

Club Alpino Italiano



SCUOLA INTERSEZIONALE "VALLI PINEROLESI"

4° corso di Arrampicata Libera - Settembre 2014

Il corso è rivolto a tutti
coloro che vogliono avvicinarsi
al fantastico mondo
dell'Arrampicata Libera.

Iniziando da monotiri in falesia
per concludere con vie
attrezzate di più tiri,
sarà possibile apprendere
sia la tecnica di arrampicata
che le manovre di cordata
necessarie alla salita in
sicurezza di una via di roccia.

Il corso si articola in uscite
pratiche e lezioni teoriche.

Info e Preiscrizioni:

www.sivalpi.it



LE LEZIONI

Le lezioni teoriche sono a frequenza obbligatoria. Le uscite pratiche si svolgeranno nelle principali palestre di roccia e falesie del Piemonte occidentale, della Liguria e del Briançonnais.

Luoghi ed orari saranno concordati e comunicati il venerdì sera precedente all'uscita, al termine della lezione teorica in base alle previsioni meteo.

CALENDARIO

Lezioni teoriche

- 12/09/2014 - Presentazione del corso e dell'attrezzatura.
- 19/09/2014 - Nodi e manovre di corda.
- 26/09/2014 - Tecniche di arrampicata.
- 03/10/2014 - Catena di sicurezza.
- 10/10/2014 - Metodologie e tecniche di allenamento - Traumatologia.
- 17/10/2014 - Storia dell'arrampicata e Soccorso in montagna.

Esercitazioni pratiche

- 21/09/2014 (1a uscita pratica)
- 27 - 28/09/2014 (2a e 3a uscita pratica)
- 12/10/2014 (4a uscita pratica)
- 18 - 19/10/2014 (5a e 6a uscita pratica)

LE ISCRIZIONI

Quote : ordinaria 100,00 €
ridotto giovani (fino a 25 anni) 80,00 €

L'attrezzatura personale obbligatoria e i costi di trasferta (viaggio, pasti, eventuali pernottamenti,...) sono a carico di ciascun partecipante.

Le preiscrizioni andranno effettuate online nell'area dedicata sul sito www.sivalpi.it/arrampicata compilando il form.

Le iscrizioni verranno chiuse il 12/09/2014 o anticipatamente in caso di raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

È obbligatorio essere iscritti al CAI con integrazione assicurativa per il raddoppio dei massimali (opzione B) e presentare un certificato medico per attività non agonistiche entro il 12/09/2014.

Per ulteriori info: Flavio Ruffinatto - Cell: [3495795594](tel:3495795594) Mail: flavioruffinatto@libero.it

LA PRESENTAZIONE

La presentazione del corso si terrà presso la sede CAI di Pinerolo alle ore 21:00, le altre lezioni teoriche in sedi che verranno definite di volta in volta.

Durante tale serata verrà descritta l'attrezzatura che ogni allievo dovrà avere obbligatoriamente come dotazione personale a partire dalla prima uscita pratica.

L'ORGANIZZAZIONE

Direttore del corso: Alessio Martoglio (IAL)
Vicedirettore: Federico Marcellino (IS)
Segreteria: Flavio Ruffinatto (IAL)

CAI CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA ITERSEZIONALE
DI ALPINISMO SCIALPINISMO
E ARRAMPICATA LIBERA
"VALLI PINEROLESI"

CAI sez. CAVOUR
CAI sez. CUMIANA
CAI sez. PINASCA
CAI sez. PINEROLO
CAI sez. VALGERMANASCA
CAI UGET VALPELLICE
CAI sez. VIGONE

