

# Scuola di Alpinismo Ettore Castiglioni

Club Alpino Italiano  
sezione di Treviso



**AL1 - 2017**

**VI - CORSO di ARRAMPICATA LIBERA**

**CORSOAL12017@GMAIL.COM**

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

# VI CORSO di ARRAMPICATA LIBERA - AL1 2017



## 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

### **Giovedì 7 settembre - Sede CAI**

Presentazione del corso - Materiali ed equipaggiamento

### **Martedì 12 settembre - Sede CAI**

Catena di assicurazione

### **Domenica 17 settembre**

Uscita di arrampicata

### **Mercoledì 20 settembre - Palestra**

Tecnica individuale di arrampicata - movimento

### **Sab-Dom 23-24 sett. - Verona**

Uscita di arrampicata

### **Mercoledì 27 settembre - Palestra**

Nodistica, tecnica di arrampicata, movimento

### **Domenica 1 ottobre**

Uscita di arrampicata

### **Giovedì 5 ottobre - Sede CAI**

Primo soccorso, traumatologia, allenamento

### **Sab-Dom 7-8 ottobre - Arco**

Uscita di arrampicata

### **Sabato 21 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 - 2017 reperibile nel sito : [www.caitreviso.it/corsi](http://www.caitreviso.it/corsi) e spedirlo all'indirizzo email:

**CORSOAL12017@GMAIL.COM**

2. Ad avvenuta conferma da parte della direzione versare l'acconto di **80 €** tramite bonifico bancario al seguente IBAN :  
**IT 82 G 08749 12001 003000209526**  
specificando nella causale acconto corso AL1 2017 - nome e cognome
3. Spedire ricevuta del versamento e certificato medico all'indirizzo email:  
**CORSOAL12017@GMAIL.COM**

Il termine ultimo per iscriversi o completare l'iscrizione, versando il saldo di **100 €**, è fissato a giovedì 7 settembre 2017 alle ore 21.00 presso sede CAI Treviso.

**Per ulteriori informazioni :**

**IAL - Stefano Bisca - 335.7035572**

**IS - Alessio Semenzato - 335.1795147**

**Email: CORSOAL12017@GMAIL.COM**