

Regolamento del Corso

La direzione del corso si riserva la facoltà di apportare modifiche al programma e di escludere dal corso stesso quegli allievi che avessero dato prova di indisciplina o avessero dimostrato manifesta incapacità tecnica.

La scelta delle località per le lezioni pratiche verrà decisa all'ultimo momento per poter sfruttare al meglio le condizioni meteorologiche ed ambientali del terreno.

Informativa

La frequentazione della montagna, della falesia e delle strutture indoor di arrampicata sono attività che presentano dei rischi; le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con ragionevole sicurezza. Con la loro adesione Istruttori ed Allievi sono consapevoli che nello svolgimento dell'attività alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

Scopo del corso

Lo scopo del corso di arrampicata libera è quello di fornire agli allievi tutte le conoscenze necessarie per praticare l'arrampicata libera su roccia in totale sicurezza, portandoli ad essere in grado di arrampicare da primi di cordata su itinerari perfettamente attrezzati. Il corso si svilupperà in lezioni teoriche, prove pratiche in palestra (indoor) e prove pratiche in falesia.

ISCRIZIONI

L'iscrizione è aperta a tutti i soci CAI che abbiano superato il sedicesimo anno di età.

Per i minorenni occorre l'autorizzazione firmata dei genitori o di chi ne fa le veci.

Le iscrizioni saranno aperte dal giorno **10 giugno 2016** e dovranno essere accompagnate da:

- ✓ Modulo di iscrizione compilato
- ✓ N°1 fotografia formato tessera
- ✓ Tessera CAI con bollino valido per l'anno 2016
- ✓ Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva valido per l'anno 2016
- ✓ Quota di €180 (comprende assicurazione individuale e dispense relative alle lezioni teoriche)



Falesia di Lagalb - Svizzera



La Sezione del CAI di Carate Brianza attiva dal 1934 è ricca di tradizioni e legami col territorio. Gli oltre 500 Soci sono attivi in tutte le attività che si possono svolgere in montagna e non: Alpinismo, Arrampicata, Sci Alpinismo, Escursionismo, Mountain Bike. Dal 1961 ad oggi la Scuola di Alpinismo "Mario Dell'Oro", con i suoi Istruttori, è un riferimento didattico e tecnico riconosciuto a livello nazionale.

SCUOLA DI ALPINISMO
MARIO DELL'ORO



CAI Carate Brianza

Via Cusani, 2 Carate B.za - Tel./Fax. +39 0362 992 364
www.caicaratebrianza.it - scuoladialpinismo@caicaratebrianza.it

PROGRAMMA

Data	Luogo	Programma
05-set	Sede CAI	Presentazione corso, equipaggiamento e materiali
07-set	Sede CAI	Nodi I - Tecnica arrampicata I
08-set	Palestra	Nodi I - Tecnica arrampicata I
11-set	Falesia	Arrampicata da secondo di cordata
12-set	Sede CAI	Nodi II - Materiali per arrampicata
13-set	Palestra	Manovre corda - Tecnica arrampicata II
18-set	Falesia	Manovre corda - Arrampicata
26-set	Sede CAI	Nodi III - Metodi di allenamento
27-set	Palestra	Arrampicata da primo - manovra di allungamento
02-ott	Falesia	Arrampicata da primo - manovra di allungamento
03-ott	Sede CAI	Storia dell'arrampicata libera
04-ott	Palestra	Arrampicata da primo - Tecnica di arrampicata III
08 e 09-ott	Falesia	Arrampicata da primo
05-nov		Cena di fine corso

Le località in cui si terranno le uscite pratiche saranno decise durante la lezione teorica antecedente. In caso di maltempo e impossibilità a tenere la lezione in falesia sarà possibile prevedere una uscita di recupero da concordare durante lo svolgimento del corso.

MATERIALE



Palestra CAI Carate B.za

Materiale Individuale

- ✓ Casco da arrampicata
- ✓ Abbigliamento adeguato
- ✓ N°2 moschettoni a ghiera
- ✓ Scarpette da arrampicata
- ✓ Sacchetto porta magnesite
- ✓ Imbracatura bassa da arrampicata
- ✓ N°1 anello di cordino diametro 8 mm lunghezza 2 metri

! Dovendo acquistare il materiale, si consiglia di attendere lo svolgimento della prima lezione «Equipaggiamento». In quella sede sarà possibile individuare cosa sia necessario e chiedere consiglio agli istruttori.

ORGANICO

Direttore della Scuola

Marco Colombo - INA 320 4774531

Vice direttore della Scuola

Antonio Colombo - INA 345 1555246

Direttore corso di arrampicata libera

Maggioni Matteo - IAL 334 3473201

Vice direttore corso di arrampicata libera

Alessio Fani 339 7666947

Organico completo

Balossi Alberto IA	Marzorati Alessandro IAL
Barbaglia Andrea	Marzorati Marino INA
Benedum Giovanni IA	Merati Erica
Berta Giuseppe	Monteleone Andrea IA
Bonfanti Annalisa IA	Moscatelli Michele
Borgonovo Flaminio IA	Nicolodi Marco INA
Bosisio Chiara	Patruno Monica
Camagni Elisa	Piccin Maurizio IA
Castagna Roberto	Pozzi Matteo
Cattaneo Gianluca	Preda Anna
Cerini Luca	Redaelli Marco IA
Citterio Massimo	Redaelli Massimo IA
Colciago Anna	Redaelli Norberto
Colciago Laura	Schirru Stefano
Colombo Diego	Scotti Carlo
Corbetta Massimo	Scotti Matteo
Curti Angelo IA	Spinelli Maurizio IAL
Dell'Orto Dario	Strocchio Maurizio
Filip Hermes	Tanzi Ezio IA
Galbiati Roberto	Tonicello Pietro
Gattini Alessandro	Valtorta Roberto
Gerosa Roberto	Viganò Alberto
Giussani Simone	Vimercati Giuliano
Grassi Danilo IAL	Zampieri Matteo
Maj Stefano	Zimbaldi Chiara

IA: Istruttore Alpinismo
 INA: Istruttore Nazionale Alpinismo
 IAL: Istruttore Arrampicata Libera