



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

## 7° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA - AL1

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:

| <u>Lezioni teoriche e pratiche</u> |   | <u>Uscite in ambiente</u> |  |
|------------------------------------|---|---------------------------|--|
| Data                               | Argomento   | Data                      | Località                                 |
| gio 1 ott<br>h. 20.30              | Apertura corso, materiali ed equipaggiamento                    | sab 10 ott                | Falesia Sass Negher (LC)                 |
| gio 8 ott                          | Tecnica di arrampicata 1 (palestra indoor)                      | dom 11 ott                | Falesia Sebino (BS)                      |
| gio 15 ott                         | Tecnica di arrampicata 2 (palestra indoor)                      | dom 18 ott                | Falesia di Valgua (BG)                   |
| gio 22 ott                         | Tecnica di arrampicata 3 (palestra indoor)                      | sab 24 ott<br>dom 25 ott  | Uscita in Val d'Ossola con pernottamento |
| gio 29 ott                         | Storia dell'arrampicata   | sab 31 ott<br>dom 1 nov   | Uscita in Liguria con pernottamento      |
|                                    |   | dom 8 nov                 | Eventuale recupero                       |
| gio 5 nov                          | Chiusura del corso e consegna degli attestati di partecipazione |                           |  |

Le lezioni teoriche si terranno alle ore 21.00 presso la sede CAI di Inzago e lezioni pratiche presso la palestra di arrampicata Big Walls di Brugherio.

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](http://www.caicassano.it) [www.cainzago.it](http://www.cainzago.it) [www.caitreviglio.it](http://www.caitreviglio.it) [www.caitrezzo.it](http://www.caitrezzo.it) [www.caivaprio.it](http://www.caivaprio.it)