



# Corso di ARRAMPICATA LIBERA AVANZATO AL2-2024

La Scuola “**Franco Alletto**” organizza, nell’autunno del **2024**, un corso di **Arrampicata Libera avanzato (AL2)**.

Il corso è rivolto ai soci **CAI** con età maggiore di anni sedici, che abbiano già maturato esperienze di arrampicata libera, ad esempio durante un corso di arrampicata di primo livello (AL1) e/o una pratica individuale ed autonoma di almeno qualche mese (preferibilmente un anno) in falesia.

**[livello di riferimento]:** *5b-5c da primo di cordata su monotiro in falesia ed assicurazione al primo e secondo di cordata in falesia*

Il corso si prefigge lo scopo di far acquisire agli allievi:

- la conoscenza delle tecniche motorie di base ed evolute, con particolare attenzione alla loro applicazione pratica sulla roccia, al fine di migliorare l'efficacia del gesto e la sicurezza nella progressione;
- un approccio più evoluto e consapevole alla “disciplina” ed etica dell'arrampicata, al rapporto con i terreni di gioco, che sia falesia o parete di montagna, al rispetto delle diverse zone d'ambiente;
- le capacità e l'esperienza necessarie per potersi muovere, in ragionevole sicurezza su monotiri e su vie a più tiri sportive (protezioni fisse) e una introduzione anche all'uso di protezioni mobili (friends e dadi);
- la conoscenza e il perfezionamento delle manovre di assicurazione e auto-assicurazione su monotiro in falesia e vie a più tiri in parete d'ambiente, la corda doppia per la discesa e le principali manovre di autosoccorso

## **IMPORTANTE**

**Come corso avanzato, è prevista una valutazione iniziale sulle capacità di base dei possibili allievi, nonché una loro necessaria autonomia sui monotiri in falesia, sia per la progressione da primi di cordata sui gradi richiesti (5b-5c), che per la sicurezza di base (sicura al primo ed al secondo di cordata, sia con freni -secchiello- che con bloccanti assistiti).**

**SELEZIONE: valutazione della progressione in sicurezza su vie a vista di grado 5b-5c**





Il corso prevede **6 (sei) uscite pratiche** in falesia e **7 (sette) lezioni teoriche**.

**Il corso si svolgerà con un minimo di 6 e un massimo di 12-14 allievi.**

### PREISCRIZIONE

La **preiscrizione** è **obbligatoria** e si effettua utilizzando il seguente link: <https://forms.gle/HcYLhmJv2qqq75u87> 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 24 settembre dalle ore 18:00 alle ore 20:00**. Subito dopo le iscrizioni, sempre in sede, seguirà la presentazione del corso.

Le domande saranno accolte in ordine di presentazione. L'ordine di accoglimento delle domande seguirà prima quelle arrivate tramite la preiscrizione, successivamente saranno prese in considerazione le domande presentate senza preiscrizione.

**Le domande saranno accettate solo con la documentazione completa, indicata di seguito.**

Alla domanda va allegata **copia della tessera del CAI con il bollino del 2024** (e comunque prima dell'inizio dell'attività corsistiche), **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 **350 euro, ridotta a 300 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.

#### **N.B.**

**La giornata di valutazione è conteggiata in 30€ e dovrà essere versata da parte di tutti gli iscritti.**

**La restante parte della quota (320€) potrà essere versata in seguito alla giornata di valutazione.**





## SVOLGIMENTO DEL CORSO

**La presentazione del corso si terrà martedì 24 settembre, nella sezione del CAI di Roma, subito dopo aver completato le iscrizioni (dalle ore 20:00 circa in poi).**

Le sei uscite pratiche si svolgeranno in ambiente di falesia, nelle giornate di:

- **sabato 5 oppure domenica 6 ottobre (giornata di valutazione) – falesie del Centro Italia**
- **sabato 12 oppure domenica 13 ottobre – falesie del Centro Italia**
- **sabato 26 oppure domenica 27 ottobre – falesie del Centro Italia**
- **weekend lungo a partire da venerdì 1 fino a domenica 3 novembre, compresi (partenza eventuale giovedì 31 ottobre) – meta possibile Finale Ligure oppure falesie del Centro Italia**
- **sabato 16 oppure domenica 17 novembre – falesie del Centro Italia**

Le date potranno subire variazioni a insindacabile decisione della Scuola, anche per meteo avverso.

Per eventuali recuperi, di uscite collettive annullate, si valuteranno in base alle disponibilità collettive e alle buone condizioni meteo.

Le lezioni teoriche si svolgeranno **ON LINE**, su piattaforma informatica tranne probabilmente la presentazione del corso che avverrà subito dopo le iscrizioni nella data indicata nel presente bando.

Lezioni teoriche previste:

- Presentazione corso – materiali
- Lezione di tecnica -introduzione didattica del movimento evoluto
- Comportamento in ambiente: etica, responsabilità e rischi nella pratica dell'arrampicata in contesto naturale
- Catena di assicurazione, soste e progressione cordata
- Allenamento fisico e mentale; prevenzione di infortuni e patologie + Gestione del rischio e organizzazione della salita
- Storia dell'arrampicata libera (1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> parte)
- Evoluzione nell'arrampicata libera: valutazione delle difficoltà e delle diverse scale di gradazione; differenze e somiglianze nei vari terreni di gioco (montagna, falesia, boulder)

**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 CAI 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.

Maggiori informazioni sulla polizza si possono 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;
- 4 moschettoni a pera (HMS) con ghiera (-opzionale- ulteriore 1 moschettone con ghiera "a D");
- tre metri e mezzo di corda da 9 mm;
- un metro e mezzo di cordino di kevlar da 5,5 mm;
- eventuale bloccante assistito + corda singola per monotiri in falesia + rinvii

L'ultima voce è inserita perché si suppone che il/la corsista abbia già svolto attività individuale in falesia, come da nota precedente.



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, in contanti per agevolarne la restituzione).

Direttore del corso: **INAL FERRUCCIO MODESTI**

Vicedirettore: **INAL NORMA MERCURI**

Segreteria: **IAL IA ISA PIA COELLI**

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





**Domanda d'iscrizione al corso di  
ARRAMPICATA LIBERA AVANZATO AL2 2024**

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

**CHIEDE**

di essere ammesso al **Corso di Arrampicata Libera avanzato (AL2)** organizzato nell'anno 2024 dalla Scuola "Franco Alletto".

A tal fine si impegna a versare, quando richiesto tramite bonifico bancario, la somma di **350,00 euro, ridotta a 300 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).

Li, .....

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

per la partecipazione al **Corso AL2 2024**

### CHIEDE

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

- Caschetto;
- Imbragatura.

Si impegna a versare con bonifico la quota relativa al contributo di manutenzione ed in contanti (per agevolarne la restituzione) quella della cauzione. La cauzione sarà restituita al momento della riconsegna dell'attrezzatura.

La riconsegna dell'attrezzatura dovrà avvenire nelle date comunicate dalla direzione del 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

.....