



2021 ESTATE

Scuola di Alpinismo | Scialpinismo | Arrampicata libera | VALLE SERIANA
www.scuolavalleseriana.com
scuolacaivalleseriana@gmail.com



ISCRIZIONI E PARTECIPAZIONE

APERTURA ISCRIZIONI: giovedì 1 Luglio 2021

Le iscrizioni verranno accettate solo se accompagnate dalla quota di rimborso spese e dai documenti sotto indicati e si ricevono presso le segreterie delle sezioni o sottosezioni C.A.I. facenti parte della scuola, fino ad esaurimento posti disponibili (non si accettano prenotazioni telefoniche).

All'atto dell'iscrizione verrà data la priorità a chi non ha mai partecipato a corsi precedenti e in base alla data di compilazione del modulo.

E' necessario presentarsi con buona forma fisica all'inizio dei corsi

LA QUOTA D'ISCRIZIONE DA DIRITTO

- Copertura assicurativa
- Uso del materiale collettivo
- Dispense inerenti agli argomenti trattati
- Assistenza tecnica
- Attestato di frequenza

DOCUMENTI RICHIESTI

- Certificato di sana e robusta costituzione fisica
- Modulo d'iscrizione compilato e firmato
- 1 fototessera
- Tessera CAI in regola con il tesseramento annuale

Si consiglia di NON acquistare materiale prima della presentazione del corso

SEZIONI E SOTTOSEZIONI DI RIFERIMENTO

Sezione CAI | CLUSONE

Corte S. Anna, tel. 0346 25452

Apertura sede: Ven. dalle 20:30 alle 22:30

Sezione CAI | ROMANO DI LOMBARDIA

Via Papa Giovanni Paolo II, 37 - tel. 0363 902616

Apertura sede: Mar. e Ven. dalle 21 alle 23.00

Sottosezione CAI | ALBINO

Via S. Maria - tel. 035 751624

Apertura sede: Ven. dalle 20.30 alle 22.30

Sottosezione CAI | ARDESIO Alta Valle Seriana

Via S. Maria - tel. 035 751624

Apertura sede: Ven. dalle 20.30 alle 22.30

Sottosezione CAI | LEFFE

Piazza Unità d'Italia, 3 - tel. 035 727084

Apertura sede: Ven. dalle 21 alle 22.30

Sottosezione CAI | GAZZANIGA

Via Europa, 25 - tel. 035 720651

Apertura sede: Mar. e Ven. dalle 21 alle 22.30

Sottosezione CAI | TRESORE

Piazza Salvo d'Acquisto, 33 - tel. 360 449397

Apertura sede: Ven. dalle 20.30 alle 22.30

MODULO D'ISCRIZIONE

Il/La Sottoscritto/a _____

Nato a _____ il _____

Residente a _____

Via _____ n° _____

Tel. _____ tessera CAI n° _____

Sezione o Sottosezione di: _____

Compila il questionario.

Serve per la suddivisione in gruppi omogenei

Quante escursioni o scalate svolgi mediamente in un anno di attività?

1 _____

Scrivi le escursioni o le salite più impegnative che hai effettuato (elencarne 3)

2 _____

Chiede di essere ammesso/a al

CORSO DI ROCCIA

☐

CORSO DI FERRATE

☐

Per iscriversi al corso di arrampicata libera, compilare il modulo online sul sito www.scuolavalleseriana.com

Hai già frequentato altri corsi? _____

Se sì, quali? _____

E-mail _____

Data _____

Firma _____

(Per minori di 18 anni firma di entrambi i genitori)

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA | AL1

12 posti disponibili
Rimborso spese 190€

Il corso è rivolto a tutti coloro che si vogliono avvicinare al mondo dell'arrampicata sportiva o a chi, pur avendo già un minimo di esperienza, vuole migliorare la tecnica di arrampicata. Il programma prevede lezioni teoriche, esercitazioni pratiche in palestra e uscite in ambiente in alcune delle numerose e splendide falesie del nord Italia. Durante il corso si tratteranno lezioni sulle tecniche di arrampicata, iniziando dai movimenti fondamentali fino ai più evoluti; si impareranno nodi, metodi di assicurazione e manovre. L'obiettivo principale è quello di trasferire agli allievi le nozioni e le tecniche base necessarie per affrontare autonomamente e in sicurezza da "primi di cordata" monotiri in falesia e in palestra. Il numero di posti disponibili è limitato a 12 allievi, pertanto la possibilità di prendere parte al corso non è garantita dalla sola preiscrizione on line, ma vi potrà essere una selezione svolta dagli istruttori.

LEZIONI TEORICHE

Le lezioni si terranno presso la sede del CAI di ALBINO ore 21.00

Calendario incontri

- Giovedì 16 Settembre 2021
- Martedì 12 Ottobre 2021
- Giovedì 28 Ottobre 2021
- Giovedì 4 Novembre 2021

Presentazione del corso e dei materiali
Catena di sicurezza
Primo soccorso, soccorso alpino
Storia dell'arrampicata sportiva

ESERCITAZIONI

Le esercitazioni si terranno la sera

Calendario incontri

- Venerdì 24 Settembre 2021
- Giovedì 30 Settembre 2021
- Venerdì 22 Ottobre 2021

Equilibrio, movimento e fondamentale - Palamonti
Boulder e movimenti evoluti - Boulder & Co (Agrate)
Prove di trattenuta, volo. Gestione della sicura - Palamonti

LEZIONI PRATICHE

Le lezioni pratiche si svolgeranno in falesia

Calendario incontri

- Sabato 25 Settembre 2021
- Domenica 10 Ottobre 2021
- Sabato 16 Ottobre 2021
- Domenica 17 Ottobre 2021
- Sabato 23 Ottobre 2021
- Sabato 30 Ottobre 2021
- Domenica 31 Ottobre 2021

Vestizione, nodi, legatura e triangolo - Big Walls (Brugherio)
Freni (sicura al primo), arrampicata in top rope, fondamentale
Gestione del monotiro e manovra di allungamento - Casazza
Arrampicata da primi e prova manovra - Valgua, Prua
Primi passi in aderenza - Roncobello/Remenno/Quincinetto
Asola di bloccaggio, arrampicata sul verticale - Valle Opol
Predore (Sala giochi)

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

- Zaino
- Casco
- Imbrago basso
- Scarpette d'arrampicata
- n.2 moschettoni a ghiera piccoli
- fettuccia in dynema cucita da 60 cm.
- Facoltativo: 1 assicuratore (GriGri o Click-Up)

E' obbligatorio che tutta l'attrezzatura sia in buono stato senza evidenti segni di usura e con marchi CE. In quantità limitata sono disponibili in prestito alcuni caschi e imbraghi della scuola.



ISCRIZIONI: Per partecipare al corso AL1 2021 è necessario compilare il modulo di pre-iscrizione online, disponibile all'indirizzo: www.scuolavalleseriana.com/corsi/corso-di-arrampicata-libera/ o inquadrando il QRCode qui a fianco.



DIRETTORE DEL CORSO: Salvioni Elisabetta I.A.L.
VICE DIRETTORE DEL CORSO: Raffaele Ferrari I.N.A.L.
PER INFORMAZIONI: Davide Ghezzi | Tel. 320 1648031 | davide83@gmail.com



CORSO DI FERRATE | MF1

10 posti disponibili
Rimborso spese 150€

Il corso insegna ed approfondisce, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, le nozioni fondamentali per poter affrontare vie ferrate lunghe, impegnative ed esposte caratterizzate da tratti in cui è richiesta la capacità di arrampicare su roccia con basse difficoltà.

Nel corso delle uscite saranno realizzate manovre di autosoccorso quali calate e recuperi.

LEZIONI TEORICHE

Le lezioni si terranno presso la sede del CAI di ALBINO ore 21.00

Calendario incontri

- Mercoledì 1 Settembre 2021
- Martedì 7 Settembre 2021
- Martedì 14 Settembre 2021
- Martedì 21 Settembre 2021
- Giovedì 30 Settembre 2021

Presentazione del corso e dei materiali
Catena di sicurezza
Preparazione di una salita
Alimentazione e pronto soccorso
Storia dell'alpinismo

LEZIONI PRATICHE

Le lezioni pratiche possono subire variazioni in funzione del meteo

Calendario incontri

- Venerdì 3 Settembre 2021
- Sabato 4 Settembre 2021
- Sabato 11 Settembre 2021
- Sabato 18 Settembre 2021
- Sabato 25 Settembre 2021
- Sabato 2 Ottobre 2021

Baricentro, equilibrio e movimento - Palamonti
Parco delle ferrate - Casto (BS)
Ferrata zona Como
Ferrata zona Dolomiti
Ferrata zona Lecco
Ferrata in località da definire

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

- 1 Zaino da Montagna, Imbraco, casco omologato UIAA
- 1 Set da ferrata omologato UIAA
- 1 cordino dinamico (spezzone di mezza corda) di 3,00 mt diametro 8 mm
- 1 cordino dinamico (spezzone di mezza corda) di 1,80 mt diametro 8 mm
- 1 cordino in kevlar da 1,70 mt diametro 5,5 mm
- 3 Moschettoni a base larga con ghiera
- 1 Moschettone normale con ghiera
- 1 Rinvio
- Discensore (BeUp/Reverso/Piastrina Gigi)

E' obbligatorio che tutta l'attrezzatura sia in buono stato senza evidenti segni di usura e con marchi CE. In quantità limitata sono disponibili in prestito alcuni caschi e imbraghi della scuola.



DIRETTORE DEL CORSO: Todaro Stefano I.S.A.
VICE DIRETTORE DEL CORSO: Ricci Luca I.A.
PER INFORMAZIONI: Finardi Davide 347 0 588 671 - davide.finardi@gmail.com



CORSO DI ROCCIA | AR1

14 posti disponibili *
Rimborso spese 190€

Corso finalizzato all'arrampicata in montagna svolto su itinerari di media difficoltà. Per chi vuole perfezionare la pratica dell'arrampicata in ambiente alpinistico per ottenere l'indipendenza sul terreno.

* si consiglia di telefonare per accertarsi della disponibilità residua

LEZIONI TEORICHE

Le lezioni si terranno presso la sede del CAI di ALBINO ore 21.00

Calendario incontri

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| • Mercoledì 1 Settembre 2021 | Introduzione e materiali |
| • Venerdì 3 Settembre 2021 | Equilibrio e baricentro (in palestra) |
| • Giovedì 9 Settembre 2021 | Geologia e pianificazione |
| • Mercoledì 15 Settembre 2021 | Catena di sicurezza |
| • Martedì 21 Settembre 2021 | Alimentazione e pronto soccorso |
| • Mercoledì 22 Settembre 2021 | Manovre di autosoccorso (in palestra) |
| • Giovedì 30 Settembre 2021 | Storia dell'alpinismo |

LEZIONI PRATICHE

Le lezioni pratiche possono subire variazioni in funzione del meteo

Calendario incontri

- | | |
|------------------------------|---|
| • Sabato 4 Settembre 2021 | Tecnica base di arrampicata e freni (falesia di Casazza) |
| • Domenica 5 Settembre 2021 | Prove di trattenuta, soste, nodi e corda doppia (Cornagera) |
| • Domenica 12 Settembre 2021 | Procedimento di una cordata (Gruppo dei Campelli) |
| • Sabato 18 Settembre 2021 | Utilizzo di protezioni veloci (Val di Mello) |
| • Domenica 19 Settembre 2021 | Utilizzo di protezioni veloci (Val di Mello) |
| • Domenica 26 Settembre 2021 | Procedimento di una cordata e corda doppia (Presolana) |
| • Sabato 3 Ottobre 2021 | Salita conclusiva (Adamello) |

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

- Zaino da Montagna, imbraco, scarpette e casco da roccia omologato CE
- 2 spezzoni cordini in Kevlar 170 cm
- 2 fettucce in dynema cucite 60 cm
- 2-3 moschettoni a base larga con ghiera a vite (HMS)
- 2 moschettoni piccoli con ghiera a vite
- 1 discensore (BeUp/Reverso/Piastrina Gigi+Secchiello)
- Abbigliamento da montagna

E' obbligatorio che tutta l'attrezzatura sia in buono stato senza evidenti segni di usura e con marchi CE. In quantità limitata sono disponibili in prestito alcuni caschi e imbraghi della scuola.



SI CONSIGLIA DI NON ACQUISTARE MATERIALE PRIMA DELLA PRESENTAZIONE DEL CORSO

DIRETTORE DEL CORSO: Parietti Simone I.A.
VICE DIRETTORE DEL CORSO: Brugnoli Alfio I.A.
PER INFORMAZIONI: Capelli Sara 340 5 805 972 - saracapelli.lb@gmail.com







**Scuola intersezionale di
Alpinismo
Scialpinismo
Arrampicata libera**
www.scuolavalleseriana.com
scuolacaivalleseriana@gmail.com

Edilmel

LAVORI DI LATTONERIA
COPERTURE CIVILI E INDUSTRIALI
SMALTIMENTO ETERNIT

Cell.: 340 38 03 533 - 335 52 49 426

Via Marconi, 2 - VERTOVA (BG)
Tel./Fax: 035 714650
melliandrea78@yahoo.it

AUTOFFICINA GOTTI MAURIZIO

IMPIANTI G.P.L. e METANO

AUTORIPARAZIONI MULTIMARCHE
DIAGNOSI ELETTRONICA

GAS SPECIALIST



Via Monte Nevoso, 17
24040 DALMINE (BG)

Tel. 035.4373190
info@autofficinagotti.it
www.autofficinagotti.it



MONTAGNA PER PASSIONE

- SCI ALPINISMO
e DISCESA
- FREERIDE
- FREESTYLE
- TELEMARK
- NOLEGGIO
SCI JUNIOR
- NOLEGGIO
CIASPOLE

LABORATORIO SPECIALIZZATO PREPARAZIONE SCI

Nembro (BG) - Via Europa, 17 - Tel. 035 521901