



Scuola di Alpinismo - Scialpinismo - Arrampicata Libera
ADAMEZZO TULLIO CORBELLINI

✉ scuola.asal@caibrescia.it  [scuola.alpinismo.adamezzo.brescia](https://www.facebook.com/scuola.alpinismo.adamezzo.brescia)  [scuola_adamezzo](https://www.instagram.com/scuola_adamezzo)

66° Corso AR1 2023

Roccia avanzato "Paolo Ravasio"

14 posti disponibili (Età min. 18 anni)

Quota di iscrizione € 250 (€ 200 under 25)

Riservato ai Soci CAI in regola con l'iscrizione



Club Alpino Italiano - Sezione di Brescia

Direttore: Massimo Bonetti - Mail: bonetti.massi74@gmail.com - Cell. 339 8453822

Vice direttore: Giorgio Podestà - Mail: giorgio.podesta74@gmail.com - Cell. 335 5935222

Programma

Lezioni Teoriche

- 29 agosto Apertura del corso, pericoli della montagna, ordinamento del CAI
- 31 agosto Materiali ed equipaggiamento individuale
- 5 settembre Nodi e metodi di legatura per arrampicata su roccia
- 12 settembre Tecniche di assicurazione per arrampicata su roccia, soste e ancoraggi fissi e mobili
- 14 settembre La catena di assicurazione, materiali e normative
- 19 settembre Cartografia e orientamento
- 21 settembre Geologia e tecniche di arrampicata
- 27 settembre Preparazione di una salita su roccia
- 3 ottobre Primo Soccorso e Basic Life Support, sindrome da sospensione
- 5 ottobre Preparazione fisica, allenamento e alimentazione
- 11 ottobre Storia dell'arrampicata su roccia

Lezioni Pratiche

- 2 settembre Falesia: prova di arrampicata
- 7 settembre Palestra indoor: tecnica individuale di arrampicata
- 16 e 17 settembre Falesia: tecniche e manovre per l'arrampicata in parete (no pernottamento)
- 24 settembre Uscita in ambiente
- 30 set. e 1 ott. Uscita in ambiente con pernottamento (rifugio – lezione: meteorologia)
- 7 ottobre Giornata al Centro Studi Materiale e Tecniche del Cai – Torre di Padova
- 14,15,16 ottobre Uscita finale con pernottamento (rifugio – lezioni: geografia alpina e T.A.M.)

Equipaggiamento individuale

Ogni allievo dovrà disporre della dotazione minima di materiale ed equipaggiamento individuale a norma EN con marchio CE così come elencato e dettagliato sul sito web, oltre che adeguato abbigliamento per attività all'aperto.

L'attrezzatura potrà essere acquistata dopo la prima lezione teorica, durante la quale saranno illustrate le caratteristiche tecniche dell'equipaggiamento individuale e in cui potrete portare il materiale già in vostro possesso in modo da poterne verificare l'idoneità.

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 / attività / Scuola Adamello



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

telefono: 030 0988 984 838 - web: www.caibrescia.it

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