

Corso ARRAMPICATA AL1 2020

9 marzo

6 maggio

2020



www.scuolaisontina.org
info@scuolaisontina.org



Dedicato ai neofiti, a chi volesse apprendere i primi rudimenti in arrampicata oppure, già arrampicando, migliorare la tecnica del gesto arrampicatorio diventando autonomo su monitiri in falesia apprendendo le basi della sicurezza.

Per iscriversi al corso gli allievi dovranno essere soci CAI, in regola con il tesseramento 2020, con un'età di almeno 16 anni. All'atto dell'iscrizione, assieme all'intera quota di partecipazione, pari ad € 180, ridotta ad € 160 fino ai 25 anni di età, i richiedenti dovranno presentare un certificato medico per la pratica di attività sportiva non agonistica (con data non antecedente a 3 mesi) ed una fototessera.

Il corso si articolerà in 9 lezioni teoriche che si terranno presso le sedi CAI di Gorizia e Monfalcone con inizio alle ore 20:30, 6 lezioni pratiche in falesia e 3 lezioni in palestra indoor. Le lezioni pratiche si svolgeranno prevalentemente il sabato pomeriggio dalle 12:30 alle 18:00 e la domenica dalle 08:30 alle 18:00. Il corso avrà l'obiettivo di far conoscere all'allievo l'arrampicata come sport e disciplina tecnica, divertente e sicura. Verranno affrontati temi quali: materiali, sicurezza, tecnica, allenamento, storia dell'arrampicata e primo soccorso.

LEZIONI TEORICHE

VARIE SEDI CON INIZIO ORE 20:30

Lunedì 9 marzo

Pericoli della montagna—Finalità del CAI

Mercoledì 11 marzo

Norme, materiali ed equipaggiamento

Venerdì 13 marzo

Catena di assicurazione

Mercoledì 25 marzo

Allenamento e fisiologia

Venerdì 27 marzo

Nozioni di primo soccorso

Venerdì 3 aprile

Preparazione di una salita

Martedì 7 aprile

Storia dell'arrampicata libera

Mercoledì 22 aprile

Etica e tutela ambientale

Mercoledì 29 aprile

Sicurezza in falesia

LEZIONI PRATICHE

Potranno essere variate o annullate in base alle condizioni climatiche

Martedì 17 marzo

Palestra indoor Monfalcone

Sabato 21 marzo

Falesia S.Croce (TS)

Domenica 22 marzo

Falesia Prosecco (TS)

Martedì 31 marzo

Palestra indoor Monfalcone

Sabato 4 aprile

Falesia S.Croce (TS)

Domenica 5 aprile

Falesia Crni Kal (SLO)

Sabato 18 aprile

Falesia Prosecco (TS)

Domenica 19 aprile

Falesia Vipava (SLO)

Mercoledì 6 maggio

Palestra indoor



Sezioni di Gorizia e Monfalcone

Tutti i partecipanti dovranno dotarsi di proprio materiale individuale omologato CE-EN: caschetto, imbrago basso e scarpette da arrampicata.

Tale materiale dovrà essere esibito alla prima lezione teorica per una verifica di idoneità prima dell'utilizzo sul terreno.

Si sconsiglia vivamente l'acquisto di qualsiasi materiale prima dell'inizio delle lezioni. Sarà nostra cura fornire le giuste indicazioni per un corretto acquisto.

**INFORMAZIONI DETTAGLIATE
SARANNO PRESENTI SUL
NOSTRO SITO**