



CAI  
SEZIONE  
MONZA



FILIPPO BERTÌ  
SCUOLA DI ALPINISMO  
E SCIALPINISMO

SCUOLA@CAIMONZA.IT

CAIMONZA.IT



# 66°

## CORSO DI ARRAMPICATA SU ROCCIA

SETTEMBRE 2024

# PROGRAMMA 2024

giovedì 5 settembre	Apertura corso. Cenni organizzazione/storia CAI. Equipaggiamento e abbigliamento.
martedì 10 settembre	LEZIONE PRATICA. Nodi e Legatura. Regolazione imbracatura e sua vestizione.
giovedì 12 settembre	LEZIONE PRATICA. Soste: costruzione e funzionamento.
<b>sabato 14 settembre</b>	<b>USCITA IN AMBIENTE. Falesia. Tecnica di arrampicata, progressione e calate.</b>
<b>domenica 15 settembre</b>	<b>USCITA IN AMBIENTE. Salite varie.</b>
martedì 17 settembre	Materiali e loro caratteristiche. Catena di sicurezza.
giovedì 19 settembre	Preparazione di una salita: valutazione delle difficoltà, pericoli in montagna.
<b>sabato 21 settembre</b>	<b>USCITA IN AMBIENTE.</b>
<b>domenica 22 settembre</b>	<b>USCITA IN AMBIENTE.</b>
martedì 24 settembre	Preparazione fisica: allenamento e alimentazione.
giovedì 26 settembre	Geologia.
<b>sabato 28 settembre</b>	<b>Eventuale recupero</b>
<b>domenica 29 settembre</b>	<b>USCITA IN AMBIENTE. Salite varie.</b>
martedì 1 ottobre	Cartografia e orientamento.
giovedì 3 ottobre	Meteorologia.
<b>sabato 5 ottobre</b>	<b>Eventuale recupero</b>
<b>domenica 6 ottobre</b>	<b>USCITA IN AMBIENTE. Salite varie.</b>
martedì 8 ottobre	Eventuale recupero.
giovedì 10 ottobre	Medicina in montagna - Elementi di primo soccorso.
<b>sabato 12 ottobre</b>	<b>Eventuale recupero</b>
<b>domenica 13 ottobre</b>	<b>Eventuale recupero</b>
martedì 15 ottobre	Eventuale recupero.
giovedì 17 ottobre	Storia dell'alpinismo.
<b>sabato 19 ottobre</b>	<b>USCITA IN AMBIENTE. Salite varie.</b>
<b>domenica 20 ottobre</b>	<b>USCITA IN AMBIENTE. Salite varie.</b>
martedì 22 ottobre	Eventuale recupero.
giovedì 24 ottobre	Chiusura corso: e da domani?