



Corso AL1 di Arrampicata Libera Autunno 2026

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.

Programma

Salvo diversamente specificato tutte le lezioni si terranno alla sede del CAI di Lucca in via di Moriano 153, inizio inderogabile ore 21, si richiede massima puntualità.

Le uscite del week end impegneranno tutto il giorno e saranno soggette alle condizioni meteo, con condizioni avverse potrà essere valutato di saltarle ed eventualmente recuperarle in base a meteo, disponibilità di allievi e istruttori.

Data		Argomento
Venerdì	25 Settembre 2026	Presentazione Corso
Martedì	29 Settembre 2026	Lezione 1: accettazione del rischio, controllo materiali personali e consigli per gli acquisti
Venerdì	2 Ottobre 2026	Lezione 2: Imbracatura, corda e nodi
Venerdì	9 Ottobre 2026	Uscita 1: Palestra della zona. Tecnica e movimento di base
Domenica	11 Ottobre 2026	Uscita 2: Foce di Compito Arrampicata su roccia e gestione del monotiro.
Martedì	13 Ottobre 2026	Lezione 3: La catena di assicurazione e le tecniche di assicurazione
Domenica	18 Ottobre 2026	Uscita 3: Falesia del balzo della vergine Tecniche di assicurazione su Monotiri e progressione di base



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



Martedì	20 Ottobre 2026	Lezione 4: Gestione della Moulinette
Domenica	25 Ottobre 2026	Uscita 4: Falesia di Trombacco La manovra in sosta e avvicinamento al volo
Martedì	27 Ottobre 2026	Lezione 5: Panoramica dei materiali
Domenica	1 Novembre 2026	Uscita 5: Falesia di Pruno Progressioni avanzate e trattenuta di voli
Martedì	3 Novembre 2026	Lezione 6: Il CAI, problematiche ambientali e frequentazione consapevole dei siti d'arrampicata
Domenica	8 Novembre 2026	Uscita 6: Falesia di San Viano Tecnica di arrampicata in Placca
Martedì	10 Novembre 2026	Lezione 7: Storia dell'arrampicata libera
Domenica	15 Novembre 2026	Uscita 7: Falesia del rifugio forte dei marmi Tecnica di sicura dinamica
Martedì	17 Novembre 2026	Lezione 8: La geologia e l'arrampicata
Giovedì	19 Novembre 2026	Lezione 9: Scale di difficoltà, utilizzo una guida e pianificazione uscita finale
Sabato	21 Novembre 2026	Uscita 8-9. Due giorni con pernottamento, possibilità di partenza venerdì sera. Meta da definire in base al meteo. Possibilità: Finale Ligure, Albenga/Toirano
Domenica	22 Novembre 2026	
Sabato	12 Dicembre 2026	Cena di fine corso. Consegna attestati di partecipazione. Raccolta opinioni.

Il Direttore del corso
IAL Michele Colombo



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 o giacomo.vannucci93@gmail.com

Per comunicazioni urgenti contattare:

Michele Colombo
348 0618372 (WhatsApp)

Giacomo Vannucci
348 4276378 (WhatsApp)

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.