



Scuola Intersezionale di Alpinismo Scialpinismo e Arrampicata Libera Valle dell'Adda

4° Corso di Arrampicata Libera Base AL1 - 2017

Direttore: Emanuela Dell'Acqua (IAL)

Vice Direttore: Mattia Guaragna (Sez.)

Il corso, aperto ad un massimo di 12 partecipanti, si rivolge a tutti coloro i quali si vogliono avvicinare al mondo dell'arrampicata, per apprendere le nozioni e le pratiche necessarie ad affrontare itinerari di arrampicata in falesia. Si darà particolare importanza al movimento e all'uso corretto del proprio corpo.

E' richiesta una preparazione fisica di base.

Le iscrizioni saranno accettate solo dietro presentazione dei seguenti documenti:

- ✓ domanda di iscrizione debitamente compilata
- ✓ tessera CAI in regola con il bollino dell'anno in corso

La quota di partecipazione è fissata in € 200,00 e comprende:

- ✓ lezioni teoriche e pratiche
- ✓ materiale didattico personale
- ✓ fornitura, in comodato d'uso, di parte del materiale tecnico necessario al corso.

Il saldo della quota di partecipazione è altresì vincolante ai fini dell'accettazione al corso.

Le spese per tutti gli spostamenti e i pernottamenti in rifugio degli allievi sono a carico degli stessi.

Al termine del corso la Scuola rilascerà agli allievi un attestato di partecipazione.

Si consiglia, per chi ne avesse la necessità, di acquistare il materiale tecnico dopo la prima lezione teorica, durante la quale verranno dati consigli in merito.

Programma:

Lezioni Teoriche		Lezioni Pratiche	
Data	Argomento	Data	Località
14.09.17 ore 20.30	Presentazione ed Apertura del corso – Materiali ed Equipaggiamento		
19.09.17	Tecnica di arrampicata 1 (palestra indoor)	23.09.17 24.09.17	Uscita in Valle d'Aosta con pernottamento
27.09.17	Tecnica di arrampicata 2 (palestra indoor)	01.10.17	Falesia di Lantana (BG)
05.10.17	Catena di sicurezza	08.10.17	Falesia di Piona (LC)
12.10.17	Traumatologia ed Allenamento	15.10.17	Località da definire
19.10.17	Storia dell'arrampicata libera	21.10.17 22.10.17	Uscita in Liguria con pernottamento
		29.10.17	Eventuale giornata di recupero
26.10.17	Chiusura del corso – Consegna attestati di partecipazione e Rinfresco		

Le lezioni teoriche si terranno alle ore 21:00 presso la sede CAI di Inzago.

Le lezioni pratiche si effettueranno in ambiente montano: località e date sono indicative e potranno subire variazioni in relazione alle condizioni meteorologiche e/o di innevamento.

Iscrizioni anche presso le sedi CAI di:

Cassano d'Adda, Inzago, Treviglio, Trezzo sull'Adda, Vaprio d'Adda

www.caicassano.it www.cainzago.it www.caitreviglio.it www.caitrezzo.it www.caivaprio.it