



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 2020 VII 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 6 lezioni teoriche/pratiche che si svolgeranno nella palestra di arrampicata di Corsico.



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

Quota di iscrizione

- Euro 110,00 Soci CAI.

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

L'iscrizione dà diritto all'acquisto di due tessere scontate del 33% 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.
- 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 dal 14/09/2020 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

03 novembre	—	- Presentazione del corso - Giochi con l'equilibrio - Nodo bulino
10 novembre	—	- Tecniche di assicurazione con Gri-Gri - Tecniche di arrampicata con corda
17 novembre	—	- Posizioni di riposo in arrampicata - Impostazione arrampicata da primi
24 novembre	—	- Allenamento e traumatologia - Tecniche di arrampicata da primi.
01 dicembre	—	- Struttura del CAI - Arrampicata da primi - Arrampicata su boulder
15 dicembre	—	- Chiusura del corso

Organico Istruttori

Gianmario Piazza (INA) Direttore Scuola
Daniele Rizzo (INAL) 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
Francesco Rocchi (ASP)
Eleonora Basso (ASP)

Alle lezioni teoriche possono assistere tutti.