



**SCUOLA ADAMELLO  
TULLIO CORBELLINI**



Alpinismo. Scialpinismo. Arrampicata Libera.

 [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)

# 32° Corso AL1 2025 Arrampicata libera base



Quota di iscrizione € 200 (€ 150 under 25)

Riservato ai Soci CAI in regola con l'iscrizione

Età minima 16 anni



Club Alpino Italiano - Sezione di Brescia

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

Vice direttore: Daniele Spillare - Mail: [spillaredaniele@gmail.com](mailto:spillaredaniele@gmail.com) - Cell. 340 2124680

## Programma

### Lezioni Teoriche

16 settembre Struttura del CAI, materiali ed equipaggiamento, i pericoli dell'arrampicata

23 settembre La Gestione del Monotiro

30 settembre Scelta della Falesia; gestione emergenze e chiamata del Soccorso organizzato

7 ottobre Metodologie e tecniche di allenamento, traumatologia e alimentazione

14 ottobre Geologia e tecniche di arrampicata

21 ottobre Storia dell'Arrampicata Sportiva

### Lezioni Pratiche

18 settembre Palestra indoor: giochi di equilibrio, posizioni fondamentali

25 settembre Palestra indoor: gestione monotiro, nodi, manovrina

28 settembre Falesia: tecnica di assicurazione, tecnica individuale, prove di trattenuta

5 ottobre Falesia: progressione fondamentale di base

9 ottobre Palestra Indoor: progressioni fondamentali/evolute

12 ottobre Falesia: progressione fondamentale di base

19 ottobre Falesia: progressioni evolute, tecnica di movimento evoluta

25 e 26 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, 2 moschettoni a ghiera, scarpette da arrampicata, 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](http://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](http://www.caibrescia.it)

mail: [segreteria@caibrescia.it](mailto:segreteria@caibrescia.it) / [scuola.asal@caibrescia.it](mailto:scuola.asal@caibrescia.it)