

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.

#### 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 domande di iscrizioni potranno essere effettuate dal 17/02/2025 presso le sezioni di Pavia, Lodi e Voghera dopo aver preso contatto con i rispettivi referenti.

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](mailto:angelo.garlaschelli@gmail.com)

**C.A.I. Sezione di Lodi**  
**Mauro Ferrari 348 2454393**  
(dal lunedì al venerdì 17.00 – 21.00)  
[mauro.ferrari701@gmail.com](mailto: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](mailto:rolandi.sergio@gmail.com)

**Direttore della Scuola: Gilberto Garbi (INA)**  
**Direttore del corso: Fabio Cambiè (IAL)**



La Scuola Intersezionale di Alpinismo 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.

#### C.A.I. SEZIONE DI PAVIA

Via Colesino, 16 - TEL. 0382 460450  
[www.caipavia.it](http://www.caipavia.it) - [caipavia@caipavia.it](mailto: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](http://www.cailodi.it) - [segreteria@cailodi.it](mailto: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](http://www.caivoghera.it) - [cai.voghera@libero.it](mailto:cai.voghera@libero.it)  
giovedì dalle 21.15 alle 23

AL1 - 2025

# Corso Base di Arrampicata Libera



**SCUOLA  
INTERSEZIONALE  
DI ALPINISMO**

**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.

## 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

## 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 5,5 MM LUNGHEZZA 1,5 M**



Ogni allievo dovrà essere in possesso del materiale in elenco già dalla prima lezione. Si raccomanda di verificare che casco, 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, quando verranno comunicati consigli e informazioni dettagliate per l'acquisto dei materiali.

## PROGRAMMA DEL CORSO

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

12/3/2025	PRESENTAZIONE DEL CORSO SEDE CAI PAVIA ORE 21	INFORMAZIONI GENERALI, PERICOLI E RISCHI IN ARRAMPICATA. NODI E LEGATURE
23/3/2025	USCITA PRATICA IN AMBIENTE	FALESIA LE PLACCHETTE DI SAN MARTINO - RANCIO (LECCO)
26/3/2025	LEZIONE TEORICA SEDE CAI PAVIA ORE 21	MATERIALI ED EQUIPAGGIAMENTO: CARATTERISTICHE ED UTILIZZO. CATENA D'ASSICURAZIONE
30/3/2025	USCITA PRATICA IN AMBIENTE	FALESIA DEI TRE PICCHI M. VALLASSA - BAGNARIA (PAVIA)
2/4/2025	LEZIONE TEORICA SEDE CAI PAVIA ORE 21	PREPARAZIONE FISICA, ALLENAMENTO E TRAUMATOLOGIA
6/4/2025	USCITA PRATICA IN AMBIENTE	FALESIA LA PANORAMICA - MERGOZZO (VERBANIA)
13/4/2025	LEZIONE TEORICA-PRATICA PALESTRA D'ARRAMPICATA M.RUGGINENTI CAI LODI	GESTIONE DEL MONOTIRO NELLE FALESIE OUTDOOR E PALESTRE INDOOR GESTIONE DELLE EMERGENZE E CHIAMATA DEL SOCCORSO ORGANIZZATO
30/4/2025	LEZIONE TEORICA: SEDE CAI VOGHERA ORE 21	TUTELA DELL'AMBIENTE MONTANO: BIODIVERSITÀ E COMPORTAMENTO NELL'ATTIVITÀ ALPINISTICA E SCIALPINISTICA, GEOMORFOLOGIA E ARRAMPICATA
4/5/2025	USCITA PRATICA IN AMBIENTE	FALESIA DEL SASS NEGHER - COLICO (LECCO)
11/5/2025	USCITA PRATICA IN AMBIENTE	FALESIA SEBINO VALLE DELL'OPOL - BRESCIA
14/5/2025	LEZIONE TEORICA SEDE CAI PAVIA ORE 21	STORIA DELL'ARRAMPICATA LIBERA
18/5/2025	USCITA PRATICA IN AMBIENTE	MONTE COUDREY - ALBARD (AOSTA)

Si segnala e si consiglia la partecipazione

15/06/2025

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