



C.A.I. Venezia

Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera - Sergio Nen

La Scuola di Alpinismo Scialpinismo Arrampicata Libera “Sergio Nen” organizza il

## 14° CORSO di ARRAMPICATA LIBERA - AL1 settembre – ottobre 2017

Il corso si rivolge a quanti vogliono avvicinarsi all'arrampicata o migliorare le proprie abilità e conoscenze tecniche e culturali.

Attraverso lezioni teoriche e uscite pratiche in ambiente, il corso si prefigge di fornire le nozioni fondamentali delle tecniche di arrampicata, progressione e assicurazione, che consentano all'allievo di sviluppare adeguate competenze per la percorrenza in autonomia e in sicurezza di itinerari di arrampicata sportiva.

Verranno anche fornite nozioni generali su materiali e loro utilizzo, nonché approfondimenti per la conoscenza e tutela degli ambienti frequentati, anche con uno sguardo all'evoluzione storica dell'arrampicata.

### PROGRAMMA:

- Martedì 12 Settembre 2017, ore 20:30 - sede CAI di Venezia  
Presentazione del Corso – Materiali e verifica dotazioni individuali
- Martedì 19 Settembre 2017, ore 20:30 - sede CAI di Venezia  
Nodi e tecniche di assicurazione su monotiri
- Giovedì 21 Settembre 2017, ore 19:00 – Palestra Indoor di Silea (TV)  
Tecnica di arrampicata e gestione del monotiro
  - **Domenica 24 Settembre 2017, falesia di Stallavena (VR)**  
Tecnica di arrampicata e gestione del monotiro
- Giovedì 28 Settembre 2017, ore 20:30 – sede CAI di Venezia  
Gestione del monotiro - Manovre di autosoccorso – Corda doppia
  - **Domenica 1 Ottobre 2017, falesia di Marciaga (VR)**  
Tecnica di arrampicata e gestione del monotiro
- Giovedì 5 Ottobre 2017, ore 20:30 - sede CAI di Venezia  
Catena di assicurazione - Spittatura



C.A.I. Venezia

Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera - Sergio Neri

- **Domenica 8 Ottobre 2017, falesia di Erto (PN)**  
Corda doppia, risalita della corda e manovre di autosoccorso – Tecnica di Arrampicata -
- **Giovedì 12 Ottobre 2017, ore 20:30 - sede CAI di Venezia**  
Lettura di una guida – Scale di difficoltà – Accenni di Storia dell'Arrampicata e regole del gioco -
- **Sabato 14 e Domenica 15 Ottobre 2017**  
Zona Arco (TN) – Uscite in ambiente
- **Giovedì 19 Ottobre 2017, ore 20:30 - sede CAI di Venezia**  
Nozioni di geologia e tutela ambientale
- **Martedì 24 Ottobre 2017, ore 20:30 - sede CAI di Venezia**  
Alimentazione e allenamento
- **Sabato 28 e Domenica 29 Ottobre 2017**  
Croazia - località da definire – Uscite in ambiente
- **Martedì 7 novembre 2017, ore 20.30 – sede CAI di Venezia**  
Chiusura corso

In conseguenza delle condizioni meteorologiche o in ragione del numero di allievi, nonché per esigenze organizzative, le località indicate per le uscite pratiche potrebbero subire variazioni, così come potranno prevedersi accessi a strutture indoor.

**Iscrizioni: MARTEDÌ 5 e GIOVEDÌ 7 SETTEMBRE 2017 ore 20.30-21.30 presso la Sede Cai Venezia, Cannaregio 883 Baia del Re**

E' gradita la preiscrizione online sul sito della sezione: [www.caivenezia.it](http://www.caivenezia.it) (la preiscrizione non sostituisce l'iscrizione - che va effettuata come sopra indicato - né vale a costituire preferenza).

Quota di iscrizione: € 200,00, comprensiva di manualistica, dispense, spese amministrative e materiale di gruppo; non sono invece incluse le spese di viaggio e di pernottamento, laddove previste durante le uscite, nonché di ingresso in struttura indoor.

I partecipanti al corso dovranno presentare al momento dell'iscrizione:

- tessera C.A.I. in regola con il bollino 2017
- due fotografie formato tessera
- certificato medico per attività ludico-motoria (non per attività non agonistica)



C.A.I. Venezia

Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera - Sergio Nen

Attrezzatura richiesta (per l'acquisto attendere le indicazioni che verranno fornite alla prima lezione):

- imbragatura bassa
- caschetto da alpinismo
- scarpette da arrampicata
- 2 moschettoni con ghiera H o HMS
- 2 moschettoni a ghiera
- piastrina "Gigi" (Kong) o "Ovo" (Camp)
- cordino in kevlar di diametro 5.5 mm lungo cm. 170

Per informazioni:

Roberta Panizzon – [roberta.panizzon@gmail.com](mailto:roberta.panizzon@gmail.com) – Direttore del corso  
CAI VENEZIA - settore arrampicata: [arrampicata@caivenezia.it](mailto:arrampicata@caivenezia.it)