

# 60° CORSO di Roccia AR1

N°8 lezioni teoriche e

N°7 uscite pratiche in ambiente

Presentazione corso 11.06.2019

Apertura iscrizioni 13.06.2019

Chiusura iscrizioni 30.07.2019

Quota iscrizione € 200.00

Numero iscritti: 10/(15 no AR2)

Età min. ammissione: 16anni

Obbligatoria iscrizione al CAI

Lezioni teoriche ore 21.15 sede CAI Monza

## Lezioni teoriche

ore 21.15 – martedì e giovedì

05 settembre **\*\*Presentazione corso**  
Materiali tecnici-abbigliamento

10 settembre Corde&nodi, corretto uso

12 settembre Regolazione imbracatura  
e sua vestizione

17 settembre Catena di sicurezza  
Materiali e loro caratteristiche

19 settembre Arrampicata in palestra  
Impostazione movimenti

26 settembre Fisiologia e alimentazione

03 ottobre Allenamento

10 ottobre Conduzione della cordata  
e pericoli in montagna e meteo

## Lezioni pratiche in ambiente e località di svolgimento

14 settembre 1ª lezione pratica  
Basi tecniche di sicurezza e  
autoassicurazione e discesa corda doppia  
(placche di S.Martino)

15 settembre 2ª lezione pratica  
Arrampicata su calcare  
Progressione della cordata in parete  
(Grigna meridionale o località similare)

Uscita in rifugio

21-22 settembre 3ª e 4ª lezione pratica  
Uscita in ambiente dolomitico  
Impostazione dell'arrampicata  
Progressione e autoassicurazione

29 settembre 5ª lezione pratica  
Arrampicata su granito  
Basi tecniche di arrampicata su  
Granito (località da stabilire)

05-06 ottobre Eventuali date di recupero

Uscita in rifugio

12-13 ottobre 8ª e 9ª lezione pratica  
Arrampicata su gneis  
(Sbarua o località da definire)

(se consideriamo la presentazione una non lezione)

\*\*08 ottobre Storia dell'Alpinismo  
(Stili-Evoluzione dell'arrampicata)

(Geologia e Orientamento si faranno in ambiente  
durante tutte le uscite, cartografia in Dolomiti e conclusioni  
fine corso in Sbarua)