

Organico Istruttori

Corso 2015

GianMario Piazza
(I.N.A. - direttore della Scuola)
Daniele Rizzo (I.A.L-Direttore Corso)
Edoardo Rizzo (I.A.L.)
Clara Moro (I.A.L.)
Giulia Premoli (Vice Direttore Corso)
Thomas Raschioni (Vice Direttore Corso)
Alessandro Cattani
Bruno Tecci
Carlo Pasinetti
Damiano Samarelli
Deborah Plodari
Fabrizio Schira
Franco Tosolini
Guido Francesco Iori
Laura Storoni
Letizia Martini
Luca Pizzaia
Marco Caimmi
Mauro Pajola
Paolo Ballabio
Renato Bottari
Roberta Gottardi
Stefano Rossignoli
Gianluca Ciambone (A.I.S)
Natalie Piccolo (A.I.S.)

Obiettivi del corso

Scopo del corso è quello di preparare i partecipanti ad un consapevole approccio con l'ambiente dell'arrampicata libera. Durante le lezioni saranno presentate sia le conoscenze basilari delle tecniche di arrampicata sia quelle di cultura generale sulla montagna. Il corso si articolerà in 11 lezioni teoriche che si svolgeranno nella palestra di arrampicata a Corsico in Via Dante, e 6 lezioni pratiche che si svolgeranno in ambiente (le relative località saranno comunicate durante il corso).

Regolamento e norme organizzative

L'età minima per partecipare è di 14 anni. L'accettazione dell'iscrizione è a completa discrezione della Direzione. L'iscrizione è valida solo dopo il versamento della relativa quota. E' richiesta una partecipazione costante alle lezioni, sia teoriche che pratiche, il direttore del corso può escludere gli allievi che sono stati assenti per più di 3 lezioni. Alle lezioni pratiche l'allievo deve presentarsi con l'equipaggiamento completo e conforme alle norme CE, in caso contrario non potrà partecipare alla lezione. Durante lo svolgimento delle lezioni pratiche tutti gli allievi devono tenere nei confronti degli istruttori un comportamento disciplinato ed attenersi scrupolosamente alle istruzioni impartite. Il direttore del corso ha la facoltà di escludere, in qualsiasi momento, gli allievi non ritenuti idonei oppure coloro che non osservando le disposizioni degli istruttori, mettano a repentaglio la propria o l'altrui incolumità. L'eventuale esclusione non comporta alcun rimborso. Il programma delle lezioni, sia pratiche che teoriche, può essere modificato senza preavviso.



Scuola di Alpinismo e Arrampicata Club Alpino Italiano Sezione di Corsico



via XXIV Maggio 51 20094 Corsico (MI)
Tel. +39 02 4510 1500 <http://www.scuolacaicorsico.it>
e-mail: scuolacaicorsico@gmail.com

Anno 2015

4° Corso AL1

(Arrampicata Libera)



Modalità d'iscrizione al corso

Le iscrizioni si ricevono fino ad esaurimento dei posti e comunque non oltre il 23 Marzo

Documenti necessari

- 1 - Tessera C.A.I. con validità 2015
- 2 - Certificato medico per idoneità alla pratica sportiva non agonistica
- 3 - Due fotografie formato tessera.
- 4 - Per i minori occorre un'autorizzazione scritta su apposito modulo da entrambi i genitori o da chi esercita la podestà.

Quote di iscrizione 240,00 EURO

Obbligatorio la tessera CAI valida per l'anno in corso.

La quota comprende : assicurazione infortuni e R.C. durante il corso, dispense, utilizzo materiale scuola , spese organizzative, la quota deve essere versata all'atto dell'iscrizione

Sono escluse le spese per trasferimenti e soggiorni.

Sconto del 30% sul costo della tessera da 10 ingressi alla palestra indoor di arrampicata.

Dove iscriversi

Presso la palestra di arrampicata Dante, nei giorni di lunedì, mercoledì e giovedì dalle 21 alle 23, a partire da lunedì 12 Gennaio 2015 e fino a Lunedì 23 Marzo 2015. La palestra di arrampicata si trova a Corsico, in Via Dante angolo Via Parini.

PROGRAMMA LEZIONI TEORICHE

ORE 21.00

24 Marzo	Presentazione e finalità del corso. I materiali. Giocare con l'equilibrio.
31 Marzo	Progressione base e bilanciata. Nodi. Strategia della salita con rinvia.
7 Aprile	Progressioni fondamentali (sfalsata e spaccata). Tecniche di assicurazione con grigri. Manovrina
14 Aprile	Tecniche di assicurazione con reverso. Corda Doppia.
21 Aprile	Progressioni fondamentale (triangolo, laterale). Rovescio.
28 Aprile	Pericoli oggettivi e soggettivi. Struttura CAI e CNSASA.
5 Maggio	Progressione della cordata. Cambio piede, lollote.
12 Maggio	Alimentazione e proto soccorso. Cenni di fisiologia e allenamento.
19 Maggio	Storia dell'arrampicata moderna. Come leggere una guida. Pianificare una uscita.
26 Maggio	Gara boulder in palestra.
9 Giugno	Fine corso AL1

PROGRAMMA LEZIONI PRATICHE

11 Aprile	Sabato 1° uscita: tecniche di arrampicata, uso del gri-gri.
12 Aprile	Domenica 2° uscita: Tecniche di arrampicata, manovrina.
19 Aprile	Domenica 3° uscita: Assicurazione con Reverso, corda doppia.
10 Maggio	Domenica 4° uscita: pratica in ambiente. Assicurazione con grigri e reverso.
23 Maggio	Sabato 5° uscita: Arrampicata su vie a più tiri con fix.
24 Maggio	Domenica 6° uscita: arrampicata su vie a più tiri con fix.

Alle lezioni teoriche possono assistere tutti.