

## CALENDARIO 2012

- Mer 26 set.** Chiusura iscrizioni e presentazione corso (obiettivi, materiale ed equipaggiamento)  
*Sede CAI di Rivarolo ore 21,00*
- Mer 3 ott.** Lezione teorico/pratica (nodi e manovre di corda)  
*Palestra di arrampicata "Silva Menighetti" a Cuornè ore 21,00*
- Mer 10 ott.** Lezione teorico/pratica (tecnica di arrampicata base)  
*Palestra di arrampicata "Silva Menighetti" a Cuornè ore 21,00*
- Dom 14 ott.** Lezione pratica (giornata in falesia)  
*Località da definire*
- Mer 24 ott.** Lezione teorico/pratica (tecnica di arrampicata evoluta)  
*Palestra di arrampicata "Silva Menighetti" a Cuornè ore 21,00*
- Dom 28 ott.** Lezione pratica (giornata in falesia)  
*Località da definire*
- Mer 7 nov.** Lezione teorica (catena di assicurazione)  
*Sede CAI di Rivarolo ore 21,00*
- Dom 11 nov.** Lezione pratica (giornata in falesia)  
*Località da definire*
- Mer 21 nov.** Lezione teorica (fisiologia ed allenamento)  
*Sede CAI di Rivarolo ore 21,00*
- Sab 24 nov.** Lezione pratica (2gg in falesia)  
**Dom 25 nov.** *Località da definire (con pernottamento in rifugio o pensione)*



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



**8° CORSO DI**  
**ARRAMPICATA LIBERA**  
**2012**

Vieni a trovarci su Internet:  
[www.scuolavalleorco.it](http://www.scuolavalleorco.it)

Se vuoi scriverci, la nostra e-mail è:  
[info@scuolavalleorco.it](mailto: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 mono-tiri. Sarà tuttavia dedicata almeno un'uscita su vie che si sviluppano per più lunghezze, per far conoscere le principali manovre di corda, al fine di muoversi in sicurezza in parete.

**QUOTA DI ISCRIZIONE: 130 €**  
(110 € per i nati dopo il 01/01/1987)

comprensiva di:

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

**TERMINE ISCRIZIONI: 26/09/2012**

in occasione della serata di presentazione del corso presso la sede CAI di Rivarolo ore 21.00

Sono necessarie:

- domanda di ammissione compilata e firmata
- tessera CAI in regola per l'anno 2012 (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.

## ORGANI CO SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO VALLE ORCO

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

Beppe Vottero (IS)  
Chiara Giovando (IS)  
Chiara Invernizzi (IS)  
Davide Tarditi (IS)  
Enrico Beltramo (IS)  
Gianfranco Viola (IS)  
Gianluigi Steffano (IS)  
Gianni Pegoraro (IS)  
Lauro Ronchietto (IS)  
Luca Giacomino (IS)  
Luisa Vallero (IS)  
Mario Michela (IS)  
Massimo Configliacco (IS)  
Paolo Gagliardi (IS)  
Paolo Morozzo (IS)  
Roberto Maruzzo (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 al corso è a discrezione dell'organico istruttori. La lista dei candidati ammessi al corso verrà resa nota al termine della serata di presentazione del corso.

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