

Scuola di Alpinismo Ettore Castiglioni



Club Alpino Italiano
sezione di Treviso



AL1 - 2019

VII - CORSO di ARRAMPICATA LIBERA

CORSOAL12019@GMAIL.COM

www.caitreviso.it

VII CORSO di ARRAMPICATA LIBERA - AL1 2019



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 9 settembre - Sede CAI

Presentazione del corso - Materiali ed equipaggiamento

Giovedì 12 settembre - Sede CAI

Catena di assicurazione

Domenica 15 settembre

Uscita di arrampicata

Mercoledì 18 settembre - Palestra

Tecnica individuale di arrampicata - movimento

Sab-Dom 21-22 sett. – Verona

Uscita di arrampicata

Lunedì 23 settembre - Palestra

Tecnica individuale di arrampicata - movimento

Giovedì 26 settembre – Sede CAI

Primo soccorso, traumatologia, allenamento

Domenica 29 settembre

Uscita di arrampicata

Giovedì 3 ottobre – Sede CAI

Storia dell'alpinismo e arrampicata libera

Sab-Dom 5-6 ottobre – Arco

Uscita di arrampicata

Sabato 12 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 – 2019 reperibile nel sito : www.caitreviso.it/corsi e spedirlo all'indirizzo email:

CORSOAL12019@GMAIL.COM

2. Ad avvenuta conferma da parte della direzione versare l'acconto di **80 €** tramite bonifico bancario al seguente IBAN :

IT 46 E 0874912001014000770704

specificando nella causale "iscrizione CORSO AL1 2019 - nome e cognome"

3. Spedire ricevuta del versamento e certificato medico all'indirizzo email:

CORSOAL12019@GMAIL.COM

Il termine ultimo per iscriversi o completare l'iscrizione, versando il saldo di **100 €**, è fissato a lunedì 9 settembre 2019 alle ore 21.00 presso sede CAI Treviso.

Per ulteriori informazioni :

IAL – Alessio Semenzato

IAL – Stefano Bisca

IS – Matteo Gasparin

Email: CORSOAL12019@GMAIL.COM