

AL1 - 2020

La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo G. Grignani opera nell'ambito del Club Alpino Italiano ed è controllata dalle Commissioni Nazionale e Regionale Lombarda delle Scuole di Alpinismo e Scialpinismo.

I corsi della Scuola, svolgendosi in ambienti aperti di montagna, per la loro stessa natura, possono presentare margini di rischio non del tutto eliminabili e di cui gli allievi devono essere consapevoli.

Con la domanda di ammissione, l'allievo esonera il CAI, la Scuola di Alpinismo e Scialpinismo G. Grignani ed il Direttore del corso da qualsiasi responsabilità per incidenti che potrebbero verificarsi durante lo svolgimento dello stesso.

Qualsiasi informazione relativa al corso ed all'attrezzatura, anche per eventuale materiale d'occasione, può essere richiesta agli indirizzi sotto riportati.

DIRETTORE DELLA SCUOLA:
GILBERTO GARBI (INA)

C.A.I. SEZIONE DI LODI
VIALE PAVIA, 28 – TEL. 0371 439107
WWW.CAILEDI.IT – CAILEDI@TISCALI.IT
MERCOLEDÌ E VENERDÌ DALLE 21 ALLE 23

C.A.I. SEZIONE DI PAVIA
VIA COLESINO, 16 – TEL. 0382 460450
WWW.CAIPAVIA.IT - CAIPAVIA@ARUBA.IT
MARTEDÌ E VENERDÌ DALLE 21 ALLE 23

C.A.I. SEZIONE DI VOGHERA
VIA DANTE ALIGHIERI, 7/9
TEL. 339 4349100
WWW.CAIVOGHERA.IT
CAI.VOGHERA@LIBERO.IT
VENERDÌ DALLE 21.30 ALLE 23

DIRETTORE DEL CORSO:
FABIO CAMBIÈ (IAL)

CORSO BASE DI ARRAMPICATA LIBERA



SCUOLA INTERSEZIONALE

GABRIELE GRIGNANI

SEDI DI PAVIA - VOGHERA - LODI

Il corso si rivolge a chi si avvicina per la prima volta all'arrampicata su roccia o a chi ha già arrampicato ma ancora manifesta incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali. Esso si prefigge di trasmettere agli allievi la passione per la montagna insegnando loro, attraverso lezioni teoriche ed uscite in ambiente, ad affrontare con la dovuta sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia.

CAPACITÀ RICHIESTE

Ad ogni allievo è richiesta una buona preparazione fisica che gli permetta di affrontare senza problemi le uscite pratiche e di non rallentare lo svolgimento del corso, una buona attitudine all'attività ed una seria motivazione alla partecipazione.

La Direzione si riserva la facoltà di allontanare dal corso gli allievi ritenuti non idonei o il cui comportamento possa rappresentare un pericolo per sé e/o per gli altri.

ISCRIZIONI

La quota di partecipazione al corso è di € 180 ed è destinata alla copertura dei costi relativi all'organizzazione e all'utilizzo dei materiali messi a disposizione dalla Scuola (es. corde, etc.). Non comprende i costi relativi ai trasferimenti nei luoghi delle uscite. Le preiscrizioni potranno essere effettuate a partire dall' 11/2/2020 presso le Sezioni di Lodi, Pavia e Voghera nei giorni di apertura delle sedi. La Direzione si riserva il diritto di vagliare le candidature qualora il numero dei preiscritti sia troppo elevato. Successivamente, i candidati che verranno accettati, saranno contattati per l'iscrizione ufficiale.

REQUISITI E DOCUMENTAZIONE

- 18 anni compiuti al momento dell'iscrizione
- Tessera CAI in corso di validità
- Certificato medico per la pratica di attività sportiva non agonistica
- 1 Fotografia formato tessera

ATTREZZATURA PERSONALE

Nel corso delle attività ciascun partecipante dovrà essere autosufficiente per quanto riguarda l'abbigliamento e l'alimentazione.

Oltre a ciò sarà necessario il seguente materiale:

- **CASCO OMOLOGATO DA ALPINISMO**
- **SCARPETTE DA ARRAMPICATA**
- **IMBRAGATURA BASSA**
- **DISCENSORE/FRENO TIPO "ATC GUIDE" O SIMILARE**
- **DUE MOSCHETTONI TIPO "BASE" CON GHIERA A VITE**
- **DUE MOSCHETTONI TIPO "HMS"**
- **UN CORDINO Ø 8 MM LUNGHEZZA 3 M**
- **UN CORDINO Ø 6 MM LUNGHEZZA 1,5 M**

In caso di incertezze sull'acquisto del materiale o riguardo a quello eventualmente già in possesso, si suggerisce di attendere l'incontro di presentazione del corso o di chiedere informazioni agli istruttori.

PROGRAMMA E CONTENUTI DEL CORSO

18/3/2020	PRESENTAZIONE DEL CORSO, MATERIALI ED EQUIPAGGIAMENTO	SEDE DEL CAI DI PAVIA
29/3/2020	USCITA PRATICA IN AMBIENTE: APPROCCIO ISTINTIVO	PLACCHE DI SAN MARTINO (LC)
2/4/2020	LEZIONE TEORICA: I MATERIALI	SEDE DEL CAI DI PAVIA
5/4/2020	USCITA PRATICA IN AMBIENTE: MANOVRE E SICUREZZA	BAGNARIA (PV)
16/4/2020	LEZIONE TEORICA: TECNICHE DI ARRAMPICATA	PALESTRA CAI DI LODI
19/4/2020	USCITA PRATICA IN AMBIENTE: L'EQUILIBRIO	FALESIA DI MERGOZZO (VB)
23/4/2020	LEZIONE TEORICA: GEOLOGIA	SEDE DEL CAI DI VOGHERA
26/4/2020	USCITA PRATICA IN AMBIENTE: L'ARRAMPICATA PSICOLOGICA	SASSO REMENNO (SO)
7/5/2020	LEZIONE TEORICA: STORIA DELL'ARRAMPICATA LIBERA	SEDE DEL CAI DI PAVIA
9-10/5/2020	USCITA PRATICA IN AMBIENTE DI 2 GIORNI: VIE DI PIÙ TIRI	VALLE D'AOSTA
14/5/2020	RIPASSO GENERALE E RIFLESSIONI	SEDE DEL CAI DI PAVIA