



LA SCUOLA DI ALPINISMO, SCIALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA Gabriele Grignani svolge la propria attività formativa nell'ambito delle direttive della Commissione Nazionale e di quella Regionale lombarda delle scuole di alpinismo, scialpinismo e arrampicata del Club Alpino Italiano.

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 G. Grignani ed il Direttore del corso, da qualsiasi responsabilità per incidenti che potrebbero verificarsi durante lo svolgimento dello stesso.

PER LE ISCRIZIONI e informazioni relative al corso ed all'attrezzatura CONTATTARE i numeri sotto riportati.

REFERENTI PER LE SEZIONI:

C.A.I. Sezione di Pavia
Angelo Garlaschelli 349 7328079
(dal lunedì al venerdì 12.00 - 18.00)
angelo.garlaschelli@gmail.com

C.A.I. Sezione di Lodi
Mauro Ferrari 348 2454393
(dal lunedì al venerdì 17.00 - 20.00)
mauro.ferrari701@gmail.com

C.A.I. Sezione di Voghera
Sergio Rolandi 338 8615067
(dal lunedì al venerdì 17.00 - 21.00)
rolandi.sergio@gmail.com

Direttore della Scuola: Gilberto Garbi (INA)

Direttore del corso: Edoardo Grimaldi (IAL)

AL1 - 2024

Corso Base di Arrampicata Libera



Scuola
INTERSEZIONALE
DI ALPINISMO,
SCIALPINISMO
e ARRAMPICATA
LIBERA

GABRIELE GRIGNANI

SEDI DI PAVIA - VOGHERA - LODI





Il corso si rivolge a chi si avvicina all'arrampicata per apprendere le tecniche di progressione e sicurezza. 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 libera.

CAPACITÀ RICHIESTE

Ad ogni allievo è richiesta una buona preparazione fisica che gli permetta di affrontare senza problemi le uscite pratiche, 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 di assicurazione e organizzazione. Non comprende i costi relativi ai trasferimenti nei luoghi delle attività pratiche. Le iscrizioni potranno essere effettuate dal 5/2/2024 presso le sezioni di pavia, lodi e voghera dopo aver preso contatto con i rispettivi referenti.

C.A.I. SEZIONE DI PAVIA

Via Colesino, 16 - TEL. 0382 460450
www.caipavia.it - caipavia@caipavia.it
martedì e venerdì dalle 21 alle 23

C.A.I. SEZIONE DI LODI

Viale Pavia, 28 - tel. 0371 439107
www.cailodi.it - segreteria@cailodi.it
mercoledì 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
giovedì dalle 21.15 alle 23

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

* L'attività si svolgerà in ottemperanza alle EVENTUALI normative anti-covid



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 DA ALPINISMO
- SCARPETTE DA ARRAMPICATA
- IMBRACATURA BASSA
- DISCENSORE/FRENO TIPO "REVERSO" O SIMILARE
- DUE MOSCHETTONI BASE TIPO "B" CON GHIERA A VITE (DA SOSTA)
- UN MOSCHETTONE OVALE TIPO "X" CON GHIERA
- DUE MOSCHETTONI TIPO "HMS"
- UN CORDINO Ø 8 MM LUNGHEZZA 3 M
- UN CORDINO IN KEVLAR Ø 5 MM LUNGHEZZA 1,5 M

Ogni allievo dovrà essere in possesso del materiale in elenco già dalla prima lezione. Si raccomanda di verificare che caschetto, imbracatura, moschettoni e cordini siano marchiati CE/UIAA e certificati secondo le normative per l'uso specifico in ambito alpinistico. A tal proposito, si consiglia di attendere il momento dell'iscrizione, nel quale verranno comunicati consigli e informazioni dettagliate per l'acquisto dei materiali.

PROGRAMMA E CONTENUTI DEL CORSO

Luoghi e date delle uscite indicate potranno subire variazioni per cause di forza maggiore.

13/3/2024	PRESENTAZIONE DEL CORSO, VERIFICA MATERIALI E EQUIPAGGIAMENTI SEDE CAI PAVIA ORE 21
17/3/2024	USCITA PRATICA IN AMBIENTE FALESIA LE PLACCHETTE DI SAN MARTINO - RANCIO (LECCO)
20/3/2024	LEZIONE TEORICA: I MATERIALI SEDE CAI PAVIA ORE 21
24/3/2024	USCITA PRATICA IN AMBIENTE FALESIA DEI TRE PICCHI M. VALLASSA - BAGNARIA (PAVIA)
7/4/2024	LEZIONE TEORICO-PRATICA: TECNICHE DI ARRAMPICATA PALESTRA CAI LODI ORE 9
17/4/2024	LEZIONE TEORICA: STORIA DELL'ARRAMPICATA LIBERA SEDE CAI PAVIA ORE 21
21/4/2024	USCITA PRATICA IN AMBIENTE FALESIA LA PANORAMICA - MERGOZZO (VERBANIA)
24/4/2024	LEZIONE TEORICA: GEOMORFOLOGIA E ARRAMPICATA SEDE CAI VOGHERA ORE 21
5/5/2024	USCITA PRATICA IN AMBIENTE FALESIA DEL MONTE MOTTARONE - OMEGNA (VERBANIA)
8/5/2024	LEZIONE TEORICA: ALLENAMENTO SEDE CAI PAVIA ORE 21
12/5/2024	USCITA PRATICA IN AMBIENTE FALESIA SEBINO VALLE DELL'OPOL - BRESCIA

Si segnala e si consiglia la partecipazione

16/06/2024

EVENTO "SICURI IN FALESIA" PROVE DI TRATTENUTA
FALESIA DEI TRE PICCHI M. VALLASSA - BAGNARIA (PAVIA)