

## Regolamento del Corso

La direzione del corso si riserva la facoltà di apportare modifiche al programma e di escludere dal corso stesso quegli allievi che avessero dato prova di indisciplina o avessero dimostrato manifesta incapacità tecnica.

La scelta delle località per le lezioni pratiche verrà decisa all'ultimo momento per poter sfruttare al meglio le condizioni meteorologiche ed ambientali del terreno.

## Informativa

La frequentazione della montagna, della falesia e delle strutture indoor di arrampicata sono attività che presentano dei rischi; le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con ragionevole sicurezza. Con la loro adesione Istruttori ed Allievi sono consapevoli che nello svolgimento dell'attività alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

Lo scopo del corso di arrampicata libera è quello di fornire agli allievi tutte le conoscenze necessarie per praticare l'arrampicata libera su roccia in totale sicurezza, portandoli ad essere in grado di arrampicare da primi di cordata su itinerari perfettamente attrezzati. Il corso si svilupperà in lezioni teoriche, prove pratiche in palestra (indoor) e prove pratiche in falesia.

## ISCRIZIONI

L'iscrizione è aperta a tutti i soci CAI che abbiano superato il sedicesimo anno di età.

Per i minorenni occorre l'autorizzazione firmata dei genitori o di chi ne fa le veci.

Le iscrizioni saranno aperte dal giorno **12 giugno 2015** e dovranno essere accompagnate da:

**Modulo di iscrizione compilato;**

\*

**N°1 fotografia formato tessera;**

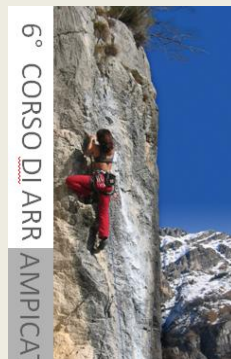
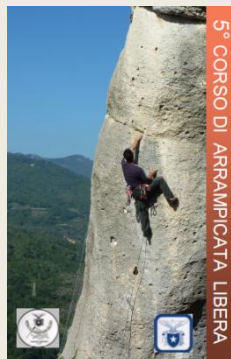
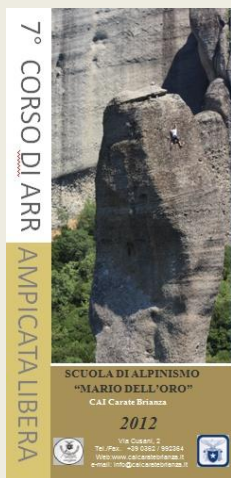
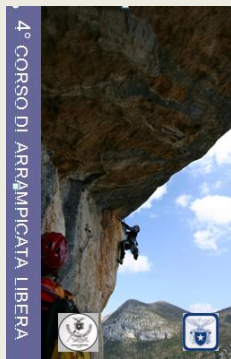
\*

**Tessera CAI con bollino valido per l'anno 2015;**

\*

**Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva valido per l'anno 2015**

\* Quota di €170 (comprende assicurazione individuale e dispense relative alle lezioni teoriche).



SCUOLA DI ALPINISMO  
"MARIO DELL'ORO"  
CAI Carate Brianza



Via Cusani, 2 - Tel./Fax. +39 0362 / 992364  
Web:www.caicaratebrianza.it - e-mail:info@caicaratebrianza.it

10° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2015



## PROGRAMMA CORSO

Direttore della Scuola > Colombo Marco (INA) tel. 320 4774531  
Vice direttore della Scuola > Colombo Antonio (INA) tel. 345 1555246

Direttore corso di arrampicata libera > Spinelli Maurizio (I.A.L.) tel. 345 7063253  
Vice direttore corso di arrampicata libera > Maggioni Matteo (I.A.L.) tel. 334 3473201

- 02/09 Sede CAI : Presentazione del corso  
Equipaggiamento e materiali
- 07/09 Sede CAI : Nodi I - Tecnica di arrampicata I
- 08/09 Palestra : Nodi I - Tecnica di arrampicata I
- 13/09 Falesia : Arrampicata da secondo di cordata
- 14/09 Sede CAI : Nodi II – Materiali per l'arrampicata
- 15/09 Palestra :Tecnica di arrampicata II – manovre di corda
- 20/09 Falesia : Manovre di corda – Arrampicata
- 28/09 Sede CAI : Nodi III – Metodi di allenamento
- 29/09 Palestra : Arrampicata da primo di cordata manovra di allungamento
- 04/10 Falesia : Arrampicata da primo di cordata manovra di allungamento
- 05/10 Sede CAI : Storia dell'arrampicata libera
- 06/10 Palestra : Arrampicata da primo di cordata e tecnica di arrampicata III
- 10-11/10 Falesia : Arrampicata
- 14/10 Sede Cai : Proiezioni filmati sull'arrampicata libera
- 18/10 Palestra : Gara di arrampicata



**Dovendo acquistare il materiale si consiglia di attendere lo svolgimento della prima lezione «Equipaggiamento»  
In quella sede sarà possibile individuare cosa sia necessario e chiedere consiglio agli istruttori**

### MATERIALE INDIVIDUALE

Casco da arrampicata;  
Sacchetto porta magnesite;  
Imbracatura bassa da arrampicata;  
Scarpette da arrampicata;  
N°2 moschettoni a ghiera;  
Abbigliamento adeguato;  
N°1 anello di cordino diam. 8 mm da 2,0 metri;

## ORGANICO SCUOLA

Balossi Alberto (I.A.)	Grassi Danilo (I.A.L.)
Barbaglia Andrea	Maj Stefano
Benedum Giovanni (I.A.)	Marzorati Alessandro(I.A.L.)
Bonfanti Annalisa (I.A.)	Marzorati Marino (I.N.A.)
Borgonovo Flaminio(I.A.)	Monteleone Andrea (I.A.)
Camagni Elisa	Patruno Monica
Castagna Roberto	Piccin Maurizio (I.A.)
Cattaneo Luca	Pozzi Matteo
Cerini Luca	Preda Anna
Citterio Massimo	Redaelli Marco (I.A)
Colombo Diego	Scotti Carlo
Corbetta Massimo	Tanzi Ezio (I.A.)
Cucinotta Federico	Tonicello Pietro
Curti Angelo (I.A.)	Vigano' Alberto
Dell'Orto Dario	Vimercati Giuliano
Fani Alessio	Zampieri Matteo
Gerosa Roberto	Zimbaldi Chiara
Giussani Simone	

**31 OTTOBRE- CENA DI FINE CORSO**