



Scuola di Alpinismo - Scialpinismo - Arrampicata Libera
ADAMELLO TULLIO CORBELLINI

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

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 - Cell. 349 8167288

Vice direttore: Andrea Gurri - Mail: 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 / 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