

Corso AR1

arrampicata

23 Marzo - 30 Maggio 2010

Il corso si propone di fornire agli Allievi le conoscenze basilari dell'arrampicata su roccia, con principale attenzione alla sicurezza ed all'acquisizione delle tecniche e dei movimenti.

Molto spazio sarà dedicato alle esercitazioni pratiche sia in palestra indoor che su terreno naturale.

Il corso si articola in:

- a. 11 lezioni teorico/pratiche (in alcune serate si svolgeranno due lezioni teoriche contemporaneamente) che si svolgeranno presso la sede e palestra di arrampicata, un giorno infrasettimanale alla settimana con orario dalle 21 alle 23:30 circa.
- b. 8 lezioni pratiche che si svolgeranno in ambiente naturale durante il fine settimana.
Alcune lezioni comprenderanno l'intero fine settimana (sabato e domenica), con pernottamento in rifugio alpino o alberghetto.
Le località di svolgimento delle lezioni pratiche saranno comunicate durante il corso.

1. **Modalità di iscrizione al corso**

Le iscrizioni si aprono **giovedì 14 Gennaio e si chiudono martedì 23 marzo 2010.**

Si possono effettuare:

A. via internet, inviando via mail la documentazione specificata al seguente paragrafo 3

B. presso la palestra di arrampicata nei giorni di lunedì, mercoledì e giovedì dalle ore 21 alle 22:30

Per ragioni di sicurezza e per garantire un'adeguata didattica il corso sarà strutturato per un numero massimo di circa 14/16 allievi; invitiamo pertanto gli interessati ad iscriversi o contattarci il prima possibile.

2. **Quota di partecipazione**

A. Euro 220,00 per i soci C.A.I. della sezione di Corsico

B. Euro 240,00 per i soci C.A.I. di altre sezioni

La quota di partecipazione comprende la frequenza alle lezioni teoriche e pratiche, l'utilizzo del materiale della scuola, la fornitura del materiale didattico, lo sconto del 30% sulla tessera di 10 ingresso alla palestra di arrampicata. Per i minori di anni 18 hanno diritto alla riduzione del 10% sulla quota di iscrizione. Non comprende le spese per il materiale d'arrampicata proprio personale, le spese di trasporto, le spese per cene e pernottamenti delle lezioni pratiche di 2 giorni.

3. **L'iscrizione è valida solo se presente per intero la seguente documentazione:**

A. quota di iscrizione.

In caso di iscrizione via web effettuare un bonifico bancario (i dati per effettuare

il bonifico verranno inviati dopo aver preso contatto con la scuola).

Inviare poi la ricevuta dell'avvenuto bonifico all'indirizzo

scuolacaicorsico@gmail.com.

ATTENZIONE: fino a quando non ci perviene il riscontro del pagamento della quota, l'iscrizione non è valida.

B. modulo di iscrizione per adulti o per minorenni, compilato in tutte le sue parti e firmato (disponibile anche presso il punto di iscrizione).

In caso di iscrizione via web, richiedere il modulo ed inviarlo (compilato chiaramente e firmato) all'indirizzo e-mail scuolacaicorsico@gmail.com.

C. tessera di iscrizione al C.A.I., la cui validità per l'anno 2010 sarà controllata all'iscrizione.

In caso di iscrizione via web la validità della tessera sarà controllata il 23 marzo, alla prima lezione.

D. idoneità medica all'attività sportiva non agonistica.

In caso di iscrizione via web inviare la copia digitalizzata del certificato all'indirizzo e-mail scuolacaicorsico@gmail.com, oppure consegnarlo alla prima lezione teorica.

E. 2 fotografie formato tessera.

In caso di iscrizione via web inviare 1 foto digitalizzata all'indirizzo e-mail scuolacaicorsico@gmail.com, oppure consegnarle alla prima lezione teorica.

4. **Regolamento e norme organizzative**

A. l'età minima per la partecipazione è di 16 anni compiuti

B. il numero di posti disponibili è limitato e l'accettazione al corso (in ordine di iscrizione) è a completa discrezione della Direzione

C. alle lezioni pratiche l'Allievo dovrà presentarsi con l'equipaggiamento individuale completo e conforme alle norme: in caso contrario non potrà partecipare alla lezione

D. è richiesta una partecipazione costante sia alle lezioni teoriche che a quelle pratiche: la Direzione si riserva la facoltà di escludere dal corso gli allievi che hanno superato le 3 assenze.

E. durante lo svolgimento delle lezioni gli Allievi sono tenuti in qualsiasi circostanza a mantenere una stretta osservanza disciplinare e di comportamento nei confronti del Direttore del corso, della scuola e degli Istruttori

F. la Direzione si riserva la facoltà di escludere in qualsiasi momento dal corso gli Allievi che non siano ritenuti idonei, oppure coloro che, non attenendosi alle istruzioni degli Istruttori, mettano a repentaglio la propria o altrui incolumità

G. l'eventualità di esclusione di cui ai punti precedenti non comporta comunque alcun rimborso, anche parziale, della quota di iscrizione

H. il calendario ed il programma delle lezioni sia teoriche che pratiche possono essere modificati, anche senza preavviso

I. l'iscrizione al corso è ritenuta valida solo dopo l'intero versamento della quota di partecipazione

5. **Consigli e raccomandazioni**

A. al fine di evitare spese potenzialmente inutili o superflue, si consiglia di non acquistare alcun materiale e/o equipaggiamento personale prima dell'inizio del corso.

Tutto il materiale necessario per le lezioni pratiche sarà, infatti, illustrato dettagliatamente durante la prima lezione del corso.

6. **Accettazione del rischio**

A. ogni partecipante al corso dichiara di essere consapevole che l'attività dell'arrampicata, per sua stessa natura, comporta dei rischi per i quali non possono essere ritenuti responsabili la scuola di alpinismo ed i suoi istruttori.

7. **Per ogni altra informazione è possibile:**

A. scrivere una e-mail a scuolacaicorsico@gmail.com

B. parlare con l'istruttore di servizio presso la palestra di arrampicata nei giorni di apertura (lunedì, mercoledì e giovedì, dalle ore 21 alle ore 22,45)

LA DIREZIONE