



PROGRAMMA 68° CORSO ROCCIA AR1 2026

1	martedì 8 settembre	Apertura corso. Cenni organizzazione/storia CAI. Equipaggiamento e abbigliamento.
2	giovedì 10 settembre	LEZIONE PRATICA. Nodi e legatura. Sosta.
U1	sabato 12 settembre	USCITA IN AMBIENTE. Placchette di San Martino (Lecco). Didattica ed esercitazioni.
U2	domenica 13 settembre	USCITA IN AMBIENTE. Meta da definire. Salite varie.
3	martedì 15 settembre	Materiali e loro caratteristiche, catena di sicurezza.
4	giovedì 17 settembre	LEZIONE PRATICA. Soste. Tecniche di assicurazione dinamica.
U3/4	sabato 19 settembre	USCITA IN AMBIENTE. Piani di Bobbio (Lecco). Didattica ed esercitazioni.
	domenica 20 settembre	USCITA IN AMBIENTE. Piani di Bobbio (Lecco). Salite varie.
5	martedì 22 settembre	Geologia.
6	giovedì 24 settembre	Preparazione fisica: allenamento e alimentazione.
-	sabato 26 settembre	eventuale recupero
-	domenica 27 settembre	eventuale recupero
7	martedì 29 settembre	Cartografia e orientamento.
8	giovedì 1 ottobre	Medicina in montagna - Elementi di primo soccorso.
U5/6	sabato 3 ottobre	USCITA IN AMBIENTE. Rocca Sbarua, Pinerolo (Torino). Didattica ed esercitazioni.
	domenica 4 ottobre	USCITA IN AMBIENTE. Rocca Sbarua, Pinerolo (Torino). Salite varie.
9	martedì 6 ottobre	Meteorologia.
10	giovedì 8 ottobre	Preparazione di una salita: valutazione delle difficoltà, pericoli in montagna.
-	sabato 10 ottobre	eventuale recupero
-	domenica 11 ottobre	eventuale recupero
11	martedì 13 ottobre	Eventuale recupero.
12	giovedì 15 ottobre	Storia dell'alpinismo.
U7/8	sabato 17 ottobre	USCITA IN AMBIENTE. Finale Ligure (Savona). Didattica ed esercitazioni.
	domenica 18 ottobre	USCITA IN AMBIENTE. Finale Ligure (Savona). Salite varie.
13	giovedì 22 ottobre	Chiusura corso: e da domani?