

19° Corso di Arrampicata Libera

Scuola S. Saglio – CAI SEM

Presentazione e iscrizioni: 12 Settembre 2018, ore 21
P.zza Coriolano, 2 – Milano (fermata MM5 Cenisio)

Il corso di arrampicata è rivolto ai principianti. La struttura del corso prevede lezioni teoriche in sede, esercitazioni pratiche in palestra indoor e uscite in ambiente. Le lezioni teoriche, in totale 6, riguarderanno i materiali, i metodi di assicurazione, la tecnica di arrampicata e l'allenamento.

Le esercitazioni pratiche in palestra indoor, in totale 3, permetteranno di familiarizzare con gli strumenti e le tecniche di assicurazione, e di provare i movimenti ed i gesti tecnici che verranno poi trasportati sulla roccia. Le uscite in ambiente, per un totale di 8 giornate, si svolgeranno in alcune tra le più belle falesie del nord Italia, e permetteranno all'allievo di arrampicare su rocce di natura differente, dal calcare al granito, con difficoltà idonee alle caratteristiche di ciascuno. L'obiettivo principale è quello di trasferire agli allievi le nozioni e le tecniche necessarie per affrontare autonomamente e da "primi di cordata" monotiri in falesia.



ISCRIZIONI

Le domande di ammissione al Corso saranno raccolte esclusivamente durante la serata di presentazione.

Nota importante: il numero di posti disponibili è limitato e l'affluenza di aspiranti allievi è spesso alta. Pertanto la possibilità di prendere parte al corso non è garantita dalla sola partecipazione alla serata di presentazione, ma vi potrà essere una selezione operata ad insindacabile giudizio del corpo istruttori.

La quota di iscrizione comprende: l'uso del materiale della Scuola, la documentazione didattica e gli ingressi in palestra indoor. Non comprende: le spese di trasporto, vitto e alloggio durante le uscite pratiche e tutto quanto non espressamente citato.

N.B: Tutti gli allievi ammessi, in quanto soci CAI, saranno assicurati con polizza cumulativa per gli infortuni durante le attività del Corso. La polizza, infatti, si attiva automaticamente con l'iscrizione al CAI o con il rinnovo della tessera e copre i soci in tutte le attività sociali organizzate dalle Sezioni. A questo proposito, la Scuola Silvio Saglio raccomanda, a coloro che saranno ammessi al Corso, di avvalersi dell'integrazione per il raddoppio dei massimali assicurativi, aggiungendo 4,00 Euro al momento dell'iscrizione al CAI o al rinnovo della tessera.

NORME DI ISCRIZIONE

- *Gli aspiranti allievi devono essere iscritti al CAI e in regola con la quota 2015 (per informazioni: segreteria@caisem.org); chi non fosse iscritto al CAI lo potrà fare subito dopo l'ammissione al corso*
- *Gli aspiranti allievi devono presentare un certificato di idoneità fisica attestante l'attitudine a praticare attività sportiva e una fotografia formato tessera*
- *L'età minima per partecipare al corso è di 18 anni*

Le lezioni teoriche che si svolgeranno presso la sede di P.zza Coriolano avranno inizio alle ore 21:00. Le lezioni pratiche si terranno in luoghi da definirsi. Informazioni relative a materiale ed equipaggiamento verranno fornite durante la prima lezione in programma. Si sconsiglia ai non esperti l'acquisto di materiale tecnico prima di tale data. La direzione del corso si riserva di modificare il programma in caso di necessità, dandone tempestiva comunicazione agli allievi.

Gli iscritti al corso che si comportassero in maniera da mettere in pericolo la propria e/o altrui sicurezza potranno essere esclusi dalle attività ad insindacabile giudizio del corpo istruttori.

NOTA INFORMATIVA

I corsi della Scuola Silvio Saglio sono da considerarsi a tutti gli effetti attività sportive. Svolgendosi in ambienti aperti di falesia o di montagna, tali attività possono presentare, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere consapevoli. Durante la presentazione del corso verranno ampiamente illustrate sia le caratteristiche dell'attività in oggetto, sia l'eventuale grado di rischio ad essa connesso. E' necessario presentarsi ai corsi con un allenamento fisico adeguato.

Programma del Corso

Mercoledì 12 Settembre: Presentazione

Mercoledì 19 Settembre: Materiali per l'arrampicata

Giovedì 20 Settembre: Esecuzione di un monotiro

Mercoledì 26 Settembre: Tecnica di arrampicata I

Weekend 29-30 Settembre: Uscita pratica

Mercoledì 3 Ottobre: Tecnica di arrampicata II

Martedì 9 Ottobre: Prove di trattenuta e volo

Weekend 13-14 Ottobre: Uscita pratica

Mercoledì 17 Ottobre: Catena di assicurazione

Mercoledì 24 Ottobre: Tecnica di arrampicata III

Weekend 27-28 Ottobre: Uscita pratica

Martedì 30 Ottobre: Allenamento per l'arrampicata

Mercoledì 7 Novembre: Storia dell'arrampicata

Weekend 10-11 Novembre: Uscita pratica

Mercoledì 14 Novembre: Chiusura corso

