



Scuola di Alpinismo - Scialpinismo - Arrampicata Libera

ADAMELLO TULLIO CORBELLINI

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

67° Corso AR1 2024

Roccia avanzato "Paolo Ravasio"

12 posti disponibili (Età min. 16 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: Simone Pan - Mail: simo77pan@alice.it - Cell. 333 2387665

Programma

Lezioni Teoriche

3 luglio	Presentazione del Corso e del CAI; completamento iscrizioni
10 luglio	Pericoli della montagna e accettazione del rischio
17 luglio	Attrezzatura alpinistica ed equipaggiamento individuale
24 luglio	Nodi e metodi di legatura
27 agosto	La catena di assicurazione, materiali e normative
29 agosto	Tecniche di assicurazione
3 settembre	Preparazione fisica, allenamento e alimentazione
12 settembre	Progressione in conserva e corde fisse
17 settembre	Cartografia e orientamento
19 settembre	Geologia per alpinisti
24 settembre	Primo Soccorso e Basic Life Support, sindrome da sospensione
26 settembre	Preparazione di una salita su roccia e gradi di difficoltà
1 ottobre	Meteorologia alpina
3 ottobre	Storia ed etica dell'arrampicata su roccia

Lezioni Pratiche

31 agosto	Palestra di roccia: passi e manovre di roccia
1 settembre	Uscita in ambiente: manovre ed esercitazioni su roccia
5 settembre	Palestra indoor: propriocezione e schemi motori
10 settembre	Palestra indoor: tecnica individuale di arrampicata
14 settembre	Uscita in ambiente: vie di roccia e progressione in conserva
21 settembre	Uscita in ambiente: vie di roccia
28 settembre	Uscita in ambiente: vie di roccia
5 e 6 ottobre	Uscita finale con pernottamento (rifugio - lezione: geografia per alpinisti)

Equipaggiamento individuale

Ogni allievo dovrà disporre della dotazione minima di equipaggiamento individuale ed attrezzatura alpinistica a norma EN con marchio CE così come elencato e dettagliato sul sito web, oltre che 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