



**SCUOLA
DI MONTAGNA
CESARE CAPUIS**
CLUB ALPINO ITALIANO - MESTRE

Scuola di Montagna Cesare Capuis – Alpinismo - Scialpinismo – Arrampicata libera – Sezione di Mestre – scuoladimontagna@caimestre.it

7° CORSO DI ARRAMPICATA SU ROCCIA – AR1 – 2020
“Renzo Mingardo”

Il Corso è dedicato al nostro caro Socio e Istruttore, Renzo Mingardo, vittima nel 2011 di un incidente in montagna, durante la discesa dalla cima dell'Antelao

Le finalità del Corso

La Scuola di Montagna propone quest'anno il 7° Corso Roccia “Renzo Mingardo”, durante il quale saranno realizzate specifiche lezioni teoriche e pratiche sulla progressione individuale su roccia, introducendo alcune nozioni di arrampicata-sportiva; si affronteranno tutti i metodi di assicurazione e di manovra di corda per le emergenze. Saranno approfonditi tutti gli argomenti di teoria e cultura della montagna, fondamento delle finalità del Club Alpino Italiano

A chi è rivolto

Il corso è rivolto a coloro che hanno già maturato una buona esperienza escursionistica o effettuato un Corso Base di Alpinismo (A1) ed intendano approfondire con interesse le tecniche di arrampicata in montagna; possono partecipare tutti, Soci CAI e non Soci, dai 16 anni in su, purché godano di ottima salute, abbiano i requisiti tecnici richiesti (vedi sopra) e il desiderio di arricchire le proprie conoscenze tecniche e culturali per frequentare in sicurezza percorsi di arrampicata in ambiente montano.

Informazioni utili

La quota di iscrizione di € 150,00 comprende l'assicurazione R. C. ed infortuni, l'utilizzo del materiale tecnico della Scuola e la fornitura di manuali e dispense Sono esclusi viaggi e costi di eventuali impianti di risalita. Una attenta selezione determinerà l'idoneità dei partecipanti; indispensabile un proprio certificato medico di idoneità alle pratiche sportive non agonistiche.

La direzione del Corso si riserva di escludere a proprio insindacabile giudizio, senza rimborso alcuno, gli allievi che dovessero risultare non più idonei al prosieguo del corso per motivi tecnici, disciplinari o assenti a più di una lezione.

Per ulteriori informazioni ci si potrà rivolgere in Sezione al mercoledì sera o scrivere al seguente indirizzo e-mail

scuoladimontagna@caimestre.it

PER LE ISCRIZIONI: compilare la scheda on line al seguente indirizzo:

<https://it.surveymonkey.com/r/MMLHQFZ>





**SCUOLA
DI MONTAGNA
CESARE CAPUIS**
CLUB ALPINO ITALIANO - MESTRE

Scuola di Montagna Cesare Capuis – Alpinismo - Scialpinismo – Arrampicata libera – Sezione di Mestre – scuoladimontagna@caimestre.it

(attivo dal 1 dicembre 2019 al 15 agosto 2020)

PROGRAMMA

LEZIONI TEORICHE IN SEZIONE – ore 21,00

Giovedì 03 settembre

Presentazione del Corso ed Equipaggiamento e Materiali

Giovedì 10 settembre

Tecniche di arrampicata e arrampicata evoluta

Giovedì 17 settembre

Allenamento e alimentazione

Giovedì 24 settembre

La progressione della cordata
Soste, assicurazione e manovre di corda

Giovedì 1 ottobre

La Catena di Assicurazione

Giovedì 8 ottobre

L'autosoccorso

Giovedì 15 ottobre

Il progetto MA&S e il Primo soccorso

Martedì 20 ottobre

Preparazione di una salita

Giovedì 22 ottobre

Storia dell'Alpinismo

LEZIONI PRATICHE IN AMBIENTE





**SCUOLA
DI MONTAGNA
CESARE CAPUIS**
CLUB ALPINO ITALIANO - MESTRE

Scuola di Montagna Cesare Capuis – Alpinismo - Scialpinismo – Arrampicata libera – Sezione di Mestre – scuoladimontagna@caimestre.it

Domenica 06 settembre

Nodi/Tecniche del movimento di arrampicata (falesia)

Domenica 13 settembre

Tattiche di arrampicata e manovre di corda (falesia)

Sabato-Domenica 19/20 settembre

Arrampicata multipich (falesia)

Domenica 27 settembre

La Catena di Assicurazione (Padova C.S.M.& T.)

Domenica 4 ottobre

Manovre di autosoccorso della cordata

Domenica 11 ottobre

Salita sulle Dolomiti

Sabato-Domenica 24/25 ottobre

Stage di salite sulle Dolomiti

Il calendario qui presentato potrà subire variazioni in conformità al numero di iscritti, alla qualità e preparazione degli stessi e alle condizioni meteo in ambiente.

Domenica 18 ottobre o 1 novembre la Scuola sarà disponibile ad eventuali recuperi

Direttore del Corso:
Vice direttore: Federico Piovesan IS

