

# 9° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA

## PRIMO LIVELLO **AL1\_2026**

Per principianti e arrampicatori che intendono migliorare e rafforzare le basi fondamentali.



### INFORMAZIONI GENERALI:

Il corso di Arrampicata Libera si svolge in ambiente di falesia e si propone due obiettivi:

- introdurre ed accompagnare alla pratica dell'arrampicata sportiva;
- insegnare le norme di comportamento che permettono di svolgere l'attività in sicurezza.

Il corso è articolato in:

- 8 giornate in ambiente (due giornate singole - sabato o domenica - e tre weekend);
- due lezioni pratiche in palestra indoor;
- sette lezioni teoriche in sede CAI.

La partecipazione è aperta a principianti e/o arrampicatori che intendono migliorare e rafforzare le basi fondamentali.

Durante le uscite pratiche in ambiente potranno essere approfonditi argomenti già trattati nelle lezioni teoriche o introdotti nuovi temi in funzione delle condizioni e delle esigenze del gruppo.

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede del C.A.I di Parma in Viale Piacenza n. 40, con inizio alle ore 21.00. Si prega di rispettare la puntualità.

**Attrezzatura personale necessaria:**

- Scarpette da arrampicata
- Casco da arrampicata
- Imbragatura da arrampicata
- 1 moschettone HMS a ghiera (o chiusura equivalente)
- 1 cordino in kevlar lunghezza 1,60 m e diametro 5-6 mm
- Abbigliamento idoneo alla pratica dell'arrampicata
- Scarpa idonea all'avvicinamento alla falesia.

Eventuali dubbi circa il materiale necessario saranno chiariti durante la serata di presentazione del corso.

## **PRESENTAZIONE CORSO:**

MERCOLEDÌ 17 GIUGNO 2026 - ORE 21

SEDE CAI PARMA, VIALE PIACENZA 40, PARMA

## REGOLAMENTO:

- Gli allievi dovranno prendere visione del calendario delle uscite.
- Le date e le mete relative alle uscite pratiche riportate sul programma potranno variare in relazione alle condizioni meteorologiche o qualora la Scuola lo ritenesse opportuno.
- Si richiede dunque al partecipante la massima flessibilità e disponibilità possibile.
- Sarà fondamentale per il corretto svolgimento delle uscite il massimo rispetto delle date e degli orari fissati dagli istruttori.
- Di volta in volta verranno indicate agli allievi l'ora ed il luogo di ritrovo dal quale prenderà inizio e si concluderà a tutti gli effetti ciascuna lezione pratica.
- Gli allievi dovranno organizzarsi in modo autonomo per il viaggio di andata e ritorno.
- Non è ammessa, durante il Corso, attività individuale autonoma e non programmata dal Corso stesso.
- Non sono ammessi eventuali amici degli allievi o famigliari alle uscite del corso.
- Gli allievi che fossero impossibilitati a partecipare alle uscite dovranno darne ogni volta tempestiva comunicazione al direttore del corso.
- Non sono ammessi rimborsi della quota di iscrizione nel caso che l'allievo si ritiri volontariamente dal Corso.
- Sono a carico dei partecipanti le spese di vitto, alloggio, impianti di risalita e viaggio con mezzi propri.
- I partecipanti dovranno essere iscritti al C.A.I. ed essere in regola con il pagamento del bollino valido per il periodo di tempo in cui si svolgerà il corso. Si consiglia a chi non è iscritto al C.A.I. di rivolgersi in segreteria prima dell'iscrizione per avere tutte le informazioni riguardo al tesseramento. Gli orari di apertura della segreteria sono disponibili sul sito [caiparma.it](http://caiparma.it)
- Per la partecipazione al corso è richiesto un certificato medico per l'attività non agonistica.
- In qualsiasi circostanza gli allievi sono tenuti ad osservare nei confronti degli Istruttori un contegno di stretta dipendenza disciplinare attenendosi scrupolosamente alle disposizioni impartite.
- La Direzione della Scuola ha facoltà di escludere, durante lo svolgimento del corso, quegli elementi che non ritenesse idonei o di cui non giudicasse opportuna l'appartenenza al corso.
- La Scuola declina ogni responsabilità di qualsiasi genere per eventuali incidenti che potessero accadere durante lo svolgimento delle attività, pur garantendo la massima regolarità di azione per prevenirli. E' infatti da tener presente che le attività connesse all'arrampicata comportano comunque dei rischi. Già con la loro adesione gli allievi assumono per sè stessi tutte le conseguenze che potrebbero derivarne.
- I trasferimenti, effettuati con qualsiasi mezzo, da e per le località di svolgimento delle lezioni pratiche, non sono parte integrante del corso ed escludono quindi qualsiasi coinvolgimento della Scuola.
- Al termine del corso la Scuola rilascerà un diploma a tutti gli allievi ritenuti idonei.

## CALENDARIO

DATA	TIPO	DESCRIZIONE
<b>17 giugno 2026</b> Mercoledì ore 21	LEZIONE TEORICA	Presentazione pubblica corso
<b>27 agosto 2026</b> Giovedì ore 21	LEZIONE TEORICA	Materiali ed equipaggiamento Pericoli e rischi in arrampicata
<b>3 settembre 2026</b> Giovedì ore 21	PALESTRA INDOOR	Tecniche d'assicurazione e autoassicurazione - Nodi e legature
<b>5 settembre 2026</b> <b>6 settembre 2026</b>	<b>USCITA PRATICA</b>	<b>I° Uscita pratica in ambiente</b> Propedeutica del movimento, esercizi sull'uso dell'equilibrio, approccio al verticale.
<b>10 settembre 2026</b> Giovedì ore 21	PALESTRA INDOOR	Gestione del monotiro: Utilizzo di vari bloccanti e/o freni e prove di volo controllato
<b>12 settembre 2026</b> <b>(o 13 settembre)</b>	<b>USCITA PRATICA</b>	<b>II° Uscita pratica in ambiente</b> Manovre di sicurezza su monotiro
<b>17 settembre 2026</b> Giovedì ore 21	LEZIONE TEORICA	Catena d'assicurazione - Gestione del monotiro nelle falesie outdoor e nelle palestre indoor
<b>24 settembre 2026</b>	LEZIONE TEORICA	Gestione delle emergenze: Chiamata del Soccorso organizzato - Incontro con tecnico Soccorso Alpino
<b>26 settembre 2026</b> <b>27 settembre 2026</b>	<b>USCITA PRATICA</b>	<b>III° Uscita pratica in ambiente</b> La tecnica individuale in arrampicata: Le progressioni fondamentali ed evolute
<b>1 ottobre 2026</b> Giovedì ore 21	LEZIONE TEORICA	Storia dell'arrampicata libera
<b>3 ottobre 2026</b> <b>(oppure 4 ottobre)</b>	<b>USCITA PRATICA</b>	<b>IV° Uscita pratica in ambiente</b> Gestione del monotiro: Utilizzo di vari bloccanti e/o freni e prove di volo controllato
<b>8 ottobre 2026</b> Giovedì ore 21	LEZIONE TEORICA	Preparazione Fisica, Allenamento e Traumatologia
<b>15 ottobre 2026</b> Giovedì ore 21	LEZIONE TEORICA	Organizzazione di un'uscita in falesia - Cenni di meteorologia
<b>17 ottobre 2026</b> <b>18 ottobre 2026</b>	<b>USCITA PRATICA</b>	<b>V° Uscita pratica in ambiente</b> Individuazione e correzione degli errori Manovre di sicurezza su monotiro - Calata da sosta non sicura

## MODALITA' D'ISCRIZIONE:

Le iscrizioni chiuderanno il **31 luglio 2026**

Tutte le iscrizioni dovranno pervenire all'indirizzo mail:

- **[arrampicata.cai.pr@gmail.com](mailto:arrampicata.cai.pr@gmail.com)**

Complete della seguente documentazione:

- il modulo di iscrizione ed il consenso informato, compilati e firmati (disponibili sul sito [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it))
- Copia della Carta d'identità
- Ricevuta del bonifico bancario della quota di iscrizione al corso.
- Attestato di tesseramento CAI valido per il 2026
- Certificato medico d'idoneità all'attività sportiva non agonistica o stato di buona salute

La disponibilità è limitata a 16 posti, pertanto l'accettazione della domanda avverrà in base all'ordine di iscrizione.

La quota di iscrizione è di € 250,00 ed è comprensiva di:

- Copertura assicurativa
- Uso del materiale comune del Corso
- Assistenza didattica e tecnica di almeno un istruttore ogni 2 allievi (ad eccezione di alcune uscite, in cui il rapporto può essere più ampio)

Restano invece a carico dei partecipanti:

- Pernottamenti e vitto nei rifugi
- Spese relative alle uscite con mezzi propri
- Eventuale acquisto di abbigliamento, equipaggiamento ed attrezzatura personale

Si ricorda che è consigliato agli interessati di presenziare in sede della Sezione il giorno della presentazione del corso 2026 fissata in data 17/06/2026 alle ore 21.

## Informazioni per il pagamento della quota di iscrizione

Bonifico bancario intestato a: "Club Alpino Italiano – Sezione di Parma"

IBAN: **IT44D0623012781000036408533**

Causale: "**26CALIBA1 + Nome e Cognome del partecipante**")

QUOTA ISCRIZIONE CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1: **€ 250,00**

## RUOLI E CONTATTI

---

Scuola di alpinismo,  
scialpinismo e  
arrampicata libera  
"Enrico Mutti" - Parma

[e.mutti@cnsasa.it](mailto:e.mutti@cnsasa.it)

---

Direttore della Scuola:  
Pietro Bianchi

---

Segreteria della Scuola:  
Beatrice La Torre

---

Direttore del corso AL1/2026:  
Stefano Lanflisi

[stefano.lanflisi@gmail.com](mailto:stefano.lanflisi@gmail.com)

---