



Scuola di Alpinismo e Scialpinismo
Filippo Berti-CAI Monza

57° Corso di Roccia

settembre - ottobre 2017

Alpinismo e tecnica di arrampicata
Lezioni pratiche e teoriche, meteorologia,
allenamento, orientamento e molto altro.

info: scuola@caimonza.it - info: segreteria@caimonza.it

www.caimonza.it



Club Alpino Italiano sez. di Monza
via Cederna 19, Monza tel/fax: 039 2840806
Apertura sede il martedì e venerdì, ore 21-23

57° CORSO di Roccia

R.1

Presentazione corso 09.06.2017
Apertura iscrizioni 13.06.2017
Chiusura iscrizioni 05.09.2017
Quota iscrizione € 200.00



Numero max iscritti: 16
Età min ammissione: 16a compiuti
Obbligatoria iscrizione al CAI

Lezioni teoriche

ore 21.15 – martedì e giovedì
sede CAI Monza

08 settembre Presentazione corso
Materiali tecnici-abbigliamento

12 settembre Corde&nodi, corretto uso
14 settembre Regolazione imbracatura
e sua vestizione

19 settembre Catena di sicurezza
Materiali e loro caratteristiche
21 settembre Arrampicata in palestra
Impostazione movimenti

26 settembre Orientamento e Topografia
28 settembre Meteorologia

03 ottobre Geografia e Geologia
05 ottobre Allenamento

10 ottobre Fisiologia e alimentazione
12 ottobre Storia dell'alpinismo

17 ottobre Conduzione della cordata
e pericoli in montagna

24 ottobre Conclusioni di fine corso

Lezioni pratiche

e località di svolgimento

16 settembre 1^a lezione pratica
Basi tecniche di arrampicata, sicurezza e
autoassicurazione della cordata in parete
Prealpi lombarde

17 settembre 2^a lezione pratica
Manovre di corda e progressione su roccia
Gruppo delle Grigne

23-24 settembre 3^a e 4^a lezione pratica
Sicurezza e autoassicurazione altre manovre
Arrampicata in ambiente dolomitico
Gruppo Fanis Falzarego Lagazuoi

30 settembre 5^a lezione pratica
Arrampicata in ambiente su granito
Val di Mello

01 ottobre 6^a lezione pratica
Arrampicata su roccia calcare
Gruppo delle Grigne

08 ottobre 7^a lezione pratica
Arrampicata su granito
Placche di Oriana

14-15 ottobre 8^a e 9^a lezione pratica
Arrampicata su gneis
Rocca Sbarua-MonteFreidur Pinerolo

21-22 ottobre Eventuali date di recupero