



Scuola di Alpinismo - Scialpinismo - Arrampicata Libera
ADAMELLO TULLIO CORBELLINI

✉ scuola.asal@caibrescia.it  [scuola.alpinismo.adamello.brescia](https://www.facebook.com/scuola.alpinismo.adamello.brescia)  [scuola_adamello](https://www.instagram.com/scuola_adamello)

41⁰ Corso A1 2023 Alpinismo base

20 posti disponibili (Età min. 18 anni)

Quota di iscrizione € 250 (€ 200 under 25)

Riservato ai Soci CAI in regola con l'iscrizione



Club Alpino Italiano - Sezione di Brescia

Direttore: Giorgio Podestà - Mail: giorgio.podesta74@gmail.com - Cell. 335 5935222

Vice direttore: Andrea Comai - Mail: comaiandrea@gmail.com - Cell. 338 8725078

Programma

Lezioni Teoriche

- 4 maggio Apertura del corso. Ordinamento del CAI. Pericoli della montagna.
- 9 maggio Materiali ed equipaggiamento individuale
- 11 maggio Preparazione fisica, alimentazione e allenamento
- 18 maggio Nodi e metodi di legatura per l'arrampicata su roccia
- 25 maggio Catena e tecniche di assicurazione. Soste e ancoraggi
- 30 maggio Cartografia e orientamento
- 6 giugno Preparazione di una salita su roccia
- 8 giugno Primo Soccorso e Basic Life Support, sindrome da sospensione e mal di montagna
- 14 giugno Nodi e metodi di legatura per la progressione in conserva su ghiaccio e roccia
- 21 giugno Preparazione di un'uscita alpinistica su ghiacciaio
- 28 giugno Storia dell'alpinismo

Lezioni Pratiche

- 16 maggio Uscita serale in Maddalena: verifica materiali e allenamento
- 23 maggio Palestra indoor: tecnica individuale di arrampicata
- 27-28 maggio Manovre ed esercitazioni su roccia (pernotto in tenda)
- 10-11 giugno Uscita in ambiente: Vie di roccia (rifugio - lez.: geologia per alpinisti)
- 17-18 giugno Uscita su ghiacciaio: manovre ed esercitazioni (rifugio - lez.: glaciologia per alpinisti)
- 1,2,3 luglio Uscita finale su ghiacciaio: salite alpinistiche (rifugio - lez.: geografia alpina e T.A.M.)

Equipaggiamento individuale

Ogni allievo dovrà disporre della dotazione minima di materiale ed equipaggiamento individuale a norma EN con marchio CE così come elencato e dettagliato sul sito web, oltre che ad un adeguato abbigliamento per l'attività all'aperto.

L'attrezzatura e l'abbigliamento potranno essere acquistati dopo la relativa lezione teorica, durante la quale saranno illustrate le caratteristiche tecniche dell'equipaggiamento individuale e in cui potrete portare il materiale già in vostro possesso in modo da poterne verificare l'idoneità.

Tutte le informazioni sulle modalità di partecipazione e sul regolamento del corso che è obbligatorio conoscere prima dell'iscrizione si trovano sul sito: www.caibrescia.it / attività / Scuola Adamello



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

telefono: 030 0988 984 - web: www.caibrescia.it

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