

Obiettivi

Portare l'allievo a sviluppare le capacità di essere autonomo nell'ambito dell'arrampicata libera su monotiri in falesia. Fornire le conoscenze e sviluppare le capacità per arrampicare in sicurezza. Sviluppare una maggiore consapevolezza del corpo e del suo movimento attraverso lo studio della tecnica di arrampicata. Conoscere il corretto uso del materiale tecnico individuale necessario.

Modalità di Iscrizione

Tramite l'invio del modulo di iscrizione all'indirizzo padana.scuola@gmail.com

Il modulo di iscrizione è scaricabile dai siti CAI delle sezioni di Cremona, Crema e Lodi, o facendone richiesta via mail.

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

È obbligatorio presentare un certificato medico con ECG per la pratica dell'attività sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso e da presentarsi entro la prima lezione pratica.

Quota di iscrizione 220€



CLUB ALPINO ITALIANO

**sezioni di Crema,
Cremona e Lodi**

**SCUOLA PADANA
di
Alpinismo, Scialpinismo e
Arrampicata Libera**



Corso base Arrampicata Libera AL1

2025

CALENDARIO ATTIVITÀ

1/10	Cai Crema	Presentazione del corso
8/10	Cai Cremona	Presentazione del corso
22/10	Cai Cremona	Lezione Teorica: Materiali
31/10	Palestra Crema	Lezione Pratica: propedeutica all'arrampicata e utilizzo materiali
09/11	Falesia	Uscita Pratica: tecnica di arrampicata e gestione del monotiro

13/11	Palestra Lodi	Lezione Pratica: catena di assicurazione
16/11	Falesia	Uscita Pratica: tecnica di arrampicata e gestione del monotiro
26/11	Cai Cremona	Lezione Teorica: Scale di difficoltà e lettura della guida
29-30/11	Falesia	Uscita Pratica + Lezione Teorica: Allenamento e alimentazione
13-14/12	Falesia	Uscita Pratica + Lezione Teorica: Meteo e Geologia

Equipaggiamento e materiale obbligatorio

- Casco per Alpinismo (EN 12492 – UIAA 106)
- Imbrago basso (EN 12277 – UIAA 105)
- Scarpette da arrampicata
- Sacchetto magnesite
- Scarpe da avvicinamento
- 2 moschettoni a ghiera HMS (EN12275 – UIAA 121)
- 1 cordino kevlar da 5.5/6.0 mm lunghezza 150cm
- zaino 25-30 litri

L'attrezzatura potrà essere acquistata dopo la lezione dei materiali, durante la quale saranno illustrate le caratteristiche tecniche dell'equipaggiamento.

Contatti

Direttore del corso: Marco Zenari INAL

Vicedirettore: Riccardo Ventura IA

Direttore scuola: Francesco Lazzari INA

Vicedirettore scuola: Marco Zenari INAL

padana.scuola@gmail.com

facebook.com/scuolapadanadialpinismo

segreteria: 338 3565997

