



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

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

# 30

## Corso AL2 2022

### Arrampicata libera avanzato

8 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

Gio e Fabietto a Pedra Longa su "Marinai di Foresta"

Direttore: Francesca Gorini - Mail: [gorini.francesca@yahoo.it](mailto:gorini.francesca@yahoo.it) - Cell. 320 0614270

Vice direttore: Ivan Maghella - Mail: [gano70@libero.it](mailto:gano70@libero.it) - Cell. 329 4114071

## Programma

### Lezioni Teoriche

6 settembre Equipaggiamento individuale, i pericoli dell'arrampicata, lettura di una guida

8 settembre La Gestione della Cordata, nodi, legature

15 settembre Materiali e catena di assicurazione in arrampicata sportiva

22 settembre Tecniche di allenamento, traumatologia e alimentazione

29 settembre Geologia e Tecniche di Arrampicata

6 ottobre Organizzazione del Club Alpino Italiano, Storia dell'Arrampicata Sportiva

### Lezioni Pratiche

4 settembre Giornata di selezione dei partecipanti pre-iscritti al corso

11 settembre Falesia: manovre e riepilogo progressioni fondamentali

18 settembre Falesia: introduzione progressione su itinerari a più tiri

25 settembre Falesia: progressione su vie a più tiri

2 ottobre Falesia: Vie a più tiri

8/9 ottobre 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, 4 moschettoni a ghiera (2 a base larga HMS, 2 piccoli), 1 set piastrina, 1 secchiello, 3 cordini in kevlar (D 5,5 mm: L 150 cm, L 180 cm, L 350 cm), 1 cordino dinamico (L 350 cm), 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.

### Corso avanzato per il quale è necessario sapere affrontare itinerari di arrampicata di grado 5c a vista da primo di cordata.

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: 030 321 838 - 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)