



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



MODULO ISCRIZIONE CORSO DI ARRAMPICATA PER PRINCIPIANTI SU ROCCIA

Il/La sottoscritto/a

Cognome _____ Nome _____
 Nato/a a _____ il _____
 Residente a _____ CAP _____
 Via/P.za _____ N° _____
 Codice Fiscale _____
 E-mail _____
 Cell. _____ Tel. _____ Fax _____

N.B. Allegare fotocopia di un documento d'identità.

- In caso di socio minorenni: Aggiungere i dati del tutore – legale rappresentante:

Cognome _____ Nome _____
 Nato/a a _____ il _____
 Residente a _____ CAP _____
 Via/P.za _____ N° _____
 Codice Fiscale _____
 E-mail _____
 Cell. _____ Tel. _____ Fax _____

N.B. Allegare fotocopia di un documento d'identità.

Il sottoscritto chiede di essere ammesso a partecipare al CORSO DI ARRAMPICATA PER PRINCIPIANTI SU FALESIA

In relazione alla sua partecipazione DICHIARA:

- di essere socio dell'Associazione IRPINIAVVENTURA A.S.D. e di aver effettuato il tesseramento (Tessera Annuale Euro 25,00)
- di aver preso visione delle modalità di partecipazione al Corso (vedi pag.2);
- di essere a conoscenza che l'attività alpinistica e l'arrampicata sono attività che presentano dei rischi e chi le pratica se ne assume la piena responsabilità;

IRPINIAVVENTURA A.S.D., affiliata all'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, il CSEN, adotta tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con il maggior grado di sicurezza possibile, ma comunque un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

[] **Pertanto ESPRIMO IL MIO CONSENSO alla esposizione a tale rischio ed alle eventuali conseguenze di danno fisico e psichico che potrebbero derivare dalla mia persona, esonerando da ogni responsabilità civile e penale gli Istruttori, l'Associazione e l'Ente coinvolti, rinunciando inoltre in caso di incidente, ad ogni rivalsa che superi i massimali dell'assicurazione contratta con il CSEN.**

Luogo: _____ Data: _____ Firma: _____

Il modulo verrà firmato in originale all'atto dell'iscrizione al Corso dietro presentazione di certificato medico

di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

CORSO DI ARRAMPICATA BASE PER PRINCIPIANTI IN FALESIA (SU ROCCIA)

Quattro giorni di corso di arrampicata per principianti su falesia, seguiti da un istruttore dedicato a principianti, ovvero a chi non ha mai scalato, oppure ha già un minimo di esperienza ma vuole migliorare e approfondire le sue capacità. Il corso di arrampicata, dal taglio molto pratico, si struttura avvicinando l'allievo innanzitutto ai materiali e alle tecniche, importantissime, di assicurazione. Il corso sviluppa poi le varie tecniche di arrampicata utilizzando per l'insegnamento. Si tratta di una metodologia, ormai molto diffusa, per sviluppare in modo efficace le capacità motorie nell'arrampicata e in tutte le discipline di montagna. E' un approccio graduale, divertente e mai forzato dell'allievo alla dimensione verticale!!!

QUANDO: Prima lezione 16 Novembre 2024 . Poi saranno individuate le altre tre giornate in base alle disposizioni del direttore del corso e dalle condizioni meteo. Orientativamente le lezioni ci saranno nei tre weekend successivi alternando Sabato o Domenica.

Obbiettivi del corso di arrampicata: apprendere e consolidare le manovre e le dinamiche relative alla sicurezza in arrampicata, apprendere e sviluppare un'adeguata capacità motoria nella scalata, tecnica, equilibrio e fluidità, nei vari stili di scalata

Per chi: dedicato a principianti, ovvero a chi non ha mai scalato, oppure ha già un minimo di esperienza ma vuole migliorare e approfondire le sue capacità in arrampicata

Programma del corso di arrampicata:

1° uscita:

- **attrezzatura e materiali**
- **i nodi principali in arrampicata e le tecniche di assicurazione la capacità motoria nell'arrampicata**
- **tecniche di arrampicata: i fondamentali**

2° uscita:

- **ripasso e approfondimento delle tecniche di assicurazione**
- **tecniche di arrampicata: la progressione fondamentale**

3° uscita:

- **ripasso e approfondimento della progressione fondamentale in arrampicata**
- **tecniche di arrampicata: la progressione a triangolo e laterale**

4° uscita:

- **ripasso e approfondimento della progressione a triangolo e quella laterale in arrampicata**
- **elementi, tecniche e sicurezza sull'arrampicare da "primo di cordata"**
- **elementi sulla tecnica di progressione della cordata in parete**
- **elementi sulla tecnica di discesa in corda doppia**

Contributo per le 4 uscite del corso di arrampicata: 125 euro (incluso tesseramento annuale IRPINIAVVENTURA).

Contributo per i Tesserati IRPINIAVVENTURA: 100 euro.

La quota comprende: Corso Formazione Arrampicata Base - Assicurazione - l'utilizzo (per chi ne fosse sprovvisto) di casco, imbragatura - attrezzatura comune (corde e moschettoni) - materiale didattico.

La quota non comprende: trasferimenti, vitto e alloggio dove previsti (il pranzo è al "sacco").

Dove: i luoghi dedicati al corso saranno falesie in zona Avella, Summonte e Volturara, in provincia di Avellino

Capacità richieste: non aver mai arrampicato o con un minimo di esperienza

Abbigliamento richiesto: indumenti comodi e giacca a vento, scarponcini, zaino

Pranzo: al sacco

Posti limitati max 10

IRPINIAVVENTURA a.s.d - Associazione Sportiva Dilettantistica

Sede legale: Via Mancini,51 - 83027 Mugnano del Cardinale (AV) - Tel. 3281532726 Email: irpiniavventura@libero.it