

SCUOLA DI ALPINISMO, SCIALPINISMO ED ESCURSIONISMO "FILIPPO BERTI" - CAI MONZA
62° CORSO DI ALPINISMO SU ROCCIA 2022

PROGRAMMA CORSO AR1 2022

1	MARTEDI 20/09/2022	Apertura corso. Cenni organizzazione/storia CAI. Equipaggiamento e abbigliamento.
2	GIOVEDI 22/09/2022	LEZIONE PRATICA. Nodi e Legatura. Regolazione imbracatura e sua vestizione.
we01	SABATO 24/09/2022	PLACCHETTE DEL S.MARTINO. Falesia. Progressione della cordata e soste.
	DOMENICA 25/09/2022	GRIGNETTA. Salite varie.
3	MARTEDI 27/09/2022	Materiali e loro caratteristiche. Catena di sicurezza.
4	GIOVEDI 29/09/2022	LEZIONE PRATICA. Tecnica base di arrampicata. Equilibrio.
we02	SABATO 01/10/2022	DOLOMITI - PASSO FALZAREGO. Falesia. Manovre di corda.
	DOMENICA 02/10/2022	DOLOMITI - PASSO FALZAREGO. Salite varie.
5	MARTEDI 04/10/2022	Preparazione fisica. Allenamento e alimentazione.
6	GIOVEDI 06/10/2022	Preparazione di una salita. Valutazione delle difficoltà. Pericoli in montagna.
we03	SABATO 08/10/2022	eventuale recupero
	DOMENICA 09/10/2022	MACHABY/ALBARD. Salite varie.
7	MARTEDI 11/10/2022	Elementi di primo soccorso. Medicina in montagna.
8	GIOVEDI 13/10/2022	LEZIONE PRATICA. Corda doppia, risalita della corda.
we04	SABATO 15/10/2022	eventuale recupero
	DOMENICA 16/10/2022	META DA DECIDERE. Salite varie.
9	MARTEDI 18/10/2022	Cartografia e orientamento.
10	GIOVEDI 20/10/2022	Meteorologia.
we05	SABATO 22/10/2022	ROCCA SBARUA. Salite varie.
	DOMENICA 23/10/2022	ROCCA SBARUA. Salite varie.
11	MARTEDI 25/10/2022	Geologia.
12	GIOVEDI 27/10/2022	Storia dell'alpinismo.
13	MARTEDI 01/11/2022	Chiusura corso.