



# Scuola di Alpinismo e Scialpinismo Adamello Tullio Corbellini

Club Alpino Italiano - Sezione di Brescia Onlus

segui su  
facebook



## 26° Corso AL1 2018

# ARRAMPICATA LIBERA BASE

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



Fotografia: Archivio Erica Lonati.

## CONTENUTI E FINALITÀ

Corso base rivolto a principianti o 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.

### ISCRIZIONE - Età minima 16 anni

Le domande di iscrizione si ricevono fino ad esaurimento posti **dal 01.02.2018 al 10.03.2018** presso la segreteria della Sezione del CAI di Brescia negli orari di apertura della sede.

Per informazioni contattare il direttore del corso, **Paolo Ballini, cell. 366 134 4948.**

Per i minori di 18 anni le iscrizioni saranno prese in considerazione solo dopo un colloquio del direttore del corso con i genitori o con chi ne esercita la responsabilità.

### **IL TESSERAMENTO AL CAI È OBBLIGATORIO PER L'ATTIVAZIONE DELL'ASSICURAZIONE**

È indispensabile il "Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica" in corso di validità.

### QUOTA - Adulti: € 170 - Under 25: € 120

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 i trasferimenti, i soggiorni ed altro.

### EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Ogni allievo dovrà disporre di equipaggiamento individuale a norma EN con marchio CE e norma UIAA ove previsto. L'elenco dettagliato della dotazione necessaria è disponibile sulla pagina web della scuola. Nella lezione teorica dedicata ai materiali saranno forniti chiarimenti utili per gli acquisti.

### LEZIONI TEORICHE - in sede ore 20:30

Aperte al pubblico senza necessità di iscrizione

- 20 marzo Apertura del corso. Equipaggiamento individuale; pericoli dell'arrampicata.
- 27 marzo Gestione del mono-tiro, autoassicurazione e manovrina.
- 3 aprile Scelta della falesia: frequentazione e problematiche ambientali.
- 10 aprile Geologia e tecniche di arrampicata.
- 17 aprile Primo soccorso e chiamata del 112.
- 24 aprile Tecniche di allenamento, traumatologia ed alimentazione.
- 26 aprile Storia dell'arrampicata libera ed organizzazione del CAI.

### LEZIONI PRATICHE

IN PALESTRA - ore 19.30

22 e 29 marzo, 5 aprile  
Esercizi, stretching e arrampicata indoor.

IN FALESIA

- 25 marzo Introduzione all'arrampicata: progressione fondamentale, prove di trattenuta.
- 8 aprile Gestione del mono-tiro: progressione e assicurazione. Autoassicurazione e manovrina.
- 15 aprile Tecniche complementari di progressione.
- 21 aprile Introduzione alle tecniche di progressione evolute.
- 28-29 aprile Uscita finale con pernottamento.

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](http://www.caibrescia.it)

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

# INFORMAZIONI E REGOLAMENTO

## DENOMINAZIONE DEL CORSO

26° Corso di Arrampicata libera base AL1 - Anno 2018

## DIREZIONE E SEGRETERIA DELLA SCUOLA

Direttore: Raffaele Poli INSA

Vice Direttori: Mauro Torri INA - Giovanni Peroni ISA

Segreteria Scuola: Barbara Saleri IS - Francesca Bosio IS - Giorgio Podestà IS

E-mail: [scuola.asal@caibrescia.it](mailto:scuola.asal@caibrescia.it) - Web: [www.caibrescia.it](http://www.caibrescia.it)

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

## ORGANICO ISTRUTTORI DEL CORSO

Direttore: **Paolo Ballini IAL** - Mail: [pa.ballini@gmail.com](mailto:pa.ballini@gmail.com) - Cell. **366 134 4948**

Vice Direttore: Andrea Gurri IS.

Istruttori: Massimo Bonetti IS, Massimo Comparini IS, Patrizia Lato IS, Marco Lombardi IS, Erica Lonati IS, Ivan Maghella INAL, Milva Ottelli IAL, Simone Pan IS, Giovanni Peroni ISA, Damiano Vitali IS.

## MODALITÀ D'ISCRIZIONE AL CORSO

Le domande di iscrizione si ricevono **da giovedì 01.02.2018 a sabato 17.03.2018**, 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.

**Per i minori di 18 anni, comunque non inferiori ai 16 anni, le domande saranno prese in considerazione solo dopo un colloquio del direttore del corso con i genitori o con chi ne esercita la responsabilità.**

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

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

Le domande di iscrizione incomplete non saranno accolte.

**Per qualsiasi ulteriore informazione è possibile rivolgersi al direttore del corso PAOLO BALLINI.**

## 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.***

## 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 ALPINISTICO**

- casco d'alpinismo
- imbracatura bassa
- n. 2 moschettoni a ghiera a base larga HMS
- 1 spezzone di mezza corda dinamica - L 180 cm\*

### **Norma EN   Norma UIAA**

12492	106
12277	105
12275	121
892	101

### **ABBIGLIAMENTO ED ALTRA ATTREZZATURA**

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

\* Lo spezzone di mezza corda dinamica, necessario ad effettuare la "manovrina", verrà fornito dalla Scuola.

Per l'acquisto del materiale è opportuno attendere la prima lezione teorica nella quale saranno illustrate le caratteristiche tecniche dell'equipaggiamento necessario. Si consiglia agli allievi di portare l'eventuale materiale già in loro possesso in modo da poterne verificare l'idoneità.

## INFORMAZIONI ED AVVERTENZE PER LE LEZIONI PRATICHE

Durante lo svolgimento delle 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 a discrezione del direttore del corso.

Le lezioni pratiche in palestra indoor si terranno in strutture attrezzate al coperto ed avranno la durata di circa due ore. Durante le lezioni saranno eseguiti movimenti propedeutici all'arrampicata libera, stretching, esercizi di riscaldamento ed arrampicata 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.**

Le località e le date delle lezioni pratiche potranno variare in ragione delle condizioni meteorologiche ed ambientali. Nel caso in cui le condizioni meteo non consentano l'attività all'aperto, la stessa potrà comunque svolgersi in strutture indoor attrezzate. I luoghi di svolgimento, gli orari ed i punti di ritrovo saranno comunicati nel corso delle lezioni teoriche precedenti.

## NOTE FINALI IMPORTANTI

È facoltà del direttore del corso non ammettere o escludere elementi da lui ritenuti non idonei al corso, la sua decisione è definitiva. Saranno esclusi dalle lezioni pratiche gli allievi sprovvisti del necessario equipaggiamento, ovvero 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 che 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 darne ogni volta tempestiva comunicazione al direttore o al vicedirettore del corso.