



CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONI DI MONTEBELLUNA E SPRESIANO
SCUOLA DI ALPINISMO, SCIALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA

I SALVAN

PROGRAMMA CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA (AL1) 2026

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso AL1 è un corso base, rivolto a neofiti o a quanti hanno già arrampicato, ma ancora manifestano evidenti incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia su difficoltà massime di 6a della scala francese.

Il Corso può prevedere anche la percorrenza di brevi itinerari a più tiri attrezzati per l'arrampicata sportiva caratterizzati da protezioni vicine e sicure e presenza di soste attrezzate con fix, tasselli resinati o chiodi ad espansione.

Oltre alle giornate indicate, sono inserite nel programma del corso alcune serate infrasettimanali per l'approfondimento di specifiche aree tecnico-pratiche (arrampicata, allenamento, manovre).

OBIETTIVI GENERALI

- Sviluppare le abilità arrampicatorie
- Apprendere le tecniche di autoassicurazione, assicurazione e autosoccorso in falesia
- Migliorare la conoscenza tecnica e culturale, relativamente alle componenti dell'arrampicata ed alle problematiche dell'ambiente in cui si svolge

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

Il Corso è aperto a tutti i soci del C.A.I. che abbiano compiuto il **16°** anno di età.

Le domande d'iscrizione dovranno essere presentate esclusivamente via mail all'indirizzo isalvancorsi@gmail.com

entro giovedì 03 Settembre 2026 utilizzando l'apposito modulo che troverete sul sito

www.caimontebelluna.it/scuola-di-alpinismo-scialpinismo-e-arrampicata-libera/

In caso di domande eccedente la disponibilità dei posti sarà fatta una selezione; l'accettazione definitiva al Corso avverrà ad insindacabile giudizio della Direzione.

La frequenza alle lezioni teoriche e pratiche è obbligatoria; l'assenza ingiustificata ad una lezione comporta l'esclusione dal Corso.

L'inizio delle lezioni teoriche è fissato per le ore 20.45 presso la sede del CAI di Montebelluna (via A. Serena 45); per permettere un corretto svolgimento delle lezioni dopo le 21.00 sarà vietato l'accesso alla sala.

L'orario di partenza, dal luogo di ritrovo, per le lezioni pratiche è da considerarsi non soggetto a tolleranze; le uscite pratiche durano tutto il giorno.

Gli allievi sono tenuti ad osservare le disposizioni date loro dagli istruttori in merito alla sicurezza; in qualsiasi momento, qualora la Direzione ritenga che i comportamenti degli stessi non siano adeguati all'ambiente in cui si opera, potrà deciderne l'esclusione dal Corso.

Con l'iscrizione i partecipanti accettano le norme del regolamento del corso; per quanto non espressamente descritto si fa riferimento al regolamento della C.N.S.A.SA. e al regolamento della scuola.

Le Sezioni del C.A.I. e la Direzione del corso, declinano qualsiasi responsabilità per eventuali incidenti derivanti dalla non osservanza delle disposizioni date soprattutto in riferimento alla sicurezza.

DIREZIONE

Direttore: Antonello Diego (IAL) – 334 2423191

Vice direttori: Lemiro Valentino (IAL) 349 6726894 – Tonin Pietro (IAL) 348 7791128

LEZIONI TEORICHE

venerdì 11 settembre 2026 - Presentazione del corso / Equipaggiamento personale

venerdì 18 settembre 2026 - Materiali, equipaggiamento e lettura guide

venerdì 25 settembre 2026 - Catena di assicurazione

venerdì 02 ottobre 2026 - Geologia / Meteorologia

venerdì 09 ottobre 2026 - Allenamento ed alimentazione nell'arrampicata

venerdì 16 ottobre 2026 - Primo Soccorso

venerdì 23 ottobre 2026 - Storia dell'arrampicata sportiva / Cultura dell'ambiente

PALESTRA INDOOR

mercoledì 16 settembre 2026 - Fondamentali del movimento / Nodi / Gestione del monitiro

mercoledì 23 settembre 2026 - Tecnica del movimento evoluta / Boulder

USCITE PRATICHE

domenica 27 settembre 2026 - Falesia + tecnica di assicurazione

domenica 04 ottobre 2026 - Falesia + manovre

domenica 11 ottobre 2026 - Falesia + manovre avanzate

domenica 18 ottobre 2026 – Boulder in ambiente

sabato 24 novembre 2026 - Falesia + progressione

domenica 25 ottobre 2026 - Falesia + multipitch

Le uscite pratiche in palestra si svolgeranno dalle 20:00 alle 22:30

Le uscite pratiche in falesia normalmente terminano alle ore 15:00

EQUIPAGGIAMENTO RICHIESTO

E' richiesto un equipaggiamento comprendente: casco, imbracatura bassa, calzature per l'arrampicata e per l'avvicinamento, abbigliamento idoneo all'ambiente.

Vi consigliamo di fare eventuali acquisti solo dopo la prima lezione.

QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione, fissata in **200 Euro**, dà diritto a:

- copertura assicurativa
- manuali e dispense tecniche
- uso del materiale della scuola

Eventuali domeniche in palestra e la mezza pensione del 07-08 novembre sono escluse.

ALLA PRIMA LEZIONE SI RICHIEDE:

- tessera del CAI in regola con la quota associativa dell'anno in corso
- certificato medico d'idoneità fisica all'attività non agonistica
- pagamento della quota d'iscrizione
- scheda consenso informato firmata
- una foto tessera