



Scuola di Alpinismo - Scialpinismo - Arrampicata Libera

ADAMELLO 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)

67° Corso AR1 2024

Roccia avanzato "Paolo Ravasio"

12 posti disponibili (Età min. 16 anni)

Quota di iscrizione € 250 (€ 200 under 25)

Riservato ai Soci CAI in regola con l'iscrizione



Club Alpino Italiano - Sezione di Brescia

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

Vice direttore: Simone Pan - Mail: simo77pan@alice.it - Cell. 333 2387665

Programma

Lezioni Teoriche

- | | |
|--------------|--|
| 3 luglio | Presentazione del Corso e del CAI; completamento iscrizioni |
| 10 luglio | Pericoli della montagna e accettazione del rischio |
| 17 luglio | Attrezzatura alpinistica ed equipaggiamento individuale |
| 24 luglio | Nodi e metodi di legatura |
| 27 agosto | La catena di assicurazione, materiali e normative |
| 29 agosto | Tecniche di assicurazione |
| 3 settembre | Preparazione fisica, allenamento e alimentazione |
| 12 settembre | Progressione in conserva e corde fisse |
| 17 settembre | Cartografia e orientamento |
| 19 settembre | Geologia per alpinisti |
| 24 settembre | Primo Soccorso e Basic Life Support, sindrome da sospensione |
| 26 settembre | Preparazione di una salita su roccia e gradi di difficoltà |
| 1 ottobre | Meteorologia alpina |
| 3 ottobre | Storia ed etica dell'arrampicata su roccia |

Lezioni Pratiche

- | | |
|---------------|--|
| 31 agosto | Palestra di roccia: passi e manovre di roccia |
| 1 settembre | Uscita in ambiente: manovre ed esercitazioni su roccia |
| 5 settembre | Palestra indoor: propriocezione e schemi motori |
| 10 settembre | Palestra indoor: tecnica individuale di arrampicata |
| 14 settembre | Uscita in ambiente: vie di roccia e progressione in conserva |
| 21 settembre | Uscita in ambiente: vie di roccia |
| 28 settembre | Uscita in ambiente: vie di roccia |
| 5 e 6 ottobre | Uscita finale con pernottamento (rifugio - lezione: geografia per alpinisti) |

Equipaggiamento individuale

Ogni allievo dovrà disporre della dotazione minima di equipaggiamento individuale ed attrezzatura alpinistica a norma EN con marchio CE così come elencato e dettagliato sul sito web, oltre che 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 / attività / Scuola Adamello



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

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

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