



Scuola di Alpinismo - Scialpinismo - Arrampicata Libera ADAMELLO TULLIO CORBELLINI

Direttore: R.Poli INSA / Vicedirettori: M.Torri INA - G.Peroni INSA

28°

Corso AL1 2020 ARRAMPICATA LIBERA

segui su
facebook



*La scuola "Adamello Tullio Corbellini" promuove la cultura della montagna
e fornisce i riferimenti per un approccio etico e consapevole all'ambiente alpino*



Club Alpino Italiano - Sezione di Brescia

CONTENUTI E FINALITÀ

Corso base rivolto ai principianti oppure a coloro che hanno già arrampicato, ma ancora manifestano incertezze nei concetti fondamentali di arrampicata. Attraverso lezioni teoriche e pratiche verranno fornite le tecniche base di progressione ed allenamento, con particolare attenzione ai metodi di assicurazione ed autoassicurazione.

Serata di presentazione: mercoledì 19/2/2020 presso la sede del CAI Brescia.

ALLIEVI - Età minima 16 anni – Posti disponibili: 24

Il corso è destinato ai soci del Club Alpino Italiano in regola con il pagamento della quota associativa annuale. È indispensabile un "Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica" valido per tutta la durata del corso. Per i minori di 18 anni l'iscrizione sarà preceduta da un colloquio con i genitori o di chi ne esercita la responsabilità. Dato il numero limitato di posti disponibili si richiede ai partecipanti l'impegno a frequentare, salvo cause di forze maggiori, tutte le lezioni sia teoriche che pratiche. Per ulteriori informazioni è possibile contattare il direttore o il vicedirettore del corso.

Apertura iscrizioni: dalla serata di presentazione – Chiusura iscrizioni: sabato 14/3/2020.

QUOTA DI ISCRIZIONE - Adulti: € 200 - Under 25: € 150

La quota d'iscrizione è destinata alla copertura dei costi per l'organizzazione e l'utilizzo dei materiali messi a disposizione dalla Scuola. Sono escluse le spese per trasferimenti, soggiorni ed altro.

LEZIONI TEORICHE - in sede ore 20:30

- | | | |
|----|-----|---|
| 17 | mar | Struttura del CAI, materiali ed equipaggiamento Individuale, i pericoli dell'arrampicata. |
| 24 | mar | Gestione del monotiro, autoassicurazione e manovrina |
| 7 | apr | La scelta della falesia, pericoli e comportamento |
| 14 | apr | Tutela Ambiente Montano |
| 21 | apr | Geologia e tecnica di arrampicata |
| 28 | apr | Metodologia e tecniche di allenamento, alimentazione e traumatologia. |
| 5 | mag | Primo soccorso e Basic life support |
| 9 | mag | Storia dell'arrampicata |

LEZIONI PRATICHE

- | | | |
|-------|-----|--|
| 26 | mar | Indoor: nodi, uso dei materiali, manovrina |
| 29 | mar | Falesia Virle: tecnica di assicurazione, prove di trattenuta, chiodatura delle falesie |
| 2 | apr | Indoor: propedeutica all'arrampicata |
| 5 | apr | Falesia Cavedine: progressione fondamentale di base, dimestichezza con i materiali |
| 9 | apr | Indoor: progressioni fondamentali/evolute |
| 19 | apr | Falesia Predore: progressione fondamentale, gestione del monotiro |
| 26 | apr | Falesia Vestone: tecnica di movimento |
| 1-2-3 | Mag | Finale Ligure: progressione da primo di cordata, manovrina |
| 9-10 | mag | Val di Mello: formazione boulder, tecniche di movimento evolute |

La Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera "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.

CAI Club Alpino Italiano - Sezione di Brescia Onlus - Via Villa Glori, 13 - 25126 Brescia

telefono: 030 321 838 - web: www.caibrescia.it

mail: segreteria@caibrescia.it / scuola.asal@caibrescia.it

INFORMAZIONI E REGOLAMENTO

DENOMINAZIONE DEL CORSO

28° Corso di Arrampicata Libera Base AL1 - Anno 2020

DIREZIONE E SEGRETERIA DELLA SCUOLA

Direttore: Raffaele Poli INSA - Vicedirettori: Mauro Torri INA - Giovanni Peroni INSA

Segreteria Scuola: Mariaelena Dini ASP - Giorgio Podestà IS

E-mail: scuola.asal@caibrescia.it - Web: www.caibrescia.it

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

ORGANICO ISTRUTTORI DEL CORSO

Direttore: **Andrea Gurri IAL** - Mail: andrea.gurri@gmail.com - Cell. **348 3846047**

Vicedirettore: **Giovanni Lonati IS** - Mail: giovanni.lonati@libero.it - Cell. **349 8167288**

Istruttori: Massimo Bonetti IS, Massimo Comparini IS, Luca Finatti IS, Fabio Frattini IS, Francesca Gorini INAL, Marco Lombardi IS, Erica Lonati IAL, Ivan Maghella INAL, Milva Ottelli IAL, Michele Paderno IS, Giovanni Peroni INSA, Giorgio Podestà IS, Michele Rocchi IAL, Andrea Rosa IAL, Nicola Rubes IAL, Matteo Spada IS, Mauro Torri INA, Damiano Vitali IS.

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Ogni allievo dovrà disporre della dotazione minima di materiale ed equipaggiamento individuale a norma EN con marchio CE ed a norma UIAA, ove previsto, come di seguito elencato:

MATERIALE:

Norma EN

Norma UIAA

• casco d'alpinismo	12492	106
• imbracatura bassa	12277	105
• 2 moschettoni a ghiera: 1 a base larga HMS ed 1 piccolo	12275	121

ABBIGLIAMENTO ED ALTRA ATTREZZATURA

- scarpette da arrampicata
- adeguato abbigliamento per l'attività all'aperto

Suggeriamo di acquistare l'attrezzatura dopo la prima lezione teorica durante la quale saranno illustrate le caratteristiche tecniche dell'equipaggiamento individuale.

Si consiglia agli allievi di portare il materiale già in loro possesso in modo da poterne verificare l'idoneità.

INFORMAZIONI PER LE LEZIONI TEORICHE

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI di Brescia in Via Villa Glori 13. **Inizieranno alle ore 20:30** ed avranno una durata approssimativa di due ore. Eventuali variazioni di data e di orario saranno tempestivamente comunicate agli iscritti al corso. **Le lezioni teoriche sono aperte al pubblico senza necessità d'iscrizione al corso.**

INFORMAZIONI ED AVVERTENZE PER LE LEZIONI PRATICHE

Durante le lezioni pratiche gli allievi dovranno attenersi scrupolosamente alle disposizioni del proprio istruttore o del direttore del corso. 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.

Le lezioni pratiche in palestra indoor si terranno in strutture attrezzate al coperto, **dalle ore 19:15 alle 21:45**. Durante le lezioni saranno eseguiti movimenti propedeutici all'arrampicata libera, stretching, esercizi di riscaldamento ed arrampicata libera su parete artificiale.

Le lezioni pratiche con uscita in falesia potranno occupare l'intera giornata ed è possibile che vengano effettuate anche in caso di condizioni meteorologiche ed ambientali sfavorevoli. Svolgendosi all'aperto, tali attività presentano, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere consapevoli.

Luoghi e date delle lezioni pratiche potranno variare in ragione delle condizioni meteo e ambientali; nel caso in cui le stesse non consentano l'attività all'aperto, la lezione potrà comunque svolgersi in strutture indoor attrezzate. Località di svolgimento, orari ed i punti di ritrovo saranno comunicati e concordati durante le lezioni teoriche precedenti.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione si ricevono **dal termine della serata di presentazione 19/2/2020 al 14/3/2020**, fino ad esaurimento dei posti disponibili, presso la segreteria della Sezione del CAI di Brescia in Via Villa Glori n. 13, nei seguenti orari di apertura:

- da martedì a sabato, dalle ore 9:30 alle 12:00 e dalle 16:00 alle 19:00;
- il giovedì anche dalle 21:00 alle 22:00.

Le domande vanno presentate sull'apposito modulo contestualmente accompagnato da:

1. versamento dell'intera quota di iscrizione;
2. tessera CAI valida per il periodo di svolgimento del corso;
3. certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica (valido per tutto il corso);
4. fotografia in formato tessera (anche fotocopia).

Domande d'iscrizione incomplete non saranno accolte.

Le domande saranno accettate in ordine cronologico, dando priorità ai soci CAI già iscritti da almeno un anno presso la sezione di Brescia e le relative sottosezioni. Per qualsiasi ulteriore informazione si prega di contattare il direttore o il vice direttore del corso.

NOTE FINALI IMPORTANTI

È facoltà del direttore del corso non ammettere o escludere elementi da lui ritenuti non idonei: la sua decisione è definitiva. Saranno esclusi dalle lezioni pratiche gli allievi sprovvisti del necessario equipaggiamento o muniti di materiale 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. Gli allievi che fossero impossibilitati a partecipare dovranno comunicarlo in anticipo al direttore del corso.