



COMMISSIONE NAZIONALE SCUOLE DI ALPINISMO, SCIALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA

SYLLABUS DELLE COMPETENZE DELL'ISTRUTTORE DI ARRAMPICATA LIBERA

A CURA DELLA C.N.S.A.SA. E DELLA
SCUOLA CENTRALE DI ALPINISMO
ED ARRAMPICATA LIBERA

<i>Rev.</i>	<i>Data</i>	<i>Autore</i>	<i>Descrizione</i>
00	30 aprile 2022	Davide Martini, Marco Gnaccarini	Prima edizione



Premessa

L'elenco di argomenti riportato in queste pagine è stato preparato come aiuto agli aspiranti Istruttori Regionali e Nazionali di Arrampicata Libera per la loro preparazione culturale. Da quanto segue, è evidente che un Istruttore deve essere in possesso non solo di solide conoscenze e capacità tecniche, ma anche di un'ampia base culturale. Questo riflette il livello di conoscenze necessarie per essere propositivo e costruttivo nei Corsi gestiti da una Scuola afferente la C.N.S.A.S.A. oppure le competenze minime necessarie per la gestione della stessa.

Competenza, in didattica, è il termine con cui s'indica l'abilità individuale di coniugare certe conoscenze con le situazioni del momento, con le circostanze da affrontare. In altre parole, la competenza rappresenta la capacità di rielaborare personalmente e manifestare in termini di conoscenze e abilità ciò di cui si dispone a livello cognitivo. Questo significa, per fare un esempio, che nel nostro caso non sarà sufficiente che il candidato conosca le caratteristiche normative delle corde, ma che nella pratica sappia utilizzare correttamente tali elementi della catena di sicurezza. Avere competenze, dunque, significa servirsi del proprio bagaglio tecnico-culturale e superare il livello di semplice conoscenza nozionistica.

Il termine minima (o essenziale), sta poi ad indicare non che il candidato debba sapere solo questo, ma che lo deve sapere come minimo; insomma per essere considerato "Istruttore" dovrà possedere come conoscenze culturali almeno quanto stabilito dalla C.N.S.A.S.A e dalle sue Scuole Centrali.

Se, oltre che come repertorio degli argomenti su cui centrare la preparazione da parte del candidato, si assume il criterio di riferimento delle competenze minime anche nella valutazione, allora si avrà come ovvia conseguenza che in sede d'esame, domande/verifiche che esulino da quanto previsto (e riportato in questo documento) non potranno avere valenza negativa, perché pertinenti a conoscenze non strettamente richieste, ma solo positiva per l'aspirante Istruttore che sappia rispondere.

Milano, 30 aprile 2022

Il Presidente della C.N.S.A.S.A.

Davide Martini, I.N.A.





INDICE DEI CONTENUTI

I	Materiali	4
	Materiali – Norme e uso	4
II	Nodi e legature	4
III	Tecniche di assicurazione	4
IV	Tecnica e didattica dell'arrampicata	4
V	Tecniche di progressione in cordata, gestione di monotiri e vie a più tiri	4
VI	Palestre Indoor e Boulder	4
VII	Manovre e autosoccorso della cordata	5
VIII	Attrezzatura e manutenzione delle falesie e dei siti di arrampicata o vie a più tiri	5
IX	Allenamento, fisiologia ed alimentazione	5
X	Didattica, tecniche di comunicazione e preparazione di una lezione	5
XI	Le scale di valutazione delle difficoltà	5
XII	Geologia	5
XIII	Preparazione della salita, pericoli in montagna e in falesia	5
	Pericoli Oggettivi	6
	Pericoli Soggettivi: elencazione	6
XIV	Meteorologia	6
XV	Topografia e orientamento	6
	Topografia	6
	Orientamento	6
	Applicazioni	6
	Nuove tecnologie	6
XVI	Medicina, Primo soccorso, Soccorso Alpino	6
XVII	Flora e fauna	7
XVIII	Storia dell'Arrampicata Libera	7
	Storia dell'Alpinismo: le varie fasi e i principali esponenti di ciascun periodo	7
	Montagne, protagonisti e tecniche	7
	Protagonisti – collocazione storica e principali imprese di:	7
	Evoluzione di materiali e tecniche	7
IX	Ordinamento del CAI	8
	Statuto	8
	Regolamento generale	8
	Le Scuole del CAI	8
	Strutture Operative e altri OTCO	8
	Sezioni Speciali	8
XX	Aspetti istituzionali, giuridici ed assicurativi	8
	Documentazione e testi suggeriti	9



I Materiali

Materiali – Norme e uso

1. Marchi CE, EN, UIAA: definizione e simbologia sul materiale alpinistico e di arrampicata.
2. La corda dinamica per alpinismo: caratteristiche costruttive, tipi (singola, mezza, gemellare), simbologia e prestazioni.
3. Limiti di accelerazione sopportabili dal corpo umano.
4. Concetto di "fattore di caduta".
5. Forza massima d'arresto.
6. Numero di cadute al *dodero* per tipi di corda.
7. Effetti: acqua/ghiaccio, raggi UV, spigolo sulle corde.
8. Usura delle corde.
9. Cordini e fettucce: cosa sono tenuta, coefficiente di riduzione del nodo, effetto spigolo, funzioni nella catena di assicurazione, *kevlar* e *dyneema*.
10. I rinvii (preparati): composizione ed uso.
11. Effetto carrucola sull'ultimo rinvio.
12. Connettori: norme, marchiatura, funzioni ed uso.
13. Imbracatura: scopo, tipi e norme.
15. Casco: criteri di omologazione.
16. Scarpette d'arrampicata: modelli e differenze.
17. Magnesio: uso, tipologie e problematiche (indoor).
18. Ancoraggi a perforazione e resinati: *spit*, *fix* e fittoni. Caratteristiche e modalità d'infissione.
19. Caratteristiche e utilizzo dei seguenti freni: mezzo barcaiolo (M.B.), secchiello (*tuber*), piastrina Stick, ecc.
20. Caratteristiche e utilizzo bloccanti a frenata assistita: *Gri-Gri*, *Cinch*, *Click-Up*, *Eddy*, ecc.
20. Attrezzatura di vie sportive.
21. Norme sui materiali.
22. Differenze tra garanzie costruttive / di tenuta e uso scorretto dell'attrezzatura.

II Nodi e legature

Caratteristiche, esecuzione e utilizzo di:

1. Nodi e fattore di riduzione.
2. Nodo Guide semplice e con frizione.
3. Nodo barcaiolo.
4. Mezzo barcaiolo (M.B.).
5. Nodo bulino.
6. Nodo inglese.
7. Nodo fettuccia.
8. Nodo Machard uni e bidirezionale.
9. Nodo Prusik.
10. Asola e contro-asola di bloccaggio.
11. *Longe* (con cordino aperto e con anello cucito).

III Tecniche di assicurazione

1. Criteri di utilizzo delle corde (intera, mezza, gemellari).
2. Autoassicurazione della cordata.
3. Preparazione di una sosta con due o più punti di ancoraggio: sosta mobile, semimobile e fissa.
4. Assicurazione dinamica al primo di cordata: meccanica dell'assicurazione classica con M.B. e ventrale, con secchiello o freni meccanici.
8. Assicurazione al secondo di cordata con M.B. o con freni meccanici.

IV Tecnica e didattica dell'arrampicata

1. Esercizi propedeutici al movimento verticale, eseguiti a terra (conoscere alcuni esempi).
2. Principi del movimento: corretto uso degli appigli e appoggi, baricentro, spostamento del peso e del bacino.
3. Posizioni fondamentali ed evolute.
4. Progressione fondamentale ed evoluta.
5. Progressione a triangolo, laterale, lolotte, ecc.
6. Respirazione durante l'esercizio fisico.

V Tecniche di progressione in cordata, gestione di monotiri e vie a più tiri

1. Incordamento.
2. Movimento della cordata con due o tre persone in falesia e su via a più tiri.
3. Gestione della cordata in falesia e su vie a più tiri, moschettonaggio corda nei rinvii in base alla direzione di salita, gestione freno/bloccante, gestione della corda.
4. Preparazione di una sosta (mobile, semimobile, fissa) con due o più ancoraggi.
5. Manovra in falesia per calarsi da una sosta con anello chiuso.
6. Corda doppia - sequenza delle operazioni.

VI Palestre Indoor e Boulder

1. Sicurezza nelle palestre indoor
2. Gestione dei moschettonaggi nei singoli rinvii e in sosta
3. Gestione dell'assicurazione.
4. Tracciatura.
5. Gestione dei Corsi.
6. Gestione dell'affollamento con molte cordate.
7. Boulder, gestione del movimento, parata di una caduta.



VII Manovre e autosoccorso della cordata

1. Paranco ultrarapido.
2. Paranco con carrucola semplice.
3. Recupero del compagno sotto la sosta con mezzo Poldo e (con piastrina *Gi-Gi*).
4. Recupero del compagno sotto la sosta con mezzo Poldo e spezzone ausiliario (con piastrina *Gi-Gi*).
5. Passaggio delle corde bloccate da secchiello a M.B.
6. Manovra del bilancino con compagno sotto la sosta.
7. Spostamento della sosta.
8. Calata con infortunato e allestimento di nuove soste.
9. Risalita su corda con nodi oppure bloccanti meccanici.

VIII Attrezzatura e manutenzione delle falesie e dei siti di arrampicata o vie a più tiri

1. Differenze tra i vari ancoraggi presenti sul mercato.
2. Come usare i fix.
3. Come usare i resinati.
4. Chiodare un tiro, come fare.
5. Chiodare una via a più tiri, come fare.
6. Manutenzione alle falesie (soste e ancoraggi).
7. Zone marine, attenzione ai materiali, pericolo del pitting.
8. Sicurezza in falesia (distanza chiodatura, casco, lunghezza corda...ecc).

IX Allenamento, fisiologia ed alimentazione

1. Allenamento delle capacità condizionali: forza, resistenza, scioltezza.
2. Altre capacità: tecnica, intelligenza motoria, aspetti emotivi.
3. Programmazione e strumenti dell'allenamento per il neofita.
4. Principi di alimentazione finalizzata all'attività sportiva in ambiente:
 - 4.1 Differenze tra i macroelementi (zuccheri-proteine-grassi-acqua) e microelementi (sali minerali-vitamine);
 - 4.2 Cosa portare da mangiare per una scalata su via a più tiri.
 - 4.3 Cosa portare da mangiare in falesia.
 - 4.4 Alimenti consigliati in base all'indice glicemico e allo sforzo che si deve compiere.

X Didattica, tecniche di comunicazione e preparazione di una lezione

1. Principi per esporre a qualcuno.
2. Tecniche espositive e metodi utilizzabili.
3. Parole chiave nella spiegazione.
4. Importanza delle pause quando si spiega.
5. Ripetere i concetti fondamentali.
6. Gestire il concetto "Penso 10, dico 8, chi ascolta capisce 6, chi ascolta ricorda 4 (se è attento)".
7. I gesti nella didattica.

XI Le scale di valutazione delle difficoltà

Arrampicata

1. Scala UIAA (Welzenbach: I, II, III ecc.).
2. Scala francese.
3. Scala Inglese.
4. Altre scale.
5. Confronto tra scale di riferimento in Europa e nel mondo

XII Geologia

1. Il movimento delle placche litosferiche.
2. Conoscenza classificazione rocce in base all'origine:
 - 2.1 ignee e loro caratteristiche (esempi in natura);
 - 2.2 sedimentarie e loro caratteristiche (esempi in natura);
 - 2.3 metamorfiche e loro caratteristiche (esempi in natura).
3. Caratteristiche delle rocce. Distinguere e riconoscere:

3.1 granito;	3.5 marmo;
3.2 gneiss;	3.6 serpentino;
3.3 calcare;	3.7 arenaria;
3.4 dolomia;	3.8 conglomerato.
4. Esempi di falesie / montagne e loro conformazione rocciosa.

XIII Preparazione della salita, pericoli in montagna e in falesia

1. Pianificazione di una salita.
2. Valutazione a casa (tipo di salita, meteo, neve, logistica, punti di appoggio, discesa, informazioni complementari ritirata, piano B. ecc.).
3. Valutazione sul posto.
4. Valutazione durante l'uscita.
5. Condizioni degli scalatori e della montagna.
6. Guide alpinistiche e difficoltà: salita e discesa (web, ecc.).
7. Informazioni dirette (tempistiche, ecc.).
8. Equipaggiamento e attrezzatura.



Pericoli Oggettivi:

9. Vento.
10. Caduta di pietre.
11. Segni meteo premonitori del temporale.
12. Posizioni da preferire e da evitare in caso di temporale.
13. Luoghi più probabili di scariche di fulmine.

Pericoli Soggettivi:

14. Mancanza di conoscenze e impreparazione tecnica.
15. Incapacità e impreparazione fisica.
16. Stato d'animo e condizione psicologica inadeguati.
17. Formazione della cordata poco equilibrata nelle capacità.
18. Rischi di caduta.

XIV Meteorologia

1. Cos'è un fronte caldo / un fronte freddo: loro dinamica.
2. Isobare e isoterme.
3. Aree di alta e bassa pressione: definizione e lettura.
4. Le perturbazioni atmosferiche: loro dinamica.
5. Cosa si intende e come agisce il regime di brezza.
6. Conseguenze meteo in presenza di regime di brezza.
7. Barometro e Altimetro: caratteristiche e uso.
8. Cosa sono e come agiscono il "föhn" e lo "stau".
9. Definire e riconoscere le nubi temporalesche e la loro dinamica.
10. Inversione termica, zona di "cintura termica".
11. Zero termico.
12. Variazione temperatura rispetto alla quota.
13. Effetto del vento sulla temperatura corporea.
14. Strati dell'atmosfera, classificazione e zone che interessano le nuvole.
15. Cos'è l'effetto serra.
16. Moti convettivi dell'aria calda e fredda.
17. Cosa sono l'igrometro e l'anemometro.
18. Anticiclone delle Azzorre e Nord Africano, differenze.

XV Topografia e orientamento

Topografia

1. Definizione di Topografia.
2. Definizione di meridiani, paralleli, latitudine, longitudine.
3. Parallelo fondamentale.
4. Meridiano fondamentale, meridiano di Monte Mario.
5. Definizione di carta geografica e topografica.
6. Scala grafica e scala numerica.
7. Orientamento della carta.

8. Simbologia delle carte topografiche.
9. Rappresentazione del rilievo.
10. Reticolo chilometrico.
11. Distanza reale e planimetrica.
12. Definizione di pendenza e calcolo.
13. Definizione di distanza e calcolo.

Orientamento

14. Definizione di Orientamento.
15. Nord magnetico e Nord geografico.
16. Declinazione magnetica.
17. Azimut.
18. Descrizione della bussola.
19. Descrizione dell'altimetro.
20. Uso di base della bussola.
21. Uso di base dell'altimetro.

Applicazioni

22. Curve di livello e valutazione d'insieme del terreno.
23. Individuazione strumentale di un oggetto geografico invisibile.
24. Luogo in cui ci si trova: modalità e strumenti di individuazione.
25. Aggiramento di un ostacolo.
26. Uso dell'altimetro per l'orientamento.
27. Strategia di percorso di rotta: l'errore voluto.

Nuove tecnologie

28. Nozioni di base per il funzionamento dei sistemi GPS.
29. Dispositivi e applicazioni dedicate al sistema GPS: GeoResQ, OruxMaps, ecc.

XVI Medicina, Primo soccorso, Soccorso Alpino

1. Attivazione di Soccorso Alpino:
 - o Quando attivarlo, quando no;
 - o Come attivarlo;
 - o Cosa/come comunicare;
 - o Segnali internazionali di Soccorso Alpino acustici e visivi – come eseguirli;
 - o Cooperazione durante le operazioni di soccorso;
 - o Segnali terra-aria, cooperazione verso elicottero;
 - o Numero 112 (118).
2. Gestione di trauma e malore.
3. Saper riconoscere e trattare una ferita lacero-contusa.
4. Saper riconoscere e trattare: infiammazioni.
5. Saper riconoscere e trattare: tendiniti.
6. Altre patologie muscolari e articolari legate all'arrampicata.
7. BLS e manovre di soccorso base.
8. Kit Pronto Soccorso.



XVII Flora e fauna

1. Definizione, importanza ed esempi di Aree Protette (Parco, Riserva e Biotopo).
2. Regole di massima di comportamento all'interno di un'Area Protetta.
3. Il primo Parco Nazionale al mondo e il primo in Italia.

Flora

4. La vegetazione alpina.
5. Specie botaniche *endemiche*.
6. Influenza di neve e vento sulla vegetazione alpina.
7. Latifoglie e conifere: differenze ed esempi.
8. Importanza involontaria di animali, insetti, vento e acqua per la flora.
9. Adattamento ambientale: nanismo, forme a cuscinetto, dimensione e colorazione dei fiori, adattamento all'assenza di acqua, forme particolari di riproduzione.
10. Fasce vegetazionali in altezza sulle Alpi e Appennini.
11. Le caratteristiche della stella alpina.
12. Differenze appariscenti tra abete e larice.
13. Cosa sono i licheni.
14. Definizione di conifere.
15. Computo dell'età di una pianta.
16. Quota massima di presenza di latifoglie e di conifere.
17. Struttura floreale: petalo, sepalò, stami, pistillo,....
18. Alberi delle fasce alte: larice e pino cembro.
19. Arbusti delle fasce più alte: mugò, rododendro, ginepro, ontano.

Fauna

20. Fauna alpina: mammiferi, uccelli, rettili e anfibi.
21. Rapaci notturni e diurni alpini: esempi.
22. Quattro tipi di rapace, almeno uno strigiforme (allocco, gufo, civetta, ecc.)
23. L'aquila: abitudini di vita.
24. La vipera: aspetto e abitudini.
25. Definizione di ungulati.
26. Lo stambecco: aspetto, abitudini, indicatori dell'età.
27. Il camoscio: aspetto e abitudini.
28. Differenza tra palco e corna.
29. La marmotta: aspetto e abitudini.
30. Definizione di mustelidi.
31. La muta negli animali alpini: ragioni ed esempi.
32. Distribuzione di massima di orso e lupo in Italia.

XVIII Storia dell'Arrampicata Libera

Storia dell'Alpinismo: le varie fasi.

- 1.1 I^a fase. L'esplorazione e la conquista dei grandi monti, le "vie normali" (1786 - 1870/80).
- 1.2 II^a fase. La salita delle pareti (1870 - 1900/14).
- 1.3 III^a fase. La ricerca della difficoltà: la via (1900 - 1945) l'epoca d'oro della grande arrampicata libera.
- 1.4 IV^a fase. Il Dopoguerra, le "direttissime" e la grande epoca dell'alpinismo francese (1945 - 1960).
- 1.5 V^a fase. Il Nuovo Mattino, gli "Americani", la morte del chiodo e della vetta (1960 - 1980).
- 1.6 VI^a fase. L'arrampicata sportiva e l'alpinismo come bene di consumo, l'epoca del "No Limits" (1980 - oggi).

Montagne, protagonisti e tecniche

2. Fondazione del CAI: anno, luogo, fondatore (1863).
3. Protagonisti in Italia.
4. Protagonisti in Europa.
5. Extraeuropeo (protagonisti in USA e nel mondo).
6. Le gare d'arrampicata evoluzione.

Protagonisti – collocazione storica e principali imprese di:

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 7.1 Pierre Allain | 7.19 Paul Preuss |
| 7.2 Patrick Berhault | 7.20 Royal Robbins |
| 7.3 Patrick Edlinger | 7.21 John Gill |
| 7.4 Renato Casarotto | 7.22 Emil Solleder |
| 7.5 Riccardo Cassin | 7.23 Roberto Bass |
| 7.6 Emilio Comici | 7.24 Lynn Hil |
| 7.7 Renè Desmaison | 7.25 Catherine Destivelle |
| 7.8 Angelo Dibona | 7.26 Luisa Jovane |
| 7.9 Hans Dulfer | 7.27 Maurizio Zanolla |
| 7.10 Giusto Gervasutti | 7.28 Fratelli Huber |
| 7.11 Giancarlo Grassi | 7.29 Jerry Moffat |
| 7.12 Alessandro Gogna | 7.30 Chris Sharma |
| 7.13 Walter Bonatti | 7.31 Adam Ondra |
| 7.14 Cerase Maestri | 7.32 Hansjörg Auer |
| 7.15 Heinz Mariacher | 7.33 Alex Honnold |
| 7.16 Reinhold Messner | 7.34 Margo Hayes |
| 7.17 A. Frederick Mummery | 7.35 Tommy Caldwell |
| 7.18 Gian Battista Piazz | |

Evoluzione di materiali e tecniche

8. Evoluzione attrezzi - scarponi chiodati e Vibram, , corde di canapa e corde di nylon: quando (inteso come periodo di riferimento).
9. Evoluzione tecnica in roccia – il IV grado, il V, il VI, il VII: quando, ed eventualmente chi, per la prima volta.
10. Apertura scala difficoltà verso l'alto.



XIX Ordinamento del CAI

Statuto

1. Costituzione e finalità.
2. Sede Sociale e Sede Legale.
3. Categorie dei Soci.
4. Diritti e doveri del Socio.
5. Assemblea dei Delegati.
6. Costituzione, finalità e ordinamento delle Sezioni.

Regolamento Generale

7. Finalità.
8. Diritti dei Soci.
9. Delegati.
10. Organi Tecnici Centrali e Strutture Operative.
11. Assemblea dei Soci della Sezione.
12. Consiglio Direttivo della Sezione.
13. Assemblea Regionale o Provinciale dei Delegati.
14. Aree Regionali e Interregionali.

Le Scuole del CAI

15. Riconoscimento normativo delle Scuole e degli Istruttori del CAI.
16. Organi Tecnici Centrali Operativi (O.T.C.O.): C.N.S.A.SA., S.C.A. e S.C.SA.
17. Organi Tecnici Territoriali Operativi (O.T.T.O.) e Scuole Regionali e Interregionali.
18. Regolamento di una Scuola Sezionale.
19. Responsabilità del Direttore della Scuola Sezionale.
20. Organico di una Scuola afferente la C.N.S.A.SA., tipologia degli Istruttori, norme per il mantenimento del Titolo e delle Qualifiche, attività personale.
21. Regolamento, classificazione e Direzione dei Corsi Sezionali.
22. Richiesta di Nulla Osta, Relazione di fine Corso.
23. Attivazione dell'Assicurazione.

Strutture Operative e altri OTCO

24. Il Centro Studi Materiali e Tecniche (CSMT).
25. Commissione Centrale Speleologia e Torrentismo (CCST).
26. Commissione Centrale Escursionismo (CCE).
27. Commissione Centrale Alpinismo Giovanile (CCAG).

Sezioni Speciali

28. Club Alpino Accademico Italiano (CAAI).
29. Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS).
30. Associazione Guide Alpine Italiane (AGAI).

XX Aspetti istituzionali, giuridici ed assicurativi

Sezione CAI e Scuola

1. Rapporto tra Sezione CAI e Scuola: competenze e responsabilità delegate dal Consiglio Direttivo di Sezione alla Scuola.
2. Corsi ed attività istituzionali della Sezione.
3. Consenso informato.

Aspetti giuridici

4. Rapporto di affidamento tra accompagnatore e accompagnato:
 - o comportamento accompagnatore;
 - o responsabilità accompagnatore;
 - o tipi di responsabilità.
5. Concetto di "colpa".
6. Cosa sono negligenza, imperizia, imprudenza.

Aspetti assicurativi

7. Le coperture assicurative del CAI per Istruttori, Corsi e attività Sezionali:
 - o 7.1 polizza infortuni;
 - o 7.2 polizza RC (Responsabilità Civile).
8. Polizza attivate dalla Sede Centrale e Polizze integrative.
9. Polizze che si possono attivare a richiesta.
10. Come denunciare un incidente:
 - o in quali casi;
 - o modalità e modulistica;
 - o tempistiche.



Documentazione e testi suggeriti

bibliografia indicativa e non esaustiva

- ALPINISMO: 250 ANNI DI STORIA E DI CRONACHE – Volume 1 Manuale CAI n.° 17
 - ALPINISMO: 250 ANNI DI STORIA E DI CRONACHE – Volume 2 Manuale CAI n.° 22
 - MANUALE DI ARRAMPICATA – Volume 1 Manuale CAI n.° 20
 - MANUALE DI ARRAMPICATA – Volume 2 Manuale CAI n.° 21
 - MANUALE DI ARRAMPICATA – Volume 3 Manuale CAI n.° 28
 - MEDICINA E MONTAGNA – Volume 1 e Volume 2 Manuale CAI n.° 18
 - ALPINISMO SU ROCCIA Manuale CAI n.° 16
 - I MATERIALI PER L'ALPINISMO E LE RELATIVE NORME Manuale CAI n.° 28
 - ECOLOGIA ED ETICA Manuale CAI n.° 7
 - CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO Manuale CAI n.° 24
 - MONTAGNA DA VIVERE, MONTAGNA DA CONOSCERE
-
- *Gian Piero Motti*, "La Storia dell'Alpinismo", CDA & Vivalda (I Licheni), 1994.
 - *S. Metzeltin*, "Geologia per alpinisti", Edizioni Zanichelli, Bologna (per la geologia), 1990
 - *Manualetto di istruzioni scientifiche per alpinisti*, Edito dal CAI – Comitato Scientifico, 1967
 - *F. Stefenelli – C. Floreanini*, "Flora e Fauna della Alpi", Edito dal CAI – CNSA, 1979
 - *Fulco Pratesi*, "Parchi Nazionali", Editore Musemeci, 1984.
 - *Patrick Edlinger*, "Arrampicare", Editore Zanichelli, 1985.
 - *N. Bressa, B. Capretta, G.P. Denicu*, "Dall'arrampicare all'arrampicata", Ed. Calzetti Mariucci, 2010.
 - *Alessandro "Jolly" Lamberti*, "Jollypower", Vol.1, Ed. Versante Sud, Terza edizione 2018.
 - *Alessandro "Jolly" Lamberti*, "Jollypower", Vol.2, Ed. Versante Sud, 2020.
 - *Gullich W., Kubin A.*, "L'arrampicata Sportiva", Ed. Hoepli, 1986.
 - *Paolo Caruso*, "Progressione su Roccia", Ed. Vivalda Editore, 1998.
 - *Andrea Gennari Daneri*, "Train", Ed. Pareti e Montagne, 2016.
 - *Thomas Hochholzer e Volker Schoeffl*, "Un movimento di troppo...", Ed. Versante Sud, 2007.