



# 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 2022 VIII 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 120,00 Soci CAI.

La quota deve essere versata all'atto dell'iscrizione e comprende; dispense, utilizzo materiale scuola, spese organizzative.

Sarà possibile noleggiare per la durata del corso l'attrezzatura necessaria (scarpette – imbrago – caschetto) con un costo di 15,00 €

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 2022  
comprende polizza infortuni, RC e soccorso alpino.
- 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 19/09/2022 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, chiedendo se vi sono ancora disponibilità di posti, inviando poi una e-mail a [scuolacaicorsico@gmail.com](mailto:scuolacaicorsico@gmail.com) con la documentazione richiesta., solo dopo aver versato la quota, l'iscrizione sarà ritenuta valida.

Le iscrizioni si ricevono fino a esaurimento dei posti.

## Programmi lezioni

Ore 21.00

18 ottobre

- Presentazione del corso
- Giochi con l'equilibrio
- Nodo bulino

25 ottobre

- Tecniche di assicurazione con Gri-Gri
- Tecniche di arrampicata con corda

8 novembre

- Posizioni di riposo in arrampicata
- Impostazione arrampicata da primi

15 novembre

- Allenamento e traumatologia
- Tecniche di arrampicata da primi.

22 novembre

- Struttura del CAI
- Arrampicata da primi
- Arrampicata su boulder

26 o 27 novembre

- Uscita in Falesia
- Chiusura del corso

## Organico Istruttori

Gianmario Piazza (INA) Direttore Scuola  
Edoardo Rizzo (IAL) Vice Direttore Scuola  
Federica Marcon(IAL) Direttrice Corso  
Claudia Ballerini (IAL)vice direttrice corso  
Carlo Pasinetti (INAL)  
Daniele Rizzo (INAL)  
Franco Tosolini (INA)  
Alfonso Gautieri (IA)  
Mauro Pajola (IAL)  
Alessandro Cattani  
Bruno Tecci  
Damiano Samarelli  
Eleonora Basso  
Emanuele Rossignoli.  
Francesco Rocchi  
Gianluca Ciembrone  
Giulia Premoli  
Laura Sozzi  
Laura Storoni  
Letizia Martini  
Luca Sacchi  
Marco Caimmi  
Mattia Falduti  
Natalie Piccolo  
Paolo Ballabio  
Renato Bottari  
Roberta Gottardi  
Simone Longobardi  
Stefano Rossignoli  
Thomas Raschioni  
Valentina Ariemma  
Alessandro Delle Palme

Alle lezioni teoriche possono assistere tutti.