



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 2023 8° Corso di Arrampicata Libera

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 11 lezioni teoriche/pratiche che si svolgeranno nella palestra di arrampicata a Corsico 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 330,00 Soci CAI

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

L'iscrizione dà diritto all'acquisto di due tessere da dieci ingressi per la palestra di arrampicata al prezzo di 35 euro ciascuna.

Documenti necessari

- Tessera C.A.I. con validità 2023, comprende polizza infortuni, RC, soccorso alpino.
- 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

Le iscrizioni si effettuano dal giorno **13/02/2023** presso la palestra di arrampicata, nei giorni di lunedì, mercoledì e giovedì dalle 21 alle 23, e si chiuderanno martedì **7/03/2023** (salvo esaurimento posti). La palestra si trova a Corsico, in Via Dante angolo Via Parini. Per maggiori informazioni inviare un'e-mail a scuolacaicorsico@gmail.com

Le iscrizioni si ricevono fino a esaurimento dei posti.

Programma lezioni

Ore 21.00

Mar 07 Marzo - Apertura corso, materiali e loro utilizzo, giocare con l'equilibrio

Mar 14 Marzo - Nodi e loro utilizzo, nozioni di arrampicata

Mar 21 Marzo - Tecnica di assicurazione con reverso, Catena di assicurazione

Mar 28 Marzo - Longe, Corda doppia

Sab 1 e Dom 2 Aprile - Uscita su roccia doppia

Mar 11 Aprile - Manovrina,
Scalata da primo di cordata e rinviata

Sab 15/Dom 16 Aprile - Uscita su roccia singola

Mar 18 Aprile - Pericoli oggettivi e soggettivi,
Tecniche di arrampicata da primi

Mar 09 Maggio - Tenuta di una caduta..
Tecnica di arrampicata,

Sab 13 e Dom 14 Maggio - Uscita su roccia doppia

Mar 16 Maggio - Struttura del CAI. Prove di tenuta.
Tecniche di arrampicata

Mar 23 Maggio - Traumatologia e pronto soccorso,
Arrampicata in palestra da primo di cordata

Sab 27/Dom 28 Maggio - Uscita su roccia singola

Mar 30 Maggio - Storia dell'arrampicata libera.
Come tracciare i blocchi

Mar 06 Giugno - Come leggere una guida.
Tracciatura blocchi e arrampicata in palestra

Sab 10 e Dom 11 Giugno - Uscita su roccia chiusura corso

Alle lezioni teoriche posso assistere tutti

Organico Istruttori

Gianmario Piazza (INA) Direttore Scuola
Edoardo Rizzo (IAL) Vice Direttore Scuola
Claudia Ballerini IAL – Direttore Corso
Daniele Rizzo (INAL) Vicedirettore Corso
Carlo Pasinetti (INAL)
Franco Tosolini (INA)
Federica Marcon (IAL)
Alfonso Gautieri (IA)
Alessandro Cattani
Bruno Tecci
Damiano Samarelli
Eleonora Basso
Emanuele Rossignoli
Gianluca Ciambrone
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
Andrea Todisco (ASP)