



Scuola di Alpinismo e Arrampicata

Club Alpino Italiano Sezione di Corsico

VIA ROMA 15 - 20094 CORSICO (MI)

Tel. +39 02 4510 1500 - www.scuolacaicorsico.it - email: scuolacaicorsico@gmail.com



Anno 2018 V Corso di arrampicata indoor

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 7 lezioni teoriche/pratiche. Sei delle quali si svolgeranno nella palestra di arrampicata di Corsico ed una 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. È 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 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 che teoriche, può essere modificato senza preavviso.

Modalità d'iscrizione al corso

Quote di iscrizione

- Euro 115,00 Soci CAI.

La quota deve essere versata all'atto dell'iscrizione e comprende: assicurazione infortuni e R.C., dispense, utilizzo materiale scuola, spese organizzative; Sono escluse le spese per trasferimenti.

L'iscrizione dà diritto all'acquisto di due tessere da dieci ingressi per la palestra di arrampicata al prezzo di 30 euro ciascuna.

Documenti necessari

- Tessera C.A.I. con validità 2018
- Certificato medico per idoneità alla pratica sportiva non agonistica.
- Una fotografia formato tessera.
- Per i minori occorre un'autorizzazione scritta su apposito modulo da entrambi i genitori o da chi esercita la podestà.

Dove iscriversi

Le iscrizioni si effettuano dall'09/07/2018 presso la palestra di arrampicata, nei giorni di lunedì, mercoledì e giovedì dalle 21 alle 23. La palestra si trova a Corsico, in Via Dante angolo Via Parini; oppure via internet, inviando un'e-mail a scuolacaicorsico@gmail.com con la documentazione richiesta.

Le iscrizioni si ricevono fino a esaurimento dei posti.

Programmi lezioni

Ore 21.00

09 ottobre	—	Presentazione e finalità del corso; nozione di equilibrio, baricentro e movimento; uso mani e piedi.
16 ottobre	—	Nodo Bulino; progressione base e bilanciata.
23 ottobre	—	Uso del Gri-Gri; arrampicata da primi e rinviata.
06 ottobre	—	Struttura del CAI e CNSASA; laterale e lolotte.
13 novembre	—	Traumatologia; allenamento; progressione a triangolo.
17 novembre	—	Pericoli oggettivi e soggettivi in falesia; arrampicata su roccia.
20 novembre	—	Gara di fine corso e chiusura.

Organico Istruttori

GianMario Piazza (INA) Direttore Scuola
Edoardo Rizzo (IAL) Vicedirettore Scuola
Carlo Pasinetti (IAL) Direttore Corso
Daniele Rizzo (INAL) Vicedirettore Corso
Franco Tosolini (IA)
Mauro Pajola (IAL)
Alessandro Cattani
Bruno Tecci
Damiano Samarelli
Deborah Plodari
Federica Marcon
Gianluca Ciabrone
Giulia Premoli
Guido Iori
Laura Sozzi
Laura Storoni
Letizia Martini
Luca Pizzaia
Marco Caimmi
Natalie Piccolo
Paolo Ballabio
Renato Bottari
Roberta Gottardi
Silvia Mastrantonio
Simone Longobardi
Stefano Rossignoli
Thomas Raschioni
Valentina Ariemma
Alfonso Gautieri
Mattia Falduti
Claudia Ballerini ASP
Luca Sacchi ASP

Alle lezioni teoriche possono assistere tutti.