

ORGANICO ISTRUTTORI

Direttore del Corso: Maschietto Pier Luigi

Vice Direttore: Fois Andrea – Beccati Marco

Istruttori:

Barbero Enrico

Belletti Marcella

Boglino Gabriele

Borrione Alessio

Brua Ezio

Cailotto Gianni

Camatel Enrico

Canova Renzo

Cassano Claudia

Cavalli Gianluca

Covelli Marta

Fois Matteo

Grosso Riccardo

Giolito Giandario

Lacchia Luigi

Machetti Emanuele

Michelizza Matteo

Pecoraro Luca

Perona Andrea

Peruselli Luca

Pozzato Filippo

Pozzo Lorenzo

Ramella Ruggero

Testa Alberto

Zampollo Piero

REGOLAMENTO

La Scuola Nazionale di Alpinismo " Guido Machetto " del CAI di Biella organizza un Corso di Arrampicata Libera allo scopo di fornire le nozioni principali per la pratica della scalata su roccia di tipo sportivo.

E' indispensabile disporre di imbragatura e scarpette da arrampicata.

Materiale ulteriore per lo svolgimento del Corso sarà reso disponibile dalla Scuola.

Il numero di partecipanti sarà limitato, per motivi organizzativi, ai primi 16 iscritti.

Sono ammessi al Corso i tesserati CAI di età superiore a 16 anni.

La domanda di iscrizione va fatta on-line, scaricando il modulo dal sito della Scuola (www.scuolamachetto.it) o quello della Sezione di Biella (www.caibiella.it), e reinviando il modulo compilato (scansione, formato jpg o pdf) all'indirizzo segreteria@caibiella.it.

A inizio settembre, in base all'ordine di iscrizione e ad altre considerazioni, verrà confermata la possibilità di partecipare al Corso, e sarà così possibile provvedere a pagare la quota ed a consegnare la documentazione richiesta. Si ricorda che è necessario disporre di:

- Certificato medico idoneità pratica attività ludico motoria – allegato "B" – DL Balduzzi
- Quota d'iscrizione di 150 Euro.
- Tesseramento CAI valido per l'anno in corso (il tesseramento può essere fatto alla sede CAI negli orari di segreteria, con una foto formato tessera).

IL TERMINE DI CONSEGNA DELLA DOCUMENTAZIONE RICHIESTA E' FISSATO IL GIORNO 09/09/2022, PER MOTIVI ASSICURATIVI, PENA L'ESCLUSIONE DAL CORSO.

I partecipanti dovranno attenersi rigorosamente alle direttive impartite durante lo svolgimento del Corso. La direzione potrà escludere in qualsiasi momento le 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.



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



36° Corso di Arrampicata su Roccia

14 settembre – 23 ottobre 2022

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

PROGRAMMA 36° CORSO DI ARRAMPICATA SU ROCCIA

LEZIONI TEORICHE

MERCOLEDÌ 14/09 (SEDE CAI)

**INTRODUZIONE AL CORSO
EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI DA ARRAMPICATA.
NODI FONDAMENTALI.**

MERCOLEDÌ 21/09 (PALESTRA ARTIFICIALE)

**TECNICA DI ROCCIA
ARRAMPICATA SU PARETE VERTICALE. MOVIMENTI DI
BASE.**

MERCOLEDÌ 28/09 (PALESTRA ARTIFICIALE)

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

MERCOLEDÌ 05/10 (SEDE CAI)

**CATENA DI SICUREZZA
PROGRESSIONE DELLA CORDATA.**

MERCOLEDÌ 12/10 (SEDE CAI)

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

MERCOLEDÌ 19/10 (SEDE CAI)

**STORIA DELL'ARRAMPICATA
EVOLUZIONE E PROSPETTIVE.**

USCITE PRATICHE

DOMENICA 18/09

**SALITA DI MONOTIRI SU ROCCIA.
TECNICA INDIVIDUALE, METODI DI ASSICURAZIONE,
MANOVRE DI DISCESA E MOULINETTE.**

DOMENICA 25/09

**SALITA DI MONOTIRI SU ROCCIA.
SCALATA SU ROCCIA, TECNICA INDIVIDUALE,
DISCESA IN CORDA DOPPIA.**

DOMENICA 02/10

**SALITA DI MONOTIRI SU ROCCIA.
SCALATA SU ROCCIA, DISCESA IN CORDA DOPPIA.**

DOMENICA 09/10

**SALITA DI VIE DI PIÙ TIRI.
SCALATA DI ROCCIA CON PROGRESSIONE DELLA
CORDATA, DISCESA IN CORDA DOPPIA.**

DOMENICA 16/10

**SALITA DI MONOTIRI SU ROCCIA.
SCALATA SU ROCCIA, TECNICHE AVANZATE.**

SABATO E DOMENICA 22-23/10

**SALITA DI MONOTIRI E/O VIE DI PIÙ TIRI.
SCALATA DA CAPOCORDATA, SCALATA SU ROCCIA.**

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 IN SEDE CAI ORE 21. LA PARTE TEORICO-
PRATICA SI SVOLGERÀ PRESSO UNA PALESTRA ARTIFICIALE DA DEFINIRE.**