

## **Corso di**

# **ARRAMPICATA LIBERA BASE**

## **AL1 – 2026**

La Scuola “FRANCO ALLETTO” organizza il corso di Arrampicata Libera base AL1 2026. Il corso è rivolto ai soci del C.A.I. con età maggiore di 16 anni. 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 su monotiri in ambiente di falesia.**

Il corso prevede n.6 lezioni teoriche e n.6 uscite pratiche in falesia. Al fine di garantire la sicurezza di tutti e il corretto svolgimento del corso, si prevede l’ammissione di un **numero massimo di 20 allievi.**

### **Preiscrizione**

La **preiscrizione** si effettua utilizzando il seguente link:

<https://forms.gle/psDqRrTugP4BY4wb8>

L’ordine di ricezione delle preiscrizioni determinerà una graduatoria in base alla quale, il giorno dell’iscrizione, verranno chiamati gli allievi per la presentazione della domanda di iscrizione. Lo stesso giorno dovranno essere consegnati, insieme alla domanda di iscrizione, i documenti richiesti dal bando in formato originale. La preiscrizione è fortemente raccomandata e consigliata.

### **Iscrizione**

**Le iscrizioni al corso avverranno presso la sede della Sezione C.A.I. di Roma in via di Monte Testaccio n. 64 il giorno venerdì 27 marzo 2026 dalle ore 18.00 alle 19.30.** A seguire, si terrà la **presentazione del corso** e la **prima lezione teorica** a cura del direttore del corso, riguardante “*Rischi e pericoli dell’arrampicata e i materiali essenziali*”, con termine dei lavori previsto per le 21.30.

Le domande di iscrizione saranno accolte in ordine di presentazione. Gli allievi segnati tramite preiscrizione, avranno la precedenza come chiarito al paragrafo dedicato. A seguire, qualora vi fossero ancora posti disponibili, saranno accolte le domande presentate direttamente di persona.

**Alla domanda vanno allegati:**

(IN SEZIONE NON SI EFFETTUANO FOTOCOPIE):

1. **copia della tessera C.A.I. con bollino del 2026** (L'iscrizione o il rinnovo C.A.I. può essere effettuato nella stessa serata di iscrizioni, congiuntamente alla conferma dell'ammissione al corso, **inderogabilmente prima dell'inizio dell'attività corsistiche**);
2. **copia del documento d'identità in corso di validità**;
3. **certificato medico per l'attività sportiva non agonistica** valido per tutta la durata del corso, **in originale**;
4. **n. 2 foto in formato tessera**.

Per l'iscrizione degli allievi minorenni è **necessaria la presenza di entrambi i genitori** o di chi ne esercita la potestà genitoriale **e la fotocopia del documento d'identità degli stessi**.

## Quota

La quota di partecipazione al corso è fissata in **280 euro**. Tale quota comprende l'utilizzo del materiale tecnico collettivo della scuola e la fornitura delle dispense relative alle lezioni teoriche affrontate. **La quota è ridotta a 220 euro per i minori di 25 anni**.

La quota di iscrizione dovrà essere versata **mediante bonifico bancario**, sull'IBAN che sarà comunicato dal direttore del corso agli allievi ammessi. **La quota d'iscrizione NON comprende le spese di viaggio, vitto e alloggio relative alle uscite in falesia**.

## Svolgimento del Corso

**Le sei lezioni teoriche** si svolgeranno **in presenza**, presso la sede CAI di Roma in via di Monte Testaccio n.64, **oppure online** tramite piattaforma informatica nelle seguenti date:

- **Venerdì 27 marzo (sede C.A.I. - sala A) ore 20.00:**  
*Rischi e pericoli dell'arrampicata e i materiali essenziali;*
- **Martedì 31 marzo (online) ore 21.00:**  
*Geologia, chiodatura e distribuzione delle falesie nel Lazio, in Italia e fuori;*
- **Venerdì 10 aprile (sede C.A.I. - sala A) ore 20.00:**  
*Catena di sicurezza, fattore di caduta, gestione del tiro;*
- **Venerdì 17 aprile (sede C.A.I. - sala A) ore 20.00:**  
*Manovre in sosta, Manovra Petzl e altre manovre di emergenza;*
- **Martedì 28 aprile (online) ore 21.00:**  
*Storia dell'arrampicata, il "grado" e lettura della guida;*
- **Venerdì 08 maggio (sede C.A.I. - sala A) ore 20.00:**  
*Alimentazione e allenamento, infortuni e chiamata di soccorso (CNSAS);*

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

- **Sabato 11 aprile;**
- **Sabato 18 e domenica 19 aprile;**
- **Sabato 02 maggio;**
- **Sabato 09 e domenica 10 maggio;**

(LE DATE POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI A INSINDACABILE DECISIONE DELLA SCUOLA, LE LOCALITA' DELLE USCITE SARANNO SCELTE IN FUNZIONE DELLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE E COMUNICATE AGLI ALLIEVI PER LE VIE BREVI)

**Eventuali recuperi** di uscite o lezioni annullate saranno effettuati nelle giornate di:

- **Domenica 12 aprile;**
- **Domenica 03 maggio;**
- **Sabato 16 maggio;**

La mancata partecipazione alle lezioni teoriche comporterà l'esclusione dal corso, salvo eventuali azioni di recupero da concordare con la direzione. Durante il 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 un'attività magnifica, ma può comportare dei 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 delle attività alpinistiche e/o arrampicatorie un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

L'iscrizione al C.A.I. 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 C.A.I. Ogni maggior informazione sulla polizza si può trovare sul sito [www.cai.it](http://www.cai.it) al link Assicurazioni.

## Materiali

La scuola metterà a disposizione le attrezzature collettive (corde, set di rinvii ecc...). L'allievo dovrà invece dotarsi del seguente materiale individuale, che dovrà essere **omologato e in ottimo stato**:

- imbracatura bassa;
- casco;
- scarpette da arrampicata;
- n. 1 discensore a secchiello (es. "Reverso", "ATC-guide" o simili);
- n. 2 moschettoni HMS (a "pera"), con ghiera;
- n. 1 moschettone a "D", con ghiera;
- n. 1 spezzone di corda intera, dinamica, Ø 8,5-10,5mm, L. 3 metri.
- n. 1 cordino in kevlar, Ø 5,5mm, L. 140 cm;
- (facoltativo) n. 1 assicuratore meccanico (es. "Gri-Gri", "Pinch" o simili);
- (facoltativo) n. 1 "maillon rapide" certificato;
- (facoltativo) n. 2 rinvii;

N.B. i materiali sopra elencati saranno oggetto della prima lezione teorica prevista per venerdì 27 marzo, pertanto, gli allievi che avessero dubbi sui materiali da acquistare possono assistere alla lezione, fare domande in quella stessa sede, e procedere ad effettuare gli acquisti i giorni seguenti.

Qualora non si voglia acquistare subito tutta l'attrezzatura, la Scuola mette a disposizione alcuni caschi e imbracature. Per utilizzare tale attrezzatura, è necessario corrispondere **100 euro** a titolo di cauzione, i quali saranno restituiti con la riconsegna dell'attrezzatura, e **30 euro** a titolo di contributo, per ogni materiale preso in prestito, destinati alla manutenzione della stessa attrezzatura.

Il contributo per la manutenzione è da corrispondere tramite bonifico, mentre la cauzione dovrà essere versata in contanti per meglio favorirne la restituzione.

Direttore del corso: **I.A.L. Eugenio VECCHIA**

Vice-direttore: **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 – 2026)

Io/la sottoscritto/a ..... nato/a a ..... prov. ....  
il \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_ residente in via ..... n. .... Città.....CAP \_\_\_\_  
Tel/cel. \_\_\_\_\_ e-mail.....  
socio del Club Alpino Italiano Sezione di.....

### CHIEDE

di essere ammesso al **Corso di Arrampicata Libera base (AL1)** organizzato nell'anno 2026 dalla Scuola "FRANCO ALLETTO".

A tal fine si impegna a versare, quando richiesto tramite bonifico bancario, la somma di **280,00 euro, ridotta a 220 euro per gli under 25**, quale quota di iscrizione. Tale quota include la copertura assicurativa, l'uso del materiale collettivo e la condivisione delle dispense elettroniche; permette la partecipazione al corso che si articolerà in n. 6 lezioni teoriche e n. 6 uscite pratiche.

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 C.A.I. 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;
- N.2 fotografie formato tessera;
- Fotocopia di un documento di identità.
- Fotocopia della tessera C.A.I. con bollino **2026**.

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 .....

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 a.....provincia di.....  
in data...../...../..... residente in via..... numero.....  
Comune.....Cap.....Tel/cell.....e-mail.....  
socio del Club Alpino Italiano Sezione di ..... tessera n. ....

per la partecipazione al **Corso AL1 - 2026**

### **CHIEDE**

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

- Caschetto;
- Imbragatura.

Si impegna a versare tramite bonifico bancario la quota relativa al contributo di manutenzione, e in contanti quella relativa alla cauzione (onde agevolare la restituzione della cauzione 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

.....