

Il CAI sez. di Cumiana e la
Scuola di Alpinismo "Carlo Giorda"



Organizzano il

VI Corso di Arrampicata Libera

FINALITA': Scopo del corso è fornire le conoscenze base per la pratica dell'arrampicata libera in palestre di roccia, su massi, indoor e outdoor.

Gli argomenti trattati durante il corso riguardano: la conoscenza dell'attrezzatura, le manovre di corda, l'impostazione corretta della tecnica di arrampicata, le linee guida per l'allenamento, la pratica dell'arrampicata da secondo di cordata su strutture di bassa quota.

Le lezioni pratiche si svolgeranno in palestre di roccia del Nord-Ovest.

QUOTA D'ISCRIZIONE: 100 Euro . Per accedere al corso è necessario essere Soci del Club Alpino Italiano in regola con il tesseramento.

TERMINE ISCRIZIONI: martedì 24/04/2007 oppure una volta raggiunto il numero di 10 iscritti. Le iscrizioni potranno essere effettuate contattando la segreteria telefonicamente, o scrivendo all'indirizzo caicumiana@hotmail.com o presso la sede del CAI il martedì sera in via Provinciale, 11 Cumiana.

SICUREZZA: L'allievo è tenuto a rispettare scrupolosamente le indicazioni degli istruttori. Arrampicare è potenzialmente pericoloso.

MATERIALE: Alla presentazione del corso verrà comunicata la dotazione minima di materiale che l'allievo dovrà procurarsi. Tutto l'altro materiale occorrente sarà fornito dalla scuola

Date 2007	Lezione	Orario
Giovedì 03/05	Presentazione corso - I materiali	Ore 21.00 Presso la sede del Cai
Domenica 13/05	1° Uscita pratica	Tutto il giorno
Giovedì 17/05	Manovre di corda	Ore 21.00 Presso il muro di arrampicata
Domenica 20/05	2° Uscita pratica	Tutto il giorno
Giovedì 24/05	Tecnica di arrampicata	Ore 21.00 Presso il muro di arrampicata
Domenica 27/05	3° Uscita pratica	Tutto il giorno
Sabato 02/06	4° Uscita pratica (due giorni)	Partenza sabato mattina e rientro domenica sera
Domenica 03/06		
Giovedì 07/06	Fisiologia e allenamento	Ore 21.00 Presso il muro di arrampicata
Domenica 10/06	5° Uscita pratica	Tutto il giorno

N.B. In caso di maltempo che costringa a rinunciare ad un'uscita, la si recupera slittando in avanti di una domenica

Organico istruttori della scuola C. Giorda

Corso di Arrampicata Libera 2007 Cai sez. di Cumiana

Direttore della Scuola: Martoia Piercarlo (INSA)

Direttore del Corso: Ruffinatto Flavio (IAL)

Istruttori sezionali: Longo Davide (INAL), Ruffinatto Flavio (IAL), Boccardi Mario (IS), Demonte Barbara (IS), Priola Alessandro (IS), Martoglio Alessio (IAL), De Carlo Cristina (IS), Ravizza Melania (IS), Gontero Fabrizio (IS), Saccardo Marco (IS)

Segreteria Corso: Martoglio Alessio 340-4686466



ARRAMPICATA LIBERA

CALENDARIO