



PROGRAMMA 64° CORSO AR1 2023

1	martedì 19 settembre 2023	Apertura corso. Cenni organizzazione/storia CAI. Equipaggiamento e abbigliamento.
2	giovedì 21 settembre 2023	LEZIONE PRATICA. Nodi e Legatura. Regolazione imbracatura e sua vestizione.
we01	sabato 23 settembre 2023	USCITA IN AMBIENTE. PLACCHE DI SAN MARTINO
	domenica 24 settembre 2023	USCITA IN AMBIENTE. GRIGNETTA
3	martedì 26 settembre 2023	Materiali e loro caratteristiche. Catena di assicurazione.
4	giovedì 28 settembre 2023	LEZIONE PRATICA. Tecniche di base arrampicata.
we02	sabato 30 settembre 2023	USCITA IN AMBIENTE. ARCO (TRENTO)
	domenica 1 ottobre 2023	USCITA IN AMBIENTE. ARCO (TRENTO)
5	martedì 3 ottobre 2023	Preparazione fisica. Allenamento e alimentazione.
6	giovedì 5 ottobre 2023	Preparazione di una salita. Valutazione delle difficoltà. Pericoli in montagna.
we03	sabato 7 ottobre 2023	USCITA IN AMBIENTE. VAL D'AOSTA / VAL VIGEZZO
	domenica 8 ottobre 2023	eventuale recupero
7	martedì 10 ottobre 2023	Attivazione e gestione del soccorso. Medicina in montagna.
8	giovedì 12 ottobre 2023	Geologia.
we04	sabato 14 ottobre 2023	eventuale recupero
	domenica 15 ottobre 2023	USCITA IN AMBIENTE. VALTELLINA
9	martedì 17 ottobre 2023	Cartografia e orientamento.
10	giovedì 19 ottobre 2023	Meteorologia.
we05	sabato 21 ottobre 2023	USCITA IN AMBIENTE. FINALE LIGURE
	domenica 22 ottobre 2023	USCITA IN AMBIENTE. FINALE LIGURE
11	martedì 24 ottobre 2023	Storia dell'alpinismo.
12	giovedì 26 ottobre 2023	Chiusura corso. Raccolta opinioni e distribuzione attestati.