

## ORGANICO ISTRUTTORI

Direttore del Corso:

**Marcella Belletti**

Vice-Direttore:

**Luca Peruselli**

### Istruttori:

*Boglino Gabriele*

*Borrione Alessio*

*Brua Ezio*

*Cailotto Gianni*

*Canova Renzo*

*Cassano Claudia*

*Cavalli Gianluca*

*Covelli Marta*

*Giolito Giandario*

*Lacchia Luigi*

*Maschietto Pierluigi*

*Michelizza Matteo*

*Pecoraro Luca*

*Penasa Mauro*

*Perona Andrea*

*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](mailto:scuolamachetto@gmail.com) scaricando il modulo dal sito [www.scuolamachetto.it](http://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 16/09 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



## 35° Corso di Arrampicata su Roccia

16 settembre – 17 ottobre 2021

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

# PROGRAMMA 35° CORSO DI ARRAMPICATA SU ROCCIA

## LEZIONI TEORICHE

GIOVEDÌ 16/09 (SEDE CAI)

**INTRODUZIONE AL CORSO**

EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI DA ARRAMPICATA  
NODI FONDAMENTALI

GIOVEDÌ 23/09 (PALESTRA ARTIFICIALE)

**TECNICA DI ROCCIA**

ARRAMPICATA SU PARETE VERTICALE. MOVIMENTI DI BASE

GIOVEDÌ 30/09 (SEDE CAI)

**CATENA DI SICUREZZA**

PROGRESSIONE DELLA CORDATA

GIOVEDÌ 07/10 (SEDE CAI)

**FISIOLOGIA ED ALLENAMENTO**

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

GIOVEDÌ 14/10 (SEDE CAI)

**STORIA DELL'ARRAMPICATA**

EVOLUZIONE E PROSPETTIVE

## USCITE PRATICHE

DOMENICA 19/09

**TRAVERSELLA**

**TECNICA INDIVIDUALE, METODI DI ASSICURAZIONE**

SABATO 25/09

**MONTESTRUTTO**

**TECNICA DI ARRAMPICATA**

DOMENICA 26/09

**VOLLEIN**

**SALITA DI MONOTIRI – DISCESA IN DOPPIA**

DOMENICA 03/10

**BRIANCON**

**SALITA DI MONOTIRI DA CAPOCORDATA**

DOMENICA 10/10

**BASSA VALLE D'AOSTA**

**PROGRESSIONE DELLA CORDATA SU VIE DI PIÙ TIRI**

SABATO E DOMENICA 16-17/10

**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  
SVOLGERÀ PRESSO UNA PALESTRA ARTIFICIALE DA DEFINIRE.**