



Scuola di Alpinismo - Scialpinismo - Arrampicata Libera  
**ADAMEZZO TULLIO CORBELLINI**

 [scuola.asal@caibrescia.it](mailto:scuola.asal@caibrescia.it)  [scuola.alpinismo.adamezzo.brescia](https://www.facebook.com/scuola.alpinismo.adamezzo.brescia)  [scuola\\_adamezzo](https://www.instagram.com/scuola_adamezzo)

# 31° Corso AL1 2024

## 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: Giovanni Lonati - Mail: [giovanni.lonati@libero.it](mailto:giovanni.lonati@libero.it) - Cell. 349 8167288

Vice direttore: Andrea Gurri - Mail: [andrea.gurri@gmail.com](mailto:andrea.gurri@gmail.com) - Cell. 348 3846047

## Programma

### Lezioni Teoriche

26 febbraio Struttura del CAI, materiali ed equipaggiamento, i pericoli dell'arrampicata

4 marzo La Gestione del Monotiro

11 marzo Scelta della Falesia, pericoli e comportamenti

18 marzo Metodologie e Tecniche di allenamento, traumatologia e alimentazione

25 marzo Primo Soccorso e Basic Life Support

8 aprile Geologia e Tecniche di Arrampicata

15 aprile Storia dell'Arrampicata Sportiva

### Lezioni Pratiche

28 febbraio Palestra indoor: giochi di equilibrio, posizioni fondamentali

6 marzo Palestra indoor: gestione monotiro, nodi, manovrina

10 marzo Palestra di roccia: tecnica di assicurazione, tecnica individuale, prove di trattenuta

17 marzo Falesia: progressione fondamentale di base

24 marzo Falesia: progressione fondamentale, gestione del monotiro

27 marzo Palestra Indoor: progressioni fondamentali/evolute

7 aprile Falesia: progressioni evolute, tecnica di movimento evoluta

14 aprile Falesia: progressioni evolute, tecnica di movimento evoluta

20 e 21 aprile 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.

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](http://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](http://www.caibrescia.it)

mail: [segreteria@caibrescia.it](mailto:segreteria@caibrescia.it) / [scuola.asal@caibrescia.it](mailto:scuola.asal@caibrescia.it)