

# Scuola di Alpinismo Ettore Castiglioni



Club Alpino Italiano  
sezione di Treviso



AL1 - 2015

V - CORSO di ARRAMPICATA LIBERA

[www.caitreviso.it](http://www.caitreviso.it)

[CORSOAL12015@GMAIL.COM](mailto:CORSOAL12015@GMAIL.COM)

# V CORSO di ARRAMPICATA LIBERA - AL1 2015



## 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. Superamento e controllo della paura del vuoto, consapevolezza e comprensione dei propri limiti. Coordinamento e sviluppo delle risorse corporee: forza, agilità, equilibrio in uno spazio verticale.

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

E' richiesta una adeguata preparazione fisica. Al corso saranno ammessi massimo 12 iscritti.



## Programma

**Lunedì 7 settembre - Sede CAI**  
Presentazione del corso - Materiali ed equipaggiamento

**Giovedì 10 settembre - Sede CAI**  
Catena di assicurazione

**Domenica 13 settembre**  
Uscita di arrampicata

**Mercoledì 16 settembre - Palestra**  
Tecnica individuale di arrampicata - movimento

**Sab-Dom 19-20 sett. – Verona**  
Uscita di arrampicata

**Mercoledì 23 settembre - Palestra**  
Nodistica, tecnica di arrampicata, movimento

**Sabato 26 settembre**  
Uscita di arrampicata

**Giovedì 1 ottobre – Sede CAI**  
Primo soccorso, traumatologia, allenamento

**Sab-Dom 3-4 ottobre – Arco**  
Uscita di arrampicata

**Sabato 10 ottobre - Cena di fine corso**

Le date indicate potrebbero subire variazioni in caso di maltempo

## 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

**La quota di iscrizione al corso è di 180 €**

1. Compilare il modulo di iscrizione al corso AL1 – 2015 reperibile nel sito : [www.caitreviso.it/scuolalpinismo](http://www.caitreviso.it/scuolalpinismo)
2. Versare l'acconto di **80 €** tramite bonifico bancario sul c/c intestato a: <Lazzaro/Rodaro> IBAN : IT31 H 03165 01600 000011514890 specificando nella causale: acconto corso AL1 2015 - nome e cognome
3. Spedire modulo iscrizione, ricevuta del versamento e certificato medico all'indirizzo email: **CORSOAL12015@GMAIL.COM**

Il termine ultimo per iscriversi o completare l'iscrizione, versando il saldo di **100 €**, è fissato a lunedì 31 agosto 2015 alle ore 21.00 presso sede CAI Treviso.

**Per ulteriori informazioni :**

**IAL – Stefano Bisca – 335.7035572**

**IS – Alessio Semenzato – 347.8272803**

**Email: CORSOAL12015@GMAIL.COM**