

8° CORSO BASE DI ARRAMPICATA LIBERA (AL1)

INFORMAZIONI GENERALI

La Scuola intersezionale di alpinismo, arrampicata libera, scialpinismo e sci escursionismo "Giulio Vagniluca" organizza nel periodo ottobre-novembre 2025 un **"Corso base di arrampicata libera (AL1)"**. Il Corso sarà diretto da Fulvio Colavero, Istruttore di Arrampicata Libera (IAL), coadiuvato dal vice direttore Marco Zanelli (IS) e dagli Istruttori della Scuola.

CARATTERISTICHE DEL CORSO

Il Corso si prefigge lo scopo di trasmettere agli allievi i principi fondamentali del movimento nell'arrampicata, le manovre di sicurezza necessarie per arrampicare in ambiente di falesia su mono tiri e vie lunghe attrezzate.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO

Il Corso prevede sei uscite pratiche in falesia e nove lezioni teoriche.

Il Corso si svolgerà con un minimo di 8 allievi e un massimo di 12 allievi.

MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

Il Corso è riservato ai soci CAI maggiorenni in regola con il tesseramento per l'anno 2025.

Le iscrizioni sono aperte nel periodo 01/09/2025 - 21/09/2025.

Per iscriversi al Corso è necessario presentare domanda compilando il modulo online presente nel sito della Scuola www.scuolavagniluca.it alla pagina dedicata al Corso e inviare alla casella di posta segreteria@scuolavagniluca.it i seguenti documenti:

- Certificato d'iscrizione al CAI (scaricabile da MyCai)
- Foto tessera in formato digitale (jpeg)
- Certificato medico che attesti lo stato di buona salute per lo svolgimento di attività non agonistica e che sia valido per tutto il periodo del Corso.

Domande pervenute fuori dal periodo indicato o prive della documentazione richiesta non saranno prese in considerazione.

Qualora il numero delle domande superi i posti disponibili, gli allievi saranno ammessi al Corso in base a vari criteri primo fra tutti quello di garantire a tutte le Sezioni che costituiscono la Scuola un numero minimo di posti; gli altri iscritti saranno inseriti in una lista d'attesa e potranno essere ammessi al corso in caso di rinuncia da parte di qualcuno.

Alla chiusura delle iscrizioni sarà comunicata l'accettazione della stessa.

L'iscrizione al corso sarà perfezionata solo al momento della firma del modulo "Accettazione del rischio" che verrà presentato in occasione della serata di apertura del Corso presso la sede del CAI di Foligno.

QUOTA DI ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione al Corso è stabilita in € 250 e dovrà essere versata sul conto della Scuola secondo modalità che verranno indicate agli allievi. La quota comprende eventuali dispense e/o manuali didattici, l'uso del materiale collettivo in dotazione alla Scuola e a

uso del Corso; non comprende i trasporti, il vitto e i pernottamenti durante le uscite pratiche di più giorni.

PROGRAMMA

Il Corso inizierà giovedì 2 ottobre alle ore 20.30 presso la Sede del Club Alpino Italiano di Foligno in via Bolletta 18.

Lezioni teoriche

giovedì 02/10 ore 20.30	Sede CAI Foligno	Presentazione del corso, accettazione del rischio, materiali e attrezzature individuali, pericoli della falesia.
domenica 05/10 ore 17.00	In concomitanza con l'uscita pratica	Alimentazione, allenamento, traumatologia.
giovedì 09/10 ore 20.30	Sede CAI Foligno	Sicurezza in falesia, pericoli oggettivi e soggettivi, gestione emergenze, chiamata del soccorso organizzato. Finalità e organizzazione del CAI.
domenica 12/10 ore 17.00	In concomitanza con l'uscita pratica	Problematiche ambientali e frequentazione dei siti di arrampicata.
giovedì 16/10 ore 20.30	Sede CAI Foligno	Scale di difficoltà e lettura di una guida. Cenni di geologia.
domenica 19/10 ore 17.00	In concomitanza con l'uscita pratica	Catena di sicurezza in arrampicata sportiva.
giovedì 23/10 ore 20.30	Sede CAI Foligno	Gestione dell'ansia in arrampicata e paura del volo. Dinamiche di gruppo e trappole euristiche.
venerdì 31/10 ore 20.30	In concomitanza con l'uscita finale	Storia dell'arrampicata.
sabato 01/11 ore 20.30	In concomitanza con l'uscita finale	Migliorare di un grado in tre mosse.

Lezioni pratiche

domenica 05/10 ore 10.00	Palestra CAI Foligno	Tecnica e movimento, nodi e utilizzo dei materiali.
domenica 12/10 ore 9.00	Falesia di Castelletta	Progressione fondamentale, utilizzo dei freni, arrampicata in moulinette.
domenica 19/10 ore 9.00	Falesia di Ponze	Risalita su corda, manovra di calata da sosta con anello chiuso, ritirata da un monotiro, calata con catena poco affidabile.
domenica 26/10 ore 9.00	Falesia di Cesi	Arrampicata su multipich, tipi di soste, progressione della cordata, calata in corda doppia.
da venerdì 31/10 a domenica 2/11	Sperlonga	Arrampicata su multipich, progressione a triangolo calata in corda doppia.

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE

Ogni allievo dovrà essere equipaggiato con il seguente materiale personale che deve essere omologato e in ottimo stato d'uso:

- imbracatura bassa
- casco
- scarpette da arrampicata
- 1 moschettone HMS con ghiera
- 2 moschettoni a "D" con ghiera
- 1 discensore tipo Reverso (Petzl) o ATC Guide (Black Diamond)
- 2 spezzoni di cordino in kevlar con diametro 5,5 mm lunghi 1,50 m
- 1 spezzone di corda dinamica con diametro 9 mm lungo 3 m

Durante la serata di presentazione sarà tenuta la lezione sui materiali nella quale saranno forniti consigli e chiarimenti utili per l'acquisto del materiale personale. Pertanto si consiglia di acquistare l'equipaggiamento mancante dopo aver partecipato a questa lezione.

NORME DI COMPORTAMENTO

La mancata partecipazione alle lezioni teoriche o alle uscite pratiche comporterà l'esclusione del corso, salvo eventuali azioni di recupero da concordare con la direzione del corso. Il Direttore del corso ha la facoltà di cambiare le destinazioni o la data delle uscite del corso, nel caso in cui le circostanze lo richiedano, e si riserva la facoltà di escludere eventuali allievi ritenuti non idonei. La Scuola "Giulio Vagniluca" e il Direttore non assumono alcuna responsabilità per incidenti che si dovessero verificare durante lo svolgimento del corso per inosservanza, da parte degli allievi, delle disposizioni degli istruttori. Durante lo svolgimento del corso gli allievi dovranno comportarsi diligentemente ed eseguire le direttive date dal Direttore e dagli Istruttori. In caso di abbandono del corso, di espulsione, di non partecipazione alle uscite in programma non è previsto il rimborso della quota versata.

ACCETTAZIONE DEL RISCHIO

Si ricorda agli allievi che la frequentazione della montagna è una magnifica attività ma che può comportare dei rischi; 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 un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile. La mancanza di disciplina e un comportamento inadeguato in situazioni di potenziale pericolo saranno causa di espulsione dal Corso.

ASSICURAZIONI

L'iscrizione al CAI garantisce la copertura assicurativa per infortuni, per responsabilità civile verso terzi e per le spese del Soccorso Alpino in tutte le attività istituzionali.

Maggiori informazioni sulle polizze si trovano sul sito www.cai.it/assicurazioni.

Contatti

- Direttore del Corso AL1: Fulvio Colavero (IAL) 335 752 3391
- Direttore della Scuola: Alessandro Pascolini (INSA-IA) 331 588 4607