



Scuola di Alpinismo-Arrampicata e Sci Fondo Escursionismo



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 2021 - 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, oppure nei rifugi 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 prima di iscriversi al corso, leggere attentamente le modalità di iscrizione sul sito WEB della nostra scuola.

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 2021
- 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 da lunedì 1 febbraio (questa giornata è riservato agli allievi del corso 2020 annullato), da mercoledì 3 febbraio 2021 le iscrizioni sono aperte a tutti. Le giornate di apertura sono: lunedì, mercoledì e giovedì dalle 21 alle 23. L'indirizzo civico è: Via Dante angolo Via Parini, Corsico. Per maggiori informazioni inviare una e-mail a scuolacaicorsico@gmail.com

Programmi lezioni ore 21

Mar 16 Marzo – Verifica documenti.. Apertura Corso
Distribuzione Materiali della Scuola
Materiali e loro utilizzo

Mar 23 Marzo - Gioco dell'equilibrio. Nodi

Mar 30 Marzo – Tecniche di arrampicata. Nodi

Mar 06 Aprile - Tecnica di arrampicata. Nodi

Mar 13 Aprile - Catena di assicurazione. Progressione di una cordata. Esempio di soste

Mar 20 Aprile – Preparazione di una salita. Pericoli oggettivi e soggettivi. Assicurazione con reverso e inserimento corda nei rinvii.

Sab 24 Aprile - Uscita su roccia e Lezione teorica

Dom 25 Aprile - Uscita pratica su roccia

Mar 27 Aprile -Tenuta di una caduta. Arrampicata da primi

Mar 04 Maggio-Tecniche di arrampicata

Dom 09 Maggio–Uscita pratica su roccia

Mar 11 Maggio -Tecniche di risalita. Asola di bloccaggio

Dom 16 Maggio -Uscita pratica su roccia

Mar 18 Maggio- Topografia e Orientamento.
Fattori di caduta

Mar 25 Maggio - Interpretazione di una relazione, scale delle difficoltà.. arrampicata da primi

Sab 29 Maggio - Uscita su roccia. Lezione teorica

Dom 30 Maggio - Uscita pratica su roccia

Mar 8 Giugno - Alimentazione e Pronto soccorso
Struttura CAI e CNSASA

Sab 12 Giugno - Arrampicata in ambiente

Dom 13 Giugno - Arrampicata in ambiente

Mar 15 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

Emanuele Rossignoli

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

Eleonora Basso ASP

Francesco Rocchi ASP