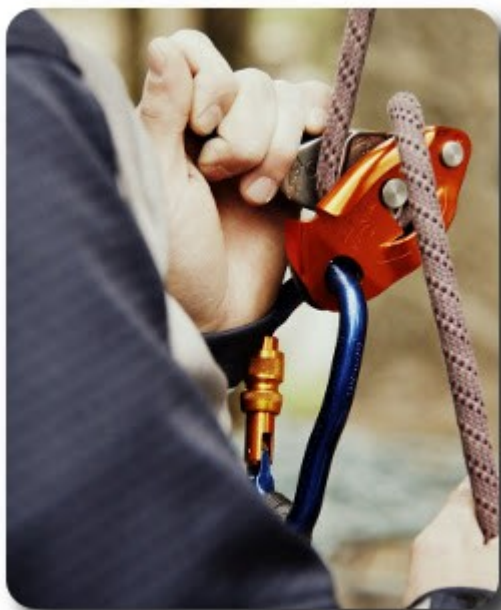




Scuola Intersezionale di Alpinismo e Sci Alpinismo "Valle del Seveso"



OBBIETTIVO DEL CORSO



Obiettivo del Corso è quello di accompagnare l'allievo attraverso un percorso che gli fornisca le basi tecniche e di movimento che gli permettano, al termine del corso, di affrontare in sicurezza e da primo di cordata facili monotiri in falesia, attrezzati con criteri sportivi.

Il percorso si focalizzerà principalmente sugli aspetti legati al gesto ed al movimento, limitando gli aspetti tecnici (uso dei d.p.i., tecniche di assicurazione e manovre), a quelli esclusivamente necessari per la pratica dell'arrampicata in falesia.

Il corso si rivolge a neofiti o a quanti abbiano già arrampicato, ma presentino evidenti carenze tecniche o gestuali, e vogliano acquisire sicurezza nella progressione da primo di cordata e/o migliorare il livello tecnico in arrampicata.

ISCRIZIONI E QUOTE

La partecipazione al corso è riservata ai Soci CAI di età superiore ai 15 anni.

Le domande di iscrizione, redatte sull'apposito modulo reperibile sul sito, dovranno essere accompagnate da un certificato medico di idoneità non agonistica, dalla quota di **Euro 170,00** (per i nati dopo il 31/12/1995 la quota è di Euro 150,00) e da un curriculum dell'attività eventualmente già svolta.

Le domande di iscrizione saranno da consegnare, entro mercoledì **30 Gennaio 2013** presso le sedi CAI appartenenti alla "Valle del Seveso" oppure direttamente presso la sede C.A.I. di Bovisio Masciago il giorno 30 Gennaio 2013.

La quota di iscrizione da diritto a: insegnamenti teorici e pratici, uso del materiale didattico ed alpinistico della Scuola, manuali didattici editi dal CAI, copertura assicurativa infortuni secondo i massimali della sede centrale CAI.

Le iscrizioni sono a numero chiuso e la accettazione delle domande è a insindacabile giudizio della commissione intersezionale.

Elemento preferenziale di accettazione è l'appartenenza ad una sezione CAI della "Valle del Seveso". La non accettazione della domanda comporta la restituzione dell'intera quota versata.

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

- Imbragatura bassa Casco
- Scarpette d'arrampicata

- 1 moschettone a ghiera a base larga da 22kn
- 1 moschettone a ghiera piccola da 22kn
- Cordino di nylon da 8mm (o kevlar) lungo 1,5 m o fettuccia precucita da 60cm
- Corda (con la possibilità di acquistarla ad un prezzo conveniente dalla Scuola)
- 5 rinvii

LEZIONI TEORICHE-PRATICHE IN PALESTRA

- 06/02/2013 Presentazione del corso
- 13/02/2013 Esercizi generali per la propriocezione e gestione dell'equilibrio
- 20/02/2013 Introduzione al movimento, nodi e loro uso
- 02/03/2013 La progressione fondamentale, uso dei freni
- 06/03/2013 Progressione a triangolo, assicurazione al 1° di cordata
- 13/03/2013 Progressione laterale e lolotte, gestione del monotiro
- 20/03/2013 Alimentazione ed allenamento
- 27/04/2013 Storia dell'arrampicata libera, struttura del CAI



ARRAMPICATE IN FALESIA

- 24/02/2013 Su terreno verticale - calcare
- 03/03/2013 Su terreno misto: placche, verticale, diedri, fessure
- 10/03/2013 Giornata su muro/pannello artificiale
- 17/03/2013 Su placche - granito o gneiss
- 24/03/2013 Uscita in falesia
- 07/04/2013 Uscita in falesia

NOTE

Le lezioni teoriche avranno inizio alle ore 21:15 e si terranno presso le sedi C.A.I. facenti parte della Scuola Intersezionale "Valle del Seveso".

Le date delle lezioni pratiche sono indicative e soggette a modifica in funzione delle esigenze meteorologiche / organizzative che potranno verificarsi.

Per ulteriori informazioni rivolgersi alle Sedi C.A.I., facenti parte della Scuola Intersezionale "Valle del Seveso", oppure sul sito internet: www.caivalledelseveso.org

Dal mese di dicembre 2012 sarà presente, nei giorni di apertura della sede C.A.I. di Bovisio Masciago, il Direttore del corso per ogni eventuale chiarimento / delucidazione.

Direttore Corso: Magni Eugenio - I.A.L.

Vice Direttore: Capitoli Tiziano - I.A.L.

Segretario: Salmistraro Marco