

ISCRIZIONI

Possono iscriversi ai corsi tutti i soci C.A.I., qualunque sia la sezione di appartenenza, purché in regola con il tesseramento dell'anno in corso.

Non sono ammessi i soci di età inferiore ai 16 anni. Coloro che non abbiano ancora raggiunto la maggiore età devono presentare un'autorizzazione firmata da entrambi i genitori.

Le domande di iscrizione si ricevono fino al giorno precedente la prima lezione di ciascun corso, contattando telefonicamente (anche via sms) la segretaria (tel. 3280217842 / 0321624933).

Per iscriversi ai corsi occorre presentare all'atto della richiesta la domanda di ammissione compilata sul modulo fornito dalla Scuola.

Se ammessi, è necessario consegnare, entro la data della prima lezione, la seguente documentazione:

- certificato medico di idoneità allo svolgimento della pratica sportiva;
- una fotografia formato tessera;
- tessera del C.A.I. con il bollino dell'anno in corso.

Non sono ammesse prenotazioni d'alcun genere e domande incomplete. Le domande saranno accettate in ordine di presentazione, al momento del versamento della quota, fino **ad un massimo di 12 partecipanti per il corso di alpinismo e di 14 per il corso di arrampicata**. Oltre questo numero verrà predisposta una lista di attesa valida fino alla prima lezione del corso. Gli allievi che hanno già frequentato un corso del medesimo tipo, presso questa Scuola, saranno ammessi solo se non sarà raggiunto il numero massimo di partecipanti.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione comprende:

- utilizzo dei materiali della Scuola (corda, casco, ramponi, imbraco, piccozza);
- assicurazione infortuni;
- iscrizione alla palestra Muroduro di Trecate;
- ingresso gratuito a Muroduro per tutta la durata del corso.

Restano a carico degli allievi le spese di trasferimento, vitto e alloggio.

Corso di Alpinismo: 220 euro

Corso di Arrampicata Libera: 130 euro

tipografia italgrof - cossolnovo



Via dei Martiri 170
28078 Romagnano Sesia
0163.834542



MURODURO
PALESTRA DI ARRAMPICATA
CAI SEZIONE DI NOVARA

Corso Roma, 58/A - Trecate
info@muroduro.it - www.muroduro.it
Apertura da ottobre a giugno
martedì - ore 17,30 / 23,00
giovedì - ore 20,30 / 23,00

www.muroduro.it - www.cainovara.it
info@muroduro.it



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI NOVARA



SCUOLA NAZIONALE DI ALPINISMO



PROGRAMMA 2011

www.muroduro.it

DIREZIONE

DIRETTORE DELLA SCUOLA: Maurizio Zara

DIRETTORE CORSO DI ALPINISMO: Marco Sciamanna

DIRETTORE CORSO DI ARRAMPICATA: Marcello Caccialupi

SEGRETERIA: Irene Mittino (tel. 3280217842)

ORGANICO ISTRUTTORI

Mario Brustia (I.S.)

Marco Rampazzo (I.S.)

Roberto Paglino (I.S.)

Gabriele Torno (I.S.)

Emanuele Geraci (I.S.)

Enrico Serino (I.N.A.L.)

Roberta Geddo (I.A.L.)

Marcello Caccialupi (I.A.L.)

Luca Ceresoli (I.A.L.)

Mario Ugazio (I.N.A. - I.A.L.)

Maurizio Zara (I.N.A.)

Mauro Mairati (I.N.A.L. - Aspirante Guida Alpina)

Mario Colli (I.N.A. - Guida Alpina)

Stefano Fonio (I.A.)

Marco Sciamanna (I.A.)

Lorenzo Zanghieri (I.A.)

I.N.A = Istruttore Nazionale di Alpinismo

I.A. = Istruttore Regionale di Alpinismo

I.N.A.L. = Istruttore Nazionale di Arrampicata Libera

I.A.L. = Istruttore Regionale di Arrampicata Libera

I.S. = Istruttore Sezionale

SEDE DEI CORSI

- **C.A.I. Sezione di Novara**

Vicolo Santo Spirito, 4 Novara

- **MURODURO**

palestra di arrampicata indoor

Corso Roma, 58/A Trecate



CORSO DI ALPINISMO

Il corso si rivolge a coloro che desiderano approfondire la conoscenza della montagna nei suoi vari aspetti ed acquisire le tecniche di progressione per poter affrontare in autonomia e sicurezza salite su neve, ghiaccio e roccia.

Il corso comprende: lezioni teoriche supportate da materiale multimediale in sede, esercitazioni pratiche in palestra ed uscite in ambiente di media e alta montagna.

PERIODO: da aprile a giugno. Date e località delle uscite pratiche potranno variare a causa delle condizioni atmosferiche e per ragioni organizzative.

DOTAZIONE PERSONALE: abbigliamento da media e alta montagna, scarpette da arrampicata, scarponi da montagna con suola rigida, occhiali da ghiacciaio, 3 moschettoni a ghiera, tuber (secchiello), una fettuccia cucita di metri 2.40 o più lunga, un cordino di metri 3.50 (diametro 7 mm), cordino di kevlar di metri 2 (diametro 5.5 mm). N.B.: non effettuare gli acquisti prima dello svolgimento della lezione sui materiali.

REQUISITI

Per la partecipazione ai corsi non è richiesta esperienza specifica, pur tenendo conto che le uscite possono richiedere una buona preparazione fisica.

LEZIONI INDOOR

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI, alle ore 21.00; le esercitazioni pratiche presso la palestra Muroduru, alle ore 20.30.

Mer	06/04	sede	Presentazione del Corso
Lun	11/04	palestra	Nodi e manovre di corda
Lun	18/04	palestra	Calata in corda doppia
Mer	27/04	sede	Catena di sicurezza
Lun	02/05	palestra	Tecnica di movimento
Mer	18/05	sede	Preparazione salita e pericoli della montagna
Mer	08/06	sede	Glaciologia - Geomorfologia
Gio	23/06	sede	Topografia e Metereologia

USCITE

- * Sab 16/04 **Pietra Groana**
arrampicata con scarponi
- * Sab 07/05 **Biellese**
arrampicata su vie lunghe e movimento della cordata
- * 20-21/05 **Alpi Marittime**
tecnica individuale e movimento della cordata su neve
- * 11-12/06 **Alpi Pennine**
via di roccia/neve in quota
- * 25-26/06 **Alpi Pennine**
Uscita finale in quota

L'uscita finale potrebbe slittare al 2-3 luglio in funzione delle condizioni meteo e ambientali



CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA

Il corso è rivolto a chi vuole avvicinarsi al mondo dell'arrampicata, scoprendone i plurimi aspetti (monotiro, vie lunghe), ma anche a chi desidera migliorare la propria gestualità per scalare con maggiore appagamento ed acquisire le conoscenze tecniche per affrontare itinerari di arrampicata in sicurezza.

Il corso comprende: lezioni teoriche supportate da materiale multimediale in sede, esercitazioni pratiche in palestra ed uscite in falesie con rocce di natura differente.

PERIODO: da settembre a novembre. Date e località delle uscite pratiche potranno variare a causa delle condizioni atmosferiche e per ragioni organizzative.

DOTAZIONE PERSONALE: scarpette da arrampicata, 3 moschettoni a ghiera (HMS), tuber (secchiello), fettuccia cucita di m. 2.40 o più lunga, cordino in kevlar m. 2.00 (diametro 5.5 mm).

N.B.: non effettuare gli acquisti prima dello svolgimento della lezione sui materiali.

LEZIONI INDOOR

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI, alle ore 21.00; le lezioni in palestra si svolgeranno alle 20,30 tranne sabato 17-09 che si terrà dalle 16,30 alle 19,30

Mer	14/09	sede	Presentazione del Corso
Sab	17/09	palestra	Equilibrio e introduzione al movimento
Mar	20/09	palestra	Nodi, assicurazione, doppie
Mar	27/09	palestra	Tecnica del movimento
Gio	04/10	palestra	Tecnica del movimento
Mer	19/10	sede	Catena di sicurezza

USCITE

- * do 25/09 **San Martino (LC)** - monotiri
- * 8-9/10 **Val di Susa (TO)** - monotiri e vie lunghe
- * do 23/10 **Arnad (AO)** - vie lunghe
- * 5-6/11 **Ponente Ligure** - monotiri

REGOLAMENTO

1. La Direzione si riserva di apportare al programma le modifiche che riterrà opportune, dandone comunicazione agli allievi.
2. Gli allievi sono tenuti ad osservare in qualunque momento un contegno di dipendenza disciplinare nei confronti degli istruttori.
3. La Direzione ha la facoltà di escludere dai corsi, in qualsiasi momento, quei partecipanti che si dimostrassero indisciplinati, scorretti o comunque non idonei.