

ORGANICO ISTRUTTORI

Direttore del Corso:

Cassano Claudia

Vice-Direttore:

Fois Matteo

Barbero Enrico
Beccati Marco
Belletti Marcella
Bogliano Gabriele
Borrione Alessio
Camatel Enrico
Canova Renzo
Cavalli Gianluca
Covelli Marta

Fois Andrea
Giolito Giandario
Grosso Riccardo
Lacchia Luigi
Machetti Emanuele
Maschietto Pier Luigi
Michelizza Matteo
Pecoraro Luca
Penasa Mauro

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 imbracatura e scarpette da arrampicata. Materiale ulteriore per lo svolgimento del Corso sarà messo a disposizione dalla Scuola stessa.

Il numero di partecipanti sarà limitato, per motivi organizzativi, ai primi 20 iscritti.

Sono ammessi al Corso i soci CAI di età superiore a 16 anni, in regola con il tesseramento 2023 ed in buona forma fisica.

La domanda di iscrizione va inoltrata on-line sul sito della Scuola (www.scuolamachetto.it) dal 25/08 al 08/09/23. Dopo la chiusura delle iscrizioni verrà inviata per e-mail la conferma dell'accettazione agli iscritti. Ricevuta la conferma, i selezionati dovranno produrre:

- Certificato medico attestante l'idoneità fisica (non agonistica)
- Ricevuta pagamento quota d'iscrizione di 150 Euro.

Per ulteriori informazioni si prega di contattare la segreteria della Sezione di Biella del CAI, Via Pietro Micca 13 (orari martedì e venerdì 17:00-19:00), tel. 015-21234 – dal 01/09.

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

L'arrampicata è una attività potenzialmente pericolosa. 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, se non direttamente imputabili al comportamento dei componenti dell'organico.

IMPORTANTE: Per motivi assicurativi la consegna della documentazione richiesta deve avvenire tassativamente entro e non oltre venerdì 15 settembre, pena l'esclusione dal Corso.



SCUOLA NAZIONALE DI ALPINISMO "GUIDO MACHETTO"

CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI BIELLA



37° Corso di Arrampicata su Roccia

20 settembre – 22 ottobre 2023

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

PROGRAMMA 37° CORSO DI ARRAMPICATA SU ROCCIA

LEZIONI TEORICHE

MERCOLEDÌ 20/09 (SEDE CAI)

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

GIOVEDÌ 21/09 (PALESTRA ARTIFICIALE CHIAVAZZA)

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

GIOVEDÌ 28/09 (PALESTRA ARTIFICIALE CHIAVAZZA)

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

MERCOLEDÌ 04/10 (SEDE CAI)

**CATENA DI SICUREZZA
PROGRESSIONE DELLA CORDATA.**

MERCOLEDÌ 11/10 (SEDE CAI)

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

MERCOLEDÌ 18/10 (SEDE CAI)

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

USCITE PRATICHE

DOMENICA 24/09 (VALCHIUSELLA)

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

DOMENICA 01/10 (BASSA VAL SUSÀ)

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

SABATO E DOMENICA 07-08/10 (BRIANÇON)

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

DOMENICA 15/10 (BASSA VALLE D'AOSTA)

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

SABATO E DOMENICA 21-22/10 (FINALE LIGURE)

**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 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 LA PALESTRA ARTIFICIALE DI CHIAVAZZA.**