

Indice

	Pag.
Capitolo 1 La storia dell'arrampicata libera	1
1.1 Stili e definizioni	1
1.2 Origine dell'arrampicata libera	2
1.2.1 Preuss il precursore	2
1.2.2 I fortissimi degli anni 30	3
1.3 nascita dell'arrampicata libera	3
1.3.1 John Jill "La mosca umana"	3
1.3.2 Yosemite ed i "Giorni grandi"	4
1.4 Nascita dell'arrampicata sportiva	5
1.4.1 Metodi di chiodatura	5
1.4.2 Primi passi in Italia	5
1.4.3 Prime falesie ad Arco	6
1.4.4 Bardonecchia 1985	6
1.5 La rincorsa europea negli anni '80- I grandi exploit di Manolo	6
1.6 Gli ultimi sviluppi degli anni 2000	7
1.6.1 La rincorsa al 9b	7
1.6.2 L'arrampicata su monotiri su protezioni rimovibili	7
1.6.3 Arrampicata slegati su acque profonde	7
1.7 Le prospettive future	8
Capitolo 2 Aspetti pratici : Il monotiro	9
2.1 Le falesie	9
2.2 Conduzione, tecnica di salita e di discesa	9
2.3 Lunghezza dei monotiri e delle corde	10
Capitolo 3 Tecniche di arrampicata : i fondamentali	11
3.1 La progressione	12
3.2 Gli arti inferiori	13
3.3 Gli arti superiori	14
Capitolo 4 "4 passi su quello strano mistero che chiamiamo EQUILIBRIO"	16

	Pag.
Capitolo 5 Le forme rocciose	19
5.1 <i>La parete</i>	19
5.2 <i>Il diedro</i>	19
5.3 <i>Il camino</i>	20
5.4 <i>La fessura</i>	20
5.5 <i>Lo spigolo e la cresta</i>	21
5.6 <i>Il tetto e lo strapiombo</i>	21
Capitolo 6 La corda	22
6.1 <i>Le moderne corde d'arrampicata e da alpinismo</i>	22
6.2 <i>I nodi utilizzati</i>	23
6.2.1 <i>Nodo delle guide</i>	23
Capitolo 7 Attrezzatura utilizzata	24
7.1 <i>Imbrago</i>	24
7.1.1 <i>Imbrago di tipo basso</i>	24
7.2 <i>Caschetto</i>	25
7.2.1 <i>Utilizzo del caschetto in alpinismo ed arrampicata</i>	25
7.2.2 <i>Modalità d'impiego del caschetto</i>	26
7.2.3 <i>Controlli periodici</i>	26
7.2.4 <i>Manutenzione</i>	26
7.3 <i>Rinvii</i>	27
7.3.1 <i>Descrizione</i>	27
7.3.2 <i>Moschettonaggio del rinvio</i>	28
7.4 <i>Moschettoni</i>	28
7.4.1 <i>Tipologie</i>	29
7.4.2 <i>Moschettoni a ghiera</i>	29
7.4.3 <i>Moschettone senza ghiera</i>	29
7.4.7 <i>Moschettone inerziale</i>	30
7.4.5 <i>Moschettone a ghiera o HMS</i>	30
Capitolo 8 Ancoraggi	31

8.1 <i>Spit</i>	31
8.2 <i>Fix</i>	31
8.3 <i>Fittoni</i>	32
Capitolo 9 Assicurazione	33
9.1 <i>Assicurazione statica</i>	33
9.2 <i>Assicurazione dinamica</i>	34
9.3 <i>Assicurazione al primo di cordata</i>	35
9.4 <i>Assicurazione al secondo di cordata</i>	35
9.4.1 <i>Assicuratore al suolo</i>	36
9.4.2 <i>Assicuratore in sosta</i>	36
Capitolo 10 Freni bloccanti (automatici)	36
10.1 <i>Gri-Gri</i>	37
Capitolo 11 Freni dinamici (non automatici)	37
Capitolo 12 Volo in falesia	39
12.1 <i>“Volo” di chi arrampica</i>	39
12.2 <i>Accorgimenti di chi assicura</i>	41
Capitolo 13 Discesa in corda doppia	42
13.1 <i>Attrezzatura necessaria</i>	42
13.2 <i>Tecnica</i>	42
13.3 <i>La preparazione delle corde</i>	43
13.4 <i>La longe</i>	43
13.5 <i>L’autoassicurazione</i>	44
13.6 <i>La discesa</i>	45
Capitolo 14 Sicurezza	46
Capitolo 15 Soste	47

15.1 Soste con catena	47
15.2 Soste con corda	48
Capitolo 16 Frequenti errori sulle soste e suggerimenti per evitarli	49
16.1 Moschettone applicato all'anello	49
16.2 Sosta costruita con due distinti anelli di cordino	49
16.3 Sosta costruita con un anello di cordino	50
16.4 Sosta costruita correttamente	50
16.5 Moschettone o corda sulla catena	51
16.6 Scorrimento tra corde	52
Capitolo 17 Comparazione delle scale di difficoltà	53
17.1 Confronto tra le principali scale	54
Capitolo 18 Geologia applicata all'arrampicata	55
18.1 Perché esistono le montagne?	55
18.2 Suddivisione delle rocce	57
18.3 L'arrampicata su rocce di diverso tipo	58
Capitolo 19 Psicologia : la via del guerriero di roccia	62
Conclusione	63
Le Falesie	64
Falesia "Le Perine"	64
Falesia Rocca Pendice	65