



Scuola Isontina di ALPINISMO



CAI GORIZIA E
MONFALCONE

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA - AL1 2015

21 settembre – 18 ottobre 2015

Direttore: IAL Luca Croci - Vicedirettore: IA Roberto Melon

Il termine ARRAMPICATA LIBERA, dall'inglese "Free climbing", indica la salita di una parete senza utilizzare chiodi o altri ancoraggi né per la progressione né per il riposo, ma soltanto per protezione dalla caduta. Si pratica sempre con l'ausilio della corda in totale sicurezza.

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano acquisire elementi tecnici e di sicurezza finalizzati alla pratica dell'arrampicata libera su roccia.

Saranno ammessi al corso i soci CAI di età superiore a 18 anni, in regola con il tesseramento per l'anno in corso. Le iscrizioni saranno a numero chiuso e l'accettazione delle domande sarà a insindacabile giudizio della commissione.

Il corso si articolerà in 7 lezioni teoriche, che si terranno presso le sedi CAI di Gorizia con inizio alle ore 20:30 e 8 lezioni pratiche nelle falesie della regione, compresa una lezione indoor. Le lezioni pratiche si svolgeranno prevalentemente il sabato pomeriggio dalle 13:00 alle 18:00 e la domenica dalle 08:30 alle 14:00. Il corso avrà l'obiettivo di far conoscere all'allievo l'arrampicata come sport e disciplina tecnica, divertente e sicura. Verranno affrontati temi quali: materiali, sicurezza, tecnica, allenamento, storia dell'arrampicata e primo soccorso.

La quota di iscrizione, pari a € 200 comprende: - l'insegnamento teorico e pratico, l'uso del materiale alpinistico collettivo ed il materiale didattico.

La quota non comprende: - le spese di viaggio e trasferimento e tutto quanto non espressamente citato nel presente documento.

Al termine del corso, agli allievi che abbiano seguito con regolarità e profitto il percorso didattico, verrà rilasciato idoneo attestato di frequenza.

L'iscrizione potrà essere effettuata presso la sede CAI di Gorizia, Via Rossini, 13, nelle giornate 10 e 17 settembre 2015 dalle ore 21:00 alle ore 22:00. All'atto dell'iscrizione, assieme all'intera quota di partecipazione, i richiedenti dovranno presentare un **certificato medico** per la pratica di attività sportiva non agonistica (con data non antecedente a 3 mesi) ed una **fortotessera**, dovranno inoltre esibire la tessera socio CAI valida per l'anno in corso. Sul sito della Scuola, nella sezione "I nostri corsi/Modulistica" è disponibile il modulo per l'iscrizione.

Per informazioni: Luca Croci

347 3801405 luca.vertical@alice.it

NOTE INFORMATIVE

Svolgendosi in ambienti naturali tali attività possono presentare, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere consapevoli.

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

Il programma potrà subire variazioni di date e località in relazione alle condizioni meteorologiche o per questioni di carattere organizzativo. Nei limiti del possibile sarà svolto un programma sostitutivo tale da non compromettere la validità didattica del corso. Nessun rimborso è dovuto in caso di variazioni.

Tutti i partecipanti dovranno dotarsi di proprio materiale individuale omologato CE-EN: caschetto, imbrago basso e scarpe da arrampicata.

Tale materiale dovrà essere esibito alla prima lezione teorica per una verifica di idoneità prima dell'utilizzo sul terreno.

Si sconsiglia vivamente l'acquisto di qualsiasi materiale prima dell'inizio delle lezioni. Sarà nostra cura fornire le giuste indicazioni per un corretto acquisto.



Tutti i partecipanti al corso saranno assicurati contro gli infortuni e per danni verso terzi grazie alle polizze della Sede CAI Centrale attivate con il pagamento della tessera annuale.

Calendario del corso

Data	Argomento della lezione	Luogo
Lu 21/09	Presentazione e finalità del corso – Pericoli in falesia e montagna	Sede CAI
Me 23/09	Materiali e normative	Sede CAI
Ve 25/09	Catena di sicurezza	Sede CAI
Sa 26/09	Movimento	Prosecco (TS)
Do 27/09	Movimento + Nodi	Doberdò (GO)
Me 30/09	Psicologia ed allenamento	Sede CAI
Sa 03/10	Uso dei materiali	Doberdò (GO)
Do 04/10	Progressione in cordata	Val Rosandra (TS)
Me 07/10	Etica e comportamento + Storia dell'arrampicata libera	Sede CAI
Sa 10/10	Riepilogo generale	Prosecco (TS)
Do 11/10	Esperienza indoor (dalle 9:00 alle 17:00)	Sempeter (SLO)
Lu 12/10	Preparazione di una salita	Sede CAI
Me 14/10	Nozioni di primo soccorso	Sede CAI
Sa 17/10	Arrampicata	Doberdò (GO)
Do 18/10	Arrampicata da capo cordata (dalle 7:00 alle 18:00)	Erto (PN)

info@scuolaisontina.org

www.scuolaisontina.org