

CALENDARIO 2010

- Mer 22 set.** Chiusura iscrizioni e presentazione corso (obiettivi, materiale ed equipaggiamento)
Sede CAI di Rivarolo ore 21,00
- Mer 29 sett.** Lezione teorico/pratica (nodi e manovre di corda)
Palestra di arrampicata "Silva Menighetti" a Cuornè ore 21,00
- Mer 6 ott.** Lezione teorico/pratica (tecnica di arrampicata base)
Palestra di arrampicata "Silva Menighetti" a Cuornè ore 21,00
- Dom 10 ott.** Lezione pratica (giornata in falesia)
Località da definire
- Mer 20 ott.** Lezione teorico/pratica (tecnica di arrampicata evoluta)
Palestra di arrampicata "Silva Menighetti" a Cuornè ore 21,00
- Dom 24 ott.** Lezione pratica (giornata in falesia)
Località da definire
- Mer 3 nov.** Lezione teorica (catena di assicurazione)
Sede CAI di Rivarolo ore 21,00
- Dom 7 nov.** Lezione pratica (giornata in falesia)
Località da definire
- Mer 17 nov.** Lezione teorica (fisiologia ed allenamento)
Sede CAI di Rivarolo ore 21,00
- Sab 20 nov.** Lezione pratica (2gg in falesia)
Dom 21 nov. *Finale Ligure (con pernottamento in rifugio o pensione)*



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezioni di
CUORGNE' - FORNO - RIVAROLO - VOLPIANO



7° CORSO DI
ARRAMPICATA LIBERA
2010

Vieni a trovarci su Internet:
www.scuolavalleorco.it

Se vuoi scriverci, la nostra e-mail è:
info@scuolavalleorco.it

Anche quest'anno la nostra Scuola organizza un corso di "Arrampicata Libera", rivolto a tutti coloro i quali, con o senza esperienza d'arrampicata su roccia, desiderano conoscere ed approfondire l'aspetto tecnico dell'arrampicata, le tecniche di progressione, di assicurazione, di soccorso e di allenamento, per potersi cimentare, in sicurezza, sulle moderne vie di roccia.

Per curare maggiormente il movimento proprio della progressione su roccia, la scalata avverrà principalmente su monotiri. Sarà tuttavia dedicata un'uscita su vie che si sviluppano per più lunghezze, per far conoscere le principali manovre di corda, per muoversi in sicurezza in parete.

QUOTA DI ISCRIZIONE: 130 €
(100 € per i nati dopo il 01/01/1985)

comprensiva di:

- ingresso alla palestra di Cuornè
- uso dei materiali della Scuola
- dispense con gli argomenti trattati
- assistenza istruttori

TERMINE ISCRIZIONI: 22/09/2010
in occasione della prima lezione teorica
(Max 15 partecipanti)

Sono necessarie:

- domanda di ammissione compilata e firmata
- tessera CAI in regola per l'anno 2010 (da esibirsi all'atto dell'iscrizione)
- certificato medico di idoneità sportiva
- n.1 foto tessera

Per l'equipaggiamento personale, si consiglia l'acquisto dopo la presentazione del corso.

SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO VALLE ORCO

ORGANICO CORSO

Daniele Chiolerio (IAL)
Dario Amateis (INSA)
Fabio Ronchetto (IAL)
Franco Azzolina (ISA)
Franco Perino (INSA)
Giorgio Cerutti (ISA)
Marco Scagnetto (IA - ISA - IAL)
Maurizio Mattioda (IAL)
Raffaele Pagliano (IA)
Roberto Tempo (INSA)

Barbara Vironda (IS)
Beppe Vottero (IS)
Chiara Giovando (IS)
Chiara Invernizzi (IS)
Claudio Alberto (IS)
Davide Tarditi (IS)
Gianni Pegoraro (IS)
Guido Querio (IS)
Ivan Cesarin (IS)
Luca Pecoraro (IS)
Luisa Vallero (IS)
Massimo Configliacco (IS)
Maurizio Zanusso (IS)
Silvia Bianco (IS)
Simone Terrando (IS)

INA: Istruttore nazionale di alpinismo
INAL: Istruttore nazionale di arrampicata libera
INSA: Istruttore nazionale di scialpinismo
IA: Istruttore di alpinismo
IAL: Istruttore di arrampicata libera
ISA: Istruttore di scialpinismo
IS: Istruttore sezionale

REQUISITI E REGOLAMENTO

Età minima 16 anni (per i minori è richiesta l'autorizzazione dei genitori), è necessario avere una **adeguata preparazione fisica**, per affrontare senza problemi l'arrampicata su roccia.

L'ammissione e la partecipazione al corso è a discrezione dell'organico istruttori: verrà data precedenza agli iscritti delle Sezioni organizzatrici e a chi non ha mai frequentato un corso di arrampicata libera.

La direzione del corso si riserva la facoltà di esonerare dal corso coloro che non rispettano le disposizioni impartite, che non risultano idonei alla pratica dell'arrampicata libera e che non frequentano con regolarità sia le lezioni teoriche, che quelle pratiche.

Il raggiungimento delle località in cui si svolgeranno le lezioni pratiche verrà effettuato con auto private, rimborsando adeguatamente i proprietari delle stesse. La quota non comprende, inoltre, le eventuali spese personali di vitto ed alloggio.

Modulo di iscrizione/regolamento e informazioni presso le sezioni del CAI di:

Cuornè (Via Signorelli 1) - il venerdì alle ore 21
Forno (Via B. Truchetti 24) - il venerdì alle ore 21
Rivarolo (Via L. Peila 1/10) - il venerdì alle ore 21
Volpiano (P.zza Savoia 1/A) - il giovedì alle ore 21