



[www.bruno-gualtiero.it](http://www.bruno-gualtiero.it)

**CORSO DI  
ARRAMPICATA LIBERA AL1  
2018**

# 10° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1 - 2018

Corso rivolto a chiunque senza richiesta di particolari requisiti.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite in falesia, delle nozioni fondamentali per affrontare con consapevolezza arrampicate su monotiri in falesia e per aumentare il bagaglio tecnico individuale di arrampicata.

Un parte importante del corso sarà dedicata all'approfondimento di tecniche di assicurazione e manovre di autosoccorso in parete, indispensabili per un approccio ponderato alle ascensioni, teso alla riduzione dei rischi intrinseci all'attività alpinistica.

## Calendario Corso

Giov. 20/09	Presentazione del corso
Giov. 27/09	Lezione in palestra: movimento e tecniche d'arrampicata
Dom. 30/09	Uscita in Falesia: manovre, nodi, progressione, sicurezza
Giov. 04/10	Lezione teorica: materiali e catena di sicurezza
Dom. 07/10	Uscita in Falesia: manovre, nodi, progressione, sicurezza
Giov. 11/10	Lezione teorica: storia dell'arrampicata libera
Dom. 14/10	Uscita in Falesia: movimento e sicurezza
Giov. 18/10	Lezione teorica: Geologia
Dom. 21/10	Uscita in falesia
Giov. 25/10	Lezione teorica: fisiologia e allenamento
Sab./Dom. 27-28/10	Uscita in falesia: movimenti evoluti e salita da primo

*Tutte le date ed i luoghi delle uscite in ambiente sono da intendersi indicative, in quanto dipendenti dalle condizioni meteo.*

### **Materiale personale indispensabile**

Zaino da montagna, imbraco, scarpette e casco da roccia, 1 cordino in Kevlar lungo 2Mt., 2 moschettoni HMS con ghiera, 1 moschettone con ghiera piccolo, 1 freno/discensore (Secchiello/Reverso/Grigri/ClickUp)

Importante: acquistare il materiale solo dopo la serata inaugurale del 20 settembre e comunque dopo aver consultato gli istruttori.

## Iscrizioni

Le iscrizioni si effettuano sul sito [www.brunogualtiero.it](http://www.brunogualtiero.it), fino alla massima disponibilità dei posti e sono ritenute definitive solo dopo il versamento della quota.

Il corso si svolgerà solo in caso di raggiungimento del numero minimo di 4 iscritti.

L'ordine di preiscrizione costituisce titolo di precedenza. In alternativa le iscrizioni possono essere raccolte in sede ogni Mercoledì e Venerdì dalle ore 21 alle ore 23.

Gli aspiranti allievi dovranno essere iscritti al C.A.I. e in possesso di un certificato di idoneità fisica per praticare uno sport.

I minori di 18 anni dovranno presentare un'autorizzazione dei genitori o di chi ne fa le veci.

Per ulteriori informazioni:  
[info@bruno-gualtiero.it](mailto:info@bruno-gualtiero.it)

Quote di partecipazione:  
corso AL1 € 220 (ragazzi/e inf. anni 18 sconto 10%) la quota non comprende spese di viaggio e vitto/alloggio.

Chi volesse assicurarsi con massimali superiori lo deve richiedere all'atto dell'iscrizione (supplemento).



[www.bruno-gualtiero.it](http://www.bruno-gualtiero.it)

## Organico Scuola

Canuti Rolando	INA	Pres.
Rossi Michele	INSA, INA	Dir.
Malfione Michele	INAL	
Ortoman Luca	INA, IAL	
Alberti Andrea	ISA	
Biava Franco	IA	
Grassi Roberto	IA	
Grigolo Matteo	IAL	
Landreani Gianluigi	IA	
Mangiapan Fabio	IA, IAL	
Micali Stefano	IA	
Modoni Mattia	ISBA	
Parisi Christeforo	IA	
Petrozzi Alessandro	ISA	

I.S. :

*Alberti Daniele, Arcolin Federica, Beretta Annalisa, Biondi Luca, Bruno Alessandra, Casati Matteo, Cattani Andrea, Collini Federico, Degani Roberto, Ferrari Damiano, Frontini Marco, Gariboldi Fulvia, Gavezoli Luigi, Gennaro Luca, Giampieri Davide, Giubelli Marco, Gorla Marco, Grandi Ines, Grimoldi Antonio, Iacune Matteo, Junginger Giacomo, Leoni Luca, Magnaghi Marco, Magnaghi Stefano, Mascia Lorenzo, Milesi Daniele, Milesi Niccolò, Nardella Vincenzo, Ossoli Andrea, Osti Daniele, Paise Alec, Pesenti Simone, Piazza Paola, Radice Luca, Raimondi Andrea, Rocca Giuseppe, Ruffo Riccardo, Vitali Francesco, Zucchetti Paolo*

I.N.A. : Istruttore Nazionale di Alpinismo

I.N.S.A. : Istruttore Nazionale di Sci alpinismo

I.N.A.L. : Istruttore Nazionale di Arrampicata Libera

I.A. : Istruttore di Alpinismo

I.A.L. : Istruttore di Arrampicata Libera

I.S.A. : Istruttore di Sci alpinismo

I.S.B.A. : Istruttore di Snowboard Alpinismo

I.S. : Istruttore Sezionale

# La scuola

Lo scopo fondamentale dei corsi è la formazione di alpinisti e arrampicatori coscienti e autonomi, che sappiano affrontare con la dovuta preparazione, sia l'arrampicata in ambiente montano che l'arrampicata sportiva in falesia.

I corsi, caratterizzati dalla massima serietà, sono volti ad insegnare a coloro che vogliono affrontare la montagna nei suoi aspetti più impegnativi, tutte quelle nozioni, teoriche e pratiche che permettono di procedere con consapevolezza.

Nel corso delle lezioni sono quindi affrontate ascensioni di impegno e caratteristiche tali da garantire all'allievo la possibilità di acquisire la misura delle proprie possibilità e delle difficoltà oggettive che i diversi ambienti presentano. Contemporaneamente, sul piano teorico, vengono trattati molti aspetti legati all'ambiente montano ed alpino, all'evoluzione dell'alpinismo, delle sue tecniche e dei materiali utilizzati, in modo da completare la preparazione e integrare l'esperienza diretta fornita dalle ascensioni.

L'attività alpinistica svolta dal corpo istruttori della scuola Bruno e Gualtiero nell'arco alpino e in spedizioni extraeuropee, garantisce alla scuola professionalità collettiva di spessore che viene messa a disposizione del singolo allievo.



## **C.A.I. via Marconi, 50 - Cinisello Balsamo**

sito internet scuola Bruno e Gualtiero:  
<http://www.bruno-gualtiero.it>

sito internet C.A.I. Cinisello Balsamo:  
<http://www.caicinisello-balsamo.it>

