

Organico Istruttori

Corso 2016

Gianmario Piazza (I.N.A. - Direttore della scuola)

Daniele Rizzo (IAL - Direttore del Corso)

Edoardo Rizzo (IAL)

Franco Tosolini (IA)

Mauro Pajola (IAL)

Carlo Pasinetti (IAL)

Paolo Ballabio

Renato Bottari

Roberta Gottardi

Giulia Premoli

Thomas Raschioni

Stefano Rossignoli

Bruno Tecci

Natalie Piccolo

Guido Iori

Laura Sozzi

Gianluca Ciabrone

Obiettivi del corso

Scopo del corso è quello di preparare i partecipanti ad un consapevole approccio con la struttura indoor.

Durante le lezioni saranno presentate le conoscenze basilari delle tecniche di arrampicata. Il corso si articolerà in 6 lezioni teoriche/pratiche che si svolgeranno nella palestra di arrampicata a Corsico in Via Dante, e 1 lezione pratica che si svolgerà in ambiente (la località sarà comunicata 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 (La scuola può fornire il materiale per la durata del corso). 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 2016
Corso di arrampicata
indoor



Modalità d' iscrizione al corso

Le iscrizioni si ricevono fino ad esaurimento dei posti.

Documenti necessari

- 1-Tessera C.A.I. con validità 2016
- 2 - Certificato medico per idoneità alla pratica sportiva non agonistica.
- 3- Una fotografia formato tessera.
- 4- Per i minori occorre un' autorizzazione scritta su apposito modulo da entrambi i genitori o da chi esercita la podestà.

Dove iscriversi

Le iscrizioni sono aperte a partire dal giorno 26/9/2016 presso la palestra di arrampicata Dante, nei giorni di lunedì, mercoledì e giovedì dalle 21 alle 23. La palestra di arrampicata si trova a Corsico, in Via Dante angolo Via Parini; via internet, inviando via e-mail (scuolacaicorsico@gmail.com) la documentazione richiesta.

Quote di iscrizione

- 120,00 EURO

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

Sono escluse le spese per trasferimenti e soggiorni.

L'iscrizione da diritto all' acquisto di una tessera da dieci ingressi per la palestra di arrampicata scontata del 30% (31,50 euro).

PROGRAMMA LEZIONI TEORICHE e PRATICHE

ORE 21.00

- 8 Novembre Presentazione e finalità del corso. Giocare con l' equilibrio; uso delle mani e dei piedi in arrampicata.
- 15 Novembre Nodo bulino; posizione base e bilanciata con progressione.
- 22 Novembre Uso del Gri-Gri e materiali; posizione spaccata e sfalsata con progressione.
- 29 Novembre Traumatologia; tecniche per rinviare la corda.
- 4 Dicembre USCITA IN FALESIA (arrampicata su roccia); pericoli oggettivi e soggettivi in falesia; tecniche di arrampicata apprese durante il corso.
- 6 Dicembre Struttura del CAI e CNSASA; laterale e lolotte.
- 13 Dicembre Gara di fine corso e chiusura.

Alle lezioni teoriche possono assistere tutti.