



CLUB ALPINO ITALIANO
Scuola Padana di
Alpinismo, Scialpinismo
e Arrampicata Libera

Sezioni di Crema, Cremona e
Lodi

Direttore Scuola: Francesco
Lazzari

Vicedirettore Scuola: Gianpietro
Rossi

Direttore del corso: Francesco
Lazzari INA
Vicedirettori corso: Alessandro
Sesenna (modulo roccia),
Gianmario Ruggerini (modulo alta
montagna)

padana.scuola@gmail.com
Facebook.com/scuolapadanadialpinismo
segreteria: 338 3565997

CORSO BASE
ALPINISMO A1

2023

EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALE OBBLIGATORIO

CALENDARIO ATTIVITA'

Tutto il materiale deve essere omologato UIAA o CE:

- casco da alpinismo
- imbracatura bassa
- ramponi da alpinismo
- piccozza
- scarponi da alpinismo
- scarpette da arrampicata comode per vie lunghe
- pila frontale
- 2 moschettoni a ghiera tipo HMS
- 3 moschettoni a ghiera piccoli
- 1 cordino in nylon diametro 7mm lunghezza 3 m
- 1 cordino kevlar diametro 5 mm lunghezza 3m
- 1 cordino kevlar 5 mm lunghezza 1.8 m
- 1 discensore tipo piastrina gigi
- zaino 30 - 40 litri

E' obbligatorio un certificato medico con ECG per la pratica dell'attività sportiva non agonistica

QUOTA DI ISCRIZIONE € 220,00

gio 12/04 ore 21.15	CAI Crema	presentazione corso
gio 11/05 ore 21.15	CAI Cremona	materiali
ven 19/05	palestra CAI Crema	uso materiali individuali, nodi
dom 21/05		uscita pratica
gio 25/05 ore 21.15	CAI Crema	storia alpinismo
gio 08/06 ore 21.15	CAI Cremona	nevologia e uso ARTVA
sab 10 e dom 11/06		uscita pratica
gio 22/06 ore 21.15	CAI Crema	meteo e primo soccorso
sab 24 e dom 25/06		uscita pratica
ven 08/09	palestra CAI Crema	tecnica individuale di arrampicata
sab 9/09		uscita pratica

gio 14/09 ore 21.15	CAI Cremona	catena di sicurezza
dom 17/09		uscita pratica
gio 21/09 ore 21.15	CAI Crema	preparazione della salita
sab 24 e dom 25/09		uscita pratica

Il corso A1 è un corso base di Alpinismo e prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche, pratiche ed uscite in ambiente, delle nozioni fondamentali per poter affrontare in ragionevole sicurezza le tecniche di base per la progressione su roccia, neve e ghiaccio. È necessaria un'adeguata preparazione fisica.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Tramite l'invio del modulo di iscrizione a padana.scuola@gmail.com fino al 24/04/2023 (scaricabile dai siti CAI di Crema, Cremona e Lodi).

Sono ammessi al corso unicamente i soci CAI in regola con il tesseramento 2023. Per i neosoci è possibile effettuare il tesseramento entro l'inizio del corso.