

Club Alpino Italiano

Sezione di Treviso



Scuola di Alpinismo Ettore Castiglioni

AL1 - 2021

VIII - CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA

CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM

www.caitreviso.it

VIII CORSO di ARRAMPICATA LIBERA - AL1 2021



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 monofili 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 16 settembre - Sede CAI

Presentazione del corso - Materiali ed equipaggiamento

Giovedì 23 settembre - Sede CAI

Catena di assicurazione

Domenica 26 settembre

Uscita di arrampicata

Venerdì 1 ottobre - Palestra

Tecnica individuale di arrampicata - movimento

Giovedì 7 ottobre – Sede CAI

Primo soccorso, traumatologia

Sab-Dom 9-10 Ott. – Udine

Uscita di arrampicata

Giovedì 14 ottobre – Sede CAI

L'allenamento in arrampicata

Domenica 17 ottobre

Uscita di arrampicata

Venerdì 22 ottobre - Palestra

Tecnica individuale di arrampicata – movimento

Giovedì 28 ottobre – Sede CAI

Storia Alpinismo e Arrampicata

Sab-Dom 30-31 ottobre – Arco

Uscita di arrampicata

Sabato 13 novembre - 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 – 2021 reperibile nel sito : www.caitreviso.it/corsi e spedirlo all'indirizzo email:

CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM

2. Ad ***avvenuta conferma da parte della direzione*** versare l'acconto di **80 €** tramite bonifico bancario al seguente IBAN :
IT 84 P 030623421000002143058
specificando nella causale "iscrizione CORSO AL1 2021 - nome e cognome"
3. Spedire ricevuta del versamento e certificato medico all'indirizzo email:

CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM

Il termine ultimo per iscriversi o completare l'iscrizione, versando il saldo di **100 €** è fissato a giovedì 16 settembre 2021 alle ore 20.45 presso la sede CAI Treviso in occasione della presentazione e prima lezione del corso.

Per ulteriori informazioni :

IAL – Alessio Semenzato

IS – Guido Quaratesi

Email: CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM