



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI FIVIZZANO

Sede legale: Via Stretta N°5 54013 Fivizzano
Sede sociale: struttura COC – Protezione Civile, Via Variante Nord 50, 54013 Fivizzano
3293856169/info@caifivizzano.it /www.caifivizzano.it



SCUOLA DI ALPINISMO LUNIGIANA VERTICALE 3° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA BASE - AL1 AUTUNNO 2024

7 LEZIONI TEORICHE

6 LEZIONI IN FALESIA

COSTO CORSO
SOCI CAI 180€



Il corso di Arrampicata Libera AL1 è un corso base, rivolto a neofiti o a quanti hanno già arrampicato, ma manifestano incertezze nelle tecniche fondamentali di arrampicata. Il corso ha come obiettivo lo sviluppo delle abilità arrampicatorie, far apprendere le tecniche di assicurazione in falesia, migliorare la conoscenza tecnica e culturale relativamente alle componenti dell'arrampicata e alle problematiche dell'ambiente in cui si svolge.

Direttore del corso:
INAL Davide Battistella

info e iscrizioni segreteria
Scuola Lunigiana Verticale CAI Fivizzano
Davide Benedetti 3293856169 info@caifivizzano.it



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI FIVIZZANO

Sede legale: Via Stretta N°5 54013 Fivizzano
Sede sociale: struttura COC - Protezione Civile, Via Variante Nord 50, 54013 Fivizzano
3293856169/info@caifivizzano.it /www.caifivizzano.it



SCUOLA DI ALPINISMO LUNIGIANA VERTICALE **3° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA BASE - AL1** **AUTUNNO 2024**

LEZIONI TEORICHE SEDI DA DEFINIRE dalle 20.30 alle 22.30

26 SETTEMBRE: Presentazione corso, rischi e pericoli dell'arrampicata, materiali ed equipaggiamento

3 OTTOBRE: Preparazione fisica, allenamento e traumatologia

10 OTTOBRE: Gestione emergenze: chiamata soccorso organizzato e primo soccorso BLS

17 OTTOBRE: Catena d'assicurazione e gestione del monotiro in falesia

24 OTTOBRE: Storia dell'arrampicata libera. Il CAI, Organizzazione e Scuole

31 OTTOBRE: Nodi e Legature

7 NOVEMBRE: Arrampicata sportiva agonistica e paraclimb

USCITE PRATICHE IN FALESIA

29 SETTEMBRE:
CASTELLANA AL MUZZERONE

13 OTTOBRE:
MUZZERONE

20 OTTOBRE:
MONSUMMANO

3 NOVEMBRE:
FINALE LIGURE

WEEKEND 9 - 10 NOVEMBRE:
ARCO DI TRENTO



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI FIVIZZANO

Sede legale: Via Stretta N°5 54013 Fivizzano
Sede sociale: struttura COC - Protezione Civile, Via Variante Nord 50, 54013 Fivizzano
3293856169/info@caifivizzano.it /www.caifivizzano.it



SCUOLA DI ALPINISMO LUNIGIANA VERTICALE **3° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA BASE - AL1** **AUTUNNO 2024**

REQUISITI: il corso è rivolto ai soci CAI maggiorenni in regola con il tesseramento 2024, richieste buone condizioni fisiche e di allenamento per l'attività da svolgere e avere il materiale personale sotto descritto.

Gli allievi ammessi al corso dovranno presentare certificato medico per attività sportiva non agonistica.

INFO E ISCRIZIONI: tramite il Direttore del corso o la segreteria ai contatti indicati. dopo invio del modulo di iscrizione che sarà inviato all'aspirante allievo o qui scaricabile. Link modulo

Numero max 10 iscritti/ minino 6.

Termine iscrizioni Domenica 22 Settembre

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 180 euro comprensiva di organizzazione, uso materiale comune e dispense da saldare entro la prima uscita pratica (sono esclusi costi viaggi o altre spese non indicate nella quota di partecipazione).

MATERIALE PERSONALE OBBLIGATORIO: scarpette arrampicata, imbrago, casco. in caso di necessità potranno essere organizzati acquisti cumulativi. Altro materiale sarà eventualmente comunicato durante lo svolgimento del corso.

NOTE:

Il direttore si riserva di apportare modifiche al programma o al calendario del corso, se ritenute necessarie allo svolgimento del medesimo.

L'allievo deve essere consapevole che la pratica dell'alpinismo e dell'arrampicata comportano rischi oggettivi ineliminabili. Per minimizzare questi rischi l'allievo è tenuto ad osservare, durante lo svolgimento delle lezioni, le disposizioni impartite dal corpo istruttori. Il direttivo si riserva di allontanare dal corso allievi ritenuti non idonei per motivi di sicurezza.