## **CALENDARIO 2014**

Mer 24 set. Chiusura iscrizioni, presentazione del

corso e lezione teorica (materiali ed

equipaggiamento

Sede CAI di Rivarolo ore 21,00

**Dom 28 sett.** Uscita pratica (giornata in falesia)

Località da definire

Mer 8 ott. Lezione teorico/pratica (nodi e mano-

vre di corda)

Palestra di arrampicata "Silva Meni-

ghetti"a Cuorgnè ore 21,00

**Dom 12 ott.** Uscita pratica (giornata in falesia)

Località da definire

Mer 22 ott. Lezione teorico/pratica

(tecnica di arrampicata)

Palestra di arrampicata "Silva Meni-

ghetti"a Cuorgnè ore 21,00

**Dom 26 ott.** Uscita pratica (giornata in falesia)

Località da definire

Mer 5 nov. Lezione teorica (catena di assicurazio-

ne)

Sede CAI di Rivarolo ore 21,00

**Dom 9 nov.** Uscita pratica (giornata in falesia)

Località da definire

Mer 19 nov. Lezione teorica (fisiologia ed allena-

mento)

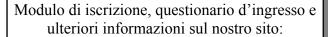
Sede CAI di Rivarolo ore 21.00

**Sab 22 nov.** Uscita pratica (2gg in falesia)

Dom 23 nov. Località da definire (con pernottamen-

to in rifugio o pensione)





## www.scuolavalleorco.it

o presso le sezioni del CAI di:

**Cuorgnè** (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



### **CLUB ALPINO ITALIANO**

Sezioni di CUORGNE' - FORNO - RIVAROLO - VOLPIANO



# 10° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2014

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.

## Presentazione corso chiusura iscrizioni 24 Settembre 2014

presso la Sezione CAI di Rivarolo C.se (Via L. Peila 1/10) alle ore 21.00

Al termine della presentazione è prevista la lezione sui materiali ed sull'equipaggiamento utilizzati nell'arrampicata libera

## **QUOTA DI ISCRIZIONE**

20€ per la prima lezione teorica e la prima uscita pratica del corso

+ 120€ per le altre lezioni/uscite del corso

Per i nati dopo il 01/01/1989 i suddetti importi diventano rispettivamente 15€ +105€

## **REQUISITI E REGOLAMENTO**

- L'età minima per partecipare è di 16 anni compiuti alla data di chiusura delle iscrizioni (per i minori è richiesta l'autorizzazione dei genitori).
- La partecipazione alla prima uscita pratica del corso verrà garantita a tutti i richiedenti, ma la possibilità di proseguire con il corso stesso, essendo questa commisurata al numero di iscritti in rapporto agli istruttori disponibili, verrà resa nota al termine della prima uscita pratica. Si precisa che a parità di preparazione fisica, di affidabilità e di motivazione, verrà data precedenza agli iscritti delle Sezioni CAI a cui fa riferimento la Scuola. L'eventuale comunicazione di non ammissione da parte della Direzione del corso, comporta la restituzione della seconda quota di iscrizione (120€ o 105€).
- Per eventuali acquisti personali di equipaggiamento/ abbigliamento, si consiglia l'acquisto dopo la prima lezione sui materiali ed equipaggiamento, che si terrà durante la serata di presentazione del corso.
- 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.

## Per l'iscrizione sono necessari:

- modulo di iscrizione
- questionario d'ingresso
- tessera CAI in regola per l'anno 2014 (da esibirsi all'atto dell'iscrizione)
- quota di iscrizione 20€+120€ (o 15€+115€)
- certificato medico
- n° 1 foto tessera

## 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)
Roberto Tempo (INSA)

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*