

Club Alpino Italiano

Sezione di Treviso



Scuola di Alpinismo Ettore Castiglioni

AL1 - 2026

XII - CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA

Obiettivo del corso: sviluppare l'abilità arrampicatoria e le tecniche finalizzate alla sicurezza nella progressione prevalentemente su mono tiri. Apprendere le tecniche di autoassicurazione e assicurazione in falesia. Saper correttamente gestire le manovre di gestione di un mono tiro. Migliorare la conoscenza tecnica e culturale delle componenti dell'arrampicata e delle problematiche dell'ambiente in cui si svolge.

per informazioni:

CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM

www.caitreviso.it



XII CORSO di ARRAMPICATA LIBERA - AL1 2026 -



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. 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
Martedì 5 maggio - Sede CAI Serata conoscitiva e di selezione Martedì 12 maggio - Sede CAI Presentazione del corso - Materiali ed equipaggiamento Giovedì 14 maggio - Sede CAI Catena di assicurazione Martedì 19 maggio - Sede CAI Nodistica Venerdì 22 maggio - Palestra Tecnica individuale di arrampicata – movimento Domenica 24 maggio Uscita di arrampicata Giovedì 4 giugno - Sede CAI Alimentazione e Allenamento Domenica 7 giugno Uscita di arrampicata Giovedì 11 giugno - Sede CAI Primo soccorso - Traumatologia Domenica 14 giugno Uscita di arrampicata Venerdì 19 giugno - Palestra Tecnica individuale di arrampicata – movimento Domenica 28 giugno Uscita di arrampicata Giovedì 2 luglio – Sede CAI Storia arrampicata libera Sab-Dom 4-5 luglio Uscita di arrampicata Martedì 7 luglio – Sede CAI Riconsegna materiali magazzino Venerdì 10 luglio - Cena di fine corso e consegna attestati - Lezioni Sede CAI – ore 20.45 - Lezioni Palestra – ore 19.00 <i>*Le date indicate potrebbero subire variazioni in caso di maltempo</i>	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 220 € 1. Compilare il modulo di iscrizione al corso AL1 – 2026 reperibile sul sito: www.caitreviso.it/corsi e spedirlo all'indirizzo email: CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM 2. Partecipare alla serata conoscitiva e di selezione di martedì 2 settembre. Ad <u>avvenuta conferma da parte della direzione</u> versare la quota di iscrizione di 220€ tramite bonifico bancario al seguente IBAN : IBAN: IT13V0200812011000107225517 Intestato a: Club Alpino Italiano - Sezione di Treviso specificando nella causale: "Nome Cognome - Corso AL1 2026" 3. Spedire ricevuta del versamento e certificato medico all'indirizzo email: CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM Il termine ultimo per iscriversi o completare l'iscrizione è fissato a martedì 5 maggio 2026 alle ore 20.30 presso la sede CAI Treviso in occasione della presentazione e selezione. Per ulteriori informazioni : INAL – Alessio Semenzato IAL – Guido Quaratesi Email: CORSOAL1CASTIGLIONI@GMAIL.COM

