

**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Treviso**



**Scuola di Alpinismo Ettore Castiglioni**  
**AL1 - 2023**

**X - CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA**

**CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM**

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





# X CORSO di ARRAMPICATA LIBERA - AL1 2023



## 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 un'adeguata preparazione fisica.  
Al corso saranno ammessi massimo 12 iscritti.

## Programma

### Lunedì 4 settembre - Sede CAI

Serata conoscitiva e di selezione

### Giovedì 14 settembre - Sede CAI

Presentazione del corso - Materiali ed equipaggiamento

### Giovedì 21 settembre - Sede CAI

Catena di assicurazione

### Venerdì 29 settembre - Palestra

Tecnica individuale di arrampicata – movimento

### Giovedì 5 ottobre - Sede CAI

Nodistica

### Sab-Dom 7-8 ottobre – Pordenone

Uscita di arrampicata

### Venerdì 13 ottobre - Palestra

Tecnica individuale di arrampicata – movimento

### Giovedì 19 ottobre - Sede CAI

Primo soccorso

### Sab-Dom 21-22 ottobre – Verona

Uscita di arrampicata

### Giovedì 26 ottobre - Sede CAI

L'allenamento in arrampicata

### Giovedì 2 novembre – Sede CAI

Storia Alpinismo e Arrampicata

### Sab-Dom 4-5 novembre – Trento

Uscita di arrampicata

### Giovedì 9 novembre – Sede CAI

Riconsegna materiali magazzino

### Venerdì 10 novembre - 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 – 2023 reperibile sul sito: [www.caitreviso.it/corsi](http://www.caitreviso.it/corsi) e spedirlo all'indirizzo email:  
[CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM](mailto:CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM)
2. Partecipare alla serata conoscitiva e di selezione di lunedì 4 settembre. Ad ***avvenuta conferma da parte della direzione*** versare la quota di iscrizione **180 €** tramite bonifico bancario al seguente IBAN : **IBAN: IT59U0306912080100000008163 - GUIDO QUARATESI** specificando nella causale "iscrizione CORSO AL1 2023 - nome e cognome"
3. Spedire ricevuta del versamento e certificato medico all'indirizzo email:  
[CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM](mailto:CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM)

Il termine ultimo per iscriversi o completare l'iscrizione è fissato a giovedì 14 settembre 2023 alle ore 20.30 presso la sede CAI Treviso in occasione della presentazione e prima lezione del corso.

**Per ulteriori informazioni :**

**IAL – Guido Quaratesi**

**IAL – Alessio Semenzato**

**Email: [CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM](mailto:CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM)**