



# Scuola di Alpinismo-ARRAMPICATA e SCI FONDO ESCURSIONISMO



## Club Alpino Italiano Sezione di Corsico

VIA ROMA 15 - 20094 CORSICO (MI)

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

## Anno 2025 - 35° Corso di Arrampicata AR1

Scopo del corso è quello di preparare i partecipanti ad un sicuro e consapevole approccio all'ambiente montano. Durante le lezioni verranno insegnate le conoscenze basilari delle tecniche fondamentali di arrampicata su roccia, le manovre di sicurezza e nozioni di cultura generale sulla montagna. Il corso si articolerà in 22 lezioni teoriche/pratiche, che si svolgeranno in 12 serate nella palestra di arrampicata della Scuola CAI Corsico in Via Dante angolo Via Parini, e 8 lezioni che si svolgeranno in ambiente (le località saranno comunicate durante il corso). **In linea con la missione della nostra scuola che promuove la diffusione dell'arrampicata e dell'alpinismo, la Direzione si riserva di dare la precedenza all'iscrizione di chi non ha già partecipato a un corso A2, AR e AL1 Multi-Pitch**



### Regolamento e norme organizzative

L'età minima per partecipare è di 16 anni. **L'accettazione dell'iscrizione è a completa discrezione della Direzione. L'iscrizione non è ritenuta valida senza la completa documentazione e quota.** E' 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. Durante lo svolgimento delle lezioni pratiche tutti gli allievi devono tenere, nei confronti degli istruttori, un comportamento disciplinato ed 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. **E' fatto obbligo prima di iscriversi al corso, leggere attentamente le modalità di iscrizione sul sito WEB della nostra scuola. Con la firma sul modulo di iscrizione si accetta ciò che è riportato sulle modalità di iscrizione.**

# Modalità d'iscrizione al corso

## Quote di iscrizione

- Euro 350,00 Soci CAI

La quota deve essere versata all'atto dell'iscrizione e comprende: dispense, utilizzo materiale scuola, spese organizzative. Sono escluse le spese per trasferimenti e pernottamenti.

La tessera CAI comprende: Polizza infortuni, R.C., Soccorso Alpino.

L'iscrizione dà diritto all'acquisto di una tessera da 10 ingressi per la palestra di arrampicata al prezzo di 35,00 € (Il costo standard della tessera da 10 ingressi è di 50,00 €)

## Documenti necessari

- Tessera C.A.I. con validità 2025
- 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)
- Due fotografie formato tessera da consegnare in palestra di arrampicata
- Per i minori occorre un' autorizzazione scritta su apposito modulo da entrambi i genitori o da chi esercita la podestà. L'età minima è di 16 anni.

## Dove iscriversi

Presso la palestra di arrampicata, a partire da lunedì 20 gennaio 2025 ore 21.00. Dal 23 gennaio è possibile iscriversi tramite e-mail. Le giornate di apertura della palestra sono: lunedì, mercoledì e giovedì dalle ore 21.00 alle ore 23.00. L'indirizzo della palestra è: Via Dante angolo Via Parini Corsico. **L'iscrizione non è ritenuta valida senza la completa documentazione e quota.** Per maggiori informazioni inviare una e-mail a [scuolacaicorsico@gmail.com](mailto:scuolacaicorsico@gmail.com)

# Programma corso AR1

Mar 11 Marzo	Verifica documenti. Apertura Corso. Materiali e loro utilizzo
Mar 18 Marzo	Nodi e Tecniche di arrampicata.
Mar 25 Marzo	Nodi e loro utilizzo - Tecniche di arrampicata
Mar 01 Aprile	Preparazione di una salita Pericoli oggettivi e soggettivi- Corde doppie
Mar 08 Aprile	Catena di assicurazione - Soste Progressione della cordata Teniche di assicurazione con attrezzo
<b>Sab 12 Aprile</b>	<b>Uscita pratica su roccia</b>
<b>Dom 13 Aprile</b>	<b>Uscita pratica su roccia</b>
Mar 15 Aprile	Prove di tenuta di una caduta Manovre e nodi
Mar 06 Maggio	Tecniche di risalita - Asola di bloccaggio
<b>Dom 11 Maggio</b>	<b>Uscita pratica su roccia</b>
Mar 13 Maggio	Tecniche di risalita e Soste e nodi
<b>Dom 18 Maggio</b>	<b>Uscita pratica su roccia</b>
Mar 20 Maggio	Frequentazione etica della montagna.. Fattori di caduta-Progressione in conserva
<b>Sab 24 Maggio</b>	<b>Uscita pratica su roccia</b>
<b>Dom 25 Maggio</b>	<b>Uscita pratica su roccia</b>
Mar 27 Maggio	Interpretazione di una relazione di arrampicata Scale delle difficoltà su roccia – Paranco semplice
Mar 03 Giugno	Alimentazione e Pronto soccorso Struttura CAI e CNSASA
Mar 10 Giugno	Storia dell'alpinismo – Geologia nell'arrampicata Ripasso manovre
<b>Sab 14 Giugno</b>	<b>Uscita pratica su roccia</b>
<b>Dom 15 Giugno</b>	<b>Uscita pratica su roccia</b>

# Organico Istruttori

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