

# SPECIFICHE CORSO AL1-2023

**Direttore del Corso:** Fabio Droghini (Istruttore di Arrampicata Libera)

**Vicedirettori:** Alessandro Scaloni (Istruttore Sezionale)  
Fabiola Fiorucci (Istruttore Sezionale)

**COSTO DEL CORSO € 200 (€ 150,00 under 25)**

## Programma orientativo

### **Mercoledì 27 settembre 2023**

Sezione CAI di Ancona.

Presentazione Corso. Lezioni teoriche: Sicurezza e Pericoli in falesia.

Materiali

### **Sabato 30 settembre 2023**

Palestra indoor/Falesia

Tecnica e Movimento, esercizi propedeutici. Verifica materiali.

Lezione teorica su Allenamento e alimentazione.

### **Domenica 8 ottobre 2023 (oppure sabato 7)**

Falesia

Tecnica e Movimento (progressione fondamentale), Assicurazione e nodi.

Arrampicata in moulinette.

Lezione teorica su Elementi della Catena di Sicurezza

### **Domenica 15 ottobre 2023 (oppure sabato 14)**

Falesia

Corde Doppie e risalita su corda.

Arrampicata in Moulinette

Lezione teorica su Struttura ed organizzazione del CAI

### **Domenica 22 ottobre 2023 (oppure sabato 21)**

Falesia

Manovra Petzl. Calata da sosta insicura e ritiro da monotiro.

Asola e controasola su GriGri

Arrampicata in Moulinette, eventuale progressione da primi di cordata e rinviata

Lezione teorica su Lettura di una Guida e aspetti etici dell'arrampicata

### **Sabato 10 - Domenica 11 novembre 2023 (con partenza ven. pomeriggio o sera)**

Uscita finale in Falesia con pernottamento

Tecniche avanzate di arrampicata (progressione triangolo evoluto).

Arrampicata in moulinette, eventuale progressione da primi di cordata.

Lezioni teoriche su Storia dell'arrampicata sportiva e Geologia.

Il programma potrà subire variazioni o annullamenti in base alle condizioni meteo o ad altri eventi a insindacabile giudizio della Direzione

# REGOLAMENTO DEL CORSO

**Art. 1** -Gli iscritti al corso sono consapevoli che l'attività svolta nel corso è, per sua stessa natura, potenzialmente pericolosa e che i rischi connessi non sono completamente eliminabili, neppure con una condotta tecnicamente corretta dell'istruttore e dell'allievo; pertanto, con la sottoscrizione della Domanda, del Regolamento e dell'Informativa, fanno esplicita rinuncia ad ogni azione legale nei confronti della Scuola, delle Sezioni aderenti e degli istruttori, esonerando pertanto Scuola, Sezioni ed istruttori da ogni responsabilità civile e penale per eventuali incidenti che dovessero verificarsi durante lo svolgimento dell'attività.

**Art. 2** - La domanda di iscrizione va anticipata per e-mail al Vicedirettore del corso **Alessandro Scaloni** [alessandro@studioscaloni.it](mailto:alessandro@studioscaloni.it)

Una volta ricevuta la conferma dell'iscrizione, il giorno della presentazione del Corso l'allievo dovrà fornire:

- **Originali sottoscritti della Domanda d'iscrizione, del Regolamento del corso e dell'informativa con relativo consenso all'attività;**
- **Certificato medico per attività sportive NON agonistiche con validità fino al termine del corso;**
- **n° 2 foto formato tessera;**
- **quota di 200 Euro in contanti (€ 150,00 per under 25)**

**Art. 3** -La quota comprende le spese per la conduzione del corso, l'uso del materiale di gruppo e l'attestato di frequenza. Sono esclusi i costi di tesseramento CAI, trasferimento, vitto, alloggio, ingresso a strutture di arrampicata private. In caso di rinuncia prima dell'inizio del corso, l'importo verrà restituito salvo il rimborso per eventuali spese già sostenute o da sostenere.

**Art. 4** -Durante le lezioni gli allievi dovranno attenersi a tutte le disposizioni tecniche e disciplinari dettate dagli Istruttori. La Direzione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di escludere durante il corso gli allievi non ritenuti idonei o che non rispettino scrupolosamente le indicazioni date dagli Istruttori.

**Art. 5.** L'assenza a due uscite comporterà l'automatica esclusione dal corso. E' facoltà della Direzione consentire la prosecuzione dell'attività a seguito della valutazione di circostanze particolari.

**Art. 6** -I luoghi e gli orari delle lezioni saranno quelli indicati di volta in volta dalla Direzione. Qualora una o più lezioni dovesse svolgersi in altro luogo, questo sarà comunicato preventivamente. In caso di avverse condizioni meteorologiche, bisognerà presentarsi comunque all'appuntamento fissato per le uscite pratiche, salvo diverse disposizioni ricevute.

**Art. 7** - Fissato l'appuntamento nel luogo di ritrovo indicato per ciascuna uscita, il raggiungimento della località di partenza pedonale per le uscite sarà a cura e spese dell'iscritto sino al parcheggio della località stessa. La presa in carico da parte della Scuola avverrà quindi alla partenza pedonale di ciascuna uscita e terminerà con il ritorno del gruppo nel medesimo posto.

**Art. 8** - Potrà essere recuperata una sola lezione pratica persa per cause meteorologiche o comunque indipendenti dalla volontà della Scuola.

**Art. 9** - Per esigenze didattiche e per motivi di sicurezza il numero degli allievi che verrà ammesso al corso sarà proporzionato al numero degli istruttori disponibili. Qualora gli allievi iscritti siano in numero superiore ai posti disponibili, la Scuola si riserva il diritto di scegliere liberamente i candidati in base ai criteri che la direzione del corso riterrà opportuni.

**Art. 10** -Agli allievi è richiesto il seguente materiale personale:

Imbrago basso omologato e recente

Casco omologato e recente

Scarpette da arrampicata

1 Spezzone di corda certificata dinamica (corda singola o mezza) da 3 metri

2 cordini in kevlar da 160 cm

1 discensore tipo piastrina Gi-Gi

3 moschettoni a ghiera di cui uno ovale o parallelo

1 moschettone a ghiera trilock

Il materiale per la conduzione della cordata sarà messo a disposizione dagli istruttori.

**Art. 11** -Gli allievi sono obbligati, dal momento in cui ricevono l'ordine, ad indossare il casco. La mancanza o il non utilizzo dello stesso comportano automaticamente l'esclusione dell'allievo dall'uscita in atto.

**Art. 12** -Per quanto non contemplato nel presente regolamento, vale quanto disposto dalla CNSASA, il cui regolamento è visionabile sul relativo sito.

**DATA** ...../...../..... **FIRMA** .....

## **CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA BASE - AL1**

### **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).

Considerato il livello propedeutico del corso ma valutato anche l'elevato grado di proteggibilità che può offrire un itinerario di arrampicata sportiva il direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo

da primo di cordata su monotiri.

### **ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE**

Il corso AL1 è articolato in almeno 6 lezioni teoriche e 6 giornate di uscite pratiche. Le 6 giornate di uscite

pratiche possono essere suddivise in due parti: una prima parte di 1-2 giornate (fase di introduzione al gesto)

gestibile anche in palestre indoor, ed una seconda parte di altre 3-4 giornate (fase di approfondimento) da sviluppare su parete naturale. Queste uscite sono integrate da lezioni da svolgere nelle serate infrasettimanali.

In ciascuna uscita, non vi potranno essere più di quattro allievi per ciascun Istruttore, cioè il rapporto Allievi/Istruttori dovrà essere non superiore a 4/1.

La direzione di un corso AL1 è affidata a: INAL, IAL.

### **OBIETTIVI GENERALI**

a) Sviluppare le abilità arrampicatorie.

b) Apprendere le tecniche di autoassicurazione, assicurazione e autosoccorso in falesia.

c) Migliorare la conoscenza tecnica e culturale, relativamente alle componenti dell'arrampicata ed alle

problematiche dell'ambiente in cui si svolge.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

1. Sviluppare le qualità coordinative (tecnica e destrezza).
2. Conoscere le qualità condizionali (forza-resistenza) e dei loro correlati.
3. Conoscere gli aspetti principali sui materiali e sulla catena di assicurazione in arrampicata;
4. Conoscere le tecniche di assicurazione ed autoassicurazione in arrampicata.
5. Conoscere le principali finalità statutarie e l'organizzazione del CAI.
6. Conoscere il territorio montano (biodiversità, fragilità dell'ecosistema), e i principi generali di tutela (sintesi del bidecalogo); comprendere gli aspetti ecologici derivanti dall'interazione tra uomo e ambiente naturale durante la pratica alpinistica in falesia.
7. Conoscere elementi di storia dell'arrampicata sportiva.

### **CONTENUTI**

#### **INDICAZIONI**

Il Corso si svolge in palestra indoor e in ambiente di falesia ed è rivolto all'apprendimento delle tecniche di arrampicata libera. Soltanto una volta apprese le necessarie tecniche di assicurazione sarà possibile percorrere brevi itinerari a più tiri, comunque sempre con protezioni in posto.

Sui monotiri gli allievi potranno cominciare ad arrampicare da primi di cordata affrontando gradualmente le varie problematiche della gestione del tiro. Per progressione graduale si intende:

1° salita del tiro con la corda dall'alto;

2° salita del tiro da primo con le protezioni in posto;

3° salita del tiro in piena autonomia.

CNSASA – Regolamenti dei corsi sezionali Aggiornamento 11 settembre 2010 (Ver. 3.0) Pagina 39 di 89

In caso di percorrenza di itinerari a più tiri, gli allievi devono arrampicare solamente da secondi di cordata.

L'uso del casco protettivo è obbligatorio sia nelle uscite pratiche in falesia che negli itinerari a più tiri.

#### **LEZIONI TEORICHE**

1) Le qualità condizionali, metodologie e tecniche dell'allenamento (concetti fondamentali e conoscenze di base):

- a) l'utilizzo del pannello ai fini dell'allenamento della tecnica e della forza-resistenza
- b) l'utilizzo della parete indoor ai fini dell'allenamento della tecnica e della forza-resistenza
- c) il boulder (cenni)
- d) altri strumenti: trave, Pan Gullich, ecc.

2) Traumatologia e alimentazione (concetti fondamentali e conoscenze di base).

3) I materiali e la catena di assicurazione in arrampicata sportiva.

4) Storia dell'arrampicata sportiva, scale di difficoltà e lettura di una guida di arrampicata.

5) Problematiche ambientali e frequentazione dei siti di arrampicata.

6) Principali finalità statutarie e organizzazione del CAI.

7) Chiusura del corso, consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati, raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

#### **LEZIONI TECNICO-PRATICHE**

Area 1) Didattica dell'arrampicata

Tecnica del movimento in arrampicata: introduzione e progressione fondamentale (diff. max 5b). Prime nozioni sui nodi. Tecnica di parata in caso di caduta del compagno vicino a terra.

1) Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra

2) La progressione fondamentale e tecniche complementari a terra o in top-rope su terreno semplice

3) Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile.

Tecnica del movimento in arrampicata: riepilogo progressioni fondamentali e progressione a triangolo di base. Le fessure (triangolo con bilanciamento interno ed esterno, a vertice fisso e sue evoluzioni, progressione laterale: solo dimostrazione e cenni didattici)

1) Riepilogo progressioni fondamentali

2) Progressione a triangolo di base

3) Le fessure

4) Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno semplice (salita di itinerari diff. max 5c in moulinette)

5) Individuazione e correzione degli errori in arrampicata.

Area 2) Materiali, nodi e tecniche di assicurazione, autoassicurazione ed autosoccorso

Nodi e tecniche di assicurazione ed autoassicurazione sui monotiri in moulinette (top-rope)

- 1) Utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei freni (mezzo barcaiolo, piastrina Sticht e secchiello), dei bloccanti (Gri-Gri) e loro problematiche, metodi di assicurazione
- 2) I nodi: nodo otto infilato, nodo bulino infilato, nodo fettuccia, nodo inglese doppio, asola inglobata, nodo galleggiante doppio, nodo Machard bidirezionale
- 3) La tecnica di "parata della caduta" e sue problematiche
- 4) L'osservanza della sicurezza (il controllo del compagno, il fare una cosa per volta e concluderla, avere chiaro che ad ogni scelta od azione errata ne consegue una situazione di pericolo per la cordata, anche per chi è a terra)
- 5) Tecniche e problematiche della moulinette e rafforzamento della sosta con un rinvio contrapposto al moschettone di sosta.

Tecniche di assicurazione sui monotiri al primo di cordata e progressione da primo di cordata su monotiri (diff. compatibile con i livelli arrampicatori dell'allievo e comunque mai superiore al 6a). Brevi cenni sui materiali per l'attrezzatura degli itinerari di arrampicata. manovra di autosoccorso: calata da una sosta con anello chiuso. La corda doppia: gestione e problematiche

- 1) Tecniche di assicurazione sui monotiri

CNSASA – Regolamenti dei corsi sezionali Aggiornamento 11 settembre 2010 (Ver. 3.0) Pagina 40 di 89

- 2) Cenni sulle caratteristiche di: chiodi ad espansione, fix, tasselli resinati, catene di sosta e moschettoni da calata

- 3) Tecniche di progressione da primo di cordata, utilizzo corretto dei rinvii, modalità di moschettonaggio e posizionamento idoneo della corda nel rinvio, il resting, il volo, la calata da una sosta con anello chiuso, ritirata da una via, nodo a fine corda

- 4) Prove di assicurazione e di volo controllato

- 5) La corda doppia e le sue problematiche: controllo della sosta, "longe" con cordino, allestimento della corda doppia, utilizzo della placchetta Gi-Gi, il vincolo della corda alla sosta, il recupero della corda

- 6) Tecniche di risalita e ridiscesa su corda.