



Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo  
**Valle dell'Adda**



# 2° Corso di Arrampicata Libera Base AL1 - 2014

**Direttore: Emanuela Dell'Acqua (IAL)**

**Vice Direttore: Claudio Moscotti (IA - IAL)**

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
- ✓ certificato medico in corso di validità, attestante l'idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica

La quota di partecipazione è fissata in 180,00 € 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</u>		<u>Lezioni Pratiche</u>	
Data	Argomento	Data	Località
10.09.14	Presentazione ed Apertura del corso – Materiali ed Equipaggiamento	20.09.14	Falesia di Pontey (AO)
18.09.14	Movimenti di base – Nodi e Tecniche di assicurazione sui monotiri	21.09.14	Falesia di Montestrutto (TO)
23.09.14	Tecnica di arrampicata (palestra indoor)	28.09.14	Falesia di Brembilla (BG)
01.10.14	Catena di sicurezza	05.10.14	Falesia Sasso Remenno (SO)
08.10.14	Traumatologia e Allenamento	11-12.10.14	Albenga (SV)
15.10.14	Scala delle difficoltà – Lettura della guida – Storia dell'arrampicata		
22.10.14	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: località e date sono indicative e potranno subire variazioni in relazione alle condizioni meteorologiche.

Iscrizioni 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)