



## CURRICULUM ALLIEVO

(COMPILARE TUTTI I CAMPI SCRIVENDO CHIARAMENTE E IN STAMPATELLO)

Il (La) sottoscritto (a) \_\_\_\_\_ Nato (a) il \_\_\_\_\_

Residente in \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ VIA \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

### Esperienze

Si	No		base	medio	buono
		scialpinismo			
		sci o tavola fuoripista			
		sci discesa			
		sci di fondo			
		snowboard			
		ciaspole			
		canyoning			
		sport agonistico			
		.....			

Si	No		base	medio	buono
		alpinismo			
		cascate di ghiaccio			
		arrampicata sportiva			
		ferrate			
		escursioni			
		bici da strada			
		mountain bike			
		trekking			
		.....			

### Preparazione, allenamento ed episodi particolari

Si	No	allenamento	livello/note
		forza e potenza fisica	<input type="checkbox"/> ba <input type="checkbox"/> me <input type="checkbox"/> bu
		aerobico e di resistenza	<input type="checkbox"/> ba <input type="checkbox"/> me <input type="checkbox"/> bu
		fatica fisica	<input type="checkbox"/> ba <input type="checkbox"/> me <input type="checkbox"/> bu
attività in montagna:			
		> quota massima raggiunta:	mt.
		> durata uscite in montagna	h.
		> dislivelli giornalieri uscite	mt.
		> uscite in estate per anno	n.
		> uscite in inverno per stag.	n.
		> uscite in alta quota > 3.000	n.

Si	No	esperienze	livello/note
		soffro il freddo	<input type="checkbox"/> poco <input type="checkbox"/> molto
		temo i pendii esposti	<input type="checkbox"/> poco <input type="checkbox"/> molto
		ho avuto attacchi di panico	
		ho subito infortuni recenti	
ho avuto difficoltà in gite:			invernali/estive
		> problemi attrezzatura	<input type="checkbox"/> inve. <input type="checkbox"/> estive
		> problemi organizzativi	<input type="checkbox"/> inve. <input type="checkbox"/> estive
		> problemi orientamento	<input type="checkbox"/> inve. <input type="checkbox"/> estive
		> problemi coi compagni	<input type="checkbox"/> inve. <input type="checkbox"/> estive
		> dubbi sulla sicurezza	<input type="checkbox"/> inve. <input type="checkbox"/> estive

### Conoscenze

(specificare il livello: ba = base, me = medio, bu = buono)

Si	No		livello
		valanghe	<input type="checkbox"/> ba <input type="checkbox"/> me <input type="checkbox"/> bu
		lettura bollettino valanghe	<input type="checkbox"/> ba <input type="checkbox"/> me <input type="checkbox"/> bu
		autosoccorso in valanga	<input type="checkbox"/> ba <input type="checkbox"/> me <input type="checkbox"/> bu
		arrampicata in falesia	<input type="checkbox"/> ba <input type="checkbox"/> me <input type="checkbox"/> bu
		vie ferrate	<input type="checkbox"/> ba <input type="checkbox"/> me <input type="checkbox"/> bu

Si	No		livello
		lettura cartina topograf.	<input type="checkbox"/> ba <input type="checkbox"/> me <input type="checkbox"/> bu
		uso bussola	<input type="checkbox"/> ba <input type="checkbox"/> me <input type="checkbox"/> bu
		uso altimetro	<input type="checkbox"/> ba <input type="checkbox"/> me <input type="checkbox"/> bu
		pronto soccorso	<input type="checkbox"/> ba <input type="checkbox"/> me <input type="checkbox"/> bu

### Motivazione alla base della scelta del corso

(barrare un valore da 1-5, dove 1= non corrisponde e 5= corrisponde perfettamente)

	valore
essere portato a fare gite e vie alpinistiche	1 2 3 4 5
imparare ad arrampicare su vie classiche	1 2 3 4 5
imparare le manovre di corda	1 2 3 4 5
diventare autonomo in una gita a cui parteci	1 2 3 4 5

	valore
conoscere nuovi amici con cui fare uscite	1 2 3 4 5
imparare a fare gite in sicurezza	1 2 3 4 5
salire cime importanti con gli istruttori	1 2 3 4 5
.....	1 2 3 4 5

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_