



Corso di Arrampicata Libera 2024/2025

Il corso base di arrampicata libera su roccia AL1 è un corso rivolto a principianti o a quanti hanno già avuto prime esperienze in falesia o palestre indoor e sono interessati ad acquisire una valida impostazione di base. Il corso ha come obiettivo l'insegnamento delle tecniche fondamentali di arrampicata, delle tecniche di assicurazione e delle principali manovre che permettono di arrampicare in falesia in sicurezza. Alla fine di questo corso si avranno le conoscenze necessarie per arrampicare da primo di cordata su facili itinerari di falesia.

Regolamento

1. Il corso è **rivolto a soci CAI** in regola con l'[iscrizione](#) per l'anno 2025. In particolare, la tessera di iscrizione dovrà essere esibita obbligatoriamente al momento della prima lezione pratica.
2. La **domanda di ammissione** al corso è da presentarsi entro la sera del 25 Ottobre a mezzanotte. La modalità di consegna è online mediante apposito modulo Google reperibile sul sito della sezione (CAI Lucca) e suoi social della scuola CAI Lucca, unitamente alla domanda è richiesta anche la compilazione di un questionario reperibile nelle stesse modalità. L'ammissione al corso verrà comunicata via email entro la sera di domenica 27 Ottobre 2024.
3. L'ammissione al corso avverrà sulla base della valutazione del questionario informativo da parte del direttivo del corso. Il giudizio del direttivo è definitivo e insindacabile
4. La quota di iscrizione al corso è fissata in **euro 250** (duecentocinquanta euro). La quota è rateizzata in due parti: una prima rata di 150 € da versare entro la sera della prima lezione 30 Ottobre 2024 e il rimanente entro il 1 Dicembre 2024, pena l'esclusione dal corso. I versamenti sono da effettuarsi mediante bonifico all'IBAN IT78S050341370900000004143 intestato a CAI Lucca, con causale "AL1 nome cognome"
5. La quota di iscrizione dà diritto alla frequentazione del corso nella sua interezza e alla fornitura di materiale didattico. Le lezioni teoriche sono fruibili anche da coloro che non fossero ammessi, fintanto che non ne intralcino il regolare svolgimento e siano soci CAI in regola per l'anno 2025
6. Sono disponibili **agevolazioni** sulla quota di iscrizione in base all'ISEE. L'agevolazione si applica a chi possiede una certificazione ISEE per l'anno 2024 inferiore a 20.000€. Se si ha diritto all'agevolazione, spuntare la casella dedicata nel



Scuola di Alpinismo, Sci Alpinismo e Arrampicata Libera C.A.I. Lucca



modulo di preiscrizione, presentando poi la certificazione ISEE in copia originale valida per l'anno 2024 al momento del saldo della seconda rata si potrà non pagare la stessa. Il documento non verrà trattenuto ma soltanto verificato.

7. Ogni partecipante dovrà essere munito di scarpette da arrampicata, casco da roccia, imbrago, abbigliamento idoneo all'attività. La Scuola fornirà a chi ne fosse sprovvisto le opportune indicazioni per procurarsi quanto necessario in occasione della prima lezione. Nel caso di uso di materiale personale, lo stesso deve essere a norma CE e in buono stato di conservazione e dovrà essere presentato in occasione della prima lezione.
8. Eventuali **spese** per spostamenti, vitto, pernottamenti, sono a carico dei partecipanti.
9. Il direttivo si riserva la facoltà di apportare modifiche al programma o al calendario del corso, se ritenute necessarie allo svolgimento del medesimo.
10. Gli allievi ammessi al corso dovranno presentare **certificato medico** per attività sportiva non agonistica. In caso di mancata consegna non sarà possibile partecipare alle uscite pratiche
11. 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 individuale o collettiva, o per scarsa partecipazione alle lezioni. La partecipazione alle lezioni 1-2-3-4 è propedeutica alla prosecuzione del corso stesso.
12. Al termine della prima lezione, per accedere alla parte pratica del corso, gli allievi dovranno firmare il modulo di dichiarazione sul "Consenso Informato".
13. L'allievo esonera la sezione CAI di Lucca, la Scuola di Alpinismo e Scialpinismo di LUCCA e gli Istruttori incaricati da ogni responsabilità per incidenti e infortuni che dovessero accadergli durante lo svolgimento del corso, durante i trasferimenti alle località sede di attività teoriche o pratiche, con qualunque modalità essi avvengano.
14. Le lezioni teoriche, eccetto le lezioni in palestra indoor, si terranno presso la sede dell'ISI Pertini alle ore 21:00 nei giorni indicati nel programma, salvo diversa comunicazione. E' fondamentale la massima puntualità

Il Direttore del corso
INAL Mauro Giambastiani



Scuola di Alpinismo, Sci Alpinismo e Arrampicata Libera C.A.I. Lucca



Per info e chiarimenti inviare una email a mr.michele.colombo@gmail.com

Per comunicazioni urgenti contattare:

Mauro Giambastiani
347 3649931

Michele Colombo
348 0618372

N.B. Gli istruttori della Scuola CAI Lucca sono tutti titolati CAI e operano in forma assolutamente volontaristica, in ottemperanza alle vigenti normative in materia e non percepiscono alcuna retribuzione per le attività svolte durante il corso.