

## MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni si ricevono fino ad esaurimento dei posti disponibili e comunque non oltre **Lunedì 3 Marzo**, presso la segreteria della Sezione del CAI di Brescia in Via Villa Glori 13, negli orari di apertura della sede:

da martedì a sabato dalle 9:30 alle 12:00 e dalle 16:00 alle 19:00  
giovedì anche dalle 21:00 alle 22:00

Le domande d'iscrizione devono essere presentate su apposito modulo contestualmente accompagnato da:

1. Versamento dell'intera quota d'iscrizione
2. Tessera CAI in validità per tutto il periodo di svolgimento del corso
3. Certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica con validità per tutto il periodo di svolgimento del corso
4. Una fotografia formato tessera
5. Le iscrizioni dei minori di 18 anni saranno prese in considerazione previo approfondito colloquio con i genitori o di chi ne esercita la responsabilità.

Per informazioni relative all'iscrizione rivolgersi alla segreteria della Sezione  
tel. 030-321838 [caibrescia@cai.bs.it](mailto:caibrescia@cai.bs.it)

## NOTE ED AVVERTENZE IMPORTANTI

La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo "Adamello-Tullio Corbellini" opera nell'ambito del Club Alpino Italiano ed è controllata dalle Commissioni Nazionale e Regionale Lombarda delle Scuole di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera.

Domande d'iscrizione incomplete non verranno accolte.

È facoltà del Direttore del Corso non ammettere o escludere elementi ritenuti non idonei al corso; la sua decisione è definitiva.

La composizione dei gruppi didattici avverrà principalmente secondo criteri di uniformità tecnica e fisica, eventuali richieste avanzate dagli allievi potranno essere esaudite, ad insindacabile giudizio del Direttore del Corso.

L'istruttore può escludere dalle lezioni gli allievi che si presentassero alle stesse sprovvisti del necessario equipaggiamento, ovvero muniti di equipaggiamento non conforme alle regole di sicurezza individuale e di gruppo. Durante lo svolgimento delle lezioni pratiche tutti gli allievi devono attenersi scrupolosamente alle disposizioni del proprio Istruttore o del Direttore del corso o della Scuola.

Le località e le date delle lezioni pratiche potranno variare in ragione delle condizioni meteorologiche e ambientali. Svolgendosi in ambienti aperti, tali attività possono presentare, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere consapevoli.

L'iscrizione al corso implica l'impegno alla frequenza di tutte le lezioni sia pratiche sia teoriche; alla fine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza agli allievi che non saranno stati assenti per più di tre lezioni teoriche o due pratiche.



Scuola di Alpinismo e Scialpinismo

ADAMELLO / TULLIO CORBELLINI

Club Alpino Italiano / Sezione di Brescia - Onlus



# 22° Corso Arrampicata Introduzione - AL1



Anno 2014

Finale Ligure: Falesia della Luna

## DIREZIONE E SEGRETERIA DELLA SCUOLA

**Direttore:** Roberto Boniotti INSA

**Vicedirettori:** Raffaele Poli INSA e Mauro Torri IA

**Segreteria Scuola:** Milva Ottelli IAL – Barbara Saleri IS – Francesca Bosio

## ORGANICO ISTRUTTORI

### ISTRUTTORI

**Direttore del Corso** Michele Rocchi IAL cell. 333.2966152

Giorgio Gaspari INA/INAL, Ivan Maghella INAL, Angela Miotto INAL, Milva Ottelli IAL, Francesca Gorini IAL, Mauro Torri IA

### ISTRUTTORI SEZIONALI

Paolo Ballini, Massimo Bonetti, Olmo Chittò, Massimo Comparini, Andrea Franceschini, Luca Finatti, Marco Gitti, Giorgio Orizio, Matteo Parecchini, Simone Pan, Andrea Pellegrini, Sandra Signorini.

## CONTENUTI E FINALITÀ

Il corso AL1 è un corso base, rivolto a principianti o a quanti hanno già arrampicato, ma ancora manifestano incertezze nelle tecniche fondamentali di arrampicata su roccia. Attraverso lezioni teoriche e pratiche forniremo le tecniche di progressione e di allenamento, con particolare attenzione alle tecniche di assicurazione e autoassicurazione.

## EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Ogni allievo dovrà disporre del seguente equipaggiamento individuale a norma UIAA/CE ove previsto:

- Scarpette d'arrampicata
- Imbragatura
- Casco d'alpinismo
- Due moschettoni a ghiera
- Un cordino in nylon da 7 mm lunghezza 180 cm

Per l'acquisto del materiale si consiglia di attendere la fine della prima lezione teorica, nel corso della quale saranno illustrate le caratteristiche tecniche dell'equipaggiamento necessario. Consigliamo inoltre agli allievi di portare il materiale già in loro possesso in modo da poterne verificare l'idoneità.

## PROGRAMMA LEZIONI TEORICHE

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede del CAI in Via Villa Glori 13; inizieranno alle ore 20:30 e avranno una durata approssimativa di due ore.

Lunedì	3 Marzo	Presentazione del Corso ed equipaggiamento individuale
Lunedì	10 Marzo	Gestione del mono-tiro: progressione ed assicurazione
Lunedì	17 Marzo	Metodologie e tecniche di allenamento
Mercoledì	19 Marzo	Traumatologia e alimentazione
Mercoledì	26 Marzo	Problematiche ambientali e frequentazione dei siti d'arrampicata
Mercoledì	2 Aprile	Primo soccorso e chiamata del 118
Mercoledì	9 Aprile	Organizzazione del CAI e storia dell'arrampicata libera

## LE LEZIONI TEORICHE SONO APERTE AL PUBBLICO

## PROGRAMMA LEZIONI PRATICHE

**LEZIONI IN PALESTRA:** Si terranno in strutture indoor dalle ore 20.30 alle ore 22.30, durante le lezioni verranno effettuati esercizi propedeutici alla pratica dell'arrampicata, esercizi di muscolazione e stretching.

Mercoledì 5 – 12 Marzo

**LEZIONI IN FALESIA:** Le lezioni occuperanno l'intera giornata e si potranno tenere anche in caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli. Le località, gli orari e i punti di ritrovo saranno comunicati durante le lezioni precedenti l'uscita stessa.

Domenica	16 Marzo	Introduzione all'arrampicata in falesia. Tecniche di progressione fondamentale. Prove di trattenuta.
Domenica	23 Marzo	Gestione del mono-tiro: progressione ed assicurazione
Sab-Dom	29-30 Marzo	Tecniche complementari di progressione
Domenica	6 Aprile	Introduzione delle tecniche di progressione evolute
Sab-Dom	12-13 Aprile	Riepilogo dei fondamentali e prove di apprendimento

## QUOTA D'ISCRIZIONE

**Soci C.A.I. Euro 200,00 - Non Soci Euro 250,00**

(Riduzione del 10% per i minori di anni 20 alla data di chiusura delle iscrizioni)

(Riduzione del 25% per i ragazzi che provengono dalle attività dell'Alpinismo Giovanile)

La quota d'iscrizione è destinata alla copertura dei costi relativi all'organizzazione e all'utilizzo dei materiali messi a disposizione dalla Scuola (corde, materiale didattico, uso palestre, ecc.) Sono escluse le spese per trasferimenti, soggiorni, eventuali impianti di risalita ed altro.