



SCUOLA DI ALPINISMO "ETTORE CASTIGLIONI"



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. 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.

CALENDARIO

Date	Tipo	Luogo	Argomento
Giov 7 sett	Lezione	Sede CAI	Presentazione del corso - Materiali ed equipaggiamento
Mar. 12 sett	Lezione	Sede CAI	Catena di assicurazione
Dom. 17 sett.	Uscita	Falesia zona TV Dolada - Rocca pendice S.Felicita - Erto	Uscita di arrampicata Lezione sui nodi - Tecnica individuale di arrampicata Introduzione al metodo Caruso - monotiri
Merc. 20 sett	Lezione	Palestra Indoor	Lezione sui nodi Tecnica individuale di arrampicata Movimento tecnica Caruso
Sab. 23 sett. Dom. 24 sett.	Uscita	Falesie zona VR	Uscita di arrampicata - manovre di corda nodi e tecniche di assicurazione Movimento tecnica Caruso - monotiri
Merc. 27 sett.	Lezione	Palestra Indoor	Tecnica individuale di arrampicata Progressione fondamentale Prove di trattenuta caduta
Dom. 1 ott.	Uscita	Falesia zona TV Dolada - Rocca pendice S.Felicita - Erto	Uscita di arrampicata Manovre di corda - monotiri
Giov. 5 ott	Lezione	Sede CAI	Primo soccorso, traumatologia Alimentazione ed allenamento
Sab. 7 ott. Dom. 8 ott.	Uscita	ARCO	Uscita di arrampicata - monotiri o vie a più tiri Storia dell'alpinismo e arrampicata libera
Sab 21 Ott.			Cena di fine corso



SCUOLA DI ALPINISMO "ETTORE CASTIGLIONI"



Estratto del regolamento dei corsi

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, di età non inferiore ai 16 anni (per i minori di anni 18 è richiesta l'autorizzazione di entrambi i genitori o di chi ne fa le veci da presentare unitamente alla domanda di iscrizione).

È possibile diventare soci CAI rivolgendosi in sede CAI nei giorni di apertura della segreteria, mercoledì o venerdì dalle ore 21.00 – 22.30. Si consiglia di attivare all'atto dell'iscrizione al CAI la copertura assicurativa con combinazione B al costo aggiuntivo di pochi euro.

I S C R I Z I O N E

I moduli di iscrizione al corso AL1 – 2017 sono disponibili nel sito www.caitreviso.it/scuolalpinismo e vanno compilati e inviati all'indirizzo email specificato in calce.

La quota di iscrizione al corso AL1 – 2017 è di **180 €**, per il versamento dell'acconto attendere conferma da parte della direzione. L'acconto di **80 €** andrà versato tramite bonifico al seguente al seguente IBAN:

IT 82 G 08749 12001 003000209526

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

Sono compresi nella quota di iscrizione: l'uso del materiale della scuola, manuali tecnici e dispense, l'assicurazione contro gli infortuni, l'ingresso alla palestra indoor, l'assicurazione contro gli infortuni, l'attestato di frequenza. Non sono compresi: vitto, alloggio e trasferimenti, che saranno effettuati con auto propria e quant'altro di non espresso specificatamente. Si informa inoltre che le date e le destinazioni presenti nel calendario potranno subire delle variazioni.

Per informazioni e iscrizioni:

IAL – Stefano Bisca
Email: corsoAL12017@gmail.com
Cell: 335.7035572

IS – Alessio Semenzato
Email: corsoAL12017@gmail.com
Cell: 335.1795147