



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)

290

Corso AL1 2022

Arrampicata libera base

20 posti disponibili (Età min.16 anni)

Quota di iscrizione € 200 (€ 150 under 25)

Riservato ai Soci CAI in regola con l'iscrizione



Club Alpino Italiano - Sezione di Brescia

Direttore: **Andrea Gurri** - Mail: andrea.gurri@gmail.com - Cell. 348 3846047

Vice direttore: **Fabio Frattini** - Mail: fabio.frattini@yahoo.it - Cell. 339 2572862

Programma

Lezioni Teoriche

- 14 marzo Struttura del CAI, materiali ed equipaggiamento individuale, i pericoli dell'arrampicata
- 21 marzo La Gestione del Monotiro
- 28 marzo Scelta della Falesia, pericoli e comportamenti
- 4 aprile Metodologie e Tecniche di allenamento, traumatologia e alimentazione
- 11 aprile Primo Soccorso e Basic Life Support (a cura della Commissione Medica)
- 26 aprile Geologia e Tecniche di Arrampicata
- 2 maggio Storia dell'Arrampicata Sportiva

Lezioni Pratiche

- 24 marzo Palestra indoor: nodi, uso dei materiali, manovra di calata con anello chiuso
- 27 marzo Falesia: tecnica di assicurazione, tecnica individuale, prove di trattenuta
- 31 marzo Palestra indoor: propedeutica all'arrampicata
- 3 aprile Falesia: progressione fondamentale di base, chiodatura delle falesie
- 10 aprile Falesia: progressione fondamentale, gestione del monotiro
- 28 aprile Palestra Indoor: progressioni fondamentali/evolute
- 1 maggio Falesia: progressioni evolute, dimestichezza con i materiali
- 8 maggio Falesia: progressioni evolute, tecnica di movimento evoluta
- 14/15 maggio Uscita finale con pernottamento

Equipaggiamento individuale

Ogni allievo dovrà disporre della dotazione minima di materiale ed equipaggiamento individuale a norma EN con marchio CE: casco per alpinismo, imbrago basso, 2 moschettoni a ghiera, scarpette da arrampicata, adeguato abbigliamento per attività all'aperto.

L'attrezzatura potrà essere acquistata dopo la prima 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: 030 321 838 - web: www.caibrescia.it

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