



Club Alpino Italiano
Sezione di Mirano



SCUOLA DI ALPINISMO SCIALPINISMO e ARRAMPICATA LIBERA "A. Leonardo"

v°

Corso di Arrampicata Libera, AL1 2019

DIRETTORE DEL CORSO:

IAL Ivan Stocco

VICEDIRETTORE:

IAL Angelo Milan

SEGRETERIA:

Stefania Santi

Il corso è indirizzato a quanti si vogliono avvicinare all'arrampicata libera in falesia e su vie sportive o già praticano questa attività ed intendono perfezionare la propria tecnica, purché soci CAI in regola con l'iscrizione per l'anno 2019 (si consiglia vivamente il pagamento dell'integrazione di € 4,00 sulla quota annuale, per il raddoppio dei massimali assicurativi).

Per gli allievi è previsto uno sconto del 50% sul costo della tessera per frequentare, nel periodo del corso, il muro di arrampicata della sezione e il corso di ginnastica presciistica e di potenziamento

La domanda di iscrizione al corso può essere presentata **dal 27 giugno al 18 luglio** presso la sede del CAI di Mirano aperta il giovedì dalle ore 21.00 alle 22.30.

Al modulo d'iscrizione è necessario allegare una fototessera ed un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica. L'ammissione al corso è ad insindacabile giudizio della Direzione e comporta l'accettazione delle norme del CAI che regolano questa attività.

LEZIONI TEORICO, PRATICHE:

31/08 Presentazione corso.

Statuto del CAI, Assicurazioni,
Equilibrio e Tecnica di Arrampicata,
Cena di inizio Corso.

03/09 Catena di assicurazione,
Materiali e Norme.

10/09 Storia dell'arrampicata libera.

17/09 Alimentazione.

24/09 Pronto Soccorso e Traumatologia.

08/10 Progressione in Multipic.

22/10 Tecnica di Allenamento,

Scale di Difficoltà, Lettura di una Guida.

Le Lezioni Teoriche avranno luogo
Presso la Sede in Villa Belvedere
(via Belvedere, 6), eccetto le lezioni
indicate espressamente presso altre sedi

Ulteriori informazioni sulla scuola di alpinismo e
sui corsi sono disponibili su Internet all'indirizzo:
<http://www.caimirano.it/>

USCITE:

08/09 Nodi x legarsi.

Esplorazione dello spazio verticale.
Belluno o altra falesia

22/09 Mezzi di Assicurazione

Arrampicata in "top rope"
Verona o altra falesia

01/10 Arrampicata controllata da
primi di cordata.

Prova di volo, Palestra indoor

06/10 Manovra anello chiuso

Parata al compagno
Progressione da primi di cordata
Trieste o altra falesia

15/10 Serata Boulder Palestra indoor

20/10 Falesia Boulder

Preparazione del Masso
Predisposizione Crash Pad
Tecnica di controllo della caduta

26/10 Arrampicata in Autonomia

N.B. il programma del corso potrebbe subire
delle variazioni di data e luogo, in relazione
alla disponibilità di istruttori e relatori o
delle condizioni atmosferiche e ambientali



Per informazioni dopo le ore 17;

Ivan: 3314759969

Mail: stoccoivan@libero.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Mirano
Scuola di Alpinismo
Scialpinismo e
Arrampicata Libera
"A. Leonardo"



CAI Mirano

Villa Belvedere n.6 Mirano

<http://www.caimirano.it/>

v° Corso
Arrampicata Libera AL1
2019