



Scuola di Alpinismo e Arrampicata

Club Alpino Italiano Sezione di Corsico

VIA ROMA 15 - 20094 CORSICO (MI)

Tel. +39 02 82326592 solo giovedì sera - www.scuolacaicorsico.it - email: scuolacaicorsico@gmail.com



Anno 2023 X 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. È fatto obbligo leggere le modalità di iscrizione sul sito WEB.

Modalità d'iscrizione al corso

Quota di iscrizione

- Euro 120,00 Soci CAI.

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

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

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

Documenti necessari

- Tessera C.A.I. con validità 2023 che 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 11/09/2023 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 un'e-mail a 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

03/10/2023

- Presentazione del corso
- Nodo bulino
- Nozione di equilibrio, baricentro e movimento

10/10/2023

- Tecniche di assicurazione con Gri-Gri
- Tecniche di progressione

17/10/2023

- Posizioni di riposo in arrampicata

24/10/2023

- Impostazione arrampicata da primi

07/11/2023

- Allenamento e traumatologia
- Tecniche di arrampicata da primi di cordata.

11 o 12/11/2023

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

- Pericoli oggettivi e soggettivi in falesia
- Arrampicata su roccia

Organico Istruttori

Gianmario Piazza (INA) Direttore Scuola
Edoardo Rizzo (IAL) Vice Direttore Scuola
Carlo Pasinetti (INAL) Direttore Corso
Daniele Rizzo (INAL) Vice-Direttore Corso
Franco Tosolini (INA)
Alfonso Gautieri (IA)
Federica Marcon (IAL)
Claudia Ballerini (IAL)
Alessandro Cattani
Alessandro Delle Palme
Andrea Todischo
Bruno Tecci
Damiano Samarelli
Eleonora Basso
Emanuele Rossignoli
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
Stefania Boggio (ASP)

Alle lezioni teoriche possono assistere tutti.