



CAI - CLUB ALPINO ITALIANO
SCUOLA INTERSEZIONALE
“VALLI PINEROLESI”

1° corso di arrampicata
Settembre 2011

Lo scopo del corso è quello di formare gli allievi nell'arte dell'arrampicata libera su roccia.

Iniziando da monotiri in falesia per concludere con vie attrezzate di più tiri, sarà possibile apprendere sia la tecnica di arrampicata che le manovre di cordata necessarie alla salita di una via di roccia.

Per info e adesioni contattare
RAVIZZA Melania
al numero 339.21.47.261



LE LEZIONI

Le lezioni teoriche sono a frequenza obbligatoria.

Le uscite pratiche si svolgeranno nelle principali palestre di roccia e falesie del Piemonte occidentale, della Liguria e del Briançonais. Luoghi ed orari saranno concordati e comunicati il venerdì sera precedente all'uscita al termine della lezione teorica in base alle previsioni meteo.

In caso di maltempo le uscite pratiche saranno rinviate.

IL CALENDARIO

Ven. 16/09/2011 Presentazione del corso e dell'attrezzatura

Ven. 23/09/2011 Nodi e manovre di corda

Dom. 25/09/2011 Uscita pratica

Ven. 30/09/2011 Tecnica di arrampicata

Ven. 07/10/2011 Catena di sicurezza

Dom. 09/10/2011 Uscita pratica

Ven. 14/10/2011 Traumatologia in arrampicata

Ven. 21/10/2011 Riscaldamento e stretching

Sab. 22/10/2011 Uscita pratica

Dom. 23/10/2011 Uscita pratica

Ven. 28/10/2011 Soccorso in montagna e proiezione video

Ven. 04/11/2011 Storia dell'arrampicata e dell'alpinismo

Sab. 05/11/2011 Uscita pratica

Dom. 06/11/2011 Uscita pratica e cena di fine corso

LA PRESENTAZIONE

La presentazione del corso si terrà presso la sede CAI di Pinerolo alle ore 21:00, le altre lezioni teoriche in sedi che verranno definite di volta in volta.

Durante tale serata verrà descritta l'attrezzatura che ogni allievo dovrà avere obbligatoriamente come dotazione personale a partire dalla prima uscita pratica.

L'ORGANIZZAZIONE

Direttore del corso: Mario Boccardi (IAL)

Vicedirettore: Ilario Pons (IS)

Segretaria: Melania Ravizza (IS)

LE ISCRIZIONI

Costo : 150,00 €

L'attrezzatura personale obbligatoria e i costi di trasferta (viaggio, pasti, eventuali pernottamenti...) sono a carico di ciascun partecipante.

Per iscrizioni:

Melania Ravizza – 339.2147261

Le iscrizioni saranno accettate unicamente al numero telefonico sopra indicato e verranno chiuse il 16/09/2011 o anticipatamente in caso di raggiungimento del numero massimo di partecipanti. È obbligatorio essere iscritti al CAI con integrazione assicurativa per il raddoppio dei massimali (opzione B) e presentare un certificato medico per attività non agonistiche entro il 16/09/2011.

L'ORGANICO ISTRUTTORI

AGNESE Fabio

ANDREOTTI Marco

BARRA Giuseppe

BARRAL Tiziano

BARUS Franco

BARUS Luigi

BOCCARDI Mario

DEMONTE Barbara

DRUETTA Domenico

GONTERO Valeria

GRIVA Silvia

GUGLIELMO Claudio

LONGO Davide

MAERO Stefania

MAINERO Davide

MARTOGLIO Alessio

PACCHIOTTI Francesco

PERASSI Enrico

PONS Ilario

RATTO Lorenzo

RAVIZZA Melania

ROSA Ermanno

RUFFINATTO Flavio

SALLEN Ezio

SOLARO Niccolò

