



C.A.I. Venezia

Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera - Sergio Nen

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

15° CORSO di ARRAMPICATA LIBERA - AL1 settembre – ottobre 2018

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:

- **Giovedì 6 Settembre**, ore 20:30 - sede CAI di Venezia
Presentazione del Corso – Materiali e verifica dotazioni individuali
- **Giovedì 13 Settembre 2018**, ore 20:30 - sede CAI di Venezia
Nodi e tecniche di assicurazione su monotiri
- **Giovedì 20 Settembre 2018**, ore 19:00 – Palestra Indoor di Silea (TV)
Tecnica di arrampicata e gestione del monotiro
 - **Domenica 23 Settembre 2018** falesia di Stallavena (VR)
Tecnica di arrampicata e gestione del monotiro
- **Giovedì 27 Settembre 2018**, ore 20:30 – sede CAI di Venezia
Gestione del monotiro - Manovre di autosoccorso – Corda doppia
 - **Domenica 30 Settembre**, falesia di Marciaga (VR)
Tecnica di arrampicata e gestione del monotiro
- **Giovedì 4 Ottobre 2018**, ore 20:30 - sede CAI di Venezia
Catena di assicurazione - Spittatura



C.A.I. Venezia

Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera - Sergio Nen

- **Domenica 7 Ottobre 2018, falesia di Erto (PN)**
Corda doppia, risalita della corda e manovre di autosoccorso – Tecnica di Arrampicata -
- **Giovedì 11 Ottobre 2018, 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 2018 Zona Arco (TN) – Uscite in ambiente

- **Giovedì 18 Ottobre 2018 – 20.30 - sede CAI di Venezia**
Nozioni di geologia e tutela ambientale
- **Giovedì 25 Ottobre 2018 – 20.30, ore 20:30 - sede CAI di Venezia**
Alimentazione e allenamento

Sabato 27 e Domenica 28 Ottobre 2018 Slovenia (?) - località da definire – Uscite in ambiente

- **Martedì 30 Ottobre 2018, 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 4 e GIOVEDÌ 5 SETTEMBRE 2018 ore 20.30-21.30 presso la Sede Cai Venezia, Cannaregio n. 883 Baia del Re

E' gradita la **preiscrizione online sul sito della sezione: 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 2018
- 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:

Enrico Pinzan – pinzan.enrico@libero.it – Direttore del corso
CAI VENEZIA - settore arrampicata: arrampicata@caivenezia.it