



C.A.I. Venezia

Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera - Sergio Nen

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

16° CORSO di ARRAMPICATA LIBERA - AL1 settembre – ottobre 2019

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 sia in indoor che 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 sui 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 5 Settembre**, ore 20:30 - sede CAI di Venezia
Presentazione del Corso – Materiali e verifica dotazioni individuali
- **Giovedì 12 Settembre**, ore 20:30 - sede CAI di Venezia
Nodi e tecniche di assicurazione su monotiri
 - **Domenica 15 Settembre 2018** Palestra indoor di Silea (Tv) **Tecnica di arrampicata – utilizzo assicuratori – nodi e gestione del monotiro**
- **Giovedì 19 Settembre**, ore 19:00 – Palestra Indoor di Silea (TV)
Tecnica di arrampicata e gestione del monotiro
 - **Domenica 22 Settembre 2018** falesia di Stallavena (VR)
Tecnica di arrampicata e gestione del monotiro
- **Giovedì 26 Settembre**, ore 20:30 – sede CAI di Venezia
Catena di assicurazione - Spittatura
 - **Domenica 29 Settembre**, falesia di Marciaga (VR)
Tecnica di arrampicata e gestione del monotiro



C.A.I. Venezia

Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera - Sergio Nen

- **Giovedì 3 Ottobre**, ore 20:30 - sede CAI di Venezia
Gestione del monotiro e manovre di autosoccorso – Corda doppia
 - **Domenica 6 Ottobre**, falesia di Erto (PN)
Corda doppia, risalita della corda e manovre di autosoccorso – Tecnica di Arrampicata -
- **Giovedì 10 Ottobre**, ore 20:30 - sede CAI di Venezia
Lettura di una guida – Scale di difficoltà – Accenni di Storia dell'Arrampicata e regole del gioco -
 - **Sabato 12 e Domenica 13 Ottobre**, Zona Arco (TN) – Uscite in ambiente
- **Giovedì 17 Ottobre**, 20.30 - sede CAI di Venezia
Nozioni di geologia e tutela ambientale
 - **Sabato 19 e Domenica 20 Ottobre**, Slovenia - località da definire – Uscite in ambiente (e lezione teorica su alimentazione e allenamento)
- **Martedì 24 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: MARTEDI' 3 SETTEMBRE 2019 ore 20:00 - 21:30 presso la Sede Cai Venezia, Cannaregio n. 883 Baia del Rè.

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 2019
- due fotografie formato tessera



C.A.I. Venezia

Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera - Sergio Nen

- certificato medico per attività ludico-motoria, buona salute (non per attività non agonistica)

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 "Ovo" (Camp) o "Crocodile" (Climbing Technology) o "Gigi" (Kong)
- cordino in kevlar di diametro 5.5 mm lungo cm. 170

Per informazioni:

Paolo Fedeli – paolofedeli.ve@gmail.com Cell. 347 0624093