

# **Corso di ARRAMPICATA LIBERA BASE AL1-2025**

La Scuola “FRANCO ALLETTO” organizza, nella primavera del **2025**, un corso di **Arrampicata Libera base (AL1)**. Il corso è rivolto ai **soci CAI** con età maggiore di anni 16. 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/bxo3Q8KTq3AJ3uBF6>, 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 di Monte Testaccio n. 64, martedì 25 febbraio 2025 dalle ore 18.00 alle 19.30. 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 (in sezione non si effettuano fotocopie):

- copia della tessera del CAI con il bollino del 2025 (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 in corso di validità;
- certificato medico in originale per l’attività sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso;
- Fotografia formato tessera.

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, il cui IBAN sarà comunicato agli ammessi dal direttore del corso. 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. Verranno stabilite e comunicate ad inizio corso tra le date di **sabato 1, sabato 15, domenica 23 marzo, sabato 12, domenica 13, sabato 26, domenica 27 aprile**. Le date potranno subire variazioni a insindacabile decisione della scuola. Per eventuali recuperi, di uscite collettive annullate, si terranno in considerazione i week-end del mese di maggio.

Le lezioni teoriche si svolgeranno sempre in presenza, presso la sede CAI di Roma in via di Monte Testaccio n.64:

- **martedì 25 febbraio ore 20.00**: *Presentazione del corso; il terreno del gioco e i pericoli connessi, materiale individuale;*
- **giovedì 6 marzo ore 20.00**: *Uso dei materiali e relative normative. Catena di sicurezza;*
- **martedì 18 marzo ore 20.00**: *Alimentazione e allenamento;*
- **martedì 25 marzo ore 20.00**: *La geologia applicata all'arrampicata;*
- **martedì 1 aprile ore 20.00**: *Storia dell'arrampicata;*
- **martedì 8 aprile ore 20.00**: *L'arrampicata in autonomia, gestione del tiro e utilizzo di una guida;*

Se dovessero sorgere esigenze da parte della Scuola, si potrà prevedere lo svolgimento delle lezioni nelle stesse date ma **on-line**, 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 FERRUCCIO MODESTI**

Vicedirettore: **Sez. MATTEO VICARELLI**

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 2025

Io/la sottoscritto/a ..... nato/a a ..... prov. .... il  
\_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ residente in via ..... n. .... 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 2025 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 **2025** (solo ad iscrizione accettata).

Lì \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Firma

.....

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 .....

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 2025**

### 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 entro l'ultima giornata di attività in ambiente prevista nel corso.**

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

.....