

# Club Alpino Italiano Sezione di Spoleto



Sezione di Spoleto  
P.le Polvani  
Tel. 0743-220433



## Scuola sezionale di alpinismo Monteluco



# Corso di Arrampicata Libera AL1 dal 15 settembre al 21 ottobre 2017

Il corso AL1 è un corso base rivolto a tutti i soci CAI anche privi di esperienza di arrampicata che desiderano conoscere attraverso lezioni teoriche e pratiche le nozioni necessarie per svolgere in sicurezza l'attività di arrampicata su monolitici. La Sezione fornisce in uso gratuito, solo per la durata del Corso, parte del materiale necessario. La quota di partecipazione è di euro **140**. Le iscrizioni (massimo 12 partecipanti) si potranno effettuare presso la sede sezionale, in Piazzale Polvani - Spoleto, nei giorni venerdì 4 e 11 agosto e venerdì 1 settembre 2017 dalle ore 18.00 alle 20.00. Gli allievi verranno ammessi al corso in base all'ordine temporale delle preiscrizioni. La quota d'iscrizione comprende l'assicurazione infortuni degli allievi, l'uso del materiale collettivo, il libro di testo "Manuale di arrampicata libera CAI: Tecniche e sicurezza," le eventuali dispense.

**N.B. con meno di 5 iscritti non si effettua il corso**  
Direttore della Scuola : Renzo Liberti  
Direttore del Corso : Alessandro Sigismondi

### Regolamento

- Il corso è aperto a tutti i soci del CAI in regola con il tesseramento 2017 e che abbiano compiuto al momento dell'inizio del Corso il 16° anno di età; per i minori è richiesta l'autorizzazione scritta dei genitori.
- Al momento dell'iscrizione dovrà essere versata per intero la quota di iscrizione pena l'esclusione in favore degli allievi in lista di attesa e il presente modulo compilato e sottoscritto in ogni sua parte.
- Entro la data della prima lezione teorica dovrà essere presentato un certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica pena l'esclusione dal corso e l'ammissione dell'allievo successivo in lista di attesa.
- Il Direttore del Corso si riserva di escludere eventuali allievi ritenuti non idonei per svolgere in condizioni di sicurezza il Corso
- La quota di iscrizione dà diritto all'utilizzo del materiale comune e di quello individuale fornito dalla Sezione,
- Gli allievi saranno divisi in gruppi secondo capacità ed attitudini e dovranno attenersi alle disposizioni degli istruttori.
- Date, orari, itinerari e programmi potranno subire variazioni, tempestivamente comunicate, al fine di un migliore svolgimento del Corso.
- Nessun rimborso sarà dovuto agli allievi che per qualsiasi motivo interrompono il Corso.
- "Il sottoscritto dichiara di essere **pienamente consapevole ed informato** che la pratica della arrampicata in tutte le sue forme e specializzazioni comporta dei rischi. Dichiara pertanto di accettarli e si impegna a osservare scrupolosamente tutte le prescrizioni che verranno impartite dal Direttore del Corso e dagli Istruttori".

Firma del richiedente:

.....

Firme dei genitori se minorenni:

.....

# Programma

## Venerdì 15 settembre ore 21.00

Sede sociale p.le Polvani lezione teorica.  
Pres.ne Corso; mat.ed equipaggiamento. nodi e modi di legarsi, catena di assicurazione.  
(A.Sigismondi, D. Brunelli)

## Domenica 17 settembre

Località: Pale(Foligno)  
Esercitazione teoria/pratica: equilibrio e movimento, progressione fondamentale, utilizzo corda, imbragatura, freni e bloccanti, metodi di assicurazione

## Venerdì 22 settembre ore 21.00

Sede sociale p.le Polvani lezione teorica.  
Qualità condizionali, metodologie e tecniche - allenamento tecnica e della forza-resistenza  
(M. Baldini, S. Baldini)

## Domenica 24 settembre

Località: Gavelli  
Esercitazione pratica: Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile. La Tecnica di "parata della caduta" e sue problematiche Metodi di assicurazione e l'uso dei freni e loro problematiche.

## Venerdì 29 ottobre ore 21.00

Primo soccorso e Traumatologia . Alimentazione in arrampicata libera (A. Sigismondi, S. Sebastiani)

## Domenica 1 ottobre

Località: Ferentillo (Lu strittu)  
Esercitazione pratica: Riepilogo progressioni fondamentali. Sostituzione di base e mista.  
Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile. L'osservanza della sicurezza in falesia.

## Venerdì 6 ottobre ore 21.00

Sede sociale p.le Polvani lezione teorica  
Problematiche ambientali e frequentazione dei siti di arrampicata - cartografia e orientamento - Elementi di meteorologia. (A. Morfei, S. Bocchini)

## Domenica 8 ottobre

Località: Furlo  
Esercitazione pratica : Progressione a triangolo di base ed eventuali esercizi propedeutici. Esercizi sulle progressione a triangolo di base in top-rope. Prova di assicurazione e volo controllato.

## Sabato 14 ottobre

Località: Sperlonga  
Esercitazione pratica: Progressione a triangolo con bilanciamento interno/esterno ed eventuali esercizi propedeutici. Esercizi sulle progressione a triangolo con bilanciamento interno/esterno in top-rope. Tecniche di assicurazione sui monotiri al primo di cordata. Progressione da primo di cordata su monotiri.

## Sabato 14 ottobre - ore 18.00

Storia dell'arrampicata sportiva, scale di difficoltà e lettura di una guida di arrampicata. Elementi di geologia. (A. Sigismondi, M. Proietti)

## Domenica 15 ottobre

Località: Sperlonga  
Esercitazione pratica: Tecniche di progressione su itinerari di falesia a più tiri. Soste, uso cordini e moschettoni, autoassicurazione in sosta. Discesa in corda doppia e sue problematiche

## Sabato 21 ottobre - ore 18.00

organizzazione del CAI e principali finalità statutarie. Conclusione del corso. Cena di chiusura e consegna degli attestati. (S. Baldini, R. Liberti)

# Scheda di adesione

Nome: .....

Cognome: .....

Nato a ..... il .....

Residente in: .....

Via .....n.....

Telefono n° .....

Email .....

Sezione di:.....

N° Tessera  
.....

Firma del richiedente:.....

Firme dei genitori  
se minorene: .....