



# 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](http://www.scuolacaicorsico.it) - email: [scuolacaicorsico@gmail.com](mailto: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](mailto: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; nozioni 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 novembre	—	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 Ciambrone  
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.