

Club Alpino Italiano Sezione di Treviso



Scuola di Alpinismo Ettore Castiglioni AL1 - 2022

IX - CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA

CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM

www.caitreviso.it

IX CORSO di ARRAMPICATA LIBERA - AL1 2022



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

Mercoledì 20 aprile - Sede CAI

Presentazione del corso - Materiali ed equipaggiamento

Venerdì 22 aprile - Sede CAI

Nodistica

Giovedì 28 aprile - Sede CAI

Catena di assicurazione

Martedì 03 maggio - Palestra

Tecnica individuale di arrampicata - movimento

Giovedì 05 maggio - Sede CAI

L'allenamento in arrampicata – Primo soccorso

Domenica 08 maggio

Uscita di arrampicata

Sab-Dom 14-15 Maggio – Trieste

Uscita di arrampicata

Venerdì 20 maggio – Palestra

Tecnica individuale di arrampicata – movimento

Domenica 22 maggio

Uscita di arrampicata

Mercoledì 25 maggio – Sede CAI

Storia Alpinismo e Arrampicata

Sab-Dom 28-29 maggio - Dolomiti

Uscita di arrampicata

Mercoledì 8 giugno – Sede CAI

Riconsegna materiali magazzino

Sabato 11 giugno - Cena di fine corso

- Lezioni Sede CAI – ore 20.45
- Lezioni Palestra – ore 19.00

**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 – 2022 reperibile sul 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 96A0874912001000000209526 – Stefano Bisca specificando nella causale "iscrizione CORSO AL1 2022 - 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 mercoledì 20 aprile 2022 alle ore 20.30 presso la sede CAI Treviso in occasione della presentazione e prima lezione del corso.

Per ulteriori informazioni :

IAL – Stefano Bisca

IAL – Alessio Semenzato

Email: CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM