

## CORSO ALPINISMO SU ROCCIA

È un corso di alpinismo su roccia di livello avanzato dove risultano necessarie confidenza con l'ambiente alpino e buona preparazione fisica, pur non essendo richieste esperienze precedenti nell'attività specifica.

### TEORIA

#### **Mercoledì 8 maggio sede CAI Forlì**

Presentazione corso, comprensione dell'attività, illustrazione materiali

#### **Mercoledì 15 maggio palestra indoor**

Tecnica di movimento, valutazione abilità motorie degli allievi

#### **Mercoledì 22 maggio palestra indoor**

Uso dell'imbracatura, nodi utilizzati, illustrazione del procedimento della cordata

#### **Mercoledì 29 maggio sede CAI Forlì**

Ancoraggi, soste, catena di sicurezza

#### **Mercoledì 5 giugno sede CAI Forlì**

Storia dell'alpinismo

#### **Sabato 8 giugno la sera in rifugio**

Preparazione della salita in ambiente alpino, lettura delle relazioni, valutazione delle difficoltà

#### **Sabato 15 giugno la sera in rifugio**

Allerta dei soccorsi e primo intervento

#### **Martedì 18 giugno località da definire**

Briefing di fine corso, consegna attestati e cena conclusiva

Direttore INA Mauro Cappelli 335 582 8490 –

maurocapp960@gmail.com

Vice Direttore SEZ Arturo Dapporto 338 892 9117 –

arturo.dapporto@gmail.com

Quota di iscrizione € 350,00

Numero max partecipanti 18

### PRATICA

#### **Sabato 25 maggio Falesia Balza della Penna**

Scalata su monotiri e assicurazione al primo di cordata.

Esercitazione con chiodi, martello, friends, nuts.

#### **Venerdì 7, sabato 8 e domenica 9 giugno**

#### **Dolomiti Catinaccio, rifugio Roda di Vael**

Salite di più tiri in ambiente alpino.

Discesa in corda doppia.

#### **Sabato 15, domenica 16 giugno Dolomiti Pale di San Martino Rifugio Treviso**

Salite di più tiri in ambiente alpino

