

# SCHEMA 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 5:**

- 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 6:**

- 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](mailto:geolroby@hotmail.com) - 3403358738  
Gruppo Grotte Novara CAI - 0321625775

Direttore: INS Rosi Merisio  
[rosi.merisio@gmail.com](mailto: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  
5-6 Maggio 2012**

## CORSO DI TECNICHE MOTORIE DI BASE ED AVANZATE PER SPELEOLOGIA

 Il corso è valido come specializzazione 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 diplomati ISEF.

 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 € 98,00 (da versare sul c/c intestato a Lia Botta presso Cariparma Credit Agricole con IBAN IT21T0623010110000046383135), 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](mailto:geolroby@hotmail.com)

 3403358738 -  0321037180



- scarponi e/o scarpe da utilizzare in palestra indoor;
- 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.



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.

