

SCUOLA DI ALPINISMO, SCIALPINISMO ED ESCURSIONISMO "FILIPPO BERTI" - CAI MONZA  
63° CORSO DI ALPINISMO 2023

## PROGRAMMA CORSO A1 2023

1	Giovedì 04/05/2023	Apertura corso. Cenni organizzazione/storia CAI. Equipaggiamento e abbigliamento.
2	Martedì 09/05/2023	LEZIONE PRATICA. Nodi e Legatura. Regolazione imbracatura e sua vestizione.
3	Giovedì 11/05/2023	Materiali e loro caratteristiche. Catena di sicurezza.
we 01	13/05/23	<b>META DA DEFINIRE. Falesia. Progressione della cordata e soste.</b>
	14/05/23	<b>META DA DEFINIRE. Salite varie.</b>
4	Giovedì 18/05/2023	Preparazione fisica. Allenamento e alimentazione.
5	Martedì 23/05/2023	Geologia e glaciologia.
6	Giovedì 25/05/2023	LEZIONE PRATICA. Legatura su ghiacciaio. Tipi di conserve.
we 02	27/05/23	<b>META DA DEFINIRE. Legatura su ghiacciaio. Tipi di conserva.</b>
	28/05/23	<b>META DA DEFINIRE. Salite varie.</b>
7	Martedì 30/05/2023	Preparazione di una salita. Valutazione delle difficoltà. Pericoli in montagna.
R	03/06/23	Eventuale recupero.
	04/06/23	Eventuale recupero.
8	Martedì 06/06/2023	Cartografia e orientamento.
9	Giovedì 08/06/2023	Metereologia. Neve e valanghe.
we 03	10/06/23	<b>META DA DEFINIRE. Corda doppia, risalita della corda, corda fissa.</b>
	11/06/23	<b>META DA DEFINIRE. Salite varie.</b>
10	Giovedì 15/06/2023	Elementi di primo soccorso. Medicina in montagna.
R	17/06/23	eventuale recupero
	18/06/23	eventuale recupero
11	Martedì 20/06/2023	Storia dell'alpinismo.
we 04	24/06/23	<b>META DA DEFINIRE. Manovre di recupero da crepaccio.</b>
	25/06/23	<b>META DA DEFINIRE. Salite varie.</b>
12	Giovedì 29/06/2023	Chiusura corso. Raccolta opinioni e distribuzione attestati.