



Club Alpino Italiano sezione di Macerata
Alpinismo, scialpinismo e arrampicata libera
Giuliano Mainini



28° CORSO BASE DI ALPINISMO A1 2022

Direttore del Corso: Messi Gabriele (IA) gabrimex58@gmail.com tel. 328 5405510
Vice direttore: Lanciani Gianluca (INSA)

PROGRAMMA

Venerdì 18 marzo Sede CAI ore 21.15	<ol style="list-style-type: none">1. Saluto del Presidente.2. Saluto del Dirett. dalla Scuola.3. Presentazione del Corso.4. Materiali ed equipaggiamento
Martedì 22 marzo Sede CAI ore 21.15	<ol style="list-style-type: none">1. Catena di assicurazione.2. Nodi Verifica materiali (parte roccia).
Venerdì 25 marzo Sede CAI ore 21.15	<ol style="list-style-type: none">1. Alimentazione.2. Preparazione fisica3. Pericoli in montagna.
Domenica 27 marzo Uscita pratica in palestra di roccia (falesia) -Colle Tordina	<ol style="list-style-type: none">1. Imbracatura e nodi.2. Tecniche di assicurazione e autoassicurazione.3. Realizzazione di soste ed ancoraggi su roccia.4. Tecnica di arrampicata su roccia.5. Progressione su Via ferrata. Verifica materiali ed equipaggiamento (parte neve e ghiaccio).
Venerdì 01 aprile Sede CAI ore 21.15	<ol style="list-style-type: none">1. Chiamata di soccorso.2. Elementi di primo soccorso.
Domenica 03 aprile Uscita pratica in palestra di roccia (falesia) -Gola Di Frasassi	<ol style="list-style-type: none">1. Tecnica di arrampicata su roccia.2. Progressione in cordata.3. Ancoraggi, assicurazione ed autoassicurazione.
Venerdì 08 aprile Sede CAI ore 21.15	<ol style="list-style-type: none">1. Neve e valanghe. Bollettino – livello 12. Autosoccorso – ARTVA – livello 1
Domenica 10 aprile Uscita pratica in montagna : neve/ghiaccio -Bolognola -Valvaseto	<ol style="list-style-type: none">1. Tecnica di progressione individuale. su neve e ghiaccio con e senza ramponi.2. Utilizzo di piccozza e ramponi.3. Scivolata ed autoarresto.4. Ricerca con ARTVA.5. Corda doppia.
Venerdì 22 aprile Sede CAI ore 21.15	<ol style="list-style-type: none">1. Cartografia e orientamento – livello 1.2. Prog. in conserva su pendii e creste.

Domenica 24 aprile Uscita pratica in montagna neve/ghiaccio -Sibillini oTerminillo	1. Progressione in conserva su pendii e creste. 2. Formazione e procedimento della cordata da due e tre componenti. 3. Tecnica di progressione su neve/ghiaccio. 4. Soste e ancoraggi su neve e ghiaccio.
Venerdì 06 maggio Sede CAI ore 21.15	1. Preparazione di una salita. 2. Progressione su ghiacciaio-
Domenica 08 maggio Uscita pratica in montagna : neve/ghiaccio - Gran Sasso	1. Progressione della cordata su misto. 2. Messa in opera delle protezioni. 3. Assicurazione e autoassicurazione. 4. Progressione della cordata su Ghiacciaio. 5. Ricerca con ARTVA.
Giovedì 13 maggio Sede CAI ore 21.15	1. Meteorologia.
Sabato 14 maggio Uscita pratica in montagna : neve/ghiaccio - Gran Sasso	1. Progressione della cordata su neve e ghiaccio. 2. Messa in opera delle protezioni. 3. Assicurazione e autoassicurazione.
Venerdì 27 maggio Sede CAI ore 21.15	1. Storia dell'Alpinismo.
Venerdì 03 giugno Sede CAI ore 21.15	1. Conoscenza e salvaguardia dell'ambiente montano.
Domenica 05 giugno Uscita pratica in parete: roccia -Monte Revellone	1. Tecnica di arrampicata su roccia. 2. Progressione in cordata. 3. Ancoraggi, assicurazione ed autoassicurazione.
Mercoledì 15 giugno Sede CAI ore 21.15	1. Elementi di glaciologia. 2. Programmazione uscita alta montagna.
Venerdì 24 giugno Sabato 25 giugno Domenica 26 giugno Uscita pratica in montagna : ambiente di alta montagna, ghiacciaio Alpi	1. Progressione su ghiacciaio e salita di una cima di alta montagna. Luogo e programma da definire
Data da definire	Cena di fine Corso Consegna degli attestati di partecipazione