

ORGANICO ISTRUTTORI

Direttore del Corso:

Penasa Mauro

Vice Direttore:

Cassano Claudia

Istruttori:

Belletti Marcella

Bogolino Gabriele

Borrione Alessio

Brua Ezio

Cailotto Gianni

Canova Renzo

Cavalli Gianluca

Covelli Marta

Giolito Giandario

Lacchia Luigi

Maschietto Pierluigi

Michelizza Matteo

Pecoraro Luca

Perona Andrea

Peruselli Luca

Polo Edoardo

Pozzo Lorenzo

Testa Alberto

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.

Sono ammessi al corso i soci CAI di età superiore ai 16 anni in regola con il tesseramento. Per partecipare al corso è indispensabile disporre di imbracatura e scarpette da arrampicata. L'ulteriore materiale per lo svolgimento del Corso sarà messo a disposizione dalla Scuola stessa. Per motivi organizzativi legati alla pandemia COVID19, il numero di partecipanti sarà limitato ai primi 15 iscritti. Le domande di iscrizione si possono presentare alla sede del CAI di Biella (apertura: martedì e venerdì dalle 17:00 alle 19:00), o inviare alla e-mail a scuolamachetto@gmail.com scaricando il modulo dal sito www.scuolamachetto.it.

Le domande 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 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.



SCUOLA NAZIONALE DI ALPINISMO "GUIDO MACHETTO" CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI BIELLA



Club Alpino italiano – Via Pietro Micca n° 13 Biella
Tel: 015.21234 www.caibiella.it e-mail: caibiella@caibiella.it

34° Corso di Arrampicata su Roccia

17 settembre – 25 ottobre 2020

PROGRAMMA 34° CORSO DI ARRAMPICATA SU ROCCIA

LEZIONI TEORICO-PRATICHE

GIOVEDÌ 17/09 (SEDE CAI)

INTRODUZIONE AL CORSO
EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI DA ARRAMPICATA
NODI FONDAMENTALI

GIOVEDÌ 24/09 (PALESTRA CHIAVAZZA)

TECNICA DI ROCCIA
ARRAMPICATA SU PARETE VERTICALE. MOVIMENTI DI BASE
PROGRESSIONE DELLA CORDATA

GIOVEDÌ 01/10 (PALESTRA CHIAVAZZA)

TECNICA DI ROCCIA
PROVE DI CADUTA. TECNICA DI ARRAMPICATA

GIOVEDÌ 08/10 (SEDE CAI)

CATENA DI SICUREZZA

GIOVEDÌ 15/10 (SEDE CAI)

FISIOLOGIA ED ALLENAMENTO
FONDAMENTI DELL'ALLENAMENTO GENERALE E SPECIFICO
ESERCIZI E METODI DI PREPARAZIONE

GIOVEDÌ 22/10 (SEDE CAI)

STORIA DELL'ARRAMPICATA

USCITE PRATICHE

DOMENICA 20/09

TRAVERSELLA
TECNICA INDIVIDUALE, METODI DI ASSICURAZIONE

DOMENICA 27/09

VOLLEIN
SALITA DI MONOTIRI – DISCESA IN DOPPIA

DOMENICA 04/10

BRIANCON
SALITA DI MONOTIRI DA CAPOCORDATA

DOMENICA 11/10

BASSA VALLE D'AOSTA
SALITA DI MONOTIRI DA CAPOCORDATA

DOMENICA 18/10

BASSA VALLE D'AOSTA
PROGRESSIONE DELLA CORDATA SU VIE DI PIÙ TIRI

SABATO E DOMENICA 24-25/10

LIGURIA
SALITA DI MONOTIRI DA CAPOCORDATA

N.B.: LE DATE E LE DESTINAZIONI POTRANNO CAMBIARE IN FUNZIONE DELL'EVOLUZIONE DELLA PANDEMIA COVID, DELLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE, E DI EVENTUALI PROBLEMATICHE LOGISTICHE. ALCUNE USCITE POTREBBERO ESSERE ANTICIPATE AL SABATO.

LE LEZIONI TEORICHE SI TERRANNO ALLA SEDE CAI. LA PARTE TEORICO-PRATICA SI SVOLGERA' PRESSO LA PALESTRA DI CHIAVAZZA, SOLO SE PRATICABILE.