

## 9° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA

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 **13 giugno 2014** e dovranno essere accompagnate da:

**Modulo di iscrizione compilato;**

\*

**N°1 fotografia formato tessera;**

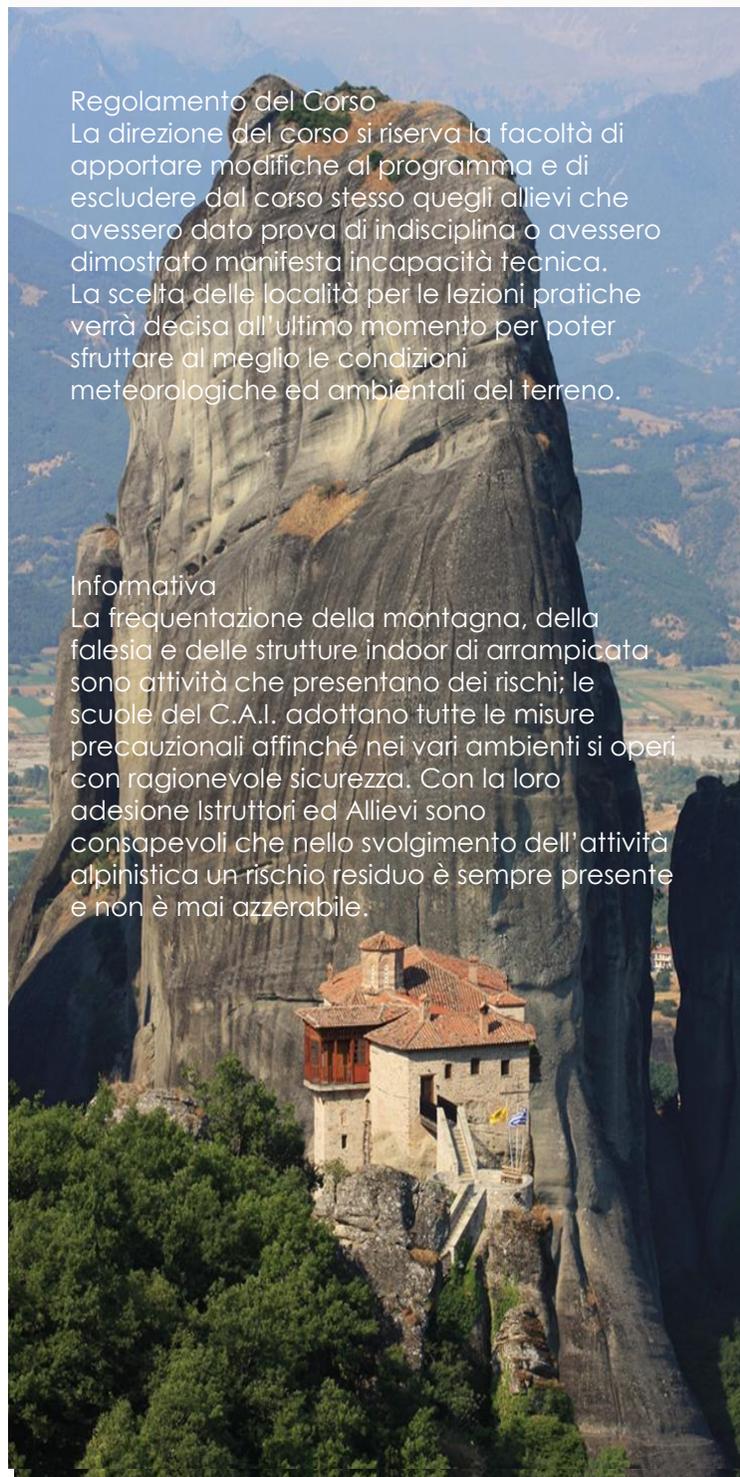
\*

**Tessera CAI con bollino valido per l'anno 2014;**

\*

**Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva valido per l'anno 2014**

\* Quota di €160 (comprende assicurazione individuale e dispense relative alle lezioni teoriche).

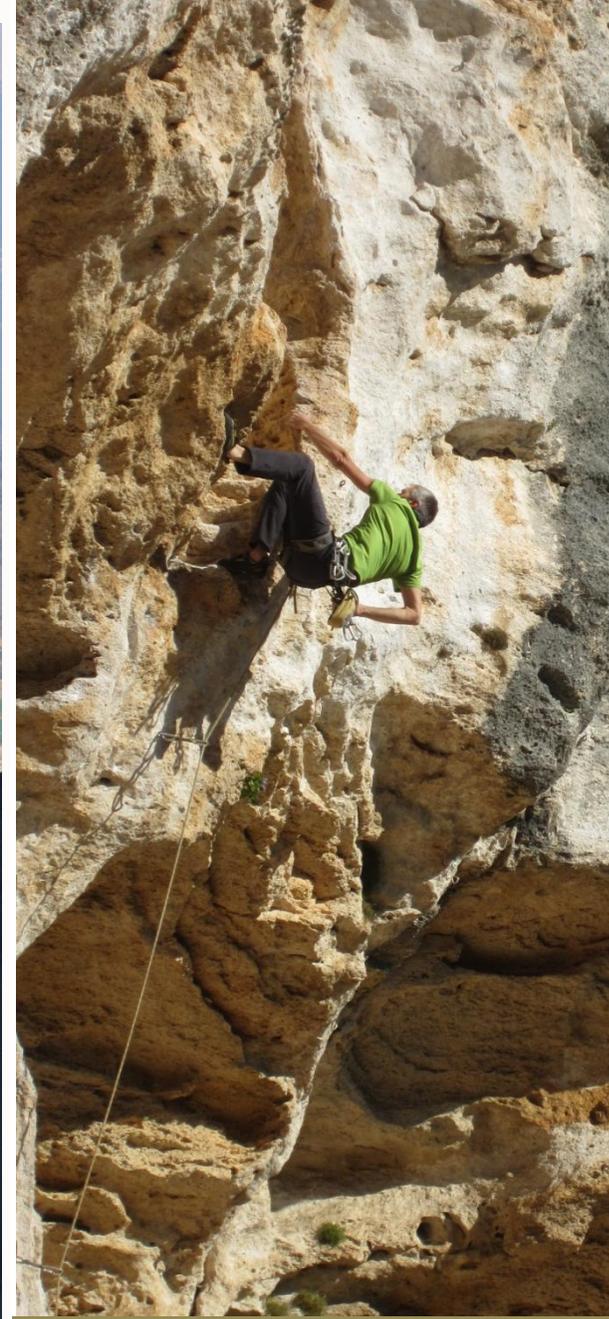


### Regolamento del Corso

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.



SCUOLA DI ALPINISMO  
"MARIO DELL'ORO"  
CAI Carate Brianza



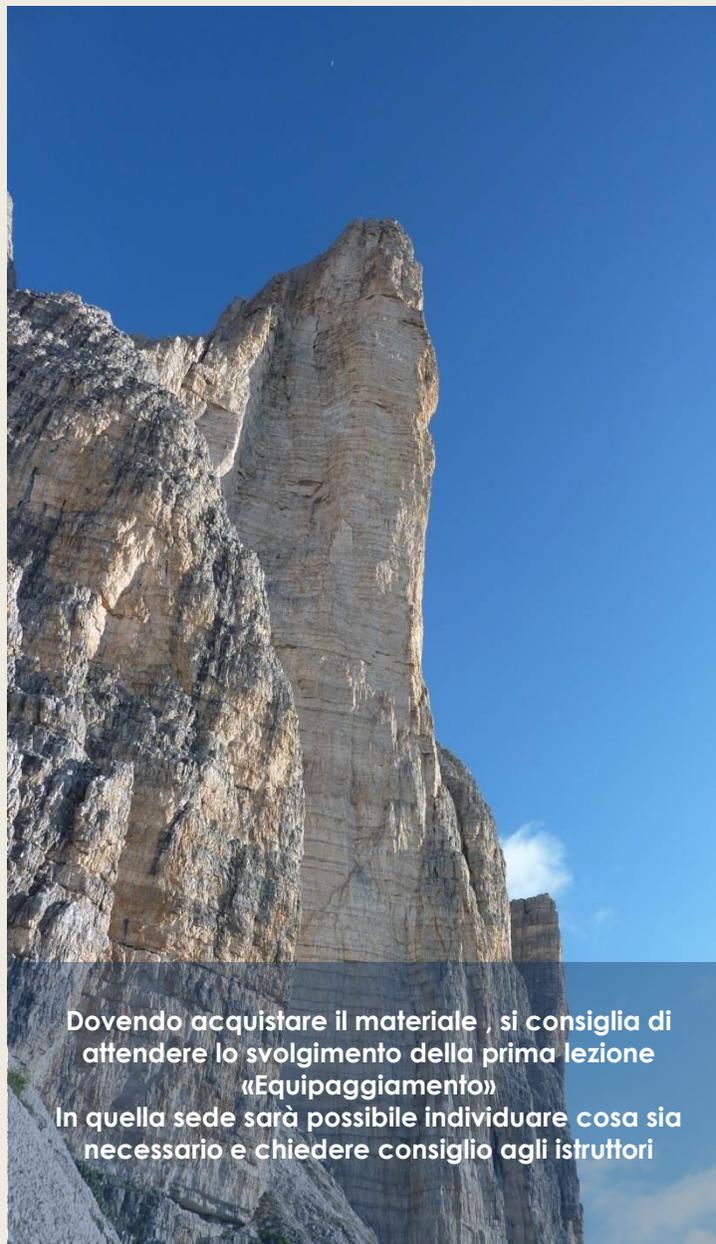
Via Cusani, 2 - Tel./Fax. +39 0362 / 992364  
Web:www.caicaratebrianza.it - e-mail:info@caicaratebrianza.it

**Direttore della Scuola > Colombo Antonio (INA) tel. 345 1555246**  
**Vice direttore della Scuola > Colombo Marco (INA) tel. 320 4774531**

**Direttore corso di arrampicata libera > Spinelli Maurizio (I.A.L.) tel. 345 7063253**  
**Vice direttore corso di arrampicata libera > Redaelli Massimo (I.A.) tel. 340 8152920**

## PROGRAMMA CORSO

- 03/09 Sede CAI : Presentazione del corso  
Equipaggiamento
- 08/09 Sede CAI : Nodi I - Tecnica di arrampicata I
- 09/09 Palestra : Nodi I - Tecnica di arrampicata I
- 14/09 Falesia : Arrampicata da secondo di cordata
- 15/09 Sede CAI : Nodi II – Materiali per l'arrampicata
- 16/09 Palestra :Tecnica di arrampicata II – manovre di corda
- 21/09 Falesia : Manovre di corda – Arrampicata
- 29/09 Sede CAI : Nodi III – Metodi di allenamento
- 30/09 Palestra : Arrampicata da primo di cordata  
manovra di allungamento
- 05/10 Falesia : Arrampicata da primo di cordata  
manovra di allungamento
- 07/10 Sede CAI : Arrampicata da primo di cordata  
Tecnica di arrampicata III
- 08/10 Palestra : Storia dell'arrampicata libera
- 11-12/10 Falesia : Arrampicata



**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**

Balossi Alberto (I.A.)	Gerosa Roberto
Barbaglia Andrea	Giussani Simone
Benedum Giovanni (I.A.)	Grassi Danilo (I.A.L.)
Berta Giuseppe	Maggioni Matteo
Bonfanti Annalisa (I.A.)	Maj Stefano
Borgonovo Flaminio(I.A.)	Marzorati Alessandro(I.A.L.)
Camagni Elisa	Marzorati Marino (I.N.A.)
Castagna Roberto	Merati Erica
Cattaneo Luca	Monteleone Andrea (I.A.)
Cerini Luca	Patrino Monica
Cesana Gianluca	Piccin Maurizio (I.A.)
Citterio Massimo	Pozzi Matteo
Citterio Maurizio (I.A.)	Preda Anna
Colciago Anna	Redaelli Marco (I.A.)
Colciago Laura	Scotti Carlo
Colombo Diego	Stocco Luca
Corbetta Massimo	Strocchio Maurizio
Cucinotta Federico	Tanzi Ezio (I.A.)
Curti Angelo (I.A.)	Tonicello Pietro
De Monte Cristina	Vergani Elio
Dell'Orto Dario	Vigano' Alberto
Fani Alessio	Vimercati Giuliano
Galbiati Roberto	Zampieri Matteo
Gattini Alessandro	

### MATERIALE INDIVIDUALE

Casco da arrampicata;  
 Sacchetto porta magnesite;  
 Imbracatura bassa da arrampicata;  
 Scarpette da arrampicata;  
 N°2 moschettoni a ghiera;  
 Abbigliamento adeguato;  
 N°1 anello di cordino diam. 8 mm da 2,0 metri;