



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



*Corso di Alpinismo AI-2020 Programma*

<b>Lezioni Teoriche</b>	
Data	Argomento
26 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.