



Scuola di Alpinismo - Scialpinismo - Arrampicata Libera
ADAMELLO TULLIO CORBELLINI

Direttore: R. Poli INSA / Vicedirettori: M. Torri INA - G. Peroni ISA

seguici su
facebook



27°

Corso Base AL1 2019

ARRAMPICATA LIBERA

*La scuola "Adamello Tullio Corbellini" promuove la cultura della montagna
e fornisce i riferimenti per un approccio etico e consapevole all'ambiente alpino*



Club Alpino Italiano - Sezione di Brescia

CONTENUTI E FINALITÀ

Corso base rivolto a principianti o a coloro che hanno già arrampicato, ma ancora manifestano incertezze nei concetti fondamentali di arrampicata. Attraverso lezioni teoriche e pratiche verranno fornite le tecniche base di progressione ed allenamento, con particolare attenzione ai metodi di assicurazione ed autoassicurazione.

ISCRIZIONE - Età minima 16 anni

Presentazione del corso **mercoledì 06/02/2019 ore 20:30** presso la sede del Sezione del CAI di Brescia. Le domande di iscrizione si ricevono dalla serata di presentazione al **02/03/2019**, fino ad esaurimento posti, presso la segreteria della Sezione del CAI di Brescia negli orari di apertura della sede.

Per informazioni contattare il direttore del corso **Paolo Ballini**, cell. **366 134 4948** - **pa.ballini@gmail.com**
Per i minori di 18 anni le domande saranno prese in considerazione solo dopo un colloquio del direttore del corso con i genitori o con chi ne esercita la responsabilità.

IL TESSERAMENTO AL CAI È OBBLIGATORIO PER L'ATTIVAZIONE DELL'ASSICURAZIONE

È indispensabile il "Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica" in corso di validità.

QUOTA - Adulti: 170 € - Under 25: 120 €

La quota d'iscrizione è destinata alla copertura dei costi per l'organizzazione e l'utilizzo dei materiali messi a disposizione dalla Scuola. Sono escluse le spese per trasferimenti, soggiorni ed altro.

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Ogni allievo dovrà disporre di equipaggiamento individuale a norma EN con marchio CE e norma UIAA ove previsto. L'elenco dettagliato della dotazione necessaria è disponibile sulla pagina web della Scuola. Nella lezione teorica dedicata ai materiali saranno forniti chiarimenti utili per gli acquisti.

LEZIONI TEORICHE - in sede ore 20:30

Aperte al pubblico senza necessita di iscrizione

- 4 marzo** Apertura del corso. Pericoli dell'arrampicata. Materiali ed equipaggiamento individuale.
- 6 marzo** Scelta delle falesie e degli itinerari. Frequentazione e problematiche ambientali.
- 12 marzo** Gestione del monotiro, autoassicurazione e manovrina.
- 19 marzo** Tecniche di allenamento, alimentazione e traumatologia.
- 26 marzo** Geologia e tecniche di arrampicata.
- 2 aprile** Primo soccorso, Basic Life Support.
- 4 aprile** Storia dell'arrampicata libera. Ordinamento del Club Alpino Italiano.

LEZIONI PRATICHE

IN PALESTRA INDOOR dalle 19:15 alle 21.45

14, 21, 28 Marzo
Esercizi riscaldamento, stretching e arrampicata indoor.

IN FALESIA intera giornata

- 17 Marzo** Introduzione all'arrampicata: progressione fondamentale, prove di trattenuta.
- 24 Marzo** Gestione del monotiro: progressione, assicurazione e manovrina.
- 30 Marzo** Tecniche complementari di progressione.
- 31 Marzo** Introduzione alle tecniche di progressione evolute.
- 6-7 Aprile** Uscita finale con pernottamento.

ULTERIORI INFORMAZIONI SU REGOLAMENTO, PROGRAMMA E DOTAZIONE ALPINISTICA ALLA PAGINA WEB DELLA SCUOLA

La Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera "Adamello Tullio Corbellini" opera nell'ambito del Club Alpino Italiano ed è controllata dalle Commissioni Nazionale e Regionale Lombarda delle Scuole di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera.

CAI Club Alpino Italiano - Sezione di Brescia Onlus - Via Villa Glori, 13 - 25126 Brescia

telefono: 030 321 838 - web: www.caibrescia.it

mail: segreteria@caibrescia.it / scuola.asal@caibrescia.it

INFORMAZIONI E REGOLAMENTO

DENOMINAZIONE DEL CORSO

27° Corso di Arrampicata Libera Base AL1 - Anno 2019

DIREZIONE E SEGRETERIA DELLA SCUOLA

Direttore: Raffaele Poli INSA - Vicedirettori: Mauro Torri INA - Giovanni Peroni ISA

Segreteria Scuola: Francesca Bosio IS - Mariaelena Dini - Giorgio Podestà IS

E-mail: scuola.asal@caibrescia.it - Web: www.caibrescia.it

Facebook: <http://www.facebook.com/scuola.alpinismo.adamello.brescia>

ORGANICO ISTRUTTORI DEL CORSO

Direttore: **Paolo Ballini IAL** - Mail: pa.ballini@gmail.com - Cell. **366 134 4948**

Vicedirettore: Erica Lonati IS

Istruttori: Massimo Comparini IS, Andrea Gurri IS, Marco Lombardi IS, Giovanni Lonati IS, Milva Ottelli IAL, Giorgio Podestà IS, Michele Rocchi IAL, Matteo Spada IS, Damiano Vitali IS.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Presentazione del corso si terrà **mercoledì 06/02/2019 ore 20:30** presso la sede del Sezione del CAI di Brescia. Le domande di iscrizione si riceveranno dalla serata di presentazione al **02/03/2019**, fino ad esaurimento dei posti disponibili, presso la segreteria della Sezione del CAI di Brescia in Via Villa Glori n. 13, nei seguenti orari di apertura:

- da martedì a sabato, dalle ore 9:30 alle 12:00 e dalle 16:00 alle 19:00;
- il giovedì anche dalle 21:00 alle 22:00.

Per i minori di 18 anni, comunque non inferiori ai 16 anni, le domande saranno prese in considerazione dopo un colloquio del direttore del corso con i genitori o con chi ne esercita la responsabilità.

Le domande vanno presentate sull'apposito modulo contestualmente accompagnato da:

1. versamento dell'intera quota di iscrizione;
2. tessera CAI valida per il periodo di svolgimento del corso;
3. certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica (valido per tutto il corso);
4. fotocopia di una fotografia formato tessera.

Domande d'iscrizione incomplete non saranno accolte.

Le domande saranno accettate in ordine cronologico senza alcuna selezione, ma dando priorità ai soci CAI iscritti presso la sezione di Brescia e le relative sottosezioni.

Per qualsiasi ulteriore informazione è possibile contattare il direttore del corso; nelle serate del 21 e 28 febbraio dalle ore 20.30 alle 22.00 sarà presente presso la sede CAI a disposizione degli interessati.

INFORMAZIONI PER LE LEZIONI TEORICHE

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI di Brescia in Via Villa Glori 13. Inizieranno alle ore 20:30 ed avranno una durata approssimativa di due ore. Eventuali variazioni di data e di orario saranno tempestivamente comunicate agli iscritti al corso.

Le lezioni teoriche sono aperte al pubblico senza necessità d'iscrizione.

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Ogni allievo dovrà disporre della dotazione minima di materiale ed equipaggiamento individuale a norma EN con marchio CE ed a norma UIAA ove previsto, come di seguito elencato:

MATERIALE ALPINISTICO	Norma EN	Norma UIAA
• casco d'alpinismo	12492	106
• imbragatura bassa	12277	105
• 2 moschettoni a ghiera a base larga HMS	12275	121
• 1 spezzone di mezza corda dinamica - L 180 cm*	892	101

ABBIGLIAMENTO ED ALTRA ATTREZZATURA

- scarpette da arrampicata
- adeguato abbigliamento per l'attività all'aperto

* *Lo spezzone di mezza corda dinamica, necessario ad effettuare la "manovrina", verrà fornito dalla scuola.*

Per l'acquisto del materiale è opportuno attendere la fine della prima lezione teorica nella quale saranno illustrate le caratteristiche tecniche dell'equipaggiamento necessario. Si consiglia agli allievi di portare il materiale già in loro possesso in modo da poterne verificare l'idoneità.

INFORMAZIONI ED AVVERTENZE PER LE LEZIONI PRATICHE

Durante lo svolgimento delle lezioni pratiche gli allievi dovranno attenersi scrupolosamente alle disposizioni del proprio istruttore o del direttore del corso. La composizione dei gruppi didattici avverrà principalmente secondo criteri di uniformità tecnica e fisica, eventuali richieste avanzate dagli allievi potranno essere esaudite, ad insindacabile giudizio del direttore del corso.

Le lezioni pratiche in palestra indoor si terranno in strutture attrezzate al coperto ad avranno la durata di circa due ore e mezza. Durante le lezioni saranno eseguiti movimenti propedeutici all'arrampicata libera, stretching, esercizi di riscaldamento ed arrampicata libera su parete artificiale.

Le lezioni pratiche con uscita in falesia potranno occupare l'intera giornata ed è possibile che vengano effettuate anche in caso di condizioni meteorologiche ed ambientali sfavorevoli. Svolgendosi all'aperto, tali attività presentano, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere consapevoli.

Le località e le date delle lezioni pratiche potranno variare in ragione delle condizioni meteorologiche e ambientali. Nel caso in cui le condizioni meteo non consentano l'attività all'aperto, la stessa potrà comunque svolgersi in strutture indoor attrezzate. I luoghi di svolgimento, gli orari ed i punti di ritrovo saranno comunicati nel corso delle lezioni teoriche precedenti.

NOTE FINALI IMPORTANTI

È facoltà del direttore del corso non ammettere o escludere elementi da lui ritenuti non idonei: la sua decisione è definitiva. Saranno esclusi dalle lezioni pratiche gli allievi sprovvisti del necessario equipaggiamento o muniti di materiale non conforme alle regole di sicurezza individuale e di gruppo.

L'iscrizione al corso implica l'impegno alla frequenza di tutte le lezioni sia pratiche sia teoriche; alla fine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza agli allievi che avranno completato i moduli previsti. Gli allievi che fossero impossibilitati a partecipare dovranno darne ogni volta tempestiva comunicazione al direttore o al vicedirettore del corso.