



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO “ALPHARD”

2° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1 - 2026

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 individuali di arrampicata. Esso dipende ed è organizzato con l'approvazione della Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo e Scialpinismo.

Il corso si propone i seguenti obiettivi:

- Sviluppare le abilità arrampicatorie;
- Apprendere le tecniche di autoassicurazione, assicurazione e autosoccorso in falesia;
- Migliorare la conoscenza tecnica e culturale relativamente alle componenti dell'arrampicata e dalle problematiche dell'ambiente in cui si svolge;

GLI ISTRUTTORI DELLA SCUOLA “ALPHARD” SONO TUTTI ALPINISTI TITOLATI O QUALIFICATI DAL CAI E OPERANO IN FORMA ASSOLUTAMENTE VOLONTARISTICA. IN OTTEMPERANZA ALLA LEGGE 6/89, NON PERCEPISCONO ALCUNA RETRIBUZIONE PER LE ATTIVITÀ SVOLTE DURANTE IL CORSO.

**IL CORSO VERRÀ PRESENTATO IL 5 FEBBRAIO 2026 ALLE ORE 21:00
PRESSO LA SEDE CAI DI ALESSANDRIA**

CARATTERISTICHE GENERALI DEL CORSO:

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche, delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata su vari tipi di roccia. Nel corso si effettuano ascensioni che presentano difficoltà massime di 6A della scala francese e prevede anche la percorrenza di brevi itinerari a più tiri attrezzati per l'arrampicata sportiva.

Il corso si articola in 7 LEZIONI TEORICHE E 6 LEZIONI TECNICO-PRATICHE



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO “ALPHARD”

LEZIONI TEORICHE

05 FEBBRAIO 2026 PRESENTAZIONE DEL CORSO E INFORMAZIONI GENERALI. MATERIALI ED EQUIPAGGIAMENTO: CARATTERISTICHE ED UTILIZZO. PERICOLI E RISCHI NELL'ATTIVITA' ARRAMPICATORIA (**M. Mardegan, M. Amich**)

19 FEBBRAIO 2026 TEORIA DEL MOVIMENTO. LEGATURA CORDA ALL'IMBRAGO E NODI ESSENZIALI. (**A. Leo, M. Mardegan**) – PALESTRA TORTONA

5 MARZO 2026 TECNICA DI ARRAMPICATA. CENNI SULLA PRATICA DEL BOULDERING. (**E. Brunoldi, M. Mardegan**) PALESTRA VALENZA

19 MARZO 2026 ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO. TRAUMATOLOGIA NELLA PRATICA DELL'ARRAMPICATA (**E. Molinari**)

9 APRILE 2026 COMPORTAMENTO IN FALESIA. CATENA DI SICUREZZA E GESTIONE DELLE EMERGENZE (**M. Avalle**)

30 APRILE 2026 STORIA DELL'ARRAMPICATA SPORTIVA. COME SCEGLIERE UNA FALESIA? (**E. Brunoldi**)

14 MAGGIO 2026 SCALA DELLE DIFFICOLTA'. PREPARAZIONE PER CONDURRE UNA SALITA IN UNA VIA MULTIPICH (PROGRESSIONE CORDATA, ETC) (**R. Ratti**)



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO “ALPHARD”

LEZIONI TECNICO-PRATICHE (1 INDOOR E 5 IN AMBIENTE)

22 FEBBRAIO 2026 - PALESTRA DI TORTONA

TECNICA INDIVIDUALE DI ARRAMPICATA, UTILIZZO DEI FRENI.

15 MARZO 2026 – FALESIA CALCARE – FINALE LIGURE (SV)

PROGRESSIONE FONDAMENTALE, ARRAMPICATA IN MOULINETTE (CORDA DALL'ALTO).

29 MARZO 2026 – FALESIA CALCARE – ROASCHIA (CN)

GESTIONE DEL MONOTIRO

19 APRILE 2026 – FALESIA GNEISS – NOVALESA (TO)

RIPASSO NODI. DISCESA IN CORDA DOPPIA

10 MAGGIO 2026 – FALESIA GRANITO – MOTTARONE (VB)

DISCESA IN CORDA DOPPIA. PREPAZIONE SOSTA

24 MAGGIO 2026 – FALESIA GNEISS – PLACCHE DI ORIANA (AO)

ARRAMPICATA SU VIA MULTIPITCH

07 GIUGNO 2026 - EVENTUALE RECUPERO

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo “AL-PHARD”

c/o CAI – Sezione di NOVI LIGURE - Via F. Cavallotti 65A -
15067 Novi Ligure Tel. 0143-2510
e-mail: cai.alphard@libero.it - in-



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO “ALPHARD”

CONDIZIONI DI AMMISSIONE AL CORSO

1. La richiesta di iscrizione al Corso è aperta ai Soci del CAI di ogni Sezione, anche se nuovi iscritti, che abbiano compiuto i 16 anni di età.
2. Gli Allievi di età inferiore ai 18 anni dovranno presentare autorizzazione di entrambi i genitori o di chi ne fa le veci.
3. L'ammissione al Corso è subordinata all'idoneità fisica per lo svolgimento di attività sportive non competitiva, esplicitamente dichiarata da un certificato medico.

IL CORSO È A NUMERO CHIUSO. Saranno ammessi al corso **non più di 22 allievi**.
Consigliamo dunque di compilare la domanda di iscrizione ed INVIARLA VIA EMAIL
ALL'INDIRIZZO [**segreteria@scuolaalphard.it**](mailto:segreteria@scuolaalphard.it)

La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo ALPHARD declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che potessero accadere durante lo svolgimento della sua attività.
Tuttavia essa provvederà ad assicurare contro gli infortuni i partecipanti al corso secondo le modalità indicate dalla Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo e Scialpinismo.

Per motivi organizzativi le iscrizioni si chiuderanno entro e non oltre il giorno di presentazione del corso, ovvero il 05 FEBBRAIO 2026



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO “ALPHARD”

QUOTA DI ISCRIZIONE

LA QUOTA DI ISCRIZIONE AL CORSO E’ DI 250 EURO

La quota comprende:

- spese generali (stampa, organizzazione, ecc.);
- uso del materiale della scuola;
- assicurazione infortuni;
- eventuali dispense fotocopiate;
- altro

La quota NON comprende:

- le spese di viaggio;
- i materiali obbligatori e l’attrezzatura individuale (vedi tabella sotto)

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L’aspirante allievo che vuole iscriversi al corso deve:

1. Procurarsi il modulo d’iscrizione (disponibile presso la propria sede CAI o nella sezione “Download” del sito della scuola – <http://www.scuolalphard.it> » Didattica» Download » Modulistica » Corsi).
2. Compilare il suddetto in ogni sua parte.
3. Rinnovare l’iscrizione al CAI richiedendo **“l’integrazione per l’aumento dei massimali assicurativi” (OBBLIGATORIO PER FREQUENTARE IL CORSO!!)**.
4. Richiedere al proprio medico il certificato di sana e robusta costituzione.
5. Consegnare il tutto alla segreteria della Scuola ALPHARD per mail

L’ISCRIZIONE È RITENUTA VALIDA SOLTANTO QUANDO TUTTI I PUNTI DESCRITTI SARANNO ASSOLTI



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO “ALPHARD”

MATERIALI OBBLIGATORI (consigli per gli acquisti alla prima lezione teorica)

Materiali obbligatori	Attrezzatura individuale
<ul style="list-style-type: none">• 5 moschettoni a ghiera a base larga;• 1 placchetta Gi-Gi;• 1 freno Tuber o Gri-Gri;• 2 anelli di cordino in kevlar di lunghezza 1,5 metri;• 1 spezzone di corda intera dinamica di lunghezza 3 metri	<ul style="list-style-type: none">• Abbigliamento adeguato ad attività in ambiente di falesia e media montagna;• imbragatura bassa;• pedule di arrampicata;• scarpe da avvicinamento;• casco da arrampicata

EVENTUALI ALTRE INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE VERRANNO DATE ALL'ATTO DELL'APERTURA DEL CORSO O DURANTE IL SUO SVOLGIMENTO.

N.B. Durante il Corso potranno essere apportate variazioni al programma descritto.

DIRETTORE DEL CORSO

Istruttore Regionale di Arrampicata Libera
M. MARDEGAN

IL DIRETTORE DELLA SCUOLA

Istruttore Nazionale Alpinismo
A. ESPOSTO

