



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 2022 - 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 18 lezioni teoriche/pratiche, che si svolgeranno in 13 serate nella palestra di arrampicata della Scuola CAI Corsico in Via Dante angolo Via Parini, e 8 lezioni che si svolgeranno in ambiente (le località saranno comunicate durante il corso). **In linea con la missione della nostra scuola che promuove la diffusione dell'arrampicata e dell'alpinismo, la Direzione si riserva di dare la precedenza all'iscrizione di chi non ha già partecipato a un corso A2, AR e Multi-Pitch**



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 non è ritenuta valida senza la completa documentazione e 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. Con la firma sul modulo di iscrizione si accetta ciò che è riportato sulle modalità di iscrizione.**

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 e pernottamenti..

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

L'iscrizione dà diritto all'acquisto di due tessere da 10 ingressi per la palestra di arrampicata al prezzo di 30 euro ciascuna.

Documenti necessari

- Tessera C.A.I. con validità 2022
- 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 24 gennaio 2022 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, **L'iscrizione non è ritenuta valida senza la completa documentazione e quota.** Per maggiori informazioni inviare una e-mail a scuolacaicorsico@gmail.com

Programmi lezioni ore 21

Mar 15 Marzo	Verifica documenti.. Apertura Corso. Materiali e loro utilizzo
Mar 22 Marzo	Tecniche di arrampicata. Nodi
Mar 29 Marzo	Tecnica di arrampicata. Nodi
Sab 02 Aprile	Uscita su roccia e Lezione teorica
Dom 03 Aprile	Uscita su roccia
Mar 05 Aprile	Catena di assicurazione. Progressione di una cordata. Esempio di soste
Dom 10 Aprile	Uscita pratica su roccia
Mar 12 Aprile	Preparazione di una salita. Pericoli oggettivi e soggettivi. Assicurazione con reverso e inserimento corda nei rinvii.
Mar 19 Aprile	Tenuta di una caduta. Arrampicata da primi
Mar 26 Aprile	Tecniche arrampicata
Mar 03 Maggio	Ecologia – Educazione civica in montagna
Dom 08 Maggio	Uscita pratica su roccia
Mar 10 Maggio	Tecniche di risalita. Asola di bloccaggio
Mar 17 Maggio	Topografia e Orientamento. Fattori di caduta
Sab 21 Maggio	Uscita pratica su roccia
Dom 22 Maggio	Uscita pratica su roccia
Mar 24 Maggio	Interpretazione di una relazione, scale delle difficoltà.. arrampicata da primi
Mar 31 Maggio	Alimentazione e Pronto soccorso Struttura CAI e CNSASA
Mar 07 Giugno	Storia dell'alpinismo
Sab 11 Giugno	Uscita pratica su roccia
Dom 12 Giugno	Uscita pratica su roccia

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
Eleonora Basso
Emanuele Rossignoli
Federica Marcon
Francesco Rocchi
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