

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni si ricevono fino ad esaurimento dei posti disponibili e comunque non oltre **Lunedì 30 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.
Età minima richiesta per l'iscrizione al corso: 14 anni

Per informazioni relative all'iscrizione rivolgersi alla segreteria della Sezione
tel. 030-321838 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 saranno accolte.

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

La formazione 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 di montagna, 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 avranno completato i moduli previsti dal corso.



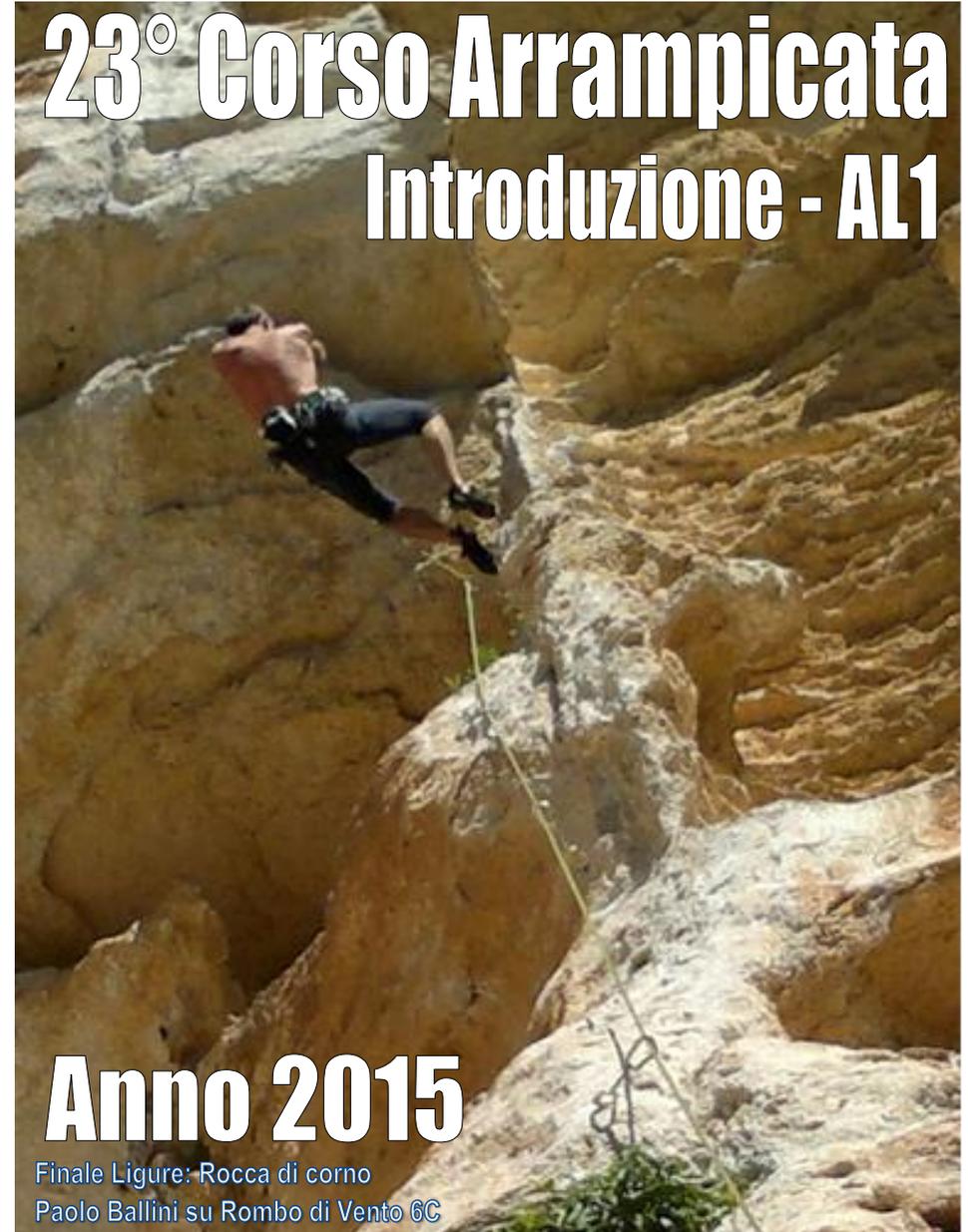
Scuola di Alpinismo e Scialpinismo

ADAMELLO / TULLIO CORBELLINI

Club Alpino Italiano / Sezione di Brescia - Onlus



23° Corso Arrampicata Introduzione - AL1



Anno 2015

Finale Ligure: Rocca di corno

Paolo Ballini su Rombo di Vento ©

DIREZIONE E SEGRETERIA DELLA SCUOLA

Direttore: Roberto Boniotti INSA

Vicedirettori: Raffaele Poli INSA e Mauro Torri INA

Segreteria Scuola: Barbara Saleri IS – Francesca Bosio IS

ORGANICO ISTRUTTORI

Direttore del Corso Giorgio Orizio IAL cell. 340 2841326 giorgio.orizio80@gmail.com

ISTRUTTORI

Giorgio Gaspari INA/INAL, Ivan Maghella INAL, Angela Miotto INAL, Milva Ottelli IAL, Francesca Gorini IAL, Michele Rocchi IAL, Paolo Ballini IAL, Massimo Bonetti IS, Massimo Comparini IS, Marco Gitti IS, Matteo Parecchini IS, Damiano Vitali IS, Paderno Michele IS, Erica Lonati IS, Manuel Alfieri IS, Sandra Signorini IS.

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 a base larga: HMS
- Un cordino in Kevlar da 5,5 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.

LE LEZIONI TEORICHE SONO APERTE AL PUBBLICO SENZA NECESSITÀ DI ISCRIZIONE AL CORSO

| | | |
|----------------|------------------|---|
| Lunedì | 30 Marzo | Presentazione del Corso ed equipaggiamento individuale Pericoli dell'attività di arrampicata |
| Martedì | 7 Aprile | Gestione del mono-tiro: progressione ed assicurazione |
| Lunedì | 13 Aprile | Geologia e tecniche di arrampicata |
| Martedì | 21 Aprile | Scelta della falesia, problematiche ambientali e frequentazione dei siti d'arrampicata |
| Martedì | 28 Aprile | Tecniche di allenamento, traumatologia e alimentazione |
| Martedì | 5 Maggio | Primo soccorso e chiamata del 118 |
| Giovedì | 14 Maggio | Organizzazione del CAI e storia dell'arrampicata libera |

PROGRAMMA LEZIONI PRATICHE

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

Mercoledì 1 Aprile - 8 Aprile - 22 Aprile

LEZIONI IN FALESIA: Le lezioni occuperanno l'intera giornata, se le condizioni meteorologiche non consentiranno l'attività all'aperto, le lezioni si terranno comunque in palestre indoor attrezzate. Le località, gli orari e i punti di ritrovo saranno comunicati durante le lezioni precedenti l'uscita stessa.

| | |
|-----------------------------|---|
| Domenica 12 Aprile | Introduzione all'arrampicata in falesia. Tecniche di progressione fondamentale. Prove di trattenuta. |
| Domenica 19 Aprile | Gestione del mono-tiro: progressione ed assicurazione |
| Sab-Dom 25-26 Aprile | Tecniche complementari di progressione |
| Domenica 10 Maggio | Introduzione delle tecniche di progressione evolute |
| Sab-Dom 16-17 Maggio | 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.