



# CLUB ALPINO ITALIANO

## SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

### “ALPHARD”



Sezioni di: Acqui Terme - Alessandria - Casale Monferrato - Novi Ligure  
Ovada - S. Salvatore Monferrato - Tortona - Valenza Po

---

---

## CORSI DI ARRAMPICATA LIBERA

Tutti i Corsi della Scuola Alphard sono organizzati con l'approvazione della Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera.

### ARRAMPICATA LIBERA DI BASE - AL1

Corso base rivolto a neofiti e/o a quanti hanno già arrampicato, ma ancora manifestano evidenti incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata.

Il Corso prevede l'insegnamento delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor ed in falesia, indicativamente su difficoltà medio/basse della scala francese, con la possibilità di percorrere brevi itinerari a più tiri attrezzati per l'arrampicata sportiva.

#### **Obiettivi Generali**

Sviluppare l'abilità arrampicatoria e le tecniche finalizzate alla sicurezza nella progressione prevalentemente su mono tiri. Apprendere le tecniche di autoassicurazione e assicurazione in falesia. Saper correttamente effettuare le manovre di gestione di un mono tiro. Migliorare la conoscenza tecnica e culturale delle componenti dell'arrampicata e delle problematiche dell'ambiente in cui si svolge.



# CLUB ALPINO ITALIANO

## SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO

# “ALPHARD”



Sezioni di: Acqui Terme - Alessandria - Casale Monferrato - Novi Ligure  
Ovada - S. Salvatore Monferrato - Tortona - Valenza Po

---

---

## REQUISITI PER ACCEDERE AI CORSI

Tutti i corsi sono a **numero chiuso**.

La partecipazione ai corsi è sempre subordinata alle seguenti condizioni:

- 1) Essere Soci CAI in regola con il tesseramento
- 2) Aver compiuto 16 anni di età
- 3) Presentare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica
- 4) Disporre di idoneo equipaggiamento ed attrezzatura individuale
- 5) Possedere una discreta preparazione fisica

## ACCETTAZIONE DEL RISCHIO

L'arrampicata in falesia, in montagna, l'alpinismo e lo scialpinismo in tutte le loro forme, sono attività che presentano dei rischi ineliminabili e chi le pratica se ne assume la piena responsabilità.

L'accettazione del rischio è parte integrante dell'andare in montagna nelle sue diverse stagioni e situazioni. La conoscenza ed il rispetto della montagna sono condizioni indispensabili per una corretta frequentazione degli ambienti alpini.

L'obiettivo della Scuola CAI Alphard è quello di adottare tutte le misure precauzionali affinché nella frequentazione dell'ambiente outdoor ed indoor, si operi con "ragionevole sicurezza", perché un rischio residuo è sempre presente.