



Uscite pratiche

04/05/2025	roccia
11/05/2025	neve
24-25/05/2025	ghiacciaio
31-01-02/05-06/2025	roccia
08/06/2025	roccia

Lezioni Teoriche

11/04/2025	Presentazione del corso e materiali
15/04/2025	Nodi e soste
18/04/2025	Assicurazione della cordata
22/04/2025	Manovre di cordata
29/04/2025	Catena di sicurezza e pericoli in montagna
02/05/2025	Tecnica di arrampicata
06/05/2025	Nivologia e valanghe ed autosoccorso
09/05/2025	Primo soccorso e formazione sanitaria di base
16/05/2025	Manovre di cordata
21/05/2025	Ghiacciaio e progressione in cordata
27/05/2025	Preparazione e conduzione di una salita
04/06/2025	Meteorologia e conoscenza dell'ambiente alpino
10/06/2025	Manovre di cordata e tecniche di ferrata
12/06/2025	Storia dell'alpinismo e geologia
17/06/2025	Preparazione fisica e alimentazione
25/06/2025	Riconsegna materiale e chiusura corso

Informazioni

Presso la sede del CAI in c.so Palestro, 11
il martedì e il venerdì ore 21.30

Direttore: Giovanni Padula - 329 156 7855
Vice direttore: Ermanno Cosenza - 349 662 5619
Segretari: Martina Quirico - 334 998 5836
Federico Merlini - 334 719 1220

**IN ROSSO LE LEZIONI TEORICO-PRATICHE CHE SI SVOLGERANNO IN PALESTRA.
NECESSARIA ATTREZZATURA**

Il costo del corso è di € 220, per gli iscritti **under 25 anni € 180**, comprensivo dell'assicurazione e del materiale tecnico: corda, pizzozza e ramponi. L'allievo dovrà dotarsi di: **imbrago, casco, scarpette da arrampicata, tre moschettoni a ghiera, discensore e/o assicuratore, uno spezzone di corda dinamico di 3 m diametro 8 mm, spezzone di cordino in kevlar di 2 m diametro 5 mm, spezzone di cordino in kevlar di 4 m diametro 5 mm, abbigliamento adeguato ad ambiente di alta montagna.** Per le uscite su neve e ghiaccio saranno necessari **artva, pala e sonda**. La quota d'iscrizione non comprende le spese di trasporto ai siti di scalata, costi di vitto e alloggio per i weekend di scalata. E' richiesto un **certificato medico** di sana e robusta costituzione redatto dal Medico di famiglia e occorre essere in regola con l'iscrizione al CAI.

Nota bene: le condizioni nivo-meteorologiche possono far differire le date indicate.