

# Corso ARRAMPICATA 2021

8 Novembre  
21 Novembre  
2021



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 mondotiri in falesia apprendendo le basi della sicurezza.

Il corso ha l'obiettivo di far conoscere all'allievo l'arrampicata come sport e disciplina tecnica divertente e sicura. Verranno affrontati temi quali: Materiali, pericoli e sicurezza, tecnica, manovre e allenamento.

Sono previste 4 lezioni teoriche che si terranno presso le sedi CAI di Gorizia e Monfalcone con inizio alle 20.30 e quattro lezioni pratiche in falesia. Le lezioni pratiche si svolgeranno i fine settimana dal mattino. Orari e luoghi delle lezioni pratiche potranno subire modifiche a seconda delle condizioni meteo. Eventuali evoluzioni della situazione pandemica potranno influire sullo svolgimento del corso.

Per iscriversi al corso gli allievi dovranno essere soci CAI in regola con il tesseramento 2021, con un'età di almeno 16 anni. All'atto dell'iscrizione, assieme all'intera quota di partecipazione pari a € 120 dovranno presentare green pass e certificato medico per la pratica non agonistica con validità per l'intera durata del corso e una foto formato tessera.

## LEZIONE TEORICHE

VARIE SEDI CON INIZIO ORE 20:30

**Monfalcone**  
**lunedì 8 novembre**

Presentazione del corso  
Pericoli della montagna

**Gorizia**  
**Mercoledì 10 novembre**

Materiali in arrampicata  
e catena di sicurezza

**Monfalcone**  
**Venerdì 12 novembre**

Organizzazione di una giornata in falesia  
e sicurezza

**Gorizia**  
**Mercoledì 17 novembre**

Fisiologia e allenamento  
Chiarimenti di fine corso

## LEZIONI PRATICHE

VARIE SEDI CON INIZIO ORE 9:30

*(luoghi e date potranno essere  
modificati in base alle condizioni meteo)*

**Sabato 13 novembre**

Falesia S. Croce (TS)

**Domenica 14 novembre**

Falesia Doberdò (GO)

**Sabato 20 novembre**

Falesia Napoleonica Prosecco (TS)

**Domenica 21 novembre**

Val Rosandra (TS)

## PRESENTAZIONE E ISCRIZIONI:

Il corso è a numero chiuso, con priorità agli iscritti al corso precedente cancellato causa COVID.

Prenotazione on-line tramite richiesta via mail a [info@scuolaisontina.org](mailto:info@scuolaisontina.org)  
Iscrizione tramite versamento della quota partecipativa alla fine della prima lezione di presentazione del corso.

## DIRETTORE DEL CORSO

Patrick Tomansin (IAL)  
329 0987096

## VICEDIRETTORE DEL CORSO

Alessandro Puschiatis (SEZ)  
333 1713840

## Sede CAI:

**Gorizia:**  
Via Rossini, 13  
**Monfalcone:**  
Via Marco Polo, 7



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

SI SCONSIGLIA VIVAMENTE L'ACQUISTO DI QUALSIASI MATERIALE PRIMA DELL'INIZIO DELLE LEZIONI.

SARÀ NOSTRA CURA FORNIRE LE GIUSTE INDICAZIONI PER IL CORRETTO ACQUISTO.

Il materiale dovrà essere esibito prima della prima lezione pratica per una verifica di idoneità da parte degli istruttori prima dell'utilizzo.

*La sezione di Monfalcone ha per i propri soci una piccola dotazione di imbraghi e caschi disponibili fino a esaurimento scorte.*

Il direttore del corso avrà la facoltà di estromettere in qualsiasi momento un allievo che assumerà atteggiamenti o comportamenti non opportuni che possano arrecare danno o pericolo.