



X CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA

Ottobre-Novembre 2018

Per informazioni e pre iscrizioni cel. 348 9041923

oppure scrivere a scuolaletorri@gmail.com

www.caicastelfranco.it - Via Lovara, 6 a Castelfranco Veneto loc. Campigo(TV)

 Scuola le Torri #scuolaletorri

Direttore: Nicola Ballan

Vice: Alessandro Sgarbossa

Caratteristiche del corso

Il corso si rivolge a coloro che per la prima volta vogliono avvicinarsi all'arrampicata libera/sportiva ma anche a chi, pur avendo già un minimo di esperienza, desiderano approfondire la tecnica di arrampicata e le manovre necessarie per muoversi in sicurezza ed autonomia in falesia.

Possono partecipare al corso tutti i soci C.A.I. che abbiano compiuto 16, e per quest'ultimi è necessaria l'autorizzazione scritta dei genitori.

L'accettazione definitiva dell'iscrizione avviene ad insindacabile giudizio della Direzione. La Direzione si riserva peraltro di escludere, in qualsiasi momento e senza alcun obbligo di rimborso i partecipanti che risultassero non idonei per svolgere in condizioni di sicurezza il Corso.

Nessun tipo di rimborso verrà fatto in caso di ritiro dal corso.

Durante il corso ogni allievo è coperto da assicurazione contro gli infortuni, secondo le norme del sodalizio e della Commissione Nazionale delle Scuole di Alpinismo.

Equipaggiamento

Ogni allievo dovrà disporre di equipaggiamento individuale a norma EN con marchio CE e norma UIAA ove previsto. L'elenco dettagliato della dotazione necessaria verrà fornito durante la prima lezione teorica, e comprende imbracatura bassa, scarpette d'arrampicata, casco d'alpinismo ed altro materiale. Si sconsiglia ai non esperti l'acquisto di materiale tecnico non prima di tale data.

Iscrizioni al corso

Tutti i documenti devono essere presentati entro e non oltre la prima lezione teorica (lunedì 08/10/2018):

1. Certificato medico di idoneità all'attività fisica non agonistica
2. Versamento della quota di iscrizione pari a €180,00
3. N° 1 fototessera
4. Iscrizione CAI con tessera valida per l'anno in corso (2018).
5. Modulo inerente la normativa privacy dei dati compilato e firmato

Programma

Lezioni teoriche (ore 21.00 sede CAI Castelfranco Veneto, via Lovara nr 6 - Campigo)

- | | |
|------------|---|
| 08/10/2018 | Presentazione del corso, materiali, sicurezza e arrampicata |
| 10/10/2018 | Catena di sicurezza |
| 17/10/2018 | Nodi principali e manovre di corda di base |
| 24/10/2018 | Preparazione fisica e prevenzione infortuni |
| 07/11/2018 | Nutrizione nello sport arrampicata |
| 14/11/2018 | Storia dell'alpinismo e dell'arrampicata |

Uscite pratiche

- | | |
|---------------|---|
| 13/10/2018 | Palestra – Esercizi propedeutici (pomeriggio) |
| 20/10/2018 | Palestra – Tecnica di base (pomeriggio) |
| 21/10/2018 | Falesia – Nodi, approccio al monotiro, arrampicata |
| 28/10/2018 | Falesia – Gestione del monotiro, tecniche di assicurazione |
| 11/11/2018 | Falesia – Manovre di corda, teoria del multi pitch, arrampicata |
| 17-18/11/2018 | Falesia – Uscita finale, arrampicata e verifica |

I trasferimenti verso le località delle uscite all'aperto avverranno con mezzi propri.

Si ricorda che la direzione ha la facoltà di cambiare la destinazione o la data delle uscite del corso in caso di necessità derivanti da esigenze organizzative e condizioni meteo.