

PROGRAMMA

lez. 1 1 aprile	Informazioni generali, pericoli e rischi nell'attività alpinistica Materiali ed equipaggiamento: Caratteristiche e utilizzo
lez. 2 3 aprile	Teorico/pratica: Nodi e legature; assicurazione e autoassicurazione.
Uscita 1 6 aprile	Falesia San Lorenzo a Vaccoli (riserva Monsummano) Nodi e legature Soste e ancoraggi su roccia Tecniche di assicurazione e autoassicurazione La tecnica individuale in arrampicata: Le progressioni fondamentali Arrampicata su monotiri
lez. 3 8 aprile	Preparazione di una salita in ambiente di montagna Gestione delle emergenze: chiamata del soccorso organizzato
Lez. 4 10 aprile	Catena d'assicurazione: basi teoriche, tecniche e materiali
Uscita 2 13 aprile	Monsummano (riserva Falesia San Viano - Campocatino) La tecnica individuale in arrampicata: Le progressioni fondamentali Arrampicata su più tiri: elementi della progressione in cordata Tecniche di assicurazione e autoassicurazione Calata in corda doppia
Lez. 5 8/9 maggio Ore 19-23	Palestra CAI: prove di trattenuta dinamica Elementi di progressione evoluta
lez. 6 15 maggio	Catena di assicurazione: soste e tecniche di assicurazione
Uscita 3 18 maggio	M. Altissimo Falesia degli Uncini e Cresta degli Angeli (riserva: Piccolo procinto o Bric Camulà) salita di una via a più tiri: progressione in cordata con assicurazione con mezzo barcaiolo Predisposizione e Discesa in corda doppia Manovre di autosoccorso: risalita della corda doppia con nodi autobloccanti
lez. 7 22 maggio	Il CAI: finalità Organizzazione e scuole della CNSASA

<p>Uscita 4 24 e 25 maggio</p>	<p>Alpi Apuane Zona Pizzo D'Uccello / M. Contrario</p> <p>Primo giorno. Ore 9 Salita al rifugio Orto di Donna</p> <p>Ore 11 Predisposizione di postazioni per tutti gli allievi Autosoccorso della cordata su roccia: Paranco semplice, mezzo poldo con e senza spezzone Calata del compagno con MB Predisposizione soste con chiodi e ancoraggi mobili Arrampicata</p> <p>Ore 18: lez.8 scala delle difficoltà; relazioni - bibliografia - letteratura</p> <p>Secondo giorno Salita di una via a più tiri (ipotesi) Pizzo d'Uccello - Diedri sud Monte Grondilice - fessura malerba Cresta Garnerone Torrione Figari - via classica</p>
<p>lez.9 5 giugno</p>	<p>Introduzione alla Cartografia e orientamento Cenni alle strutture rocciose: geologia e geomorfologia</p>
<p>Uscita 5 7 e 8 giugno</p>	<p>Granito bassa quota (Piemonte o Val d'Aosta)</p> <p>Primo giorno viaggio ed eventuali attività da definire</p> <p>ore 18 Lez. 10: storia dell'alpinismo</p> <p>Secondo giorno Salita di una via a più tiri</p>
<p>Uscita 6 20 (viaggio) 21 e 22 giugno</p>	<p>Dolomiti (zona da definire in base alle condizioni) in alternativa Corno Piccolo del Gran Sasso</p> <p>Per questa uscita è necessario fare il viaggio il venerdì, in tempo utile per raggiungere la località di pernottamento.</p> <p>21 giugno salita di una via a più tiri</p> <p>22 giugno: eventuali altre attività e viaggio di rientro</p>