ORGANICO ISTRUTTORI

Direttore del Corso: Cassano Claudia Vice Direttore: Lacchia Luigi

Istruttori:

Belletti Marcella Maschietto Pierluigi Michelizza Matteo Boglino Gabriele Pecoraro Luca Borrione Alessio Brua Ezio Penasa Mauro Cailotto Gianni Perona Andrea Canova Renzo Peruselli Luca Cavalli Gianluca Polo Edoardo Cesale Ros Rudi Pozzo Lorenzo Covelli Marta Testa Alberto Giolito Giandario Zampollo Piero

REGOLAMENTO

La Scuola Nazionale di Alpinismo "Guido Machetto" del CAI di Biella, organizza un Corso di Arrampicata su Roccia con lo scopo di fornire le nozioni principali per la pratica della scalata di tipo sportivo. E' indispensabile disporre di imbracatura e scarpette da arrampicata. L'ulteriore materiale per lo svolgimento del Corso sarà messo a disposizione dalla Scuola stessa. Il numero di partecipanti sarà limitato ai primi 20 iscritti per motivi organizzativi. Sono ammessi al corso i soci CAI di età superiore ai 16 anni in regola con il tesseramento. Le domande di iscrizione si ricevono presso la sede del CAI di Biella (orario di apertura: martedì e venerdì dalle 17:00 alle 19:00), in occasione della Presentazione del Corso o inviandole all'indirizzo mail scuolamachetto@gmail.com scaricando il modulo dal sito www.scuolamachetto.it e devono essere accompagnate da:

- Certificato medico attestante l'idoneità fisica.
- N° 1 fotografia formato tessera
- Autorizzazione dei genitori per i minorenni
- Quota di iscrizione di 150 Euro
- Tesseramento CAI valido per l'anno in corso

LA CONSEGNA DELLA DOCUMENTAZIONE SOPRA RICHIESTA DEVE AVVENIRE TASSATIVAMENTE ENTRO E NON OLTRE IL 17/09/2019 PER MOTIVI ASSICURATIVI - PENA L'ESCLUSIONE DAL CORSO.

I partecipanti dovranno attenersi rigorosamente alle direttive loro impartite dagli Istruttori durante lo svolgimento del Corso. La direzione potrà escludere in qualsiasi momento persone non ritenute idonee.

La Scuola Nazionale di alpinismo "Guido Machetto" e la sezione del CAI di Biella declinano comunque ogni responsabilità per eventuali incidenti che possano accadere durante lo svolgimento del Corso stesso.



e-mail: caibiella@caibiella.it

13 Biella

Club Alpino italiano – Via Pietro Micca n°

www.caibiella.it

Tel: 015.21234



Scuola Nazionale di Alpinismo " Guido Machetto " Club Alpino Italiano – Sezione di Biella



33° Corso di Arrampicata su Roccia

18 settembre - 27 ottobre 2019

PRESENTAZIONE DEL CORSO E PROIEZIONE DI FILMATI DI ARRAMPICATA A CURA DI LORENZO POZZO E MAURO PENASA

Giovedì 05 Settembre 2019 – ORE 21:00 Sala Convegni Biverbanca – via Carso, 15 – Biella

Mercoledì 18/09/19 (sede CAI)

Introduzione al corso

Equipaggiamento e materiali da arrampicata Nodi fondamentali

Giovedì 19/09/19 (palestra Chiavazza)

Tecnica di roccia

Arrampicata su parete verticale. Movimenti di base Progressione della cordata

Giovedì 26/09/19 (palestra Chiavazza)

Tecnica di roccia

Prove di caduta. Tecnica di arrampicata

Mercoledì 02/10/19 (sede CAI) Catena di sicurezza

Mercoledì 09/10/19 (sede CAI)

Fisiologia ed allenamento

Fondamenti dell'allenamento generale e specifico Esercizi e metodi di preparazione

> Giovedì 17/10/19 (sede CAI) Storia dell'arrampicata

USCITE PRATICHE

Domenica 22/09/19 TRAVERSELLA

Progressione della cordata su roccia

Tecnica individuale, metodi di assicurazione Manovre di discesa e moulinette

Domenica 29/09/19 MERGOZZO

Salita di monotiri su roccia

Scalata su roccia, tecnica individuale Discesa in corda doppia

Sabato e Domenica 05-06/10/19 BRIANCON

Salita di monotiri su roccia

Scalata su roccia, scalata da capocordata Discesa in corda doppia

Domenica 13/10/19 VALLE D'AOSTA

Salita di vie di più tiri

Scalata su roccia con progressione della cordata

Sabato e Domenica 26-27/10/19 LIGURIA

Salita di monotiri su roccia

Scalata su roccia Scalata da capocordata

N.B.: I LUOGHI POTRANNO CAMBIARE IN FUNZIONE DELLA SICUREZZA, DELLE CONDIZIONI LOCALI E METEOROLOGICHE.