

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Tecniche motorie di base ed avanzate per speleologia



Nome.....

Cognome.....

Nato/a.....

Il.....

Residente a.....

CAP.....Via.....

Provincia.....

Tel.....Cell.....

e-mail.....

Gruppo Speleologico.....

.....
Sezione CAI di.....

INS IS ISS INSE

Ai sensi del D.Lgs. 196/2003, dopo la lettura dello stesso:

- Autorizzo la SNS al trattamento dei miei dati personali;

- Autorizzo la comunicazione dei dati di rintracciabilità al Gruppo Grotta Novara.

Data.....

Firma.....

Sabato 1:

- Ore 8,30 Ritrovo dei partecipanti e registrazione.
Ore 9,00 Presentazione del corso ed inizio lezione teorico pratica presso la palestra indoor
Ore 12,00 Pausa Pranzo
Ore 14,00 Ripresa lezione teorico pratica presso la palestra indoor
Ore 17,30 Trasferimento alla sede CAI di Omegna (VB)

Domenica 2:

- Ore 8,30 Lezione pratica in grotta
Ore 12,00 Pausa Pranzo
Ore 14,00 Ripresa lezione pratica in grotta
Ore 17,00 Chiusura Corso

Segreteria: IS Roberto Torri
geolroby@hotmail.com - 3403358738
Gruppo Grotte Novara CAI - 0321625775

Direttore: INS Rosi Merisio
rosi.merisio@gmail.com - 3394295515


GRUPPO GROTTI CAI NOVARA
in collaborazione con
SCUOLA NAZIONALE DI SPELEOLOGIA
CAI

organizza il
**CORSO DI TECNICHE MOTORIE
DI BASE ED AVANZATE
PER SPELEOLOGIA**





**Novara - Valstrona
1-2 GIUGNO 2013**

CORSO DI TECNICHE MOTORIE DI BASE ED AVANZATE PER SPELEOLOGIA

 Il corso è valido come approfondimento tematico per tutti i quadri permanenti della Scuola Nazionale di Speleologia del CAI (INS, IS e INSE) ed è aperto a tutti i soci CAI.

Il corpo docente sarà costituito, oltre che da istruttori della SNS, da istruttori di arrampicata laureati in Scienze Motorie.

 L'obiettivo del Corso è quello di apprendere e migliorare le tecniche di progressione in grotte orizzontali complesse, al fine di ridurre l'affaticamento e di muoversi in sicurezza per una più duratura e proficua progressione ipogea, evitando o riducendo il rischio di incidenti dovuti ad incapacità e/o stanchezza.

 L'iscrizione sarà valida solo via mail inviata alla segreteria e sarà accettata solo dopo la ricezione della quota di iscrizione fissata in € 100,00 (da versare sul c/c intestato a Club Alpino Italiano - Gruppo Grotte - IBAN IT 63 G 05034 10100 0000 0000 0669), che comprende vitto ed alloggio nei due giorni di corso, le lezioni ed il materiale didattico, ma esclude il trasferimento da Novara ad Omegna e Valstrona.

INFO

IS Roberto Torri

@ geolroby@hotmail.com

www.sns-cai.it - direttore@sns-cai.it

 3403358738 -  0321037180



- scarponi e/o scarpe da utilizzare in palestra indoor (pulite!!);
- abbigliamento per progressione in grotta con temp. 8-10 °C;
- abbigliamento per palestra indoor
- attrezzatura personale per progressione su corda (non necessaria)
- sacco a pelo e materassino.



Il pranzo di sabato sarà fornito direttamente presso la palestra, la cena ed il pernottamento saranno presso la sede CAI di Omegna, il pranzo di domenica sarà al sacco e fornito direttamente dall'organizzazione.



Si ricorda agli allievi che la frequentazione della grotta e delle palestre sono attività che presentano dei rischi. La Scuola del CAI adotta tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambiti si operi con ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività speleologica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile



Il corso si svolge durante la prima giornata presso la palestra di arrampicata indoor ARRAMPICANDO di Via Niccolò Tommaseo 2A, Novara; domenica saremo in Valstrona (VB).



Uscita dell'autostrada A4 Torino-Trieste NOVARA EST, da qui seguire le indicazioni per la città e Vercelli (Via Tommaseo 2A). Contattare la segreteria per maggiori dettagli.



Raggiungere la stazione di Novara ed accordarsi con la segreteria per il ricevimento.



Raggiungere l'aeroporto di Milano Malpensa ed accordarsi con la segreteria per il ricevimento.

