

## Iscrizioni al corso ed informazioni

Le iscrizioni si effettuano presso la sede CAI di Dolo (via Guardiana 9, Dolo, VE) i mercoledì 20/07, 27/07 e 07/09 dalle ore 21,00 alle 22,30.

Inviare una mail ai responsabili del corso, **prima** di presentarsi per l'iscrizione, agli indirizzi:

[pemaybe@libero.it](mailto:pemaybe@libero.it) - [luciomarcon@libero.it](mailto:luciomarcon@libero.it)

All'atto dell'iscrizione si richiede:

- 1) N° 1 FOTO TESSERA
- 2) CERTIFICATO MEDICO d'idoneità alle pratiche non agonistiche, di data non anteriore a mesi 4 dalla data di inizio corso.
- 3) TESSERA CAI in regola per l'anno 2016.



## Organico della scuola:

<u>Direttore:</u>	Franco Zatta	INA
<u>Vice Direttore:</u>	Stefano Marangoni	IA
<u>Segretario:</u>	Fiammetta Visentin	
Riccardo Alba		IA
Sara Arcolin		Coll
Franco Balbo		IS alpinismo
Andrea Ballin		IS alpinismo
Lucia Bergantino		Coll
Loris Bertoncello		IS alpinismo
Giorgio Bettini		Coll
Lorenzo Boran		IS alpinismo
Luca Brugnolo		Coll.
Marco Cabbia		IA
Luca Camporese		INA/ INAL
Lorenzo Degan		IS alpinismo
Massimo Fattori		IA
Giorgio Ferrari		IS roccia
Mario Imposti		IS roccia
Damiano Longo		IS alpinismo
Gianni Marcato		IS roccia
Massimiliano Marcato		Coll.
Lucio Marcon		IS arrampicata libera
Roberto Maschio (presidente Scuola)		IS alpinismo
Gregorio Mietto		IA
Michele Nalesso		IA
Stefano Patron		IS alpinismo
Sandro Penzo		IS alpinismo
Paolo Pizzoccaro		IA
Stefano Righetto		IS alpinismo
Caterina Secco		Coll.
Francesco Signorelli		IS alpinismo
Silvia Terrin		IAL
Sandro Trevisi		Coll.
Oriente Visentin		IS alpinismo
Umberto Zausa		IS alpinismo
Alessandro Zuin		IA

INA	Istruttore nazionale di alpinismo
INAL	Istruttore nazionale di arrampicata libera
IA	Istruttore regionale di alpinismo
IAL	Istruttore regionale di arrampicata libera
IS	Istruttore Sezionale
Coll	Collaboratore

## CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di DOLO



## SCUOLA DI ALPINISMO e ARRAMPICATA LIBERA Paolo Bortoluzzi



## VI Corso di Arrampicata libera base AL1 2016

## **VI Corso di Arrampicata I. AL1**

Direttore: Silvia Terrin IAL

Vicedirettore: Lucio Marcon IS al

Il Corso AL1 è rivolto a quanti vogliono apprendere le nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor ed in falesia. Tenuto da Istruttori C.A.I. qualificati con lezioni teoriche in aula e lezioni pratiche in ambiente.

Massimo numero previsto: 10 partecipanti.

### Lezioni teoriche

- 15/09 Presentazione del corso, organizzazione Cai, materiali ed equipaggiamento
- 20/09 Nodi, catena di assicurazione
- 04/10 Psicologia dell'arrampicata, respirazione il volo e sua gestione
- 11/10 metodi di allenamento, cenni di traumatologia ed alimentazione
- 18/10 Storia dell'arrampicata sportiva e pianificazione di una arrampicata

### Uscite pratiche indoor - ore 19,30

- 22/09 Schema motorio di base, equilibrio.
- 06/10 Allenamento della forza e della resistenza .Esercizi specifici

### Uscite pratiche in falesia

- 25/09 Nodi di legatura, uso del freno e bloccante. Progressione di base
- 02/10 tecniche di assicurazione, calata, contrapposizione del rinvio.
- 09/10 Arrampicare da primo
- 16/10 tecniche di arrampicata evoluta
- 22-23/10 Uscita di 2 giorni . Arrampicata lavorata

**Le lezioni teoriche si terranno presso:**

**Villa Orientagiovani San Pietro di Strà,  
via Isonzo 11**

**Orario 21,00 - Si richiede la puntualità.**

Quota di iscrizione : euro 220

### Regolamento Generale

I corsi sono aperti ai soci CAI maggiorenni; per i minori è necessaria l'autorizzazione scritta di un genitore o di chi ne fa le veci.

### Informazioni

Silvia Terrin 333 3534471

Lucio Marcon 338 5229370

e-mail: [paolo.bortoluzzi@libero.it](mailto:paolo.bortoluzzi@libero.it)

Web: [www.caidolo.it](http://www.caidolo.it)