



SCUOLA DI ALPINISMO GLI ORSI

1° Corso di Arrampicata Libera AL1

direttore Roberto Missoni INA-INAL



Dal 25 agosto al 24 settembre 2017

Durante il corso gli allievi apprenderanno sia le tecniche di arrampicata, sia le basi per la gestione in sicurezza del monotiro. In questa maniera acquisiranno una preparazione sufficiente a poter percorrere percorsi attrezzati in falesia in maniera autonoma, ricordandosi di cimentarsi gradualmente con la difficoltà e cercando di curare la bellezza del movimento.

Arrampicare è un'esperienza formativa ed appagante per chi la pratica. La cosa fondamentale è farlo con la giusta sicurezza e preparazione.



SCUOLA DI ALPINISMO

GLI ORSI

Calendario Lezioni

data	teoriche	pratiche
25/08/17	Presentazione corso, materiali	
29/08/17	Progressione fondamentale, nodi	
31/08/17	Catena assicurazione	Utilizzo Freni, materiali, moschettonaggio
03/09/17		Tecnica di arrampicata, nodi, gestione monotiro, moschettonaggio
04/09/17	Fisiologia, Allenamento e traumatologia	
06/09/17		Tecnica di arrampicata, calata su anello chiuso
10/09/17		Tecnica di arrampicata, calata su anello chiuso
11/09/17	Geologia applicata all'arrampicata	Tecnica di arrampicata
14/09/17	Storia arrampicata libera	
16/09/17		Tecnica di arrampicata, asola e controasola
17/09/17		Tecnica di arrampicata, salita da 1 in sicurezza
21/09/17	Finalità ed organizzazione del Cai	Tecnica di arrampicata
23/09/17		Arrampicata e verifica manovre, nodi
24/09/17		Arrampicata e verifica manovre, nodi

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI Codroipo con inizio alle ore 20.45; le lezioni pratiche si terranno in palestra indoor o in ambiente naturale secondo gli orari comunicati dalla direzione, Il direttore del corso si riserva la facoltà di modificare date ed orari indicati.

ISCRIZIONI

i posti disponibili sono 10. la quota di partecipazione è di 180 € (caparra di 50€ all'atto dell'iscrizione) e non comprende eventuali pernottamenti in rifugio

per informazioni: Luca Chiarcos (cell. 3404798861 mail luca.chiarcos@caicodroipo.it)

NORME DI ISCRIZIONE

- gli aspiranti allievi devono essere iscritti al Cai ed in regola con il tesseramento annuale
- Le iscrizioni si aprono da giovedì 25 maggio per i soci della Sezione di Codroipo del CAI, dal 19 giugno a tutti i soci CAI
- compilare il modulo di iscrizione in ogni sua parte
- presentazione di certificato medico attestante l'idoneità per attività fisica a carattere ludico-motorio
- età minima 16 anni

AVVERTENZE

I corsi della Scuola di Alpinismo Gli Orsi sono da considerarsi attività che per loro natura non sono esenti da rischi per chi li pratica.

Svolgendosi in ambiente montano, di falesia o indoor presentano margini di rischio che non possono essere eliminati del tutto e di cui i partecipanti devono essere consapevoli.

Durante la presentazione del corso verranno ampiamente illustrate sia le caratteristiche dell'attività in oggetto, sia l'eventuale grado di rischio ad essa correlato.

E' necessari presentarsi ai corsi con un allenamento fisico adeguato.

Per quanto riguarda il regolamento dei corsi attenersi al Regolamento Generale della CNSASA.