecniche apprese.

EQUIPAGGIAMENTO

Abbigliamento/note: CASCO, IMBRACO, SCARPETTE DA ARRAMPICATA, PANTALONI COMODI e/o ELASTICIZZATI. Scarpe da avvicinamento o da ginnastica, giacca a vento, cappello, scaldacollo, fischietto, lampada frontale, telo termico, pranzo al sacco, acqua.

PS: Il materiale **CERTIFICATO** (caschi, imbracci, scarpette da arrampicata, corde, rinvii, strumenti di assicurazione, moschettoni) verrà fornito dagli organizzatori. **Per chi li possiede portare CASCO, IMBRACO e SCARPETTE DA ARRAMPICATA.**

NOTE	DIRETTORI DI GITA
<i>L'attività è riservata ai soli soci CAI con prenotazione obbligatoria entro Venerdì 14 Marzo. In ogni caso la partecipazione è subordinata al parere insindacabile dei direttori di escursione. I D.d.E. si riservano la facoltà di escludere chi non adeguatamente preparato. In caso di condizioni meteo avverse i D.d.E., a loro insindacabile giudizio, si riservano la facoltà di rinviare o di modificare il percorso.</i>	Fabio Benedetti 3289680182 Marco Febi 3394627818
	Daniela Sabucci, Paolo Casanova, Roberto De Stefanis, Simone Montanari, Massimiliano Tani, Lucio Gambini, Pietro Spano, Antonio Vasselli
	prenotazioni entro 14/03/2025

Sede C.A.I. Tivoli - Piazza Campitelli s.n.c. (apertura tutti i venerdì dalle 18.30 alle 20.00)
Bacheca sociale presso la Galleria Pacifici a Tivoli Sito: www.caitivoli.it - E-mail: info@caitivoli.it
Facebook: <https://www.facebook.com/caitivoli/> Instagram: [@caitivoli](https://www.instagram.com/caitivoli/)
TELEFONO C.A.I. TIVOLI: 3513450283 SEGUICI ANCHE SU NOTIZIARIO TIBURTINO.IT