

Club Alpino Italiano

Sezione di Spoleto

Scuola sezionale di arrampicata libera

“Montelucò”

Corso di Arrampicata Libera Avanzato AL2
dal 23 marzo al 1 maggio 2023



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

Il 1° corso AL2 della Scuola Montelucò è un corso avanzato di arrampicata libera, rivolto a chi già arrampica con capacità da capocordata su difficoltà 5c, oppure a chi ha già frequentato un corso AL1. Attraverso lezioni teoriche e pratiche, verranno insegnate le tecniche evolute per arrampicare in fessia e rafforzate quelle di base. Gli allievi e le allieve apprenderanno inoltre le nozioni in grado di ridurre i rischi che l'attività sportiva comporta. Il corso prevede anche la percorrenza di itinerari a più tiri, attrezzati per l'arrampicata sportiva.

Costo del corso: 320,00 euro destinati alla copertura dei costi per l'organizzazione e l'uso dei materiali messi a disposizione dalla Scuola; nella quota non sono incluse le spese per trasferimenti, soggiorni ed altro che verranno quantificate al momento della presentazione del corso.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Dalle ore 21 del 05 marzo sono aperte le preiscrizioni fino alle ore 18 del 18 marzo. Il modulo è reperibile al seguente link ([modulo preiscrizione](#)).

La preiscrizione non garantisce l'iscrizione al corso, poiché è previsto dal regolamento della Scuola una selezione basata su curriculum, prova teorico-pratica, motivazione, idoneità psico-fisica. Rappresenta comunque un requisito fondamentale la disponibilità alla frequentazione di tutti i moduli del corso sia teorici che pratici.

Il 23 marzo presso la Sede CAI sezione di Spoleto, ore 21 è previsto un incontro tra preiscritte e preiscritti e il gruppo delle istruttrici e istruttori in cui verrà presentato il corso.

Il 26 marzo presso la palestra di arrampicata libera outdoor “Pillo Monini” si svolgerà la selezione dei candidati.

Alle allieve e agli allievi selezionati come idonei saranno comunicate le modalità di perfezionamento dell'iscrizione (pagamento, consegna documentazione).

Per l'iscrizione al corso saranno necessari:

- Essere in regola con l'iscrizione annuale al CAI
- Evidenza di versamento dell'intera quota di iscrizione (preferibilmente con bonifico) specificando nella causale “Cognome / Nome AL2 2023”;
- Certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica (da presentare durante la prima uscita prevista)

Equipaggiamento personale richiesto con omologazione CE:

- Imbragatura
- Scarpette di arrampicata
- Casco
- Corda intera (EN 892)
- Discensore/assicuratore polivalente
- 2 moschettoni a ghiera HMS e 2 moschettoni a ghiera piccoli
- 2 cordini kevlar/dyneema lunghezza 1,5 m e 3,0 m
- 3 metri di mezza corda (EN 892)
- Abbigliamento idoneo alla pratica dell'arrampicata.

L'iscrizione al corso implica l'impegno alla frequenza di tutte le lezioni sia pratiche sia teoriche. Gli allievi e le allieve eventualmente impossibilitate a partecipare dovranno comunicarlo in anticipo al direttore del corso; non è previsto il recupero delle lezioni cui, per qualsiasi ragione, non è stato possibile partecipare.

Non è previsto alcun rimborso in caso di rinuncia dopo l'inizio del corso.

Nel caso in cui non si disponesse di una parte del materiale indicato, si consiglia di attendere le indicazioni fornite durante le prime lezioni del corso per l'eventuale acquisto.

N.B. con meno di 6 iscritti non si effettua il corso

INFORMAZIONI SULLE LEZIONI TEORICHE

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI di Spoleto in piazzale Polvani 8 Spoleto, fatta eccezione per la lezione di domenica 26 marzo che si terrà presso la Palestra “Pillo Monini” CAI sez. Spoleto e per quella di venerdì 14 aprile che si terrà presso la palestra “Il Muro” CAI sez. Foligno. Le lezioni teoriche sono aperte al pubblico, salvo eventuali limitazioni, correlate alle circostanze, del numero di persone ammesse.

INFORMAZIONI ED AVVERTENZE PER LE LEZIONI PRATICHE

Durante le lezioni pratiche e nei punti di ritrovo, gli allievi e le allieve dovranno attenersi scrupolosamente alle disposizioni del proprio istruttore o del direttore del corso. La composizione dei gruppi didattici avverrà ad insindacabile giudizio del direttore del corso.

Le lezioni pratiche con uscita in falesia occuperanno l'intera giornata. Svolgendosi all'aperto, tali attività presentano, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi e le allieve devono essere consapevoli. Luoghi e date delle lezioni pratiche potranno variare in ragione delle condizioni meteo e ambientali; nel caso in cui le stesse non consentano l'attività all'aperto, la lezione potrà comunque svolgersi in strutture indoor. Località di svolgimento, orari ed i punti di ritrovo saranno comunicati e concordati in anticipo. È facoltà del direttore del corso non ammettere o escludere chi da lui ritenuto non idonea o non idoneo; non potranno essere accettati alle lezioni pratiche gli allievi sprovvisti del necessario equipaggiamento o muniti di materiale non conforme alle regole di sicurezza individuale e di gruppo.

Per eventuali ulteriori informazioni è possibile scrivere a scuola.monteluco@gmail.com oppure contattare:

Il Direttore del corso: Alessandro Sigismondi +39 334 3909323

Il Vicedirettore: Daniele Brunelli +39 340 6210759

Programma

Giovedì 23 Marzo ore 21.00

Sede Cai Spoleto - Lezione teorica: Presentazione del Corso. Cultura dell'Alpinismo e libera frequentazione della Montagna.

Domenica 26 Marzo ore 9.00

Palestra Pillo Monini – Test e selezione dei candidati. Lezione teorica: Evoluzione del gesto tecnico-arrampicatorio in alpinismo e arrampicata.

Giovedì 30 Marzo ore 21.00

Sede Cai Spoleto - Lezione teorica: I materiali e la catena di assicurazione in arrampicata sportiva.

Domenica 2 Aprile ore 8.00

Falesia locale – Lezione pratica.

Venerdì 14 Aprile ore 21.00

Palestra Il Muro Spello - Lezione teorica: Le qualità condizionali, l'allenamento e la sua periodizzazione – la traumatologia.

Domenica 16 Aprile ore 8.00

Falesia locale – Lezione pratica.

Venerdì 21 Aprile ore 21.00

Sede Cai Spoleto - Lezione teorica: Struttura del Cai, Geologia applicata all'arrampicata.

Domenica 23 Aprile ore 8.00

Uscita area boulder – Lezione pratica.

Venerdì 28 Aprile – Lunedì 1 Maggio

Lezioni pratiche + lezione teorica: Lettura di una guida di arrampicata – Val Camonica.

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 minorenni:

.....