

Club Alpino Italiano

Sezione di Spilimbergo

Scuola di

Alpinismo e Scialpinismo

ORGANICO ISTRUTTORI

Direttore della Scuola: **MIANO Franco** INSA – INA

ARTINI Enrico ISA-IA
BASSUTTI Denis IAL
BERTOLISSIO Frederic INSA
CESARE Giovanni IA
FOSCATO Marcello INSA-INA
FRANCESCO RAOUL IA-ISA
MORETTI Luca IAL
NARDUZZI Nicola IAL
DISIOT Marco IAL
TRAVANUT Dario ISA
ZANET Giorgio INSA-IA
BECCARO Luigino IS
BURELLO Roberto IS
DE BEDETTO David IS
DE PAOLI Vittorio IS
FABRICI Michael IS
FEDERICIS Paolo IS
GRI Franco IS
LANFRIT Stefano IS
LESCHIUTTA Milko IS
LIVA Nicolò IS
MEZZANOTTE Marco IS
REIGADAS Leonardo IS
RESCHIOTTO Denny IS
SOVRAN Antonio IS
TOMMASUZZI Manuela IS
TRUANT Flavio IS
URLI Alberto IS
ZAVAGNO Andrea IS

LEGENDA:

INA: Istruttore Nazionale di Alpinismo
INSA: Istruttore Nazionale di Scialpinismo
IA: Istruttore di Alpinismo
ISA: Istruttore di Scialpinismo
IAL: Istruttore di Arrampicata Libera
IS: Istruttore Sezionale
AIS: Aspirante Istruttore Sezionale

Ci trovate tutti i venerdì dalle ore 21.00 presso la sede CAI
in via Ciriani, 6a Spilimbergo (PN).
Tel./fax 0427-51001

<http://www.caipilimbergo.com>
scuola@caipilimbergo.com

REGOLAMENTO

1. Sono ammesse al corso le persone regolarmente iscritte al CAI e che abbiano compiuto il 18° anno di età.
2. Le domande di partecipazione si ricevono presso la sede CAI in via Ciriani e saranno vagliate dall'organico istruttori; gli allievi accettati, saranno convocati per l'apertura del corso. L'iscrizione darà diritto all'uso del materiale comune della scuola, l'assicurazione individuale infortuni, la dispensa tecnica, l'assistenza qualificata del corpo istruttori per tutte le lezioni programmate.
3. I trasferimenti ed i pernottamenti sono a carico dell'allievo.
4. È obbligatorio che i partecipanti ai corsi presentino un certificato di idoneità fisica e due foto tessera. Il partecipante al corso che per due volte rimarrà assente alle lezioni, sarà ritenuto non idoneo a proseguire tale corso, quindi escluso senza rimborso.
5. Gli allievi al corso dovranno attenersi a tutte le disposizioni tecniche e disciplinari degli istruttori. La direzione si riserva di escludere prima e durante il corso gli allievi che non ritenesse idonei a parteciparvi.
6. Il programma potrà venire modificato dalla direzione secondo le esigenze del corso o per cause di forza maggiore.
7. Le lezioni, sia pratiche che teoriche, perse dagli allievi per motivi personali o comunque non riconducibili alla direzione, non saranno recuperate.
8. I partecipanti al corso con l'accettazione del presente regolamento, esonerano la sezione del CAI di Spilimbergo, la Direzione e gli Istruttori del corso da qualsiasi responsabilità per eventuali incidenti. Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si richiamano le norme sul regolamento della Scuola di Alpinismo.
9. I partecipanti al corso dovranno presentarsi alle lezioni pratiche con il seguente materiale:
 - casco da roccia,
 - scarpette da arrampicata
 - imbragatura bassa da arrampicata.

In caso di dubbi, durante la prima lezione verranno illustrati i materiali personali da portare.



**MONTAGNA MICA
e SICURA**
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE

Club Alpino Italiano

Sezione di Spilimbergo



Scuola di

Alpinismo e Scialpinismo

5° CORSO DI

ARRAMPICATA SPORTIVA

(AL1)

Mod. 1d

2018



5° CORSO DI ARRAMPICATA SPORTIVA

Scopo del corso è fornire le conoscenze e la preparazione necessarie per **ARRAMPICARE IN SICUREZZA** nelle strutture indoor e nelle falesie naturali.

Direttore del corso: **Nicola Narduzzi 333 1132130**

Vice Direttore del corso: **Luca Moretti 335 5293566**

Marco Disiot 340 2542140

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede CAI Spilimbergo, alle ore 20,45, mentre la pratica indoor alle ore 18,00. Le destinazioni delle lezioni pratiche e indoor saranno comunicate durante il corso.

N.B.: le date delle lezioni potranno subire variazioni in relazione al meteo o a necessità organizzative. Tali variazioni saranno comunicate durante il corso.

ISCRIZIONI:

Apertura iscrizioni: 21 settembre 2018

Chiusura iscrizioni: 05 ottobre 2018

Iscrizioni venerdì dalle ore 21.00 presso la sede CAI in via Ciriani, 6.

Tel./fax 0427-51001

Per informazioni contattare i responsabili.

PREISCRIZIONE ON-LINE:

<http://www.caispilimbergo.com>

scuola@caispilimbergo.com

QUOTA DI ISCRIZIONE: 150,00 €.

Le quote di iscrizione ai corsi non sono rimborsabili in quanto sono destinate alla copertura delle spese organizzative della Scuola.

PROGRAMMA DEL CORSO

MERCOLEDI 17 ottobre

TEORIA

apertura corso - materiali - nodi.

VENERDI 19 ottobre

PRATICA INDOOR

tecniche di assicurazione
l'equilibrio in arrampicata

MERCOLEDI 24 ottobre

PRATICA INDOOR

catena di assicurazione
tecniche di progressione

SABATO 27 ottobre

PRATICA FALESIA

ricognizione e preparazione itinerario in falesia
tecniche di progressione

MERCOLEDI 7 novembre

PRATICA INDOOR

volo controllato e trattenuta
aspetti psicologici in arrampicata

SABATO 10 novembre

PRATICA FALESIA

progressione da 1° di cordata in falesia

GIOVEDI 15 novembre

TEORIA

allenamento - traumi - alimentazione

SABATO 17 e DOMENICA 18 novembre

USCITA FINALE IN FALESIA

verifica di fine corso

MERCOLEDI 21 novembre

TEORIA

storia dell'arrampicata sportiva

VENERDI 23 novembre

PRATICA INDOOR

Boulder

