

CORSO AVANZATO DI ARRAMPICATA SPORTIVA - 2025

Descrizione e programma del corso

v. 22.10.2024

Sezione Ticino
Club Alpino Svizzero CAS
Club Alpin Suisse
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



OBIETTIVI DEL CORSO

- ✓ Pianificazione di un allenamento specifico
- ✓ Risorse per identificare gli aspetti da migliorare
- ✓ Come allenarsi su roccia
- ✓ Miglioramento dei fattori tecnico-tattici nell'arrampicata su roccia
- ✓ Allenamento mentale (fattori psicologici)
- ✓ Prevenzione degli infortuni
- ✓ Acquisire le competenze necessarie per sostenere il GS d'arrampicata

CONOSCENZE ED ESPERIENZA PREGRESSE NECESSARIE

Per poter partecipare al corso avanzati di arrampicata CAS è necessario aver frequentato il corso base di arrampicata CAS o avere acquisito un'esperienza paragonabile tramite gite CAS, altri club o privatamente. Per poter offrire un corso di qualità è necessario un livello base minimo d'arrampicata con pedule:

- ✓ 5c come primo di cordata

I responsabili del corso si riservano il diritto di richiedere una lista delle esperienze pregresse e gite svolte. Le competenze tecniche vengono valutate alla serata di presentazione.

TEST D'INGRESSO

Il test d'ingresso si svolge alla serata di presentazione e prevede:

- ✓ Incordamento, partner check
- ✓ Manovra in sosta
- ✓ Assicurazione con grigri
- ✓ Concatenamento di una via di grado 5c come primo di cordata, con pedule

Si faccia riferimento al promemoria di [tecnica alpina CAS](#).

PROGRAMMA

05.09.2025, 18.30, Palestra Evolution (Taverne)

Serata di presentazione con ritrovo alla palestra di arrampicata Evolution. Vengono illustrati gli obiettivi del corso e fornite informazioni sul materiale necessario per l'attività. In seguito, le competenze tecniche dei partecipanti vengono messe alla prova. La presenza alla serata è dunque obbligatoria.

CORSO AVANZATO DI ARRAMPICATA SPORTIVA - 2025

Descrizione e programma del corso

v. 22.10.2024

Sezione Ticino
Club Alpino Svizzero CAS
Club Alpin Suisse
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Sviszer



13-14.09.2025 – Val d'Ossola

Prima giornata attraverso la pratica de boulder, ci concentreremo sul miglioramento della gestualità del movimento, della fluidità e sulla scoperta di nuove risorse tecniche per i livelli avanzati. La seconda giornata l'attività prevede sessioni di allenamento tecnico e tattico su pareti naturali, con l'obiettivo di migliorare le abilità individuali e superare le proprie sfide personali. Sarai guidato dall'esperto che ti fornirà consigli personalizzati per perfezionare le tue tecniche di arrampicata e aumentare la tua fiducia. Due momenti nella serata dove si si tratterà momenti dedicati alla prevenzione degli infortuni.

04-05.10.2025 – Avegno

Fine settimana orientato su come allenarsi su roccia, come utilizzare la tua sessione su roccia per lavorare sui fattori tecnico-tattici e goderti la tua giornata di arrampicata. Allenamento mentale per affrontare la paura di cadere e pratica delle cadute dinamiche.

TEMATICHE AFFRONTATE

Tecniche di arrampicata

- ✓ Arrampicata su boulder per migliorare la gestualità e risorse tecniche
- ✓ Tattica nella arrampicata su roccia
- ✓ Tecniche specifiche quali rock over, heel hooks, toe hooks, drop knees, knee bars
- ✓ Allenamento metal (fattore psicologico)

Conoscenza del materiale

- ✓ Corde singole
- ✓ Utilizzo delle diverse lunghezze di rinvi
- ✓ Dispositivi d'assicurazione

Assicurazione

- ✓ Utilizzo dispositivi d'assicurazione
- ✓ Mano sensore e mano frenante
- ✓ Assicurazione dinamica

Progressione e soste

- ✓ Moschettonaggio ottimale
- ✓ Utilizzo dei rinvi

CORSO AVANZATO DI ARRAMPICATA SPORTIVA - 2025

Descrizione e programma del corso

v. 22.10.2024

Sezione Ticino
Club Alpino Svizzero CAS
Club Alpin Suisse
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



RESPONSABILI ORGANIZZAZIONE

Michele Foletti

Via Vignascia 6B

6929 Gravesano

+41 (0) 79 241 69 55

Mattia Motta

Via Monte Ceneri 10

6512 Giubiasco

+41 (0) 76 679 15 51

RESPONSABILE FORMAZIONE

Iván de Abajo

Via alla fraccia 3

6646 Tenero-Contra

+41 (0) 78 721 56 85

COSTI

Soci: 600.- CHF

Non soci: 700.- CHF

Giovani OG: 300.- CHF

- ✓ Nel costo sono compresi: maestro d'arrampicata e istruzione, pernottamenti con mezza pensione, materiale tecnico in prestito, materiale informativo, entrate in palestra
- ✓ Sono escluse: i pranzi al sacco e le bibite in capanna/hotel, le trasferte/spese di viaggio (vedi punto seguente)
- ✓ Le uscite perse non danno diritto ad alcun rimborso

TRASFERTE

I costi di trasferte a partire dai punti di ritrovo collettivi non sono compresi nella tassa di iscrizione. Le trasferte vengono effettuate in modalità "car sharing" dai punti di ritrovo (Mendrisio, Bioggio, Giubiasco, Biasca) ed è previsto il rimborso "a forfait" al proprietario dell'auto messa a disposizione in base ai chilometri effettuati. Eventuali danni ai veicoli sono a carico dei proprietari (è raccomandata la copertura casco totale).

MATERIALE

L'idoneità e la completezza del materiale personale sono di competenza esclusiva del partecipante. Ci si riserva il diritto di non ammettere ad un'uscita un partecipante sprovvisto del minimo di equipaggiamento tecnico idoneo.

CORSO AVANZATO DI ARRAMPICATA SPORTIVA - 2025

Descrizione e programma del corso

v. 22.10.2024

Sezione Ticino
Club Alpino Svizzero CAS
Club Alpin Suisse
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Sviszer



Equipaggiamento personale:

L'equipaggiamento personale è affare del partecipante. Una lista del materiale personale necessario è scaricabile al link [equipaggiamento arrampicata](#)

Materiale tecnico:

Il CAS mette a disposizione il materiale tecnico necessario a chi ne fosse sprovvisto. Alla serata di presentazione verrà illustrato che materiale è possibile ottenere in prestito.

Perdite o danneggiamenti di materiale personale o di materiale tecnico messo a disposizione sono a carico del partecipante.

ISCRIZIONI

Online tramite il sito www.casticino.ch.

Il numero di partecipanti è **limitato a 12** per questioni di sicurezza e qualità dei contenuti. Il numero minimo di partecipanti è 6. Nel caso non si dovesse raggiungere il numero minimo di partecipati, il corso viene annullato ed eventuali pagamenti effettuati vengono rimborsati per intero.

Priorità e liste d'attesa

Priorità ai soci CAS, all'ordine cronologico delle iscrizioni, al raggiungimento di una quota simile tra partecipanti di tutti i sessi e al pagamento della quota di partecipazione.

Eventuali iscritti in più vengono messi in lista di attesa e contattati in caso di annullamento.

Conferma

La conferma definitiva dell'iscrizione avviene dapprima con la conferma alla serata di presentazione e sarà definitiva con il saldo della quota di partecipazione tramite versamento su conto bancario fornito ai partecipanti.

Annullamento

In seguito al pagamento della quota di partecipazione, le spese di un eventuale annullamento dell'iscrizione entro un mese dalla serata di presentazione ammontano a Fr. 100.-. Un annullamento più tardivo non dà diritto ad alcun rimborso.

CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

- ✓ discreta condizione fisica (giornate di 6-10 ore, 10 tiri di corda)
- ✓ esperienza escursionistica
- ✓ assenza di vertigini
- ✓ età minima 16 anni

CORSO AVANZATO DI ARRAMPICATA SPORTIVA - 2025

Descrizione e programma del corso

v. 22.10.2024

Sezione Ticino
Club Alpino Svizzero CAS
Club Alpin Suisse
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



- ✓ partecipazione alla serata di presentazione
- ✓ superamento del test d'ingresso

Le uscite sono obbligatorie e hanno luogo di principio con qualsiasi tempo. Sono possibili cambiamenti di meta.

In caso di situazione meteo incerta, sono possibili cambiamenti di meta. Nei giorni precedenti, tramite mail o gruppo whatsapp, si daranno le informazioni del caso.

Le assenze impreviste sono da annunciare tempestivamente al responsabile del corso. Le assenze, di principio, non danno diritto a un risarcimento parziale della quota di iscrizione.

ASSICURAZIONE

È necessario possedere una sufficiente copertura assicurativa infortuni e RC. È vivamente consigliato essere socio REGA.

È consigliata un'assicurazione annullamento viaggi per il rimborso di eventuali gite perse.