



Scuola di Alpinismo e Scialpinismo

ADAMELLO / TULLIO CORBELLINI

Club Alpino Italiano / Sezione di Brescia - Onlus



24° Corso di Arrampicata Introduzione - AL1 Anno 2016

Francesca Gorini, San Vito Lo Capo



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

<https://www.facebook.com/scuola.alpinismo.adamello.brescia>

E-Mail: scuola.asal@caibrescia.it



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 materiale a norma U.I.A.A. / C.E. ove previsto:

- casco d'alpinismo,
- imbragatura bassa;
- scarpette da arrampicata;
- 2 moschettoni a ghiera a base larga HMS;

La scuola fornirà inoltre uno spezzone di corda (mt 1,8) necessario ad effettuare la "manovrina".

PROGRAMMA DELLE LEZIONI TEORICHE

Giovedì 31 Marzo 2016	Presentazione del Corso ed equipaggiamento individuale Pericoli dell'attività di arrampicata
Giovedì 7 Aprile 2016	Gestione del mono-tiro: progressione ed assicurazione
Giovedì 14 Aprile 2016	Scelta della falesia e frequentazione, problematiche ambientali
Giovedì 21 Aprile 2016	Geologia e Tecniche di arrampicata
Martedì 26 Aprile 2016	Tecniche di allenamento, traumatologia ed alimentazione
Giovedì 28 Aprile 2016	Primo soccorso e chiamata del 118
Giovedì 5 Maggio 2016	Organizzazione del CAI e storia dell'arrampicata libera

PROGRAMMA DELLE LEZIONI PRATICHE

LEZIONI IN PALESTRA: Si terranno in strutture indoor in sede e data da definire, con cadenza serale e durata di due ore. Durante le lezioni saranno eseguiti movimenti propedeutici alla pratica, esercizi di muscolazione, stretching ed arrampicata su parete artificiale.

Martedì 5-12-19 oppure Mercoledì 6-13-20 Aprile

LEZIONI IN FALESIA: 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 10 Aprile 2016	Introduzione all'arrampicata in falesia. Tecniche di progressione fondamentale. Prove di trattenuta.
Domenica 17 Aprile 2016	Gestione del mono-tiro: progressione ed assicurazione.
Sabato 23 Aprile e Domenica 24 Aprile 2016	Tecniche complementari di progressione.
Domenica 1 Maggio 2016	Introduzione alle tecniche di progressione evolute.
Sabato 7 Maggio e Domenica 8 Maggio 2016	Riepilogo dei fondamentali e prove di apprendimento.

ISTRUTTORI DEL CORSO

Direttore del Corso: Paolo Ballini, IAL

pa.ballini@gmail.com

[cell. 366 13 44 948](tel:3661344948)

Istruttori: Manuel Alfieri IS, Massimo Bonetti IS, Massimo Comparini IS, Luca Finatti IS, Giorgio Gaspari INA/INAL, Marco Gitti IS, Francesca Gorini IAL, Erica Lonati IS, Ivan Maghella INAL, Angela Miotto INAL, Milva Ottelli IAL, Giorgio Orizio IAL, Paderno Michele IS, Michele Rocchi IAL, Sandra Signorini IS, Damiano Vitali IS.

MODALITA' D'ISCRIZIONE AI CORSI

Le iscrizioni si ricevono fino ad esaurimento dei posti disponibili e comunque non oltre **mercoledì 30 Marzo 2016**, presso la segreteria della Sezione del CAI di Brescia in Via Villa Glori, 13 negli orari di apertura della sede.

Le domande d'iscrizione devono essere presentate sull'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, comunque non inferiore ai 16 anni, saranno prese in considerazione previo approfondito colloquio con i genitori o di chi ne esercita la responsabilità

LE ISCRIZIONI VERRANNO CONFERMATE SOLO DOPO LA PRIMA USCITA PRATICA

Per informazioni relative all'iscrizione rivolgersi alla segreteria della Sezione

QUOTE D'ISCRIZIONE AI CORSI

Quota 170,00.

Per i minori di anni 25, 120,00 €

La quota d'iscrizione è destinata alla copertura dei costi relativi all'utilizzo dei materiali messi a disposizione dalla Scuola. Sono escluse le spese per trasferimenti, soggiorni, eventuali impianti di risalita ed altro.

NOTE IMPORTANTI

Domande d'iscrizione incomplete non saranno accolte.

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI di Brescia in Via Villa Glori 13; inizieranno alle ore 20.30 e avranno una durata approssimativa di due ore. Eventuali variazioni di data e di orario saranno tempestivamente comunicate agli iscritti al corso.

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

AVVERTENZE

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. 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.

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.

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

L'istruttore può escludere dalle lezioni pratiche 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.

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.

Gli allievi che fossero impossibilitati a partecipare dovranno darne ogni volta tempestiva comunicazione al Direttore o al Vicedirettore del Corso.

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.

Le lezioni pratiche e le uscite in ambiente potranno occupare l'intera giornata ed è possibile che si svolgano anche in caso di condizioni meteorologiche ed ambientali sfavorevoli.

I luoghi di svolgimento, gli orari ed i punti di ritrovo saranno comunicati nel corso delle lezioni teoriche precedenti.

Scuola di Alpinismo e Scialpinismo

ADAMELLO / TULLIO CORBELLINI

Club Alpino Italiano / Sezione di Brescia - Onlus



www.cai.bs.it

segreteria della Sezione del **CAI di Brescia**

Via Villa Glori, 13. Tel. 030-321838

segreteria@caibrescia.it

Orari di apertura della sede:

da martedì a sabato dalle 9:30 alle 12:00 e dalle 16:00 alle 19:00

il giovedì anche dalle 21:00 alle 22:00