



# 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 2020 - 33° Corso di Arrampicata AR1

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 21 lezioni teoriche/pratiche, che si svolgeranno in 12 serate nella palestra di arrampicata della Scuola CAI Corsico in 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 320,00 Soci CAI,

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

La tessera CAI comprende : Polizza infortuni, R.C., soccorso alpino.

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 2020
- 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

Presso la palestra di arrampicata, a partire dal giorno 8-1-2020 e nei giorni di lunedì, mercoledì e giovedì dalle 21 alle 23. La palestra si trova a Corsico, in Via Dante angolo Via Parini. La giornata del 8 gennaio è riservata agli allievi dei nostri corsi precedenti, che non abbiano frequentato la stessa tipologia di corso. Per maggiori informazioni inviare una e-mail a [scuolacaicorsico@gmail.com](mailto:scuolacaicorsico@gmail.com)

Le iscrizioni si ricevono fino a esaurimento dei posti.

## Programmi lezioni ore 21

Mar 10 Marzo – Verifica documenti.. Apertura Corso  
Distribuzione Materiali della Scuola  
Materiali e loro utilizzo

Mar 17 Marzo - Gioco dell'equilibrio. Nodi

Mar 24 Marzo – Tecniche di arrampicata. Nodi

Mar 31 Marzo - Tecnica di arrampicata. Nodi

Mar 07 Aprile - Catena di assicurazione. Progressione di una cordata. Esempio di soste

Mar 14 Aprile – Preparazione di una salita. Pericoli oggettivi e soggettivi. Assicurazione con reverso e inserimento corda nei rinvii.

Sab 18/Dom 19 Aprile -Uscita su roccia e Lezione teorica

Mar 21 Aprile – Tenuta di una caduta. Arrampicata da primi

Dom 26 Aprile - Uscita su roccia

Mar 28 Aprile - Tecniche di arrampicata

Mar 05 Maggio-Tecniche di risalita. Asola di bloccaggio

Dom 10 Maggio-Uscita su roccia

Mar 12 Maggio-Topografia e Orientamento.  
Fattori di caduta

Mar 19 Maggio -Storia dell'Alpinismo.  
Ripasso tecniche di arrampicata

Sab 23 e Dom 24 Maggio - Uscita su roccia

Mar 26 Maggio- Interpretazione di relazione di arrampicata  
Tecnica di progressione da primi

Mar 09 Giugno –Alimentazione e pronto soccorso.  
Struttura CAI-CNSASA

Sab 13-Dom 14 Giugno-Uscita su roccia.

Mar 16 giugno - Gara fine corso, Chiusura Corso

## Organico Istruttori

---

Gianmario Piazza (INA) Direttore Scuola  
e Direttore Corso

Daniele Rizzo (INAL) Vice Direttore Corso

Edoardo Rizzo (IAL) Vice Direttore Scuola

Carlo Pasinetti (INAL)

Franco Tosolini (IA)

Mauro Pajola (IAL)

Alessandro Cattani

Alfonso Gautieri

Bruno Tecci

Claudia Ballerini

Damiano Samarelli

Deborah Plodari

Federica Marcon

Gianluca Ciembrone

Giulia Premoli

Laura Sozzi

Laura Storoni

Letizia Martini

Luca Pizzaia

Luca Sacchi

Marco Caimmi

Mattia Falduti

Natalie Piccolo

Paolo Ballabio

Renato Bottari

Roberta Gottardi

Simone Longobardi

Stefano Rossignoli

Thomas Raschioni

Valentina Ariemma

Emanuele Rossignoli ASP

Alle lezioni teoriche possono assistere tutti.