



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



*Corso di Alpinismo A1-2023 Programma*

<b>PROGRAMMA</b>	
<b>Data</b>	<b>Descrizione</b>
13 Gennaio	Presentazione Corso – Scopo corso – Materiali necessari.
25 Gennaio	Apertura del corso - Approccio all'ambiente montano – Rischi e Pericoli in Montagna – Materiale e caratteristiche.
27 Gennaio	Tecnica di assicurazione base – Nodi principali.
<b>29 Gennaio</b>	<b>Falesia di Monsummano Terme Approccio arrampicata su roccia.</b>
03 Febbraio	Progressione della cordata – Corda Doppia.
<b>05 Febbraio</b>	<b>Falesia di Buti.</b>
10 Febbraio	Soste – Catena dinamica di assicurazione base.
<b>12 Febbraio</b>	<b>Apuane - salita di una cresta.</b>
17 Febbraio	Tutela Ambiente Montano.
<b>19 Febbraio</b>	<b>Apuane - salita di una cresta.</b>
24 Febbraio	Formazione della cordata – Uso picche e ramponi – APS.
<b>26 Febbraio</b>	<b>Apuane - Uscita ambiente innevato – Primi passi su neve.</b>
01 Marzo	Cartografia e Orientamento – Preparazione di una salita.
<b>04-05 Marzo</b>	<b>Appennino – Lago santo – Progressione su neve o ghiaccio – Ancoraggi e soste – Manovre di corda.</b>
10 Marzo	BLS – Primo soccorso.
15 Marzo	Nivologia – Valanghe.
<b>18-19 Marzo</b>	<b>Appennino – Rifugio Segheria Abetina Reale – Progressione su neve – Monte Prado.</b>
24 Marzo	Ripasso generale e conclusione del corso.