

Club alpino italiano

Scuola intersezionale “Giulio Vagniluca”

alpinismo scialpinismo arrampicata sciescursionismo

9° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA DI BASE (AL1)

La Scuola “Giulio Vagniluca” organizza nel periodo aprile-giugno 2026 un Corso di Arrampicata libera di base (AL1)

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il Corso è rivolto a neofiti e a quanti hanno già arrampicato ma ancora manifestano incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata.

Il Corso prevede l’insegnamento delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l’arrampicata indoor e in falesia indicativamente su difficoltà medio/bassa della scala francese con la possibilità di percorrere brevi itinerari a più tiri attrezzati per l’arrampicata sportiva; saranno inoltre approfondite tematiche collegate all’allenamento e alle manovre di rilievo per l’arrampicata libera.

Il Corso è svolto prevalentemente in ambiente outdoor con alcune lezioni pratiche che verranno svolte in strutture indoor per facilitare l’insegnamento della tecnica individuale.

Il direttore del Corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da capo cordata solo su monotiri purché sussistano le condizioni di sicurezza necessarie.

OBIETTIVI GENERALI

Sviluppare l’abilità arrampicatoria e le tecniche finalizzate alla sicurezza nella progressione prevalentemente su mono tiri. Apprendere le tecniche di autoassicurazione e assicurazione in falesia. Saper correttamente gestire le manovre di gestione di un mono tiro. Migliorare la conoscenza tecnica e culturale delle componenti dell’arrampicata e delle problematiche dell’ambiente in cui si svolge.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il Corso, articolato in 6 lezioni teoriche e 6 giornate di uscite pratiche, è diretto da Ivan Mortolini (IAL) coadiuvato da Paolo Possanzini (IAL) e dagli istruttori della Scuola.

Il Corso avrà inizio il 16 aprile 2026 alle ore 20 presso la sede CAI di Foligno; in quell’occasione sarà illustrato nei dettagli il programma che in linea di massima sarà il seguente:

Lezioni Teoriche

16 Aprile	Sede CAI foligno	Presentazione del corso Accettazione del rischio Il Cai: Finalità, organizzazione e scuole Materiali ed equipaggiamento
18 Aprile	Palestra	Storia dell’arrampicata Libera
24 Aprile	Palestra	
07 Maggio	Sede CAI Foligno	Tutela dell’ambiente montano Catena di assicurazione Gestione delle emergenze
09 Maggio	Falesia	Gestione del monotiro

16 Maggio	Falesia	Preparazione fisica ed allenamento
30 Maggio - 2 Giugno	Uscita finale	Serata con ospite Come correggere gli errori

Lezioni Pratiche

18 Aprile	Palestra	Boulder, Tecniche e comportamento generale Nodi e legature
24 Aprile	Palestra	Propedeutica del movimento, equilibrio, approccio al verticale
09 Maggio	Falesia	Tecnica di arrampicata: progressioni fondamentali
16 Maggio	Falesia	Tecnica di arrampicata: progressioni evolute
23 Maggio	Falesia	Manovre di sicurezza
30 Maggio - 2 Giugno	Uscita finale	Tecnica di arrampicata Prove di volo controllato

MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

Si potranno iscrivere al Corso i soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2026.

Per iscriversi è necessario compilare il modulo online presente nel sito della Scuola www.scuolavagniluca.it alla pagina del Corso dal **01/03/2026 al 30/03/2026** allegando i seguenti documenti:

- Certificato di iscrizione al Cai valido per l'anno 2026 (scaricabile da MyCai)
- Certificato medico di buona salute per lo svolgimento di attività non agonistica
- Una foto tessera recente in formato (jpg)

Il Certificato medico può essere inviato in un secondo momento alla mail segreteria@scuolavagniluca.it, ma non oltre la data di presentazione del Corso.

La mancata ricezione della documentazione richiesta invalida l'iscrizione.

Qualunque prenotazione precedente o successiva a tali termini non sarà presa in considerazione. Il numero minimo di allievi per l'attivazione del corso è di 6 persone; qualora il numero delle domande superi i 16 posti disponibili, gli allievi saranno ammessi al corso in base al criterio 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.

QUOTA DI ISCRIZIONE

La quota di partecipazione è di 250 € e dovrà essere versata secondo le modalità che verranno indicate agli ammessi. La quota d'iscrizione comprende l'uso di materiale collettivo in dotazione alla Scuola e ad uso del Corso; non comprende i trasporti, il vitto e i pernottamenti durante le uscite pratiche di più giorni.

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE

Ogni allievo dovrà essere equipaggiato con l'attrezzatura idonea alla pratica dell'arrampicata sportiva:

- casco,
- imbrago basso,

- un moschettone HMS,
- un cordino in kevlar per machard della lunghezza di 1.5mt,
- scarpette da arrampicata.

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 solo dopo aver partecipato a questa lezione.

ACCETTAZIONE DEL RISCHIO

Si ricorda agli allievi che la frequentazione della montagna è una attività che presenta dei rischi; le scuole del CAI adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

ASSICURAZIONI

L'iscrizione al CAI attiva automaticamente le coperture assicurative relative agli infortuni del socio (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura) e alla Responsabilità civile verso terzi; le assicurazioni sono valide esclusivamente in attività organizzate dal CAI (maggiori informazioni sulla polizza si trovano sul sito www.cai.it/assicurazioni).

NORME DI COMPORTAMENTO

Durante lo svolgimento del corso gli allievi dovranno comportarsi diligentemente ed eseguire le direttive date loro dagli Istruttori. Il direttore del corso, sentiti gli istruttori, si riserva la facoltà di escludere in qualsiasi momento del corso gli allievi ritenuti non idonei alla prosecuzione del corso o comunque di limitarne le attività previste. La scuola e il direttore del corso non assumono nessuna responsabilità per incidenti che si verificassero durante lo svolgimento del corso per inosservanza da parte degli allievi delle disposizioni del corpo istruttori. In caso di abbandono, espulsione o non partecipazione alle uscite programmate non è previsto il rimborso della quota versata.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Direttore del corso: Ivan Mortolini (IAL) tel. 349 665 5862

Vicedirettore del corso: Paolo Possanzini (IAL) tel. 340 763 9570

Direttore della scuola: Alessandro Pascolini (INSA-IA) tel. 331 588 4607