



Club Alpino Italiano

Sezione di Spoleto

Scuola sezionale di arrampicata libera “Montelupo”



Corso di Arrampicata Libera AL1

dal 13 marzo al 3 maggio 2026

Il corso AL1 della Scuola Montelupo è un corso base rivolto a tutti i soci CAI anche privi di esperienza di arrampicata. Attraverso lezioni teoriche e pratiche, verranno insegnate le tecniche di base per arrampicare in falesia. Gli allievi e le allieve apprenderanno inoltre le nozioni in grado di ridurre i rischi che questa attività sportiva comporta. Il corso prevede la percorrenza di itinerari attrezzati per l’arrampicata sportiva.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Il corso è aperto a tutti i soci del CAI 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.

Dalle ore 21 :00 del 19 dicembre sono aperte le preiscrizioni tramite la prenotazione e/o l'acquisto del biglietto reperibile al link <https://lamontelucoal1.eventbrite.it/>

E' fissato a 10 e 20 il numero minimo e massimo di partecipanti. L'ammissione al corso seguirà il criterio cronologico di ricezione delle domande, dentro cui sarà garantita precedenza ai soci già iscritti al CAI.

Per il perfezionamento dell'iscrizione al corso saranno necessari:

- Essere in regola con l'iscrizione annuale al CAI
- Versamento dell'intera quota di iscrizione o del saldo in caso di versamento anticipato con la preiscrizione (preferibilmente con bonifico specificando nella causale "Corso AL1-2026 Cognome e Nome");
- Certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica (da presentare entro la prima uscita prevista)

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE RICHIESTO CON OMLOGAZIONE CE

- Imbragatura
- Scarpette di arrampicata
- Casco
- 1 moschettone a ghiera
- 1 cordino kevlar/dyneema lunghezza 1,5 m
- Abbigliamento idoneo alla pratica dell'arrampicata

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. Casco ed imbrago potranno essere messi a disposizione dalla Scuola.

COSTO DEL CORSO: 250 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 i trasferimenti, soggiorni ed altro che verrà quantificato al momento della presentazione del corso. Il trasporto degli allievi minorenni sarà interamente gestito e organizzato dai rispettivi genitori.

L'iscrizione al corso implica l'impegno alla frequenza di tutte le lezioni sia pratiche che 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.

INFORMAZIONI SULLE LEZIONI TEORICHE

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI di Spoleto, sono aperte al pubblico, salvo eventuali limitazioni del numero di persone ammesse.

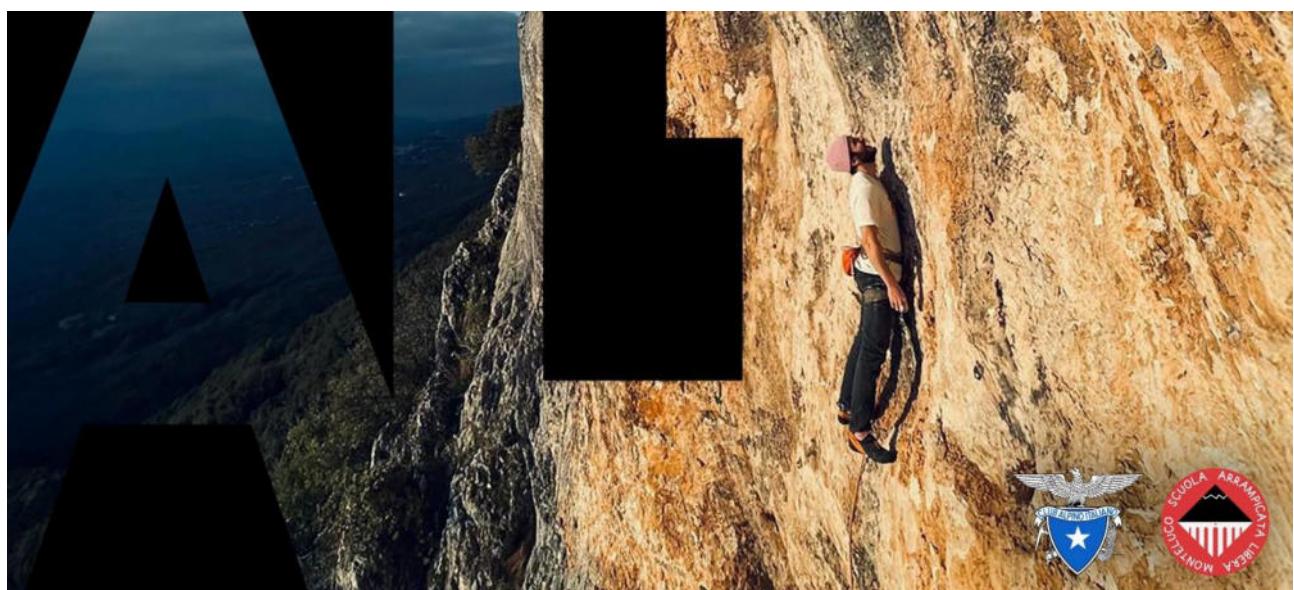
INFORMAZIONI ED AVVERTENZE PER LE LEZIONI PRATICHE

Durante le lezioni pratiche e nei punti di ritrovo, gli allievi e le allieve dovranno attenersi scrupolosamente alle disposizioni del proprio istruttore, istruttrice 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 e le allieve 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 Daniele Brunelli 340-6210759, direttore del corso o Damiano Amici 340 1956393 e Giannetti Stefano 3283145769, vicedirettori.





PROGRAMMA



Venerdì 13 marzo ore 21.15

Sede Sezione CAI di Spoleto

Presentazione del Corso. Materiale ed equipaggiamento

Venerdì 20 marzo ore 21.15

Sede Sezione CAI di Spoleto

La catena di sicurezza. Chiamata d'emergenza e primo soccorso.

Domenica 22 marzo ore 9.30

Esercitazione teoria/pratica - Palestra Indoor "Il Muro" loc. Spello

Equilibrio e movimento, progressione fondamentale, utilizzo corda, imbragatura, nodi principali.

Venerdì 27 marzo ore 21.15

Lezione teorica - Sede Sezione CAI di Spoleto

Pericoli oggettivi e soggettivi. Organizzazione del CAI e Bidecalogo

Domenica 29 marzo ore 8.30

Esercitazione pratica - Falesia "Balza della Penna" (Marche)

Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile La Tecnica di "parata della caduta", metodi di assicurazione

Venerdì 10 aprile ore 21.15

Lezione teorica - Sede Sezione CAI di Spoleto

Elementi di geologia. L'etica in arrampicata.

Domenica 12 aprile ore 9.00

Esercitazione pratica - Falesia "Pale" (Umbria)

Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile Tecniche fondamentali nell'arrampicata e progressione su monotiri Manovre di sicurezza su monotiro (anello chiuso)

Venerdì 17 aprile ore 21.00

Lezione teorica - Sede Sezione CAI di Spoleto

Storia dell'arrampicata libera

Domenica 19 aprile ore 9.00

Esercitazione pratica - Falesia "La Sbarra" (Marche)

Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile Manovre di sicurezza su monotiro (ritiro da punto non superato)

Venerdì 24 aprile ore 21.00

Esercitazione teoria/pratica - Palestra Indoor "Il Muro" loc. Spello

Allenamento, traumatologia e alimentazione nell'arrampicata

Domenica 26 aprile ore 9.00

Eventuale recupero esercitazione pratica

da Giovedì 30 aprile a Domenica 3 maggio

Uscita finale - Finale Ligure (Liguria)

Tecniche evolute nell'arrampicata e progressione su monotiri da primi di cordata

Manovre di sicurezza su monotiro (sosta poco affidabile)

Scala di difficoltà e lettura di una guida

Meteorologia

Conclusione del corso e consegna degli attestati