



2° CORSO AL1- 2024

LA SCUOLA DI ALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA "ENZO COZZOLINO" DELL'ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE SEZIONE DEL CAI A TRIESTE ORGANIZZA IL 2° 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 VERRÀ INOLTRE TRATTATA LA PROGRESSIONE MULTIPITCH SU VIE SPORTIVE DA SECONDI DI CORDATA

REGOLAMENTO DEL CORSO

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

PER ISCRIVERSI È NECESSARIO:

- essere soci CAI, in regola con la quota associativa
- avere età minima 14 anni, per minorenni firma di entrambi i genitori o di chi ne fa le veci
- produrre certificato medico (non agonistico) di idoneità fisica e 2 foto tessera

COSTO DEL CORSO 300 EURO DA VERSARE IN CONTANTI, PREISCRIZIONI CON CAPARRA DI 50 EURO

PREISCRIZIONI E ISCRIZIONE PRESSO L'ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE SEZIONE DEL CAI DI TRIESTE, VIA BATTISTI 22, DALLE 17.30 ALLE 19.30 ESCLUSO IL MERCOLEDÌ

AMMISSIONE AL CORSO

l'ammissione al corso verrà valutata in base a un breve colloquio
PER INFORMAZIONI E MAIL A cozzolino@caixxxottobre.it
TELEFONO 328 6542370

INCLUSIONI - ESCLUSIONI

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 COMPRESO 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

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, È INDISPENSABILE 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 da 3 metri, 1 cordino dynema da 1,5 metri

PORTARE EVENTUALE MATERIALE DI CUI SI È GIÀ IN POSSESSO IL GIORNO DELLA PRIMA LEZIONE (4-4-2024 ORE 20:00), SI CONSIGLIA DI EFFETTUARE EVENTUALI ACQUISTI DI MATERIALE IN SEGUITO

CALENDARIO LEZIONI TEORICO PRATICHE

GIO	4/4	TEORIA:	MATERIALI				
SAB	6/4	PRATICA:	TECNICA INDIVIDUALE FALESIA				
DOM	7/4	PRATICA:	TECNICA INDIVIDUALE FALESIA				
MER	10/4	TEORIA:	TECNICA INDIVIDUALE FALESIA				
SAB	13/4	PRATICA:	TECNICA INDIVIDUALE PRESSO PALESTRA INDOOR				
DOM	14/4	PRATICA:	TECNICA INDIVIDUALE FALESIA				
MER	17/4	TEORIA:	CATENA DI SICUREZZA				
SAB	20/4	PRATICA:	TECNICA INDIVIDUALE FALESIA				
DOM	21/4	PRATICA:	TECNICA INDIVIDUALE FALESIA				
MAR	23/4	TEORIA:	STORIA ARRAMPICATA LIB. (presentata da Luciano Frezzolini)				
GIO	2/5	TEORIA:	PROGRESSIONE DELLA CORDATA				
SAB	4/5	PRATICA:	PROGRESSIONE DELLA CORDATA FALESIA MULTIPITCH				
DOM	5/5	PRATICA:	TECNICA INDIVIDUALE FALESIA				
MAR	7/5	TEORIA	ALLENAMENTO				
VEN	10,	SAB	11,	DOM	12	MAGGIO:	PAKLENICA (CROAZIA)

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede della XXX Ottobre alle ore 20.00, le lezioni pratiche con inizio alle ore 8.30 e fine indicativamente alle ore 14.30

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