

Scuola di Alpinismo Ettore Castiglioni

Club Alpino Italiano
sezione di Treviso



AL1 - 2012

IV[^] CORSO di ARRAMPICATA LIBERA

www.caitreviso.it

SCUOLALPINISMO@CAITREVISO.IT

IV[^] CORSO di ARRAMPICATA LIBERA - AL1 2012



Presentazione

Il corso AL1 è rivolto a neofiti, a chi vuole iniziare ad avvicinarsi all'arrampicata o a chi desidera migliorare le proprie capacità tecniche per arrampicare in sicurezza su monotiri e su vie sportive di più tiri. La sicurezza ed il divertimento saranno i principali obiettivi del corso, gli inesperti apprenderanno le prime nozioni di arrampicata migliorando la propria motricità generale, mentre chi ha già una certa esperienza potrà perfezionare la propria tecnica di progressione e le proprie capacità percettive su terreno verticale.

Frequentare un corso di arrampicata libera porterà i seguenti benefici psicofisici: rafforzamento del carattere e della propria autostima. Coordinamento e sviluppo delle risorse corporee: forza, agilità, equilibrio in uno spazio verticale.

Superamento e controllo della paura del vuoto, consapevolezza e comprensione dei propri limiti.

Il corso è composto da lezioni teoriche e da attività pratiche, sia indoor che in ambiente.

E' richiesta una adeguata preparazione fisica.



Programma

Giovedì 13 settembre - Sede CAI

Presentazione del corso - Materiali ed equipaggiamento

Giovedì 20 settembre - Sede CAI

Catena di assicurazione

Giovedì 27 settembre - Palestra

Nodistica, tecnica di arrampicata, movimento

Domenica 30 settembre - Schievenin

Uscita di arrampicata

Giovedì 4 ottobre - Palestra

Tecnica individuale di arrampicata - movimento

Sab-Dom 6-7 ottobre - Gruppo del Sella

Uscita di arrampicata

Giovedì 11 ottobre - Sede CAI

Primo soccorso, traumatologia, allenamento

Dom 14 ottobre - Trieste - Slovenia

Uscita di arrampicata

Sab-Dom 20-21 ottobre - Arco

Uscita di arrampicata

Venerdì 26 ottobre

Cena di fine corso

Estratto del regolamento

La scuola Ettore Castiglioni della sezione del CAI di Treviso si prefigge lo scopo di portare a conoscenza di coloro che intendono dedicarsi alla pratica della montagna, i principi di etica e le cognizioni culturali e tecniche che costituiscono le basi di formazione dell'alpinista completo.

L'ammissione ai corsi è libera a tutti i soci CAI d'ambo i sessi in regola con la quota associativa per l'anno in corso.

Iscrizione

I moduli di iscrizione al corso AL1 - 2012 sono disponibili nel sito: www.caitreviso.it/scuolalpinismo e vanno compilati e inviati all'indirizzo email specificato in calce, unitamente alla copia del versamento dell'acconto tramite bonifico.

La quota di iscrizione al corso AL1 - 2012 è di 200 €, con acconto di 50 € da versare tramite bonifico all'atto dell'iscrizione.

Il termine ultimo per iscriversi o completare l'iscrizione versando il saldo, è fissato a venerdì 31 agosto 2012 alle ore 21.00 presso sede CAI Treviso.

Per informazioni e iscrizioni:

Direttore del corso :

IAL - Stefano Bisca

Email: sbisca@mizarsoftware.com

Iscrizioni :

INAL - Lorenzo Marchetto

Email: marchettolorenzo@libero.it