



# Scuola di Alpinismo-Arrampicata e Fondo Escursionismo

Club Alpino Italiano Sezione di Corsico

VIA ROMA 15 - 20094 CORSICO (MI)

Tel. +39 02 82326592 solo giovedì sera - [www.scuolacaicorsico.it](http://www.scuolacaicorsico.it) - email: [scuolacaicorsico@gmail.com](mailto:scuolacaicorsico@gmail.com)



## Anno 2024 XI Corso di arrampicata indoor

Scopo del corso è quello di preparare i partecipanti ad un consapevole approccio con la struttura indoor.

Durante le lezioni saranno presentate le conoscenze basilari delle tecniche di arrampicata.

Il corso si articolerà in 6 lezioni teoriche/pratiche che si svolgeranno nella palestra di arrampicata di Corsico.



### Regolamento e norme organizzative

L'età minima per partecipare è di 14 anni. L'accettazione dell'iscrizione è a completa discrezione della Direzione. L'iscrizione è valida solo dopo il versamento della relativa quota. È richiesta una partecipazione costante alle lezioni, sia teoriche che pratiche: il direttore del corso può escludere gli allievi che sono stati assenti per più di 3 lezioni. Alle lezioni pratiche l'allievo deve presentarsi con l'equipaggiamento completo e conforme alle norme CE, in caso contrario non potrà partecipare alla lezione (la scuola può noleggiare il materiale per la durata del corso). Durante lo svolgimento delle lezioni pratiche tutti gli allievi devono tenere nei confronti degli istruttori un comportamento disciplinato e attenersi scrupolosamente alle istruzioni impartite. Il direttore del corso ha la facoltà di escludere, in qualsiasi momento, gli allievi non ritenuti idonei oppure coloro che non osservando le disposizioni degli istruttori, mettano a repentaglio la propria o l'altrui incolumità. L'eventuale esclusione non comporta alcun rimborso. Il programma delle lezioni, sia pratiche che teoriche, può essere modificato senza preavviso. È fatto obbligo leggere le modalità di iscrizione sul sito WEB.

## Modalità d' iscrizione al corso

### Quota di iscrizione

- Euro 110,00 Soci CAI.
- Euro 100,00 per Soci CAI minorenni

La quota deve essere versata all'atto dell'iscrizione e comprende: assicurazione infortuni e R.C., dispense, utilizzo materiale scuola, spese organizzative.

Sarà possibile noleggiare per la durata del corso l'attrezzatura necessaria (scarpette, imbrago, caschetto) con un costo di 15,00 euro.

L'iscrizione dà diritto all'acquisto di una tessera scontata da dieci ingressi per la palestra di arrampicata al prezzo di 35 euro.

### Documenti necessari

- Tessera C.A.I. con validità 2024 che comprende polizza infortuni, RC e soccorso alpino.
- Certificato medico per idoneità alla pratica sportiva non agonistica. (Soci CAI Corsico 30 € in convezione) vedi sito web [www.caicorsico.it](http://www.caicorsico.it)
- Una fotografia formato tessera.
- Per i minori occorre un' autorizzazione scritta su apposito modulo da entrambi i genitori o da chi esercita la podestà.

### Dove iscriversi

Le iscrizioni si effettuano dal 09/09/2024 presso la palestra di arrampicata, nei giorni di lunedì, mercoledì e giovedì dalle 21 alle 23. La palestra si trova a Corsico, in Via Dante angolo Via Parini; oppure dal 10/09/2024 via internet, chiedendo se vi sono ancora disponibilità di posti, inviando un' e-mail a [scuolacaicorsico@gmail.com](mailto:scuolacaicorsico@gmail.com) con la documentazione richiesta. Solo dopo aver versato la quota l'iscrizione sarà ritenuta valida.

Le iscrizioni si ricevono fino a esaurimento dei posti.

## Programmi lezioni

Ore 21.00 presso la palestra per le lezioni teoriche

08/10/2024	—	- Presentazione del corso - Nodo bulino - Nozione di equilibrio, baricentro e movimento
15/10/2024	—	- Tecniche di assicurazione con Gri-Gri - Tecniche di progressione
22/10/2024	—	- Posizioni di riposo in arrampicata - Impostazione arrampicata da primi
29/10/2024	—	- Allenamento e traumatologia - Tecniche di arrampicata da primi di cordata.
05/11/2024	—	- Struttura del CAI - Arrampicata da primi - Arrampicata su boulder
09 o 10/11/2024	—	- Pericoli oggetti e soggettivi in falesia - Arrampicata su roccia

## Organico Istruttori

Gianmario Piazza (INA) Direttore Scuola  
Edoardo Rizzo (IAL) Vice Direttore Scuola  
Carlo Pasinetti (INAL) Direttore Corso  
Federica Marcon (IAL) Vice-Direttore Corso  
Daniele Rizzo (INA)-(INAL)  
Franco Tosolini (INA)  
Alfonso Gautieri (IA)  
Claudia Ballerini (IAL)  
Andrea Todisco  
Alessandro Cattani  
Alessandro Delle Palme  
Bruno Tecci  
Damiano Samarelli  
Eleonora Basso  
Emanuele Rossignoli  
Gianluca Ciambrone  
Giulia Premoli  
Laura Sozzi  
Laura Storoni  
Letizia Martini  
Luca Sacchi  
Marco Caimmi  
Mattia Falduti  
Natalie Piccolo  
Paolo Ballabio  
Renato Bottari  
Roberta Gottardi  
Simone Longobardi  
Stefano Rossignoli  
Stefania Boggio  
Thomas Raschioni  
Nausicaa Taraschi (ASP)  
Mattia Pavani (ASP)

Alle lezioni teoriche possono assistere tutti.