



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



*Corso di Alpinismo di base A1 2024  
Programma*

|                  |                                                                                                                          |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 gennaio 2024  | Presentazione del Corso – Scopo e materiali necessari                                                                    |
| 24 gennaio 2024  | Apertura del corso – Approccio all'ambiente montano<br>Rischi e pericoli in montagna – Materiali e caratteristiche       |
| 26 gennaio 2024  | Tecnica di assicurazione base – Nodi principali                                                                          |
| 28 gennaio 2024  | Falesia di Monsummano Terme – Movimento base su roccia<br>Approccio all'arrampicata                                      |
| 2 febbraio 2024  | Progressione della cordata su roccia – Discesa in corda doppia                                                           |
| 4 febbraio 2024  | Falesia di Buti – Manovre su roccia – Discesa in corda doppia                                                            |
| 9 febbraio 2024  | Soste – Catena dinamica di assicurazione base                                                                            |
| 11 febbraio 2024 | Apuane – Salita di una cresta                                                                                            |
| 16 febbraio 2024 | Tutela Ambiente Montano – Cenni su ordinamento del C.A.I                                                                 |
| 18 febbraio 2024 | Apuane – Salita di una via in montagna                                                                                   |
| 23 febbraio 2024 | Formazione della cordata – Uso di piccozza e ramponi<br>Arva pala e sonda                                                |
| 25 febbraio 2024 | Apuane/Appennino – Uscita in ambiente innevato<br>Primi passi su neve – Uso piccozza e ramponi                           |
| 28 febbraio 2024 | Cartografia e Orientamento – Preparazione di una salita                                                                  |
| 2-3 marzo 2024   | Apuane – Rifugio Enrico Rossi - Progressione su neve o<br>ghiaccio – Ancoraggi e soste – Manovre di corda.               |
| 8 marzo 2024     | BLS – Cenni sul primo soccorso                                                                                           |
| 13 marzo 2024    | Nivologia e Valanghe                                                                                                     |
| 16-17 marzo 2024 | Appennino – Rifugio Casentini al Mercatello - Progressione su<br>neve o ghiaccio - Ancoraggi e soste - Manovre di corda. |
| 22 marzo 2024    | Ripasso generale e conclusione del corso                                                                                 |