



Scuola di Alpinismo - Scialpinismo - Arrampicata Libera

ADAMELLO TULLIO CORBELLINI

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

seguici su
facebook



40°

Corso A1 2020

ALPINISMO BASE

Direttore del corso -RAFFAELE POLI INSA

Tel. 339 2671059 - Mail rfl.poli@gmail.com

*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 introduttivo rivolto principalmente a chi vuole iniziare a frequentare l'alta montagna e l'ambiente alpino in generale, in modo cosciente e responsabile, senza trascurarne gli aspetti culturali ed ambientali. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche ed uscite pratiche in ambiente, delle tecniche di base per la progressione su roccia, neve e ghiaccio, con particolare riferimento ai comportamenti idonei per ridurre il rischio di incidenti. È necessaria un'adeguata preparazione fisica.

Serata di presentazione: mercoledì 19/2/2020 presso la sede del CAI Brescia

ALLIEVI - Età minima 16 anni - Posti disponibili: 20

Il corso è destinato ai soci del Club Alpino Italiano in regola con il pagamento della quota associativa annuale. **Avranno precedenza i soci del CAI Brescia e delle relative sottesezioni già iscritti nel 2019.**

È indispensabile il "Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica" valido per tutta la durata del corso. Per i minori di 18 anni l'iscrizione sarà preceduta da un colloquio con i genitori o di chi ne esercita la responsabilità. Dato il numero limitato di posti disponibili si richiede ai partecipanti l'impegno a frequentare, salvo cause di forze maggiori, tutte le lezioni sia teoriche che pratiche.

Iscrizioni: apertura sabato 29/02/2020, chiusura sabato 28/3/2020

QUOTA D'ISCRIZIONE - Adulti: 200 € - Under 25: 150 €

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, impianti di risalita ed altro. Ai partecipanti sarà consegnato il manuale del CAI "Alpinismo su ghiaccio e misto".

LEZIONI TEORICHE in sede ore 20:30

Aperte al pubblico senza necessità di iscrizione

- 1 apr Apertura del corso. Materiali ed equipaggiamento.
- 9 apr Pericoli oggettivi e soggettivi. Verifica materiali.
- 23 apr Nodi e metodi di legatura: parte roccia.
- 29 apr Geografia alpina.
- 7 mag Catena e tecniche di assicurazione.
- 14 mag Storia dell'alpinismo, parte A.
- 21 mag Primo soccorso, Basic Life Support. Ipotermia.
- 27 mag Storia dell'alpinismo, parte B.
- 4 giu Cartografia e orientamento.
- 11 giu Tutela ambiente montano.
- 16 giu Preparazione fisica, alimentazione ed allenamento.
- 18 giu Lettura delle relazioni e gradi di difficoltà.
- 23 giu Nodi e metodi di legatura: parte ghiaccio.
- 25 giu Preparazione e conduzione di una uscita alpinistica.
- 2 lug Organizzazione dell'uscita finale.

LEZIONI PRATICHE

- 7 apr Uscita serale: verifica allenamento e materiali.
- 16 apr Palestra indoor: tecnica di progressione individuale.
- 25 apr Palestra di roccia: tecniche di assicurazione e movimentazione della cordata su roccia.
- 26 apr Palestra di roccia: prova di trattenuta, calata in corda doppia e risalita della corda.
- 9 mag Uscita in ambiente: progressione della cordata.
- 17 mag Palestra di roccia: ripasso delle tecniche su roccia.
- 23 mag Uscita in ambiente: vie e cresta su roccia.
- 7 giu Esercitazione di cartografia e orientamento.
- 20-21 giu Uscita in ambiente di roccia con pernottamento.
- 27-28 giu Uscita in ambiente glaciale: tecnica individuale, progressione della cordata ed autosoccorso.
- 4-5 lug Uscita finale in ambiente glaciale: salite alpinistiche con riepilogo delle nozioni acquisite.

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.

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

telefono: 030 321838 - web: www.caibrescia.it

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

INFORMAZIONI E REGOLAMENTO

DENOMINAZIONE DEL CORSO

40° Corso di Alpinismo Base A1 - Anno 2020

DIREZIONE E SEGRETERIA DELLA SCUOLA

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

Segreteria Scuola: Mariaelena Dini ASP - 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: **Raffaele Poli INSA** - Mail: rfl.poli@gmail.com – Tel. **339 2671059**

Vicedirettore: **Giorgio Podestà IS** – Mail: giorgio.podesta74@gmail.com - Tel. **335 5935222**

Istruttori: Massimo Bonetti IS, Giuseppe Ceni ISA, Andrea Comai IS, Riccardo Dall'Ara IA, Erminia Devoti IS, Alberto Franchini IS, Giorgio Gaspari INA/INAL, Marco Gitti IS, Andrea Gurri IAL, Lauro Claudia IS, Paolo Malizia IS, Fabrizio Monera IS, Daniele Novelli IS, Enzo Novelli IS, Simona Poli IS, Daniele Rosa IA, Daniele Salvati IA, Paolo Turina IS, Alberto Valenti IS, Renato Veronesi INSA, Marco Zanardini IS, Rolando Zorzi IA.

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
• imbracatura bassa	12277	105
• ramponi automatici o semiautomatici a 12 punte con antizoccolo	893	153
• piccozza da alpinismo classico (da 45 a 60 cm)	13089	152
• 7 moschettoni a ghiera: 3 a base larga HMS, 3 piccoli, 1 ovale	12275	121
• 1 discensore a piastrina GIGI	15151-2	129
• 4 cordini in Kevlar Ø 5,5 mm: 1 x L 150 cm, 2 x L 180 cm, 1 x L 350 cm	564	102
• 1 anello di fettuccia precucito 20 mm - L 120 cm	566	104
• 1 anello di cordino dinamico precucito – L 120 cm (tipo Dynaloop)	354 / 566	104
• 1 spezzone di mezza corda dinamica: 1 x L 350 cm	892	101

ABBIGLIAMENTO ED ALTRA ATTREZZATURA

- scarponi impermeabili con suola rigida ed attacco rapido
- zaino d'alpinismo di dimensioni adeguate per la specialità
- adeguato abbigliamento alpinistico, due paia di guanti, cuffia, ghette (facoltative ma non necessarie)
- occhiali da ghiacciaio con filtro UV4 (alta protezione)
- torcia frontale
- termos, sacco lenzuolo

Suggeriamo di acquistare l'attrezzatura dopo la prima lezione teorica durante la quale saranno illustrate le caratteristiche tecniche dell'equipaggiamento individuale. Si consiglia agli allievi di portare il materiale già in loro possesso in modo da poterne verificare l'idoneità.

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.

INFORMAZIONI ED AVVERTENZE PER LE LEZIONI PRATICHE

Durante le 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 e le uscite in ambiente potranno occupare l'intera giornata ed è possibile che vengano effettuate anche in caso di condizioni meteorologiche ed ambientali sfavorevoli. Svolgendosi in ambienti aperti di montagna, tali attività possono presentare, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere consapevoli.

Le località delle lezioni pratiche potranno variare in ragione delle condizioni meteorologiche ed ambientali. I luoghi di svolgimento, gli orari ed i punti di ritrovo saranno comunicati nel corso delle lezioni teoriche precedenti.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione si ricevono **dal 29/2/2020 al 26/3/2020**, 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.

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

1. versamento dell'intera quota di iscrizione;
2. tessera CAI con bollino 2020;
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. **Da sabato 29/2/2020 a sabato 7/3/2020 le iscrizioni saranno riservate ai soci CAI 2019 della sezione di Brescia e delle relative sottosezioni. Da martedì 10/3/2020 a sabato 28/3/2020 saranno aperte a tutti gli altri soci CAI.**

Le iscrizioni, comunque, saranno confermate solo dopo la prima uscita pratica. Per qualsiasi ulteriore informazione si prega di contattare il direttore del corso.

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.