



*Scuola di Alpinismo Sci Alpinismo e Arrampicata Libera  
C.A.I. Lucca*



*Corso di Alpinismo AI-2020 Programma*

| <b>Lezioni Teoriche</b>             |                                                                                                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data                                | Argomento                                                                                           |
| 28 Febbraio                         | Presentazione Corso – Chiusura iscrizioni                                                           |
| 06 Marzo                            | Apertura del corso. Pericoli in Montagna – Verifica dei materiali e delle attrezzature individuali. |
| 13 Marzo                            | Nodi - Metodi di legatura per la progressione.                                                      |
| 17 Marzo                            | Soste - Tecniche di assicurazione.                                                                  |
| 27 Marzo                            | Soste – Nodi – La discesa in corda doppia.                                                          |
| 03 Aprile                           | Catena dinamica di assicurazione.                                                                   |
| 07 Aprile                           | Tutela dell'ambiente alpino e/o montano.                                                            |
| 17 Aprile                           | Primi passi su neve e ghiaccio – Utilizzo di piccozza e ramponi.                                    |
| 24 Aprile                           | Crtografia e orientamento.                                                                          |
| 28 Aprile                           | Basic Life Support – Primo soccorso – Fisiologia Alimentazione Allenamento.                         |
| 08 Maggio                           | Nivologia – La neve – Le Valanghe.                                                                  |
| 15 Maggio                           | Preparazione e conduzione di un'uscita.                                                             |
| 22 Maggio                           | Ordinamento del CAI – Storia el Cai e delle principali spedizioni del CAI.                          |
| 26 Maggio                           | Ripasso delle manovre – Verifica materiali in vista dell'uscita finale.                             |
| 29 Maggio                           | Storia dell'alpinismo ( si terrà in Rifugio in occasione dell'uscita finale )                       |
| <b>Lezioni Pratiche in Ambiente</b> |                                                                                                     |
| 22 Marzo                            | Falesia di Monsummano Terme – Approccio all'arrampicata.                                            |
| 29 Marzo                            | Vericia ( Pania Secca ) - Corde fisse – Discesa in corda doppia,                                    |
| 05 Aprile                           | Apuane – Salita su Cresta.                                                                          |
| 19 Aprile                           | Appennino – Cima dell'Omo – Passi su neve.                                                          |
| 3 Maggio                            | Apuane – Piccolo Procinto – Traversata dei Bimbi.                                                   |
| 28-31 Maggio                        | Alpi – Ghiacciaio dei Forni – Rif.Branca – Manovre e progressione su ghiacciaio.                    |
| 10 Giugno                           | Apuane – Cresta Kara – Cena di Fine Corso.                                                          |

Le date delle uscite in ambiente sono indicative e possono subire variazioni in base al meteo ed alle condizioni del manto nevoso.

La data dell'uscita sulle Alpi è indicativa. Si svolgerà comunque nel periodo fine Maggio / Giugno.