



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 INTERMEDIO, RIVOLTO A QUANTI GIÀ ARRAMPICHINO IN AUTONOMIA SUL LIVELLO MINIMO 5a (SCALA FRANCESE) E VOGLIANO APPROFONDIRE LE TECNICHE MOTORIE, LE NOZIONI PER SCALARE E TORNARE A TERRA IN SICUREZZA SUI MONOTIRI E SULLE VIE A PIÙ TIRI, 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 300 EURO
 - DA PAGARE ENTRO IL GIORNO DELLA PRIMA LEZIONE (28-9-2023)

QUANDO E DOVE:

CI SI PUÒ ISCRIVERE PRESSO LA SEDE DEL CAI-ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE TRIESTE, VIA BATTISTI 22, I GIORNI LUNEDÌ MARTEDÌ GIOVEDÌ E VENERDÌ DALLE 17.30 ALLE 19.30 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 (25-9-2023)

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
- ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

NON COMPRENDE IL MATERIALE INDIVIDUALE, I TRASFERIMENTI, I PERNOTTAMENTI ED I PASTI 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, SCARPETTE D'ARRAMPICATA, FRENO CON FUNZIONE DI DISCENSORE E DI RECUPERO (REVERSO O SIMILE), 2 MOSCHETTONI A GHIERA A VITE TIPO H, 2 MOSCHETTONI PICCOLI, 1 SPEZZONE DI MEZZA CORDA 3M, 1 CORDINO DYNEMA 1,5M.

PORTARE EVENTUALE MATERIALE DI CUI SI È GIÀ IN POSSESSO IL GIORNO DELLA PRIMA LEZIONE (28-9-2023 ORE 20:30), SI CONSIGLIA DI EFFETTUARE EVENTUALI ACQUISTI DI MATERIALE IN SEGUITO.

CALENDARIO

lun 25-9	PRESENTAZIONE PRESSO LA SEDE XXX OTTOBRE ORE 20.30
gio 28-9	TEORIA: MATERIALI PER L'ARRAMPICATA LIBERA
sab 30-9	PRATICA: PALESTRA
dom 1-10	PRATICA: FALESIA
gio 5-10	TEORIA: CATENA DI SICUREZZA
sab 7-10	PRATICA: FALESIA
dom 8-10	PRATICA: FALESIA
gio 12-10	TEORIA: NODI SOSTE MANOVRE
sab 14-10	PRATICA: FALESIA
dom 15-10	PRATICA: FALESIA
gio 19-10	TEORIA: STORIA ARRAMPICATA LIBERA
ven, sab, dom 20/21/22-10:	PAKLENICA (CROAZIA)
gio 26-10	TEORIA: QUALITÀ CONDIZIONALI METODOLOGIA E TECNICA
sab 28-10	PRATICA: FALESIA

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 13.00

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