



1° CORSO AL1- 2023

LA SCUOLA DI ALPINISMO "ENZO COZZOLINO" DELL'ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE DEL CAI DI TRIESTE ORGANIZZA IL 1° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA "AL1".

SI TRATTA DI UN CORSO BASE, RIVOLTO A QUANTI VOGLIANO APPRENDERE I MOVIMENTI FONDAMENTALI, LE TECNICHE MOTORIE DI BASE, LE NOZIONI PER SCALARE E TORNARE A TERRA IN SICUREZZA SUI MONOTIRI, LE TECNICHE DI ASSICURAZIONE CON FRENI E BLOCCANTI ASSISTITI.

REGOLAMENTO DEL CORSO

PER ISCRIVERSI E' NECESSARIO:

- ESSERE SOCI CAI, IN REGOLA CON LA QUOTA ASSOCIATIVA
- ETÀ MINIMA 16 ANNI, PER MINORENNI FIRMA DI ENTRAMBI GENITORI O DI CHI NE FA LE VECI
- CERTIFICATO MEDICO (NON AGONISTICO) DI IDONEITÀ FISICA
- 2 FOTO TESSERA
- COSTO DEL CORSO 250 EURO
 - DA PAGARE IL GIORNO DELLA PRIMA LEZIONE (31 MARZO 2023)

QUANDO E DOVE:

CI SI PUÒ ISCRIVERE PRESSO LA SEDE DEL CAI-ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE TRIESTE, VIA BATTISTI 22, DALLE 17.30 ALLE 19.30 ESCLUSO IL MERCOLEDÌ, OPPURE INVIANDO UNA MAIL A: cozzolino@caixxxottobre.it

AMMISSIONE AL CORSO:

L'AMMISSIONE AL CORSO VERRÀ VALUTATA IN BASE A UN BREVE COLLOQUIO IL GIORNO DELLA PRESENTAZIONE (28/3/2023)

PER INFORMAZIONI: MARCO CIVIDIN 328 6542370

L'ISCRIZIONE AL CORSO DA DIRITTO A:

- PARTECIPAZIONE ALLE LEZIONI TEORICHE E PRATICHE
- COPERTURA ASSICURATIVA CAI CONTRO INFORTUNI DURANTE LE USCITE PRATICHE
- UTILIZZO DEL MATERIALE COMUNE OMOLOGATO E VERIFICATO (COMPRESO IL CASCO)
- ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

NON COMPRENDE IL MATERIALE INDIVIDUALE, I TRASFERIMENTI ED I PERNOTTAMENTI DELLE USCITE PRATICHE E QUANTO NON SPECIFICATO.



IMPORTANTE!!!!

L'ARRAMPICATA LIBERA È UN'ATTIVITÀ CHE PRESENTA DEI RISCHI CHE NON POSSONO ESSERE DEL TUTTO ELIMINATI, MA SOLO IN PARTE RIDOTTI, PER TALE MOTIVO È IMPORTANTE CHE L'ALLIEVO PARTECIPÌ CON IMPEGNO E COSTANZA A TUTTE LE LEZIONI TEORICHE E SI ATTENGA SCRUPOLOSAMENTE ALLE INDICAZIONI IMPARTITE DAGLI ISTRUTTORI DURANTE LE USCITE PRATICHE.

LA DIREZIONE DELLA SCUOLA SI RISERVA IL DIRITTO DI ESCLUDERE L'ALLIEVO CHE SI COMPORTERÀ IN MANIERA CONTRARIA AL REGOLAMENTO DEL CORSO (SENZA RIMBORSO DELLA QUOTA D'ISCRIZIONE).

ATTREZZATURA INDIVIDUALE:



PER PARTECIPARE AL CORSO, GLI ALLIEVI DOVRANNO ESSERE IN POSSESSO DELLA SEGUENTE ATTREZZATURA INDIVIDUALE OMOLOGATA:

CASCO (*), IMBRACATURA, 2 MOSCHETTONI A GHIERA A VITE TIPO H, FRENO CON FUNZIONE DI DISCENSORE E DI RECUPERO (REVERSO O SIMILE), 1 SPEZZONE MEZZA CORDA 3M (*), 1 CORDINO DYNEMA 1,5 M, SCARPETTE D'ARRAMPICATA.

(*) MATERIALE OPZIONALE CHE POTRÀ VENIRE FORNITO DALLA SCUOLA

PORTARE EVENTUALE MATERIALE DI CUI SI È GIÀ IN POSSESSO IL GIORNO DELLA PRIMA LEZIONE (31/3/2023), SI CONSIGLIA DI EFFETTUARE EVENTUALI ACQUISTI DI MATERIALE IN SEGUITO.

CALENDARIO

MAR 28/3	PRESENTAZIONE CORSO AL1 PRESSO LA XXX OTTOBRE ORE 20.30
VEN 31/3	TEORIA: MATERIALI PER L'ARRAMPICATA LIBERA
GIO 6/4	TEORIA: TECNICA INDIVIDUALE
GIO 13/4	TEORIA: CATENA DI SICUREZZA
SAB 15/4	PRATICA: FALESIA
DOM 16/4	PRATICA: PALESTRA in collaborazione con 
GIO 20/4	TEORIA: NODI E MANOVRE
SAB 22/4	PRATICA: FALESIA
SAB 29/4	PRATICA: FALESIA
GIO 4/5	TEORIA: QUALITÀ CONDIZIONALI METODOLOGIA E TECNICA
SAB 6/5	PRATICA: FALESIA
DOM 7/5	PRATICA: PALESTRA in collaborazione con 
GIO 11/5	TEORIA: STORIA ARRAMPICATA MODERNA
VEN 12, SAB 13, DOM 14 MAGGIO:	USCITA IN PAKLENICA (CROAZIA)

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede della XXX Ottobre alle ore 20.30, le lezioni pratiche in falesia con inizio alle ore 8.30 e fine indicativamente alle ore 14.30, le lezioni pratiche in palestra con inizio alle ore 8.30 e fine indicativamente alle ore 13.30

IL CALENDARIO DELLE LEZIONI (TEORICHE E PRATICHE) POTRÀ SUBIRE VARIAZIONI DURANTE LO SVOLGIMENTO DEL CORSO PER CAUSA DI FORZA MAGGIORE.