



# Corso di ARRAMPICATA LIBERA BASE AL1-2024

La Scuola “**Franco Alletto**” organizza, nella primavera-estate del **2024**, un corso di **Arrampicata libera base (AL1)**. Il corso è rivolto ai soci **CAI** con età maggiore di anni sedici. Il corso si prefigge lo scopo di trasmettere agli allievi i principi fondamentali del movimento nell’arrampicata e tutte le manovre di sicurezza necessarie per arrampicare in ambiente di falesia su monotiri, con cenni sulla progressione sulle vie a più tiri.

Il corso prevede **sei uscite pratiche** in falesia e **sei lezioni teoriche**. Il Corso si svolgerà con un minimo di 10 e un massimo di 32 allievi.

## Preiscrizione

La preiscrizione è obbligatoria e si effettua utilizzando il seguente link: <https://forms.gle/a1xhhiGwbDuafJkj9>, serve a stabilire una graduatoria in base all’ordine di arrivo e va confermata il giorno delle iscrizioni con la consegna dei documenti originali.

## Iscrizione

Le iscrizioni al corso si prenderanno, nella sede della **Sezione CAI di Roma** in Via Galvani n.10, **Lunedì 27 Maggio 2024 dalle ore 18.30 alle 20.00**. Le domande saranno accolte in ordine di presentazione. L’ordine di accoglimento delle domande seguirà prima le domande arrivate tramite la preiscrizione, successivamente saranno prese in considerazione quelle presentate direttamente senza preiscrizione. Alla domanda va allegata copia della tessera del CAI con il bollino del **2024** (se disponibile: l’iscrizione al CAI può avvenire anche dopo la conferma di partecipazione al corso da parte della direzione del corso e comunque prima dell’inizio dell’attività correlative), copia di un documento d’identità valido, un **certificato medico in**



**originale per l'attività sportiva non agonistica** valido per tutta la durata del corso e una fotografia formato tessera (in sezione non si effettuano fotocopie). Per i minorenni è necessaria la presenza di entrambi i genitori o di chi esercita la potestà genitoriale e le fotocopie dei loro documenti d'identità. La quota di partecipazione al corso è fissata in **270 euro, ridotta a 210 euro per gli under 25**. Tale quota comprende l'utilizzo del materiale tecnico collettivo, la fornitura di una serie di dispense elettroniche sulle lezioni teoriche effettuate e include il manuale del CAI Alpinismo su Roccia in formato digitale. La quota andrà versata attraverso bonifico bancario.

La quota d'iscrizione non comprende le spese di viaggio, vitto e alloggio.

### **Svolgimento del Corso**

Le sei uscite pratiche si svolgeranno in ambiente di falesia, nelle giornate del **1, 2, 8, 9 Giugno e 6 e 7 Luglio**. Le date potranno subire variazioni a insindacabile decisione della scuola.

Per eventuali recuperi, di uscite collettive annullate, si terranno in considerazione i giorni 22 Giugno e 13 Luglio.

Le lezioni teoriche si svolgeranno **ON LINE**, su piattaforma informatica.

- **Mercoledì 29 Maggio:** Presentazione del corso; il terreno del gioco e i pericoli connessi, materiale individuale (ore 21 su piattaforma informatica).
- **Giovedì 30 Maggio:** uso dei materiali e relative normative. Catena di sicurezza (ore 21 su piattaforma informatica);
- **Giovedì 6 Giugno:** alimentazione e allenamento (ore 21 su piattaforma informatica);
- **Mercoledì 12 Giugno:** la geologia applicata all'arrampicata (ore 21 su piattaforma informatica);
- **Martedì 18 Giugno:** storia dell'arrampicata (ore 21 su piattaforma informatica);
- **Mercoledì 3 Luglio:** l'arrampicata in autonomia, gestione del tiro e utilizzo di una guida (ore 21 su piattaforma informatica);



**La mancata partecipazione alle lezioni teoriche comporterà l'esclusione dal corso, salvo eventuali azioni di recupero da concordare con la direzione del corso.**

Durante lo svolgimento del corso gli allievi dovranno comportarsi diligentemente ed eseguire le direttive date loro dagli Istruttori. Si richiama il fatto che la frequentazione della montagna è di per sé una magnifica attività, ma può comportare rischi. La mancanza di disciplina ed un comportamento inadeguato in situazioni di potenziale pericolo saranno causa di esclusione dal corso. In caso di abbandono o di espulsione dal corso o di non partecipazione alle uscite effettuate, non è previsto il rimborso della quota versata. Si ricorda agli allievi che la frequentazione della montagna, della falesia e delle strutture indoor di arrampicata sono attività che comportano esposizione a pericoli; le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con una ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività alpinistica e arrampicatoria un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

L'iscrizione al CAI attiva automaticamente le coperture assicurative relative agli infortuni del socio. Assicura il socio nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura). È valida esclusivamente in attività organizzate dal CAI. Ogni maggior informazione sulla polizza si può trovare sul sito [www.cai.it](http://www.cai.it) al link Assicurazioni.

La Scuola metterà a disposizione le attrezzature collettive mentre ogni allievo dovrà portare il materiale individuale **-omologato e in ottimo stato d'uso-** così composto: imbracatura bassa; casco; scarpette di arrampicata; discensore a secchiello; piastrina gigi; quattro moschettoni a pera (HMS) con ghiera; tre metri e mezzo di corda da 9 mm; un metro e mezzo di cordino di kevlar da 5,5 mm.

La Scuola può mettere a disposizione, a fronte di un contributo per la manutenzione





dei materiali (cadauno) di **30 euro**, il casco e l'imbracatura (previo versamento di una cauzione di **100 euro** che sarà restituita con la riconsegna dell'attrezzatura).

Direttore del corso: **INAL NORMA MERCURI**

Vicedirettore: **INAL FERRUCCIO MODESTI**

Per ogni informazione potete scrivere alla mail: [scuolafrancoalletto@gmail.com](mailto:scuolafrancoalletto@gmail.com) o consultare il nostro sito [www.scuolafrancoalletto.org](http://www.scuolafrancoalletto.org)



## Domanda d'iscrizione al corso di ARRAMPICATA LIBERA BASE AL1 2024

Io/la sottoscritto/a.....nato/a.....provincia  
di.....in data ...../...../..... residente in via..... numero  
.....Città.....Cap.....Tel/cel.....email.....  
..... socio del Club Alpino Italiano Sezione di .....

### CHIEDE

di essere ammesso al **Corso di Arrampicata Libera base (AL1)** organizzato nell'anno 2024 dalla Scuola "Franco Alletto".

A tal fine si impegna a versare, quando richiesto tramite bonifico bancario, la somma di **270,00 euro, ridotta a 210 euro per gli under 25**, quale quota di iscrizione. Tale quota include la copertura assicurativa, l'uso del materiale collettivo, delle dispense elettroniche, il manuale didattico e le guide d'arrampicata; permette la frequenza del corso che si articolerà in uscite pratiche e lezioni teoriche.

Il sottoscritto è consapevole che la frequentazione della montagna, della falesia e delle strutture indoor di arrampicata sono attività che presentano dei rischi e che le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con un ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso il sottoscritto è consapevole che nello svolgimento dell'attività alpinistica/scialpinistica/arrampicatoria un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile. Il sottoscritto è consapevole che con l'iscrizione al CAI si attivano automaticamente le coperture assicurative relative agli infortuni del socio nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura) e che ogni informazione sulle coperture assicurative sono presenti nel sito [www.cai.it](http://www.cai.it) al link "assicurazioni".

Allego alla domanda:

- Certificato medico in originale per pratica sportiva non agonistica;
- Fotografia formato tessera;
- Fotocopia di un documento.
- Fotocopia tessera del CAI con bollino **2024** (solo ad iscrizione accettata).

Firma

Lì, .....

Il sottoscritto autorizza, ai sensi del Testo Unico della Privacy, la Scuola "Franco Alletto" a far circolare tra gli allievi del corso e tra gli istruttori della Scuola i seguenti dati:

E- mail: ..... Tel. Cell ..... Tel.  
Ab.....tel .Uff.....

e la documentazione fotografica e video realizzata durante il corso dove compare la mia persona, anche sui canali social della scuola Franco Alletto.

Firma

.....





## RICHIESTA UTILIZZO ATTREZZATURA DELLA SCUOLA

Il sottoscritto/a.....nato/a.....provincia di data  
.../.../..... residente in via..... numero.....  
Città..... Cap..... Tel/cell... .....e-mail.....  
socio del Club Alpino Italiano Sezione di ..... tessera  
n.....,

per la partecipazione al **Corso AL1 2024**

### CHIEDE

**di poter utilizzare, a fronte del previsto contributo per la manutenzione, la seguente attrezzatura della Scuola:**

- Caschetto;
- Imbragatura.

Si impegna a versare tramite sia la quota relativa al contributo di manutenzione, sia quella della cauzione. La cauzione sarà restituita al momento della riconsegna dell'attrezzatura.

La riconsegna dell'attrezzatura dovrà avvenire il **7 Luglio 2024**

Se l'attrezzatura non venisse riconsegnata entro il termine stabilito il sottoscritto prende atto che la Scuola provvederà ad introitare la cauzione versata a fronte dell'attrezzatura non riconsegnata.

Data .....

Firma.....