

# Corso ARRAMPICATA AL1 2020

9 marzo

6 maggio

2020



[www.scuolaisontina.org](http://www.scuolaisontina.org)  
[info@scuolaisontina.org](mailto:info@scuolaisontina.org)



Dedicato ai neofiti, a chi volesse apprendere i primi rudimenti in arrampicata oppure, già arrampicando, migliorare la tecnica del gesto arrampicatorio diventando autonomo su monitiri in falesia apprendendo le basi della sicurezza.

Per iscriversi al corso gli allievi dovranno essere soci CAI, in regola con il tesseramento 2020, con un'età di almeno 16 anni. All'atto dell'iscrizione, assieme all'intera quota di partecipazione, pari ad € 180, ridotta ad € 160 fino ai 25 anni di età, i richiedenti dovranno presentare un certificato medico per la pratica di attività sportiva non agonistica (con data non antecedente a 3 mesi) ed una fototessera.

Il corso si articolerà in 9 lezioni teoriche che si terranno presso le sedi CAI di Gorizia e Monfalcone con inizio alle ore 20:30, 6 lezioni pratiche in falesia e 3 lezioni in palestra indoor. Le lezioni pratiche si svolgeranno prevalentemente il sabato pomeriggio dalle 12:30 alle 18:00 e la domenica dalle 08:30 alle 18:00. Il corso avrà l'obiettivo di far conoscere all'allievo l'arrampicata come sport e disciplina tecnica, divertente e sicura. Verranno affrontati temi quali: materiali, sicurezza, tecnica, allenamento, storia dell'arrampicata e primo soccorso.

## LEZIONI TEORICHE

**VARIE SEDI CON INIZIO ORE 20:30**

**Lunedì 9 marzo**

Pericoli della montagna—Finalità del CAI

**Mercoledì 11 marzo**

Norme, materiali ed equipaggiamento

**Venerdì 13 marzo**

Catena di assicurazione

**Mercoledì 25 marzo**

Allenamento e fisiologia

**Venerdì 27 marzo**

Nozioni di primo soccorso

**Venerdì 3 aprile**

Preparazione di una salita

**Martedì 7 aprile**

Storia dell'arrampicata libera

**Mercoledì 22 aprile**

Etica e tutela ambientale

**Mercoledì 29 aprile**

Sicurezza in falesia

## LEZIONI PRATICHE

**Potranno essere variate o annullate in base alle condizioni climatiche**

**Martedì 17 marzo**

Palestra indoor Monfalcone

**Sabato 21 marzo**

Falesia S.Croce (TS)

**Domenica 22 marzo**

Falesia Prosecco (TS)

**Martedì 31 marzo**

Palestra indoor Monfalcone

**Sabato 4 aprile**

Falesia S.Croce (TS)

**Domenica 5 aprile**

Falesia Crni Kal (SLO)

**Sabato 18 aprile**

Falesia Prosecco (TS)

**Domenica 19 aprile**

Falesia Vipava (SLO)

**Mercoledì 6 maggio**

Palestra indoor



## Sezioni di Gorizia e Monfalcone

Tutti i partecipanti dovranno dotarsi di proprio materiale individuale omologato CE-EN: caschetto, imbrago basso e scarpette da arrampicata.

Tale materiale dovrà essere esibito alla prima lezione teorica per una verifica di idoneità prima dell'utilizzo sul terreno.

Si sconsiglia vivamente l'acquisto di qualsiasi materiale prima dell'inizio delle lezioni. Sarà nostra cura fornire le giuste indicazioni per un corretto acquisto.

**INFORMAZIONI DETTAGLIATE  
SARANNO PRESENTI SUL  
NOSTRO SITO**