

Corso ARRAMPICATA 2021

20 Settembre
3 Ottobre
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 20 settembre

Presentazione del corso
Pericoli della montagna

Gorizia Mercoledì 22 settembre

Materiali in arrampicata
e catena di sicurezza

Monfalcone Venerdì 24 settembre

Organizzazione di una giornata in falesia
e sicurezza

Gorizia Mercoledì 29 settembre

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 25 settembre

Falesia S. Croce (TS)

Domenica 26 settembre

Falesia Doberdò (GO)

Sabato 2 ottobre

Falesia Napoleonica Prosecco (TS)

Domenica 3 ottobre

Masso Camet (UD)

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
Iscrizione tramite versamento della quota partecipativa alla fine della prima lezione di presentazione del corso.

DIRETTORE DEL CORSO

Elena Pellizzoni (IAL)
335 8222850

VICEDIRETTORE DEL CORSO

Stefania Olivier (IS)
328 7626952

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.