

La Scuola di Alpinismo e Sci-Alpinismo "CAI Monviso" della sezione di Saluzzo organizza, per la **primavera 2019**, un **corso base di arrampicata AL1**. Il corso è rivolto a tutti, soprattutto a coloro che non hanno mai praticato attività di arrampicata sportiva.

La struttura del corso comprende **lezioni teoriche** in sede, in palestra indoor e uscite in falesia. Le lezioni teoriche riguarderanno i materiali, la sicurezza e le caratteristiche della scalata, nonché la tecnica individuale e l'allenamento. Le

**esercitazioni pratiche**

permetteranno di familiarizzare con l'attrezzatura, di apprendere le corrette tecniche di assicurazione e di progressione in parete.

Le uscite in ambiente, per un totale di 6 giornate, permetteranno all'allievo di affrontare rocce di natura differente, dal calcare al granito, su gradi di **difficoltà idonee alle caratteristiche di ciascuno**

L'obiettivo principale è quello di trasmettere agli allievi tutte le nozioni e le pratiche necessarie a metterli in condizione, una volta concluso il corso, di affrontare itinerari di arrampicata in falesia da primi di cordata.

**La quota di iscrizione è di € 150,00 comprensivo dell'uso del materiale comune** della cordata (corde, rinvii e materiale didattico). La quota

**NON comprende il materiale personale**

(scarpette, imbrago, casco, moschettoni, discensore, fettuccia...) di cui verrà data indicazione e descrizione precisa durante la lezione di presentazione del corso. Sono inoltre

**escluse le spese di trasporto e alloggio**

L'iscrizione al corso è aperta ai soci CAI, in regola con il bollino dell'anno in corso, che abbiano compiuto il **18° anno di età**.

Le **PREISCRIZIONI** saranno accettate sino al raggiungimento del numero massimo di allievi previsto e non oltre il **10/03/2019**. **L'effettiva accettazione al corso verrà comunicata agli iscritti entro il 15/03/2019**

e dovrà essere confermata tramite il pagamento della quota di iscrizione e l'invio del modulo di iscrizione entro e non oltre il

**20/03/2019**

. Durante la serata di presentazione del corso dovrà essere consegnato il

**certificato medico**

di idoneità alla pratica sportiva non agonistica e, per i nuovi iscritti al CAI, una

**fototessera**

**Per iscrizioni ed informazioni:**

Direttore del corso: **Alessandro Rizzato**

e-mail: [cai.monviso@cnsasa.it](mailto:cai.monviso@cnsasa.it)

**Il pagamento della quota di iscrizione** è da effettuare tassativamente entro il **20/03/2019**, dopo aver ricevuto conferma dell'accettazione dell'iscrizione, unicamente mediante bonifico bancario a:

Scuola CAI Monviso

IBAN: IT 02 0 03359 01600 100000115016

Causale: AL1 *Cognome Nome*

[SCARICA IL MODULO DI ISCRIZIONE](#)

**CALENDARIO DEL CORSO:**

Le date delle uscite pratiche potranno subire modifiche in previsione di condizioni meteo non favorevoli.

**Lezioni teoriche:** al mercoledì sera alle ore 20:45

1<sup>^</sup> lezione mercoledì 10 Aprile 2019 - "Presentazione Corso e Materiali" presso sede CAI

2<sup>^</sup> lezione giovedì 2 Maggio 2019

3<sup>^</sup> lezione mercoledì 8 maggio 2019

4<sup>^</sup> lezione mercoledì 22 maggio 2019

5<sup>^</sup> lezione mercoledì 5 giugno 2019

6<sup>^</sup> lezione mercoledì 19 giugno 2019

**Uscite pratiche:**

1^ uscita domenica 5 Maggio 2019

2^ uscita domenica 12 Maggio 2019

3^ e 4 ^ uscita sabato 25 e domenica 26 Maggio 2019

5^ uscita domenica 9 Giugno 2019

6^ uscita domenica 23 Giugno 2019<

eventuali recuperi: sabato 29 e/o domenica 30 giugno