

ORGANICO ISTRUTTORI:

ISTRUTTORI NAZIONALI

Dell'Eva Rinaldo (direttore della scuola)

ISTRUTTORI REGIONALI

Da Riz Giacomo
De Fanti Sergio
Fontana Laura
Meggiolaro Enzo
Piccolin Mauro
Raccanello Alessandro
Viel Vito (direttore del corso)
Zanon Alessandro

GUIDE ALPINE

Canzan Roberto
Sitta Giovanni

ISTRUTTORI SEZIONALI

Bianchet Alessandro
Biesuz Maurizio
Burigo Carlo
Busato Piero
Campigotto Piergiorgio
Corona Andrea
Costantin Michele
Dal Mas Stefano
De Biasi Antonella
De Bona Davide
De Bona Dino
De Dea Massimo
De Sero Viviana
De Zaiacomo Luisa
Del Gobbo Selena
Di Giusto Massimo
Fontana Matteo
Ghedina Cesare
Gianeselli Gianni
Gris Alberto
Lisciotto Francesca
Lotto Gino
Pellegriani Geremia
Roffarè Giovanni
Rosso Gilberto
Vittoria Lorena



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI BELLUNO



SCUOLA BELLUNESE
DI ALPINISMO
E SCI ALPINISMO

**LA SCUOLA BELLUNESE
DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO
C.A.I. BELLUNO**

ORGANIZZA IL

**31° CORSO ROCCIA
LIVELLO BASE AR1
STAGIONE 2010**



Il corso si rivolge a quanti intendano avvicinarsi all'arrampicata su roccia in montagna e prevede una serie di lezioni teoriche e di uscite pratiche, da prima in palestra e poi in ambiente, atte ad avvicinare con gradualità e in sicurezza gli allievi a tale attività.

FINALITÀ DEL CORSO

Il corso si propone di approfondire la conoscenza di questi punti fondamentali:

- materiali alpinistici e loro utilizzo
- tecniche di progressione e di assicurazione
- pericoli e rischi che si incontrano in montagna
- metodologie di preparazione, tecnica, fisica e psicologica per iniziare a praticare questa bellissima attività.

Il corso è aperto a maggiorenni, iscritti al C.A.I. ed è adatto anche a principianti, purché in buono stato di forma fisica.

ISCRIZIONI

Le richieste di iscrizione si raccolgono nei giorni:

- venerdì 26 marzo dalle ore 20.45
- martedì 30 marzo dalle ore 20.45

Presso la sede C.A.I. di Belluno
Piazza S. Giovanni Bosco, 11 (T. 0437 931655)

Se le richieste superassero i posti disponibili, l'accettazione avverrà a insindacabile giudizio della direzione del corso, sulla base delle informazioni fornite tramite un apposito questionario ed eventualmente di un breve colloquio conoscitivo. L'accoglimento delle richieste di iscrizione, sarà comunicato successivamente, con le modalità concordate con il richiedente.

SEDE DI FREQUENZA

Le lezioni teoriche previste dal programma si svolgeranno in sede C.A.I. (Piazza San Giovanni Bosco, 11 - Belluno) con inizio alle ore 20.45.

Le modalità, gli orari e la destinazione delle uscite pratiche, verranno comunicate di volta in volta.

La direzione si riserva di apportare modifiche al programma qualora lo ritenesse necessario o utile al miglior svolgimento del corso.



DOCUMENTAZIONE RICHIESTA

Gli iscritti dovranno fornire alla data di apertura del corso:

- certificato medico di sana e robusta costituzione
- una fototessera
- la quota di iscrizione

Dovranno inoltre aver rinnovato l'iscrizione al C.A.I. per l'anno in corso per usufruire della prevista copertura assicurativa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Il costo del corso è previsto in euro 250,00 e prevede:

- utilizzo materiali (scarpette escluse)
- ingressi palestra indoor
- mezza pensione in rifugio per l'uscita di due giorni

INFORMAZIONI

Presso la sede del CAI ogni venerdì dalle 20.00 alle 22.00 in P.zza S. Giovanni Bosco, 11. Tel. e Fax. +39 0437 931655

telefonando al numero:

- 333 9393838 (Vito) ore serali
- all'indirizzo di posta elettronica
- vvie@libero.it

PROGRAMMA CORSO ROCCIA

VENERDÌ 16 APRILE ORE 20:45 SEDE CAI

Apertura del corso. Consegna materiali.

VENERDÌ 23 APRILE ORE 20:00 PALASPORT SEDICO

Nodi, vestizione.

DOMENICA 25 APRILE PALESTRA SILEA

Tecnica di arrampicata. Nozioni di arrampicata sportiva.

VENERDÌ 30 APRILE ORE 20:00 PALASPORT SEDICO

Simulazione progressione cordata e Corda doppia

VENERDÌ 07 MAGGIO ORE 20:45 SEDE CAI

Materiali, caratteristiche tecniche e loro uso.

DOMENICA 09 MAGGIO PALESTRA DI ROCCIA

Nodi, manovre di corda, tecnica di progressione e corda doppia. Movimento della cordata con applicazione delle nozioni teoriche e pratiche già apprese.

VENERDÌ 14 MAGGIO ORE 20:45 SEDE CAI

Catena di assicurazione e sicurezza della cordata.

DOMENICA 16 MAGGIO PALESTRA DI ROCCIA

Prove dinamiche - ancoraggi

VENERDÌ 21 MAGGIO ORE 20:45 SEDE CAI

Pericoli della montagna

DOMENICA 23 MAGGIO PALESTRA DI ROCCIA

Arrampicata

VENERDÌ 28 MAGGIO ORE 20:45 SEDE CAI

Preparazione di una Salita

DOMENICA 30 MAGGIO PALESTRA O MONTAGNA

Salita alpinistica in roccia

MERCOLEDÌ 2 GIUGNO

Eventuale recupero

VENERDÌ 04 GIUGNO ORE 20:45 SEDE CAI

Allenamento e Alimentazione

DOMENICA 06 GIUGNO GRUPPO DOLOMITICO

Salita alpinistica in roccia

VENERDÌ 11 GIUGNO ORE 20:45 SEDE CAI

Pronto Soccorso e Soccorso Alpino

DOMENICA 13 GIUGNO GRUPPO DOLOMITICO

Salita alpinistica in roccia

MERCOLEDÌ 16 GIUGNO ORE 20.45 SEDE CAI

Storia dell'alpinismo

SABATO 19 E DOMENICA 20 GIUGNO MOIAZZA

Uscita di due giorni con pernottamento in rifugio

VENERDÌ 25 GIUGNO ORE 20:45 SEDE CAI

Chiusura corso