



Scuola di Alpinismo - Scialpinismo - Arrampicata Libera
ADAMELLO TULLIO CORBELLINI

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

segui sui
social network



28°

2021

Corso ~~AL1 2020~~

ARRAMPICATA LIBERA



*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 fondamentali dell'arrampicata. Attraverso lezioni teoriche e pratiche verranno fornite le tecniche base di progressione ed allenamento, con particolare attenzione ai metodi di assicurazione ed autoassicurazione.

ISCRIZIONE - Età minima 16 anni - Posti disponibili: 20

Le modalità di iscrizione saranno pubblicate sulla pagina Facebook della Scuola e sul sito internet del CAI Brescia www.caibrescia.it.

Per la partecipazione sono necessari: **l'iscrizione al CAI - in regola con il pagamento della quota associativa annuale;** un **certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica** valido per tutta la durata del corso; la **certificazione Verde COVID-19 (Green Pass)**.

Per i minori di 18 anni l'iscrizione sarà preceduta da un colloquio con i genitori o con 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.

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

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

PROGRAMMA (vedi "informazioni e regolamento")

LEZIONI TEORICHE

- 27.9 Struttura del CAI, materiali ed equipaggiamento individuale, i pericoli dell'arrampicata
- 29.9 Primo soccorso e Basic Life Support
- 4.10 Gestione del monotiro, autoassicurazione e manovrina
- 11.10 La scelta della falesia, pericoli e comportamento
- 18.10 Geologia e tecnica di arrampicata su roccia
- 25.10 Metodologia e tecniche di allenamento, alimentazione e traumatologia.
- 27.10 Tutela Ambiente Montano
- 30.10 Storia dell'arrampicata sportiva

LEZIONI PRATICHE

- 6.10 Indoor: nodi, uso dei materiali, manovrina
- 10.10 Falesia: tecnica di assicurazione, prove di trattenuta, chiodatura delle falesie
- 13.10 Indoor: propedeutica all'arrampicata
- 17.10 Falesia: progressione fondamentale di base, dimestichezza con i materiali, manovrina
- 20.10 Indoor: progressioni fondamentali/evolute
- 23.10 Falesia: progressione fondamentale, gestione del monotiro
- 24.10 Falesia: tecnica di movimento
- 30.10 Uscita finale con pernottato: tecniche di movimento
- 31.10 evolute, progressione da primo di cordata
- 1.11

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

DIREZIONE E SEGRETERIA DELLA SCUOLA

Direttore: Raffaele Poli INSA - Vicedirettori: Mauro Torri INA - Giovanni Peroni INSA
Segreteria della scuola: Mariaelena Dini ASP - Andrea Gurri IAL - Giorgio Podestà IS



scuola.asal@caibrescia.it



[scuola.alpinismo.adamello.brescia](https://www.facebook.com/scuola.alpinismo.adamello.brescia)



[scuola_adamello](https://www.instagram.com/scuola_adamello)

ORGANICO DEL CORSO

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

Vicedirettore: **Michele Paderno IS** - Mail: mic.paderno@gmail.com - Cell. **333 3621709**

Istruttori: Massimo Bonetti IS, Massimo Comparini IS, Luca Finatti IS, Fabio Frattini IS, Francesca Gorini INAL, Marco Lombardi IS, Erica Lonati IAL, Giovanni Lonati IS, Ivan Maghella INAL, Giovanni Peroni INSA, Giorgio Podestà IS, Michele Rocchi IAL, Andrea Rosa 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:

- casco per alpinismo
- imbrago basso
- 2 moschettoni a ghiera: 1 a base larga HMS ed 1 piccolo

Norma EN

12492
12277
12275

Norma UIAA

106
105
121

ABBIGLIAMENTO ED ALTRA ATTREZZATURA

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

Suggeriamo di acquistare l'attrezzatura solo dopo la prima lezione teorica, durante la quale saranno illustrate le caratteristiche tecniche dell'equipaggiamento individuale e in cui gli allievi potranno portare il materiale già in loro possesso in modo da poterne verificare l'idoneità.

INFORMAZIONI LEZIONI TEORICHE

In base alla situazione di emergenza sanitaria ed alle relative disposizioni normative, le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI di Brescia in Via Villa Glori 13 oppure potranno essere tenute online tramite "Google Meet". Salvo eventuali variazioni di data ed orario, che verranno per tempo comunicate agli iscritti, **inizieranno alle ore 20:30** ed avranno una durata approssimativa di due ore. **Le lezioni teoriche sono aperte al pubblico senza necessità d'iscrizione al corso, salvo eventuali limitazioni correlate alla situazione (è comunque richiesta la Certificazione Verde c.d. Green Pass).**

INFORMAZIONI ED AVVERTENZE PER LE LEZIONI PRATICHE

Durante le lezioni pratiche e nei punti di ritrovo, 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 modalità di iscrizione saranno prossimamente pubblicate sulla pagina Facebook della Scuola e sul sito internet del CAI Brescia.

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.