

Organico Istruttori Corso 2017

GianMario Piazza (I.N.A. Direttore Scuola)
Edoardo Rizzo (I.A.L. Vice Direttore Scuola)
Carlo Passinetti (I.A.L. Direttore Corso)
Stefano Rossignoli (Vice Direttore Corso)
Bruno Tecci (Vice Direttore Corso)
Mauro Pajola (I.A.L.)
Daniele Rizzo (I.A.L.)
Franco Tosolini (I.A.)
Alessandro Cattani
Damiano Samarelli
Deborah Plodari
Giulia Arianna Premoli
Gianluca Ciambrone
Guido Francesco Iori
Laura Sozzi
Laura Storoni
Letizia Martini
Luca Pizzaia
Marco Caimmi
Natalie Piccolo
Paolo Ballabio
Renato Bottari
Roberta Gottardi
Thomas Raschioni
Federica Marcon (A.I.S.)
Silvia Mastrantonio (A.I.S.)
Simone Longobardi (A.I.S.)



Obiettivi del corso

Scopo del corso è quello di preparare i partecipanti a un consapevole approccio con **l'arrampicata libera in ambiente di falesia**. 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 **10 lezioni teoriche e 11 teorico-pratiche** che si svolgeranno nella **palestra di arrampicata di Corsico (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. È richiesta una partecipazione costante alle lezioni, sia teoriche sia 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 e 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 sia teoriche, può essere modificato senza preavviso.



Scuola di Alpinismo e Arrampicata



Club Alpino Italiano Sezione di Corsico

Via Roma, 15 - 20094 Corsico (MI)
Tel. +39 02 4510 1500 <http://Www.scuolacaicorsico.it>
e-mail: scuolacaicorsico@gmail.com

Anno 2017 Corso AL1 (Arrampicata Libera)



Modalità d'iscrizione al corso

Le iscrizioni si ricevono fino ad esaurimento dei posti e comunque non oltre il 27 Marzo

Documenti necessari

- 1 - Tessera C.A.I. con validità 2017
- 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 di entrambi i genitori o di chi esercita la podestà

Dove iscriversi

Presso la palestra di arrampicata, nei giorni di lunedì, mercoledì e giovedì dalle 21 alle 23, a partire da lunedì 9 Gennaio 2017 e fino a Lunedì 27 Marzo 2017. La palestra di arrampicata si trova a Corsico, in Via Dante angolo Via Parini.

Quote di iscrizione 240,00 €
(220,00 € per minori di anni 18)

La quota comprende dispense, utilizzo materiale scuola, spese organizzative.

La quota deve essere versata all'atto dell'iscrizione

Sono escluse le spese per trasferimenti e soggiorni.

Gli allievi possono acquistare 2 tessere da 10 ingressi alla palestra indoor di arrampicata al costo di 30 euro cad una (tot. 60 euro).

PROGRAMMA LEZIONI TEORICHE

ORE 21.00

- 28 Marzo Presentazione e finalità del corso. Primi materiali. Giocare con l'equilibrio.
- 4 Aprile Nodi. Catena e Tecniche di assicurazione. Altri materiali
- 11Aprile Progressioni base su due appoggi e bilanciata. Utilizzo dei piedi e delle mani.
- 18 Aprile Le manovre in falesia (manovrina) e fondamentali.
- 2 Maggio Alimentazione e pronto soccorso. La rinviata.
- 9 Maggio Pericoli oggettivi e soggettivi. Progressione laterale e lolotte.
- 16 Maggio Progressione a triangolo. Come leggere una guida.
- 23 Maggio Storia arrampicata moderna. Arrampicata da primi, boulder
- 30 Maggio Struttura CAI e CNSASA . Arrampicata da primi
- 6 Giugno Gara boulder.
- 13 Giugno Chiusura del Corso

PROGRAMMA LEZIONI PRATICHE

- 8 Aprile La moulinette.
- 9 Aprile Manovre e tecniche di arrampicata.
- 6 Maggio Prove di progressione da primo di cordata.
- 7 Maggio Progressione da primo di cordata.
- 21 Maggio Pratica in ambiente.
- 10 Giugno Strategia della progressione.
- 11 Giugno Strategia della progressione.

Alle lezioni teoriche possono assistere tutti.