



Scuola di Alpinismo e Arrampicata

Club Alpino Italiano Sezione di Corsico

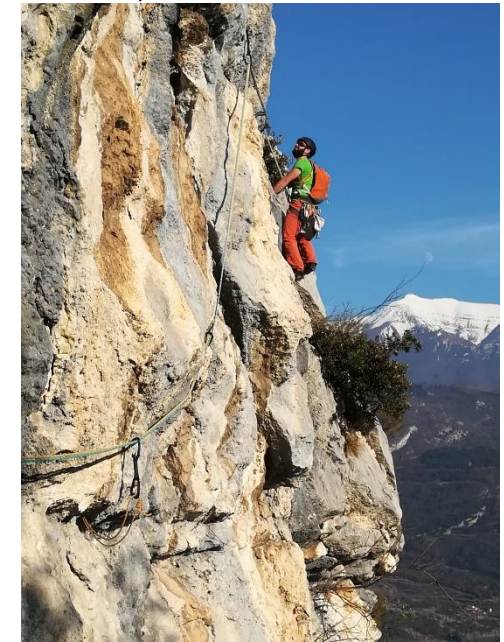
VIA ROMA 15 - 20094 CORSICO (MI)

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



Anno 2019 6° Corso di Arrampicata Libera

Scopo del corso è quello di preparare i partecipanti ad un sicuro e consapevole approccio all'ambiente montano. Durante le lezioni verranno insegnate le conoscenze basilari delle tecniche fondamentali di arrampicata su roccia, le manovre di sicurezza e nozioni di cultura generale sulla montagna. Il corso si articolerà in 11 lezioni teoriche/pratiche che si svolgeranno nella palestra di arrampicata a Corsico Via Dante angolo Via Parini e 8 lezioni pratiche che si svolgeranno in ambiente (le località saranno comunicate durante il corso).



Regolamento e norme organizzative

L'età minima per partecipare è di 16 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. E' fatto obbligo leggere le modalità di iscrizione sul sito WEB.

Modalità d'iscrizione al corso

Quote di iscrizione

- Euro 300,00 Soci CAI,

La quota deve essere versata all'atto dell'iscrizione e comprende: assicurazione infortuni, R.C. e Soccorso Alpino, 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 2019
- Certificato medico per idoneità alla pratica sportiva non agonistica.
- Due fotografie 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 dal 07/01/2019 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. Le giornate del 7 e 9 gennaio sono riservate agli allievi dei corsi precedenti. Per maggiori informazioni inviare un'e-mail a scuolacaicorsico@gmail.com

Le iscrizioni si ricevono fino a esaurimento dei posti.

Programmi lezioni

Ore 21.00

Mar 12 Marzo - Apertura corso, materiali e loro utilizzo, giocare con l'equilibrio

Mar 19 Marzo - Nodi e loro utilizzo, nozioni di arrampicata

Mar 26 Marzo - Tecnica di assicurazione con reverse, catena di assicurazione

Mar 02 Aprile - Longe, Corda doppia

Sab 06 e Dom 07 Aprile - Uscita su roccia

Mar 09 Aprile - Manovrina, tecnica di assicurazione con Gri-Gri

Dom 14 Aprile - Uscita su roccia

Mar 16 Aprile - Tecniche di arrampicata in strapiombo, tenuta di una caduta

Mar 07 Maggio - Come leggere una guida, tenuta di una caduta, tecniche di arrampicata

Sab 11 e Dom 12 Maggio - Uscita su roccia

Mar 14 Maggio - Struttura del CAI, tecniche di arrampicata

Mar 21 Maggio - Traumatologia e pronto soccorso, tecniche di arrampicata

Dom 26 Maggio - Uscita su roccia

Mar 28 Maggio - Storia dell'alpinismo, tecniche di arrampicata

Mar 04 Giugno - Gara palestra Indoor

Sab 08-Dom 9 Giugno-Uscita su roccia chiusura corso

Organico Istruttori

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

Alle lezioni teoriche possono assistere tutti.