

Club Alpino Italiano
Sezione di Treviso



Scuola di Alpinismo
Ettore Castiglioni



XI Corso di Arrampicata Libera di Base

AL1 - 2025

corsoal1castiglioni@gmail.com

www.caitreviso.it



XI CORSO di ARRAMPICATA LIBERA - AL1 2025 -



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	Estratto del regolamento
<p>Martedì 2 settembre - Sede CAI Serata conoscitiva e di selezione</p> <p>Giovedì 11 settembre - Sede CAI Presentazione del corso - Materiali ed equipaggiamento</p> <p>Giovedì 18 settembre - Sede CAI Catena di assicurazione</p> <p>Venerdì 26 settembre - Palestra Tecnica individuale di arrampicata – movimento</p> <p>Giovedì 2 ottobre - Sede CAI Nodistica</p> <p>Sab-Dom 4-5 ottobre Uscita di arrampicata</p> <p>Venerdì 10 ottobre - Palestra Tecnica individuale di arrampicata – movimento</p> <p>Giovedì 16 ottobre - Sede CAI Alimentazione e Allenamento</p> <p>Sab-Dom 18-19 ottobre Uscita di arrampicata</p> <p>Giovedì 23 ottobre - Sede CAI Primo soccorso - Traumatologia</p> <p>Giovedì 30 ottobre – Sede CAI Storia arrampicata libera</p> <p>Sab-Dom 1-2 novembre Uscita di arrampicata</p> <p>Giovedì 6 novembre – Sede CAI Riconsegna materiali magazzino</p> <p>Venerdì 7 novembre - Cena di fine corso e consegna attestati</p> <ul style="list-style-type: none">• Lezioni Sede CAI – ore 20.45• Lezioni Palestra – ore 19.00 <p><i>*Le date indicate potrebbero subire variazioni in caso di maltempo</i></p>	<p>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.</p> <p style="text-align: center;">Iscrizione</p> <p style="text-align: center;">La quota di iscrizione al corso è di 200 €</p> <ol style="list-style-type: none">1. Compilare il modulo di iscrizione al corso AL1 – 2025 reperibile sul sito: www.caitreviso.it/corsi e spedirlo all'indirizzo email: CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM2. Partecipare alla serata conoscitiva e di selezione di martedì 2 settembre. Ad <i>avvenuta conferma da parte della direzione</i> versare la quota di iscrizione di 200€ tramite bonifico bancario al seguente IBAN : IBAN: IT13V0200812011000107225517 Intestato a: Club Alpino Italiano - Sezione di Treviso specificando nella causale: "Nome Cognome - Corso AL1 2025"3. Spedire ricevuta del versamento e certificato medico all'indirizzo email: CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM <p>Il termine ultimo per iscriversi o completare l'iscrizione è fissato a giovedì 11 settembre 2025 alle ore 20.30 presso la sede CAI Treviso in occasione della presentazione e prima lezione del corso.</p> <p>Per ulteriori informazioni : IAL – Guido Quaratesi IS – Emanuele Cattarin Email: CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM</p>

